



PROMOCIJA PSIHOFIZIČNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

**PROMOTION OF PSYCHOPHYSICAL HEALTH
OF CHILDREN AND ADOLESCENTS**

**MIB d.o.o.
MIB EDU
ITEI**

ZBORNİK/Book of papers

IV. on-line mednarodna (Hrvaška, ZDA, Srbija, Črna Gora, Slovenija) strokovna konferenca/
IV. on-line international (Croatia, USA, Serbia, Montenegro, Slovenia) conference

Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov

Promotion of psychophysical health of children and adolescents

ZBORNİK/Book of papers

IV. on-line mednarodna (Hrvaška, ZDA, Srbija, Črna Gora, Slovenija) strokovna konferenca/
IV. on-line international (Croatia, USA, Serbia, Montenegro, Slovenia) conference

Promocija psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov/
Promotion of psychophysical health of children and adolescents

ZBORNİK/Book of papers

IV. on-line mednarodna (Hrvaška, ZDA, Srbija, Črna Gora, Slovenija) strokovna konferenca/ IV. on-line international (Croatia, USA, Serbia, Montenegro, Slovenia) conference

Zbornik/book of papers

Urednica/Editor: mag. Maruška Željeznov Seničar

Oblikovanje in postavitve/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: 12. 5. 2022, Ljubljana

Naklada: on-line, pdf

Izdaja/Format: zbornik

Organizacijski odbor konference:

Maruška Željeznov Seničar (vodja, MIB EDU, MIB d.o.o., Slovenija), Mitja Trošt, Marko Horvat, Darja Jeran, Martina Curk, Margaret Godec, Petra Buh, Tjaša Bobnar, Ines Gorenšek, Sanja Basta, Ema Zajc, Polona Benigar, Špela Košir, Anita Mustac, Vesna Rižnik, Teja Plešnik, Urša Lesar, Klemen Vodovnik, Milica Jelić, Barbara Muhič, Nina Grabljevec, Lidija Voršič, Marija Hočevnar, Maja Obrenović Ovčar.



Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 134245635
ISBN 978-961-7040-26-5 (PDF)

Kazalo/Content

- 6 Pomoč darovitim studentima pri suočavanju sa depresivnim strategijema samoregulacije/
Assistance to gifted students in dealing with depressive self-regulation strategies
– *Aleksandra Gojkov Rajić, Grozdanka Gojkov, Aleksandar Stojanović*
- 21 Supporting the mental health of students: using Non-cognitive approaches to support
students in the Classroom – *Melissa Malen*
- 22 Skrb za gibanje otrok/Care for the physical exercise of school children – *Renata Pelc*
- 25 Z gibanjem do znanja/To knowledge with movement – *Marjana Falež*
- 29 Gibanje je zdravje in veselje/Movement is health and joy – *Ksenija Oblak*
- 34 Šaljive štafetne igre/Funny relay games – *Darja Jeran*
- 37 Poletni športno - jezikovni tabor/Summer sports and language camp – *Tjaša Vrbeč*
- 40 Komunikacija in socialne igre za spodbujanje in krepitev medsebojnih pozitivnih odnosov
med tretješolci/Communication and social games for encouraging and reinforcing mutual
positive relationships among third-graders – *Bojana Dimc*
- 44 Ne obsojaj drugačnosti /Don't judge difference – *Breda Božič*
- 47 Razumevanje otrokovega vedenja in oblikovanje strategij pomoči skozi vidik samoregulacije/
Understanding a child's behavior and designing help strategies through the aspect of self-
regulation – *Erika Trampuš*
- 50 Soočenje otrok in mladostnikov s strahom v osnovni šoli/Confronting fear by children and
adolescents in primary school – *Martina Curk*
- 53 Vpliv glasbe na socialni razvoj otrok/The effect of music on the social development of children
– *Maja Hrovat*
- 56 Izvedba naravoslovnega dneva »preprečevanje odvisnosti«/Implementation of natural science
day "prevention of addiction" – *Margaret Godec*
- 60 Sproščanje s fidget igračami/Relaxation with fidget toys – *Jerneja Kocman*
- 63 Govor žirafe kot negovanje duševnega zdravja učencev/Giraffe speech as nurturing students
'mental health – *Tamara Jovičić*
- 66 Živi modeli pri pouku kemije/Children as live models at chemistry lessons – *Dragica Volek*
- 69 Čuječi december 2021/Mindful december 2021 – *Damijana Jošt*
- 73 Zadovoljni možgani/Satisfied brain – *Tjaša Bobnar*
- 77 Pomen različnih gibalnih izkušenj v prvem starostnem obdobju/The importance of different
motive experiences in the first three years of kindergarten – *Špela Tomažin*
- 81 Otroci in mladostniki med epidemijo covid-19 in po njej/Children and adolescents during
the covid-19 pandemic and after it – *Kristina Renko*
- 84 Gibanje pomemben dejavnik v času korone/Movement - an important factor during the coronavirus
– *Vanja Rušt*
- 87 Mladi planinci in plogging/Young mountaineers and plogging – *Vesna Obrez*
- 90 Učenje s pomočjo gozdne pedagogike pri učencih/z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem
razvoju/Learning with the area of forest pedagogy in students with moderate, severe and severe
disorders in mental development – *Vesna Rižnik*
- 94 Vpliv profesionalnega ukvarjanja s športom na psihofizično zdravje učencev/The impact of
professional sports on the psychophysical health of students – *Ines Gorenšek*
- 98 Konj moj prijatelj/Horse – my friend – *Tea Zorn*
- 101 Pasti pri negi najstniške kože/Pitfalls in the care of teenage skin – *Anja Rogelj*
- 104 Uporaba filma za pomoč pri spolni usmerjenosti učencev/The use of movies to help students
with sexual orientation problems – *Anja Sovič*

- 109 Fitnes vadba v srednji šoli/Fitness exercise in secondary school – *Aleksandar Lazić*
- 112 Primer dobre prakse: delavnica o motnjah hranjenja/Case study: workshop about eating disorders – *Petra Havaj Kuharič*
- 117 Hoja za krepitev telesa in duha/Walking to strengthen body and mind – *Julija Grm*
- 122 Migamo skupaj/Moving together – *Emma Zajc*
- 126 Dogajanje med razrednimi urami/Taking action during class meetings – *Remza Lulić*
- 129 Minuta za sprostitvev/Minutes for relaxation – *Polona Benigar*
- 132 Ko stol zamenja žoga/When a chair is replaced with a ball – *Polona Arbajter Očko*
- 135 Izzivi starševstva/The challenges of parenthood – *Simona Cvilak*
- 139 S projektom LAS – dobro za nas skrbimo za zdravo okolje in zdrave učence/With the LAS - good for us project we take care of a healthy environment and healthy students – *Nina Globovnik*
- 143 Igre v jutranjem krogu/Games in the morning circle – *Lidija Ulaga*
- 147 Poskoči, povej, v nov dan se prismej/Hop, tell me, laugh on a new day – *Špela Bobnar*
- 150 Učenje odgovornosti skozi dnevno rutino v podaljšanem bivanju/Learning responsibility through a daily routine in extended stay – *Andreja Troppan*
- 153 S čuječnostjo do boljšega duševnega zdravja otrok in mladostnikov/Mindfulness for better mental health of children and adolescents – *Nina Stojaković Kvas*
- 158 Šolanje na daljavo, priložnost za drugačno povezanost/Distance learning, opportunity for a different connection – *Anita Furlan*
- 162 Sporočilne zgodbe za dobro počutje učencev/Message stories for student well-being – *Lea Breznik*
- 166 Z gibanjem do znanja/With movement to knowledge – *Petra Andoljšek Žagar*
- 169 Razgibana razredna ura/A diverse class meeting – *Andreja Osredkar*
- 173 Dodatne ure športa v I. triadi/Extra physical education lessons in the first triad – *Anita Ranc*
- 177 Nauči se živeti zdravo/Learn to live healthy – *Anja Tekavčič*
- 181 Inovativne metode za spodbujanje zdravega življenjskega sloga pri mladih/Innovative methods for promotion of a healthy lifestyle among young people – *Klemen Vodovnik*
- 185 »Sladkorčki« zmorejo!/»Sweeties« can do it! – *Ina Abram*
- 188 Primer iz prakse: nočem nazaj v šolo!/Example of good practice: i don't want to go back to school! – *Urša Raspet*
- 192 Filmoterapija kot pripomoček za sprejemanje drugačnosti in razvijanje empatije pri učencih/Filmotherapy as a tool to promote students social diversity and empathy – *Natalija Šraml*
- 197 Kako prisluhniti in opolnomočiti otroke, ki čutijo stisko in nemoč?/How to listen to and empower children who feel distress and helplessness – *Barbara Mubič*
- 199 Ko knjiga oživi/When the book comes to life – *Nina Grabljevec*
- 201 Aktivnosti za razvoj pozitivne samopodobe v srednjem in poznem otroštvu/Activities for positive self – image development in middle and late childhood – *Petra Strauch*
- 204 Pomen ogrevanja kot sestavnega dela varne in zdrave vadbe/Warming up as part of safe and healthy workout – *Jasna Smajič*
- 207 Poslušanje glasbe v uvajalnem obdobju in vpliv glasbe na zdravje otrok/Listening to music in the introductory period and the impact of music on children's health – *Anastassia Felini Brstilo*
- 209 Kako pomagati otroku ob razvezi staršev/How to help a child in parents' divorce – *Janja Cankar*
- 213 Likovno-ustvarjalni razvoj pri otrocih/Art and creative development in children – *Nela Bajrović Petek*
- 216 Pomen zdrave prehrane za zdravje predšolskega otroka/The meaning of a healthy diet for the health of a preschooler – *Sara Kerčmar*
- 220 Psihične motnje v osnovni šoli in ukrepanje ob tem/Dealing with psychological disorders in primary school – *Vesna Koselj*

- 226 Pomen gibanja predšolskega otroka za psihofizično zdravje/Importance of physical activity for psychophysical health of preschool children – *Eva Selak*
- 229 Trajnostna mobilnost na OŠ Ob Dravinji/Sustainable mobility at primary school Ob Dravinji – *Špela Sivka*
- 233 Brigram se zase in za druge/I take care of myself and others – *Irena Platiše*
- 235 Spodbujanje gibanja na osnovni šoli XVI. Divizije Senovo/Encouraging movement in the primary school of XVI. Division Senovo – *Marjana Likar*
- 238 Vpliv učitelja na psihofizično stanje učenca/The impact of the teacher on the psychophysical condition state of the pupil – *Špela Košir*
- 242 Prikaz projekta „BeTwinningHappyPupils-BeHappy!“/Presentation of a project „BeTwinningHappyPupils-BeHappy!“ – *Snježana Kovačević, Andreja Jertec*
- 245 Boravak na zraku u funkciji promicanja psihofizičkog zdravlja djece rane i predškolske dobi/Outdoor play in the function of promoting the psychophysical health of children of early and preschool age – *Lidija Burmaz, Renata Karaman, Sanja Mihetec*
- 248 A da te nešto pitam?/Let me ask you something? – *Dijana Toljanić, Ana Marinić*
Sportske aktivnosti i psihofizičko zdravlje učenika/Sports activities and students psychophysical health – *Sanja Filaković*
- 253 Školsko ozračje - temelj razvoja psihofizičkog zdravlja djece i mladih/School environment - the foundation of the development of psychophysical health of children and youth – *Natalija Knezić-Medvedec*
- 254 Mentalno zdravlje djece i mladih/Mental health of children and youth – *Marija Jurić, Ivana Ljevnaić*
- 255 Pandemija covid - 19 i posljedice na socio-emocionalni razvoj pojedinca/Covid - 19 pandemic and consequences on socio-emotional development of an individual – *Marijana Cerovec, Josipa Horvat*
- 261 Mentalno zdravlje učenika i izazovi 21. stoljeća/Student mental health and challenges of the 21st century – *Sanja Basta*
- 264 Utjecaj rada učeničke zadruge Tinček na psihofizičko zdravlje djece i adolescenata/The influence of the work of the student cooperative Tinček on the psychophysical health of children and adolescents – *Maja Goričanec, Ksenija Perčić*
- 265 Poticanje psihofizičkog zdravlja učenika sudjelovanjem u izvannastavnim aktivnostima/Encouraging the psychophysical health of students by participating in extracurricular activities – *Anita Mustać*
- 267 Likovnost kao način promicanja psihofizičkog zdravlja djece i mladih s intelektualnim teškoćama/Art as a way of promoting the psychophysical health of children and young people with intellectual disabilities – *Ivana Torjanac Matas, Ljiljana Banek*
- 268 Plesom i pokretom do psihofizičkog zdravlja djece i mladih s intelektualnim teškoćama/Dance and movement to psychophysical health of children and young people with intellectual disabilities – *Ivana Torjanac Matas, Ivana Milić*
- 269 Pokret u nastavi glazbe/Movement in music teaching – *Marko Čupić*
- 270 Aktivnosti u ranoj predškolskoj dobi kao temelj razvoja psihofizičkog zdravlja djece/Early preschool activities as the foundation of children's psychophysical health development – *Zvezdana Braje, Petra Morić*
- 274 Moderne tehnologije u školi – utjecaj moderne tehnologije na učenje/Modern technologies in school - the impact of modern technology on learning – *Ružica Lončar*
- 279 Emocionalno prilagođavanje djece i adolescenata/Emotional adjustment of children and adolescents – *Elma Ćeman Zejnilović*

- 283 Pričaonica kao pristup jačanja psihološke otpornosti djece – prikaz programa/Storytelling as an approach to strengthening the psychological resilience of children – a review of the program
– *Berta Bacinger Klobučarić, Sanja Tatalović Vorkapić, Eleonora Glavina*
- 284 Promicanje psihofizičkog zdravlja učenika/Promoting the psychophysical health of students
– *Valentina Babić*

*Aleksandra Gojkov Rajić, Učiteljski fakultet Univerziteta Beograd
Grozdanika Gojkov, Srpska akademija obrazovanja Beograd
Aleksandar Stojanović Učiteljski fakultet Univerziteta Beograd
E-pošta: aleksandrigojkovrajic@gmail.com, aleksandar.stojanovic@uf.bg.ac.rs,
grozdankagojkov123@gmail.com*

POMOĆ DAROVITIM STUDENTIMA PRI SUOČAVANJU SA DEPRESIVNIM STRATEGIJAMA SAMOREGULACIJE

Apstrakt: Cilj ove eksplorativne studije je da komparativnom analizom nalaza prethodnih istraživanja sagleda u kojoj meri su komponente motivacionih strategija značajan faktor akademskog uspeha/neuspeha studenata (budućih učitelja i vaspitača, školskih pedagoga i psihologa), tj. koliki je njihov uticaj na procese samoregulacije i akademsku efikasnost, kako bi se tragalo za načinima pomoći darovitima koji manifestuju depresivne strategije samoregulacije. Kao odgovor na ovo pitanje, daju se nalazi iz tri istraživačke studije, kojima se mogu konceptualizovati strategije za pomoć pri suočavanju sa depresivnim strategijama samoregulacije. Najčešći oblik manifestovanja reaktivnog ponašanja je neuspeh, jedna od karika u začaranom krugu depresivne samoregulacije studenata, budućih vaspitača i učitelja, školskih pedagoga i psihologa. Teorijski okvir čini Sternbergova trijarhična teorija inteligencije, odnosno Teorija mentalnog samoupravljanja (1988), Bandurina socijalno-kognitivna perspektiva (Bandura, 1977), kao i elementi Teorije samoregulacije (Deci & Ryan, 2002). Ispitanici su akademski daroviti studenti univerziteta u Beogradu, Novom Sadu i Nišu (N= 927, od čega je 175 (16,1%) akademski darovitih – sa prosečnim uspehom iznad 9,5).

Osnovni nalazi:

- Među više posmatranih potencijalnih faktora slabe, ili negativne samoregulacije nađeno je da je najjači uzročnik slabih postignuća i formiranja depresivnih obrazaca ponašanja napuštanje motivacionih strategija koje pomažu akademske performanse;

- Najefikasniji metod vraćanja u normalu je metod efikasnog mentorstva.

Ključne reči: daroviti, samoregulacija, depresivne motivacione strategije, mentorstvo.

ASSISTANCE TO GIFTED STUDENTS IN DEALING WITH DEPRESSIVE SELF-REGULATION STRATEGIES

Abstract: The aim of this exploratory study is to use a comparative analysis of the findings of previous research to see to what extent the components of motivational strategies are a significant factor of academic success / failure, ie. what is their influence on the processes of self-regulation and academic efficiency, (učitelja i vaspitača, školskih pedagoga i psihologa) in order to look for ways to help the gifted who manifest depressive strategies of self-regulation. Trying to answer this question the authors present the findings of their several research studies which can conceptualize strategies to help cope with depressive self-regulatory strategies, the most common patterns of reactive behavior as a cause of failure, which is one of the links in the vicious circle of depressive self-regulation (učitelja i vaspitača, školskih pedagoga i psihologa). The theoretical framework consists of Sternberg's triarchic theory of intelligence, ie Theory of Mental Self-Management (1988), Bandura's Social-Cognitive Perspective (Bandura, 1977), as well as elements of the Theory of Self-Regulation (Deci & Ryan, 2002). The respondents are academically gifted students from the universities of Belgrade, Novi Sad and Nis (N = 927, of which 175 (16.1%) are academically gifted - with an average grade above 9.5).

Basic findings:

- Among several observed potential factors of weak or negative self-regulation, it was found that the strongest cause of poor performance and the formation of depressive patterns of behavior is the abandonment of motivational strategies that help academic performance;

- The most effective method of returning to normal is the method of effective mentoring.

Keywords: gifted, self-regulation, depressive motivational strategies.

Uvod

U okviru teme Konferencije, posvećene promociji zdravlja zaposlenih u vaspitanju i obrazovanju interesantno je posmatrati kako se akademski daroviti studenti, budući da su se u uzorku našli studenti Filozofskog fakulteta - grupa za pedagogiju, Učiteljskog (učitelji i vaspitači), koji će raditi u predškolskim ustanovama i školama, nose sa teškoćama u suočavanju sa depresivnim strategijama samoregulacije. U okviru ovoga značajno je pitanje koje su komponente motivacionih strategija značajan faktor njihovog akademskog uspeha/neuspeha, tj. koliki je njihov uticaj na procese

samoregulacije i akademsku efikasnost, kako bi se tragalo za načinima pomoći darovitima koji manifestuju depresivne strategije samoregulacije u prevazilaženju krize akademske samoregulacije, što je značajno iskustvo za njihov budući pedagoški rad, tj. sigurnije dijagnostifikovanje problema samoregulacije kod vaspitanika i upućivanje u strategije akademske regulacije. Nalazi istraživanja konstatuju da samoregulacijsko učenje u skladu sa kognitivno-konstruktivističkom paradigmom učenja i poučavanja u sebi nosi predznak aktivne uloge deteta/učenika u procesu učenja, tako da su uz adekvatnu podršku odraslih deca od 4 godine sposobna za samoregulacijsko učenje (Slunjski, 2011; Bodrova i Leong, 2015; Sezgin, 2016; Torres, 2011). Smatra se, takođe, da je kvalitet kompetencija deteta već na predškolskom uzrastu u direktnoj vezi sa efikasnošću procesa učenja i poučavanja (EACEA / Eurydice / Eurostat, 2014), što takođe ide u prilog bavljenju ovim pitanjima. Prethodno kratko pominjani nalazi ukazuju na značaj osposobljenosti učitelja i vaspitača za podsticanje samoregulacije učenja na ovim uzrastima, a to svakako podrazumeva da su i sami osposobljeni da se samoregulišu, a posebno da u suočavanju sa sopstvenom neadekvatnošću, u trenucima krize mogu sami sebi pomoći.

Argumentacije za prethodne konstatacije nalaze se i u samom shvatanju samoregulacije, koja se iz ugla naslova ovoga teksta u najkraćem može definisati kao kontrola nad sobom, a ovim je konciznim definisanjem obuhvaćeno i usklađivanje ponašanja sa ciljevima, kao ličnim standardima (Vohs i Baumeister, 2004), a pomenuti procesi samoregulacije uključuju afektivne, motivacijske i konativne komponente koje pojedincu omogućuju prilagođavanje aktivnosti i ciljeva usmerenih na postizanje željenih rezultata u skladu sa promenljivim okolnostima. Značajno je imati na umu da samoregulacija obuhvata, kako je u doticanju konstruktivističke paradigme učenja prethodno pomenuto, i pitanje proaktivnosti kao principa organizacije učenja i poučavanja. Na njemu se zasniva konstrukt samoregulacije, odnosno isti je suštinska karakteristika ovog konstrukta i zato se ističe kao pristup učenja kojim osobe transformišu vlastite

mentalne sposobnosti u akademske veštine (Lončarić, 2014). Važno je, takođe, istaći da u skladu sa aktuelnim metateorijskim shvatanjem procesa učenja u procesu samoregulacije osobe uče tako što pokreću sopstvene metakognitivne procese, motivacione resurse i usmeravanjem misli i osećanja u pravcu ostvarivanja postavljenih ciljeva (Zimmerman, 2002; 2001). I ovo je jedan od značajnih aspekata samoregulacije, koji, ako izostane, ili privremeno zataji, stvara iskliznuće i vodi ka stranputicama, odnosno skreće osobu sa kursa akademske samoregulacije u druge pravce, iz kojih je potrebno puno volje, psihološke snage i pedagoške podrške za resamoregulisanje, odnosno vraćanje u vode akademske samoregulacije, jer ličnost se uvek nekako samoreguliše, ali je pitanje koliko to vodi u korisnom pravcu.

Dosadašnji nalazi istraživanja govore da je prvi korak u prevazilaženju kriza proaktivna aktivnost usmerena samostalnim postavljanjem ciljeva, ličnom inicijativom, što dalje pokreće istrajnost, praćenje naredovanja i veštine prilagođavanja (Zimmerman, 2001). Ovo dalje podupiru nalazi po kojima istraživači uvode modele kojima se nastoji podsticati namerno preduzimanje određenih strategija, procesa, ili odgovora usmerenih ka određenim akademskim postignućima, a podrazumeva se ciklični proces u kome osobe nadgledaju uspešnost svojih strategija učenja (Zimmerman, 2001). Većina modela, proizašlih shvatanja samoregulacije koje navode istraživači poput Carvera i Scheiera (1981), razmatra petlje, povratne informacije tokom učenja, koje se odnose na ciklički proces u kome studenti nadgledaju uspešnost svojih strategija učenja. Potvrđeno je, takođe, da motivišuće strategije imaju značajno mesto u konstrukt samoregulacije koje su u osnovi izbora strategija ili načina odgovora u složenom samoregulacionom procesu (Carvera i Scheiera, 1981). Motivaciona dimenzija samoregulisanja učenja i ponašanja pojedinca se zbog ovako značajne pozicije u samoregulaciji već nekoliko decenija unazad respektuje nastojanjima da se u organizovanju obrazovanja na svim nivoima stimulišu proaktivni odnosi i savladavaju strategije samoregulišućih veština suočavanja sa teškim zadacima ili frustrirajućim preprekama pri ostvarivanju ciljeva (Carvera i Scheiera, 1981). U čestim pokušajima formulisanja trenda reformi obrazovni standardi su imali zadatak da većim brojem obaveznih programa i uvođenjem češće kontrole, kao sredstva spoljašnje motivacije u fokus učenja uvedu kvalitet znanja i umenja, kao standard učenja i poučavanja (Zimmerman, 2001, Zimmerman & Kitsantas, 2002).

Sadašnje stanje u obrazovanju u Srbiji, prema izjavama nastavnika osnovnih i srednjih škola, a i fakulteta, kao i nalazima istraživanja, iz kojih se kao argumentacija za strukturisanje koncepta pomoći studentima, koji u izvesnim trenucima ostaju bez akademske motivacije, a to znači i bez snage da reformulišu svoje ciljeve, prevrednuju dosadašnje metakognitivne procese, strategije učenja

i sl. navode nalazi (Zimmerman i Schunk, 2001), koji govore da je potrebno da se uradi nešto slično, jer se vrednovanje obrazovnih efekata vrši sporadično. Ono što se dobija testiranjima širih razmera TIMS, PISA..., ne interpretira se na pravi način i ne odražava se adekvatno na promene u kurikularnom pristupu, te nije realno da se očekuju visoka akademska postignuća, dosezanje visokih obrazovnih standarda, jer se ne vide sigurni znaci podsticanja motivacije i proaktivnosti u ostvarivanju akademskih postignuća. Smatra se, dakle, da ni pristup usmeren ka standardima ne uzima u dovoljnoj meri proaktivnu poziciju učenika u procesu učenja i značaj njegovog osvešćivanja o značaju postavljanja sopstvenih ciljeva i predanost istima. I u ovom pristupu se ciljevi postavljaju spolja u standardima kojih nije učenik svestan, jer nije participirao u njihovom donošenju, a nisu mu ni ponuđeni za osvešćeno prihvatanje, što bi sa sobom nosilo i izvjesnu odgovornost za njihovo ostvarenje, a time i za akademska postignuća. Uz neadekvatno praćenje postignuća, za očekivati je da ista ne budu u skladu sa očekivanjima, a učenici nisu u dovoljnoj meri svesni svoje odgovornosti u svemu ovome, te atribucija za neuspjeh ima po pravilu adresu usmerenu ka spoljnim faktorima. Pintrich (2004) govori o didaktici usmerenoj ka učeniku, koja za razliku od tradicionalne, treba više prostora da se mogućnostima da učenik bira ciljeve i reguliše sopstvene aktivnosti i kontekst u kome se učenje odvija. Isti autor smatra da je davanje slobode učenicima da u projektnim aktivnostima dođu do izražaja njihove ideje o načinima rešavanja postavljenih zadataka i dosezanja ciljeva, u komunikaciji sa drugima u grupnim aktivnostima, učestvovanju u formulisanju kriterijuma za vrednovanje njihovog rada, osnov za sticanje više uslova za razvoj autonomije koja uključuje odgovornost i kompetencije samoregulisano učenja.

Iza prethodnog, možda ima mesta pitanju u kojoj meri je davanje slobode vezano za nivo osposobljenosti za samoregulaciju, a vezano za ovo je i pitanje dokle dosežu efekti projektnog učenja, ili mogu li se svi ciljevi ostvarivati projekt metodom, tj. da li je ista u svim obrazovnim situacijama najdelotvornija? Jedan od odgovora bio bi poziv na poznatu činjenicu da nema univerzalne metode i da se kombinacijama više njih, uz personalizaciju istih u odnosu na kognitivni stil učenika, stil učenja, crte ličnosti i sl., najbolje postižu željene akademske performanse. Nalazi (Gojkov Rajić, et. al, 2021) ukazuju i na potrebu da proces učenja pre jasno prisutnog potrebnog nivoa samoregulacije treba da prati spoljna motivacija, kao potpora samoregulaciji, što uključuje i ozbiljnije bavljenje upućivanjem studenata, ako još nisu dosegli podrazumevani nivo, ili ako je isti oslabio, uz samovrednovanje, kao značajan korak u samoregulaciji učenja.

Pregled istraživanja motivacijskih strategija za učenje (Gojkov Rajić, et. al, 2021) vodi ka zaključku da se teorija samoregulisano učenja posmatra kao nova perspektiva, koja stavlja akcenat na odgovornost subjekta, radikalno menja njegov odnos i obaveze tako što se polazi od pretpostavke da studenti treba da budu svesni mogućnosti da utiču na svoje akademske performanse, kao i da se mogu uputiti u načine kojima to mogu ostvariti. Ovim su i interesovanja istraživača usmerena na ulogu nastavnika u smislu upućivanja studenata u načine samoregulacije metakognitivnih i motivacijskih strategija učenja, proaktivan odnos prema odabiru ciljeva učenja, strukturisanju sadržaja i odlučivanju o načinima učenja i poučavanja (Zimmerman, 2001). Ako već nije do tada dosegao ovaj stepen samoregulacije, studenta je neophodno usmeriti ka razvoju metakognitivnih i drugih komponenti samomotivacije učenja. Jer, kako Lončarić (2014) konstatuje, nalazi istraživanja (Ghatala et al., 1985), uglavnom, idu u pravcu zaključaka da se slaba samoregulacija učenja odražava na akademski uspeh, kao i da je ista posledica nedovoljne upućenosti u samoregulišuće strategije. Suština ovih zapažanja opisuje se kao neupućenost u načine, veštine samoregulacije (sredstvo) kojim bi studenti došli do željenih ishoda (cilj). Isti autor, takođe, naglašava da je upućenost u veštine samoregulacije nedovoljan uslov za sigurno samoregulisano aktivnosti učenja. Dakle, moguće je da studenti vladaju veštinama samoregulacije učenja, ali drugi faktori, poput motivacije, crta ličnosti, sredinskih okolnosti i sl., posreduju u tome da do samoregulisano aktivnosti studenata ne dođe. Kognitivisti kao osnovne pokretače u korišćenju strategija vide percepcije studenata o korisnosti tih strategija (Ghatala et al., 1985), takođe i kao značajne faktore uspeha i obratno. Za praksu je ovo značajno, jer je pozitivna procena subjekta da sredstvima kojima vlada može pomoći sebi da dođe do očekivanih, ili željenih ishoda (Gojkov Rajić i Prtljaga, 2016). I istraživači, koji su svoje nacрте zasnivali na teorijskim osnovama socijalne kognicije došli su do konstatacija o važnosti percepcija samoefikasnosti za motivaciju studenata pri korišćenju određene strategije samoregulacije učenja (Bandura, 2006; Zimmerman, 2000). Za nastavnike, a ovo važi i za vaspitače i učitelje, značajno je imati na umu da su istraživanja potvrdila da samoregulacija učenja često ne ide lako, a posebno ne sama od

sebe, nego zahteva ulaganje vremena, kognitivnu kontrolu, opreznost, potiskivanje suprotstavljenih ciljeva i ulaganje različitih resursa za samoregulaciju (Zimmerman, 2000), kao i da bi ishodi ovakvih napora bili uspešni, neophodno je i da isti budu dovoljno privlačni studentima, da bi ih motivisali za samoregulisanje učenja. U napomenu "važno", a posebno iz ugla naslova ovoga rada, svrstavaju se i ciljevi učenja, jer nalazi ukazuju na činjenicu da se posledice nedostatka ciljne orijentacije manifestuju u stvaranju neakademskog identiteta i odbijanju akademskih postignuća, kao suprotnog ciljevima njihove referentne grupe i ličnim ciljevima (Lončarić, 2014). Ne retko, u ovakvim situacijama prihvataju se alternativni ciljevi i vrednosti, koji se manifestuju u vidu zaštite samopoštovanja, koji vode ka korišćenju odbrambenog obrasca samoregulacije, radi zaštite ega. Uz prethodno, idu specifični obrasci atribucija kao što su: spoljna atribucija neuspeha, izbegavanje zadatka, kognitivna neuključenost, površinsko kognitivno procesuiranje i samohendikepiranje. A, neuspeh dalje, ne retko, vodi ka depresivnom obrascu kognitivnih i motivacijskih uverenja i strategija kao što su stabilne, unutrašnje atribucije neuspeha i nestabilne, spoljne atribucije uspeha, bespomoćnost, odgađanje i apatija (Lončarić, 2014). Ovakav obrazac karakteriše se smanjivanjem aktivnosti i povlačenjem iz zadataka i interakcija, samopotvrđivanjem usvojene sheme o vlastitoj nesposobnosti i izbegavanjem situacije koje im u tom smislu mogu doneti dodatne prilike za vlastito negativno samovrednovanje i negativne emocije. U najgorem slučaju, mogu aktivno i kreirati takve situacije, koje ako nastavnik na vreme uoči, mogu da se promene (šire videti: Lončarić, 2014). Dakle, nalazi ukazuju na mogućnost delovanja u smislu korekcija u samoregulaciji, a siguran put vodi vraćanjem na motivacijske strategije, strategije učenja i na uzrastu studenata koji su učesnici u ovom istraživanju, ka strategijama samopomoći, kako je prethodno konstatovano, u smislu samokorekcija u samoregulaciji.

Nalazi istraživanja kao orijetacija pravaca pomoći pri suočavanju sa depresivnim strategijama samoregulacije

Kako se iz nalaza prethodno navođenih istraživanja, a i iz apstrakta da videti, cilj ove studije usmeren je potrebom da se sagleda u kojoj meri su komponente motivacionih strategija značajan faktor akademskog uspeha/neuspeha studenata (budućih učitelja i vaspitača, školskih pedagoga i psihologa), tj. koliki je njihov uticaj na procese samoregulacije i akademsku efikasnost. Ovim bi se, bar se tako pretpostavljalo, moglo doći do načina pomoći darovitima koji manifestuju depresivne strategije samoregulacije, a i ne samo njima. Kao odgovor na ovo pitanje daju se nalazi iz nekoliko istraživačkih studija vezanih za naslov ovoga rada kojima se mogu konceptualizovati strategije za pomoć pri suočavanju sa depresivnim strategijama samoregulacije. Dakle, daće se nekoliko nalaza iz skorašnjih istraživanja u kojima su učesnici bili studenti univerziteta u Srbiji kao ilustracija za sliku stanja u kome se uočavaju pojave suočavanja studenata sa depresivnim strategijama samoregulacije. U istraživačkom nacrtu Gojkov Rajić et. al (2021) pažnja se fokusirala na strategije učenja kao suštinski element većine modela samoregulacije učenja, koje mogu biti iz nekog razloga poremećene i kod darovitih studenata, od nekih spoljnih situacija (neuspeh, emotivni stres...) koje "izbace iz koloseka", a imaju posledice na polju motivacije i u ishodima učenja. Autorke su svesne razlika u metodologiji, konceptualizaciji, taksonomiji strategija učenja i različitosti pristupa ili perspektive u istraživanju ove tematike, koje su detaljno u tekstu obrazložile i zaključile da je u skladu sa teorijskim kontekstom, koji služi kao okvir za formulisanje problema, izradu, ili odabir metoda, instrumenata i interpretaciju podataka, kao i u skladu sa ostalim tendencijama učenja i poučavanja na ovom području, najprihvaljivija perspektiva pristupa učenju, jer ista, po njihovoj oceni ne uključuje samo strategije učenja, nego nastoji da ide u susret holističkom pristupu i obuhvati i druge komponente samoregulacije poput motivacije, a značajna je i zbog toga što posebnu pažnju posvećuje razmatranju odbrambene samoregulacije učenja, među kojima posebno mesto zauzimaju kognitivne i metakognitivne strategije, a upravo njima je u ovoj studiji posebna pažnja posvećena: Motivacijskim strategijama suočavanja (Garcia i Pintrich (1994), samopouzdanju, metakognitivnim strategijama i crtama ličnosti. Za ovaj prikaz izdvajaju se nalazi koji konstatuju sledeće:

Istraživači su se interesovali koliko uspešno mogu određene varijable za koje su druga istraživanja konstatovala uticaj na uspeh da definišu kompleksnost fenomena konstrukta varijable, koji obećava više mogućnosti za ostvarenje tendencija holističkog pristupa samoregulaciji, te im je cilj bio da priđu bliže kompleksnosti konstrukta samoregulacije i odnosu varijabli u istom, kako bi se sagledao njihov uticaj na uspeh u učenju, a time i u samoregulaciji akademski darovitih studenata (prosek iznad 9,50). Tako su uzete u obzir varijable: crte ličnosti, motivacija za učenje, metakognicija, samo-

pouzdanje (kompetencije za pamćenje i rezonovanje). Uzorak je činilo 500 studenata sa fakulteta (Univerziteta u Beogradu, Novom Sadu i Nišu). Od instrumernata korišćeni su: Goldbergov inventar velikih pet osobina ličnosti (Goldberg, 2001): ekstraverzija, emocionalna stabilnost, intelekt, saglasnost i savesnost; Inventar metakognitivne svesti (Schrav & Dennison, 1994); Motivaciona skala (Noels, et.al, 2000); Inventar kompetencije pamćenja i rezonovanja (MARCI; Stankov & Crawford, 1997), Rozenbergov inventar samopoštovanja (Rosenberg, 1965), test znanja i Upitnik - Opšti podaci: prosek na studijama, pol, fakultet.

Nakon procene latentnog prostora motivacione skale (LLOS) i ostalih koraka u faktorskoj analizi utvrđeno je pet, umesto sedam komponenti koliko ima originalna formulacija. Pouzdanost instrumenata kreće se od .62 do .93, što ukazuje da su pouzdanosti bile prihvatljive do odlične. Podskale ekstrinzične motivacije ostale su uglavnom iste, dok su sve skale unutrašnje motivacije sada činile jednu, spojenu komponentu. Regresiona analiza potvrdila je osobine ličnosti kao prediktore motivacionih vrsta, a nalaz deskriptivne statistike konstatovao je da Metakognitivna svest ima najveću ocenu, a time i najjači status faktora u samoregulacionim tokovima učenja.

Značajno pitanje, koje stoji u osnovi ovog istraživanja dobilo je sledeći odgovor: Razlike u motivaciji između akademski darovitih i drugih studenata su t-testovima za nezavisne uzorke konstatovane u korist akademski darovitih studenata, koji su imali više ocene na unutrašnjoj motivaciji, identifikovanoj i introjektovanoj regulaciji, dok su drugi studenti imali više ocene u emocionalnoj i eksternoj regulaciji, što je značajan indikator vezan za naslov ovoga teksta i koji će biti u diskursu dalje fokusiran. Tabela br 1. Ekstrahovane komponente (vrste) motivacije jasno ukazuje na ozbiljnost situacije činjenicom da je 30% ispitanih u sferi negativnog smera, ekstrinzične motivacije koja je siguran put ka neuspehu, a u drugom koraku ka obrascima ponašanja koji već usvajaju strategije koje ih neće lako vratiti ka akademskim ciljevima, a time i obrascima ponašanja i ulaganja truda koje iste podrazumevaju.

Tabela 1. Ekstrahovane komponente (vrste) motivacije

1	<i>Intrinzična motivacija; objasnila 24% varijanse kriterijuma.</i>	<i>Emocionalna stabilnost imala negativan predznak. Ostale pozitivne.</i>
2	<i>Amotivacija je objasnila oko 20% varijanse kriterijuma.</i>	<i>Sposobnost pamćenja i intelekt-negativni prediktori. Rezonovanje je pozitivan prediktor.</i>
3	<i>Identifikovana regulacija; prediktori su objasnili oko 12% varijanse kriterijuma.</i>	<i>Značajni prediktori su Intelekt, Složnost, Metakognitivna svest - zaključivanje (pozitivni); Savesnost (negativan).</i>
4	<i>Introjektovana regulacija konstatovano je da je objasnila oko 7% varijanse kriterijuma.</i>	<i>Značajni negativni prediktori bili su Intelekti Savesnost i Kompetencija rasuđivanja. Metakognitivna svest-znanje bilo pozitivan prediktor.</i>
5	<i>Ekstrinzična regulacija; objašnjava oko 10% varijanse kriterijuma.</i>	<i>Savesnost i Kompetencija rasuđivanja (negativni)</i>

Metakognicija i ostale varijable (crte ličnosti, samopouzdanje, kompetencije pamćenja i rezonovanja) sa motivacijom imaju pozitivan korelacijski odnos, a njihov međusobni odnos objašnjava nivo varijanse (73%), što ide u prilog ideji o širem obuhvatu varijabli konstruktom, dakle, holističkom pristupu kompleksnosti fenomena samoregulacije i prediktivne moći međuodnosa uključenih varijabli, a takođe, naglašava njeno mesto u strukturi samoregulacije. Uticaj posmatranih varijabli na uspeh u učenju je sa visokom izraženošću manifestan. Za naslov ove studije indikativan je podatak da ekstrinzična motivacija i amotivacija objašnjavaju skoro trećinu varijanse kriterijuma, što je značajno koreliralo sa neuspehom. Ovaj nalaz vodi dalje u druge aspekte motivacije, koji su u strukturi samoregulacije značajni. Jedan od njih, koji zahteva posebnu pažnju kod darovitih pojedinaca jesu ciljne orijentacije u učenju. Nemaju svi daroviti učenici ciljeve usmerene na učenje, sticanje veština i obavljanje zadataka koji zahtevaju samoregulaciju, što je čest uzrok „propadanja“, gube se sa pozornice uspeha. Neki od njih sa visokim sposobnostima, ne retko su u sukobu sa moralnim normama društva (delikventi...), mogu razviti neakademski identitet i često odbacuju akademsko postignuće kao sekundarno ili suprotno ciljevima njihove referentne grupe i sopstvenim, posebno u pubertetu i adolescenciji (Steinberg, Dornbush, & Brown, 1992). Karakteristična za ove činjenice je konstatacija da i oni, iako ne ulažu trud u proaktivnu samoregulaciju i dalje samoregulišu svoje

ponašanje, ali usmereno ka neakademske ciljevima. Prethodni nalazi, uzeti ovde kao argumenti za mesto motivacije u strukturi konstrukta samoregulacije i status u odnosima sa posmatranim varijablama za koje je ovo istraživanje našlo da se sa velikim % približava obuhvatu fenomena, što ukazuje na značaj udubljanja u motivaciju, prepoznavanje vrsta motivacije, a korak dalje i načina kojima bi se ista podsticala i održavala u kriznim momentima. Iz nalaza se da zaključiti da razloga za brigu ima. Ispitani su studenti akademskih studija, dakle, visoko selekcionisana populacija u kojoj se, kako se u prethodnoj tabeli vidi, našlo dosta njih sa izraženom amotivacijom, dakle potpunom akademskom nezainteresovanošću, kod kojih su sposobnost pamćenja i intelekt-negativni prediktori, a i rezonovanje kao pozitivan prediktor znak je da se okreću ka drugim sadržajima, što vodi ka formiranju strategija koje uključuju samohendikepiranje, obrambeni pesimizam, samoafirmaciju, dezidentifikaciju i atribucijski stil.

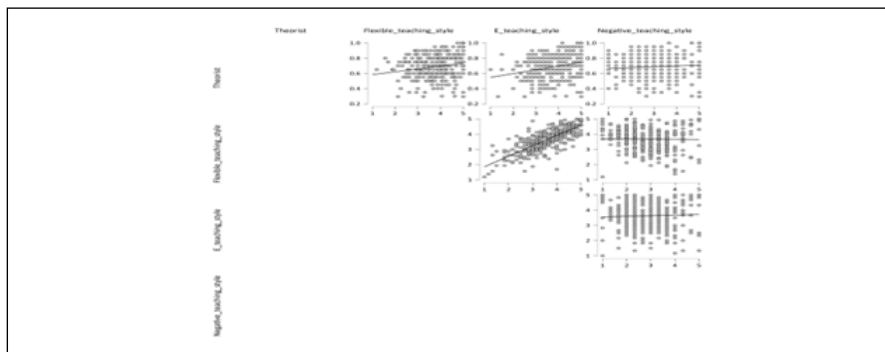
Kako je prethodno pomenuto, potrebe personalizacije u nastojanjima za stvaranjem konteksta za efikasno učenje studenata istraživači prihvataju konstrukt samoregulacije, nastojeći da ga opreme komponentama kojima bi se isti što više približio potrebama pojedinca, pa se u tom smislu u istraživanjima ovaj konstrukt obogaćuje novim varijablama za koje je prethodno nađeno opravdanje da mogu biti značajne u traganju za pomoći samoostvarenjima studenata. U tom smislu, izdvojiće se još nekoliko nalaza iz jednog skorašnjeg istraživanja (Stojanović, et. al, 2022) kojima se posmatra odnos kompozita varijabli u samoregulacionom konstrukt, definisanom na istim teoretskim osnovama, kao i prethodno predstavljeno. Ali, ovde su u model uvedeni novi prediktivni, a i kriterijski faktori (stilovi učenja studenata, nastavni stilovi, mišljenja studenata o značaju pojedinih faktora za njihova postignuća na studijama). Dakle, posmatrana su pitanja odnosa samoregulacije i uspeha, ali iz drugih aspekata. Zapravo, tragalo se za odgovorom na pitanje: u kojoj meri korespondiraju nastavni stilovi sa stilovima učenja i kako se ovo reflektuje na samoregulaciju učenja darovitih studenata i njihova akademska postignuća.

Metodološki kontekst u najkraćem je: uzorak čini 371 student iz Slovenije, Hrvatske, Srbije i Makedonije; od toga 64 akademski darovitih studenata (sa prosečnom ocenom iznad 9,5). Instrumenti: Inventar metakognitivne svesti (Schrav & Dennison, 1994); Kronbah alfa za znanje o kogniciji je $\alpha = 0,71$, a za regulaciju kognicije $\alpha = 0,79$; Kolbov upitnik o stilu učenja $\alpha = 0,74$, (Kolb, 2011), a za subskale od 0,67 do 0,77. Za Upitnik o stilovima poučavanja (TSK), kreiranom za potrebe ovoga istraživanja, rađena je Faktorska analiza; pouzdanost merena Cronbach alfa koefijentom bila je na ajtemama od 0,54 do 0,83, a ekstrahovana su četiri faktora, od kojih je prvi obuhvatio više od dve trećine ajtema. Značajan podatak je da strukturu ovog faktora, uglavnom, čine elementi koji se mogu podvesti pod mentalno samoupravljanje (Sternberg, 1988, 1996, 1997, 2003), jer se odnose na misaone sposobnosti, za koje Sternberg smatra da su zaslužni za automatsku obradu podataka, a iz ugla njegove Teorije mentalnog samoupravljanja ovo bi se moglo tumačiti i kao funkcija metakomponente, ili izvršne komponente u komponenti sticanja znanja. Za didaktički aspekt ovaj nalaz ukazuje na izraženost crta autonomno-empicpatornog stila nastavnog rada, koji se oslanja na egzekutivne funkcije spremne za prihvatanje ovakvog stila. Ovo je razumljivo i s obzirom da je reč o visoko selekcionisanoj populaciji i nivou obrazovanja koji podrazumeva usvojenost metakognitivnih sposobnosti, mada ovo treba uzeti sa izvesnom rezervom, jer se za egzekutivne funkcije još smatra da su podložne strategijama obuke, iako transfer efekata umeća na druge vrste problema i trajanje usvojenih strategija traže još potvrda u istraživanjima (Nikčević-Milković. i Tatalović Vorkapić, 2019). Za naslov ove studije značajan je nalaz koji ukazuje na razlike između akademski darovitih i drugih studenata u stilovima učenja, koji se manifestuje kao statistički značajna razlika za reflektivni stil učenja u korist akademski darovitih studenata, što nije konstatovano kod posmatranja razlika između akademski darovitih i drugih studenata u korespondentnosti sa stilovima nastave, što je nađeno kod drugih istraživača (Pušina, 2014). Ali, statistički značajne razlike između akademski darovitih i ostalih studenata su se našle u metakogniciji. Utvrđene su statistički značajne razlike u poznavanju skale saznanja u korist darovitih.

Razlika između akademski darovitih i drugih studenata u faktorima postignuća utvrđena je u korist darovitih kod intelektualnih i drugih veština, količini samostalnog rada i upornosti.

Korelacije između faktora postignuća i nastavnih stilova, stilova učenja i metakognicije konstatuju da su svi faktori postignuća imali slabu pozitivnu korelaciju sa emancipatornim i e-nastavnim stilovima, a negativnu korelaciju sa neprilagođenim - negativnim stilom nastave. Među faktorima postignuća, intelektualne i druge veštine i količina samostalnog rada bili su u slaboj pozitivnoj korelaciji sa

teoretičarskim i pragmatičnim stilovima učenja, dok je briga nastavnika o napretku studenata bila u korelaciji sa aktivističkim stilom. Opšti zaključak bi se mogao podvesti pod konstataciju da korelacije između nastavnih stilova i postignuća nisu bile značajne, što takođe nalaze i druga istraživanja (Pušina, 2014). Ali, značajan je nalaz da su faktori postignuća bili u pozitivnoj korelaciji sa metakognitivnim skalama, pri čemu je samo korelacija između intelektualnih i drugih veština i regulacije kognicije bila beznačajna. Ovom nalazu je kanonična korelaciona analiza bila još jedna potvrda koja objašnjava obrazac korelacije odnosa između stilova učenja i metakognitivnih strategija. Detaljniju sliku odnosa stilova učenja i nastave pruža sledeći graf 1.



Graf 1. Kanonička korelaciona analiza odnosa stilova učenja i nastavnih stilova

Iza prethodnih nalaza uočljivo je da zaključci o značaju faktora koji bi mogao u složenom kompozitu samoregulacije da ima prvo mesto idu u pravcu motivacionih strategija, te se iz još jednog eksploratornog istraživanja izvodi još par nalaza, koji potkrepljuju prethodnu konstataciju. Dakle, daju se dalje nalazi istraživanja koje je posmatralo sposobnosti samoregulacije učenja studenata iz ugla motivacije kao faktora postignuća (Gojkov Rajic, 2020).

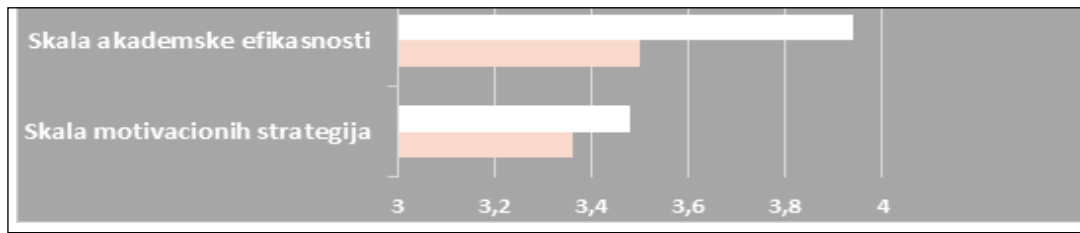
I u ovom istraživanju pošlo se od shvatanja koncepta samoregulacije kao kontrole nad sobom, a ovim je konciznim definisanjem obuhvaćeno i usklađivane ponašanja sa ciljevima, kao ličnim standardima (Vohs i Baumeister, 2004), a pomenuti procesi samoregulacije uključuju afektivne, motivacijske i konativne komponente koje pojedincu omogućuju prilagođavanje aktivnosti i ciljeva usmerenih na postizanje željenih rezultata u skladu sa promenljivim okolnostima, što je za naslov i cilj ove studije značajno, jer se samoregulacija vezuje za pitanje proaktivnog principa kao suštinske karakteristike ovoga konstrukta i isti ističe kao pristup učenju kojim osobe transformišu vlastite mentalne sposobnosti u akademske veštine (Lončarić, 2014). Ovo dalje naglašava aktivnu ulogu osobe u procesu učenja, dakle uključivanje sopstvenih metakognitivnih procesa, motivacionih resursa i usmeravanje misli i osećanja u pravcu ostvarivanja postavljenih ciljeva (Zimmerman, 2002; 2001). Ovo se u istraživanjima, a takođe i u praksi, pokazalo kao prvi korak u situacijama slabljenja, odnosno gubljenja akademske motivacije. Istraživanja nalaze da je osnovni element proaktivnih aktivnosti samostalno postavljanje ciljeva, a to znači pokretanje lične inicijative, bez koje nema istrajnosti, praćenja napretka i veština prilagođavanja (Zimmerman, 2001). Značajna je napomena da su prethodno pomenuti koraci bezuslovno neophodni, ali je specifičnost pojedinca kamen spoticanja u pokretanju ovih prvih koraka. Većina modela kojima su potvrđeni koraci u cikličnom procesu u kome osobe nadgledaju uspešnost svojih strategija učenja (Zimmerman, 2001) i koji objašnjava kako i zašto se pojedinci samoregulišu, odnosno zašto biraju određene strategije, ili načine odgovora na putu samoregulacije. Dakle, nema dovoljno sigurnih nalaza o značaju posmatranih faktora kojima bi se motivacija pokrenula u željenom pravcu. Zato su reformski talasi poslednjih dve-tri decenije nastojali da nađu uzroke pomenutih problema i jedan od njih je pomenuto podizanje obrazovnih standarda, češća kontrola postignuća, kao uslov za napredovanje kroz obrazovne nivoe, odnosno kao sredstvo spoljašnje motivacije u funkciji obezbeđivanja znanja za postizanje očekivanih obrazovnih standarda. Ovaj talas je tako vratio obrazovanje njegovim osnovama, i u svetu ograničio broj izbornih predmeta, a u fokus učenja i poučavanja stavio kvalitet znanja i umenja, kao standarda učenja i poučavanja (Zimmerman, 2001, Zimmerman & Kitsantas, 2002). Ali, nalazi istraživanja motivacije, koji će se dalje i ovde dati, ukazuju na činjenicu da ni pristup usmeren ka standardima ne uzima u dovoljnoj meri proaktivnu poziciju studenata u procesu učenja i značaj njegovog osveščivanja o značaju postavljanja sopstvenih ciljeva i predanost istima. I u ovom pristupu se ciljevi postavljaju

spolja u standardima kojih nije student svestan, jer nije participirao u njihovom donošenju, a nisu mu ni ponuđeni za osvešćeno prihvatanje, što bi sa sobom nosilo i izvesnu odgovornost za njihovo ostvarenje, a time i za akademska postignuća. Uz neadekvatno praćenje postignuća, za očekivati je da ista ne budu u skladu sa očekivanjima, a učenici nisu u dovoljnoj meri svesni svoje odgovornosti u svemu ovome, te atribucija za neuspeh ima po pravilu adresu usmerenu ka spoljnim faktorima. Pintrich (2004) govori o didaktici usmerenoj ka studentu, koja za razliku od tradicionalne, treba više prostora da se mogućnostima da biraju ciljeve i reguliše sopstvene aktivnosti i kontekst u kome se učenje odvija. Isti autor smatra da je davanje slobode studentima da u projektnim aktivnostima dođu do izražaja njihove ideje o načinima rešavanja postavljenih zadataka i dosezanja ciljeva, u komunikaciji sa drugima u grupnim aktivnostima, učestvovanju u formulisanju kriterijuma za vrednovanje njihovog rada, osnov za sticanje više uslova za razvoj autonomije koja uključuje, odgovornost i kompetencije samoregulisano učenja. Tako da prethodne ideje o participaciji kao metodi za rešavanje problema amotivacije i ekstrinzične motivacije ne daju odgovor na pitanje kako pokrenuti studenta koji je stvorio otpor prema studijama, formirao depresivni obrazac i sl., a ovakvih videlo se iz prethodnih prikaza nalaza ima dosta, a i ovde će se dalje dati slični nalazi. Problem, koji se ovde posmatra mogao bi se sagledavati iz drugog ugla, tj. pitati se u kojoj meri je davanje slobode vezano za nivo osposobljenosti za samoregulaciju, a dalje i dokle dosežu efekti projektnog učenja, ili mogu li se svi ciljevi ostvarivati projektom, tj. da li je ista u svim obrazovnim situacijama najdelotvornija? Jedan od odgovora bio bi poziv na poznatu činjenicu da nema univerzalne metode i da se kombinacijama više njih, uz personalizaciju istih u odnosu na kognitivni stil pojedinca, stil učenja, crte ličnosti i sl., najbolje postižu željene akademske performanse. Nalazi (Gojkov Rajić, et. al, 2021) ukazuju i na potrebu da proces učenja pre jasno prisutnog potrebnog nivoa samoregulacije treba da prati spoljna motivacija, kao potpora samoregulaciji, što uključuje i ozbiljnije bavljenje upućivanjem studenta, ako još nisu dosegli podrazumevani nivo, ili ako je isti oslabio, u samovrednovanje, kao značajan krak u samoregulaciji učenja. No, ovom pitanju će biti više pažnje posvećeno u diskursu nakon prikaza nalaza, koji jasniju sliku stanja u praksi.

Dakle, u prikazu nalaza istraživanja na koje se dalje oslanja diskurs u ovoj studiji uzorak je prigodni (489 studenata Novosadskog, Beogradskog i Niškog univerziteta u Srbiji, od čega je 19,3% akademski darovitih, čiji je prosečni upeh na studijama iznad 9,5. Iz šireg istraživačkog nacrtu za argumentaciju u okviru diskursa u ovoj studiji posmatraju se motivacijske strategije učenja, kao prediktivna varijabla, a kao kriterijska: akademski uspeh studenata (prosečna ocena na studijama). Od nalaza se izdvajaju sledeći.

Nalazi deskriptivne statistike ukazuju na razlike u srednjim vrednostima po ajtemima u korist pozitivnih strategijskih komponenti samoregulacije i veću izraženost metakognitivnih komponenti i ciljne orijentacije u odnosu na one koje stvaraju depresivni obrazac ponašanja i vode ka defanzivnim strategijama, što upućuje na zaključak da je veći broj ispitanih sa stabilnom samoregulacijom, ali da jedan broj studenata nema dovoljno izraženu volju, a time i samokontrolu, što je u osnovi slabe odbrane od iskušenja i odustajanja od pravca koji vodi ka cilju. I drugi istraživači došli su do ovakvih nalaza (Baumeister & Heatheron, 1996; Muraven et al., 1998), a njihova tumačenja ovoga idu u pravu konstatacija da suština ograničenja nije samo u nedostatku volje i truda, te da se ovim ne iscrpljuju aspekti samoregulacije, jer ostaju neobuhvaćeni problemi borbe sa distrikcijama ili frustracijama, suočavanje sa neuspehom, ciljno usmeravanje umesto samokontrole i dr. (Šafranjan & Zivlak, 2019).

Manifestovane vrednosti na subskalama koje su posmatrane u komponenti samoregulacije su sledeće: samoregulisano učenje: 3,83; akademska efikasnost: 3,61; traženje socijalne pomoći: 3,5; motivacione strategije: 3,42; uverenost u kontrolu: 3,02. Dakle, na osnovu prethodnih podataka zaključuje se da postoje razlike u izraženosti motivacijskih komponenti koje su se svrstale u kompozit koji obezbeđuje uspešnu samoregulaciju, a grupu koja je na drugom kraju kontinuuma skale po izraženosti srednjih vrednosti i čine sledeće komponente samoregulacije: ispitna anksioznost: 3,02; suočavanje sa neuspehom: 3,03; atribucija neuspeha: 3,01; ciljnih atribucija u učenju: 2,64; atribucija neuspeha: 2,33. Moglo bi se nakon prethodnog zaključiti da su podaci indikativni za mogućnosti stvaranja depresivnog obrasca ponašanja koji umanjuje, ili blokira afirmativnu samoregulaciju, što može da vodi ka neuspehu. U grafičkom prikazu pojedinih elemenata ovo jasnije izgleda:



Graf 2. Razlike u izraženosti motivacijskih komponenti koje su se svrstale u kompozit koji obezbeđuje uspešnu samoregulaciju

Koliko je stvarno ovo značajno za neuspeh akademski darovitih, odnosno ostalih studenata u suštini je testa statističkih analiza koji o ovome govori suprotno od pretpostavke (Statističke analize videti u: Gojkov Rajic (Gojkov Rajić, et. al, 2020), jer nepostojanjem korelativnih odnosa, može se zaključiti samo suprotno, tj. da na ciljnim atribucijama u učenju; atribuciji uspeha i neuspeha i ispitne anksioznosti između akademski darovitih i ostalih studenata, ne postoji statistički značajna razlika, dakle, da isto nije u osnovi razlika u postignućima, tj. uspehu. Razloge razlika treba, dakle, tražiti u drugim faktorima, što znači da jedan broj akademski darovitih, isto kao i ostalih studenata, ima izražene neke od navedenih atribucija koje nisu ometale akademska postignuća.

Na osnovu klaster analize, zaključuje se da su akademski daroviti studenti samoregulišućim strategijama uspeli da drže pod kontrolom negativne tendencije navedenih atribucija, da kočje njihovo dejstvo, aktiviraju proaktivni obrazac samoregulacije i ciljne orijentacije u učenju, te sticanjem veština u izvođenju zadataka, stizali do voljnih procesa koji pokreću i održavaju delovanje do ostvarenja cilja i postizanja uspeha, dakle, da stvore obrasce ponašanja koji su u funkciji samodeterminacije. Tumačenju ovoga nalaza koristi Sternbergovo (Sternberg et al., 1996, 1999,2000, 2002) shvatanje darovitosti kao višedimenzionalno svojstvo, te se darovitost može dosegnuti različitim putevima i ispoljavati kroz različite oblike (kognitivni, iskustveni i adaptivni aspekt intelektualne darovitosti, Sternberg, 2005a) u kojima učestvuju informaciono-procesne komponente: komponente sticanja znanja, metakomponente i delatne komponente, u zavisnosti od toga da li se radi o procesima koji učestvuju u učenju kako se nešto radi, u planiranju šta će se i kako raditi, ili u samom obavljanju zadatka, a tu su i metakomponente, koje obavljaju procese višeg reda koji se koriste kod planiranja, praćenja i odlučivanja u toku rada na zadatku. Moglo bi se, dakle, zaključiti da su intelektualni potencijali pomogli da do izražaja dođu visoke sposobnosti, koje su se javile u kontekstu kao svrhovita adaptacija na okolinu, oblikovanje okoline i selekcija okoline. Dakle, javile su se kontekstualno usmerene sposobnosti i stvorile adekvatne načine na koje pojedinac reguliše svoje ponašanje, tj. utkane u isto (okruženje, situaciju, zadatak) i pomažu njegovo razumevanje, što je u ovom slučaju pomoglo da se samoregulacijom prevaziđu problemi atribuje neuspeha i dr, što koči samoostvarenja. U istom kontekstu je i mogućnost da su akademski daroviti studenti imali više specijalizovanog znanja, jače korišćenje kognitivnih strategija, te je i samoregulacija do određene granice uticala na akademsko učenje. Ovim se ističe i značaj metakognicije, koja u značajnoj meri može doprineti da do izražaja dođu strategije praćenja i upravljanja sopstvenom kognicijom i ponašanjem, odnosno brzinom učenja; funkcijom transfera (Corno, 1986) i sl. Ovo dalje znači da bi sledeći istraživački korak bio da se sagledaju ovi faktori samoregulacije učenja i u didaktičkim strategijama traga za njihovim podsticanjem.

Prethodni podaci govore o samoregulaciji učenja studenata (darovitih i ostalih) i njenom značaju za uspeh, a time upućuju i na razmišljanje o motivacionim strategijama, kao jednoj od značajnijih komponenti samoregulacije učenja studenata u posmatranju faktora njihove akademske uspešnosti, tj. upućuju na razmišljanja o njihovom značaju za procese samoregulacije i akademsku efikasnost, što dokumentovano podstiče razmišljanja o potrebi dizajniranja modela za praktične korake kako bi se predupredile strategije ponašanja poput: samohendikepiranja, odbrambenog pesimizma, samoafirmacije, dezidentifikacije i negativnog atribucijskog stila.

Alarmantni znaci za pomoć i mentorstvo kao proveren lek

Pomenuti nalazi o situacijama koje su indikatori uslova za stvaranje strategija depresivnih obrazaca

jesu alarmantan znak, ali je utešan nalaz da se one razlikuju od procesnih strategija usmerenih na transakcijski pristup stresu, te da, iako manifestuju doslednost u izvesnom dužem periodu, ipak one se uče, dakle, na njih je moguće delovati, menjati ih. Za iste se smatra da su anticipatorne, te da imaju odbrambenu funkciju ličnosti. Tako samohendikepiranje (Convigton, 1992) je prepoznato kao stvaranje prepreka za uspeh kako bismo zadržali osećaj vlastite vrednosti i pozitivne self-scheme atribuiranjem eventualnog neuspeha upravo tim preprekama. Smatra se anticipatornom strategijom jer se procenjuju događaji koji će se tek dogoditi, te pojedinac stvara okolnosti koje mogu služiti kao prihvatljivi razlozi za mogući neuspeh. Prepoznaje se kao namerno ulaganje nedovoljnog truda pri izvršavanju zadataka (Convigton (1992). Tako, ako uspeh dođe nakon malo uloženog napora, to se atribuiraju ka sposobnostima, a neuspeh nakon ulaganja malo truda ne umanjuje osećaj vlastite vrednosti na osnovu atribucija sposobnosti, jer može biti atribuiran malom trudu. Ova strategija dobro štiti osećaj vlastite vrednosti. Druge strategije samohendikepiranja manifestuju se kroz uzimanje previše obaveza u isto vreme, odgađanje zadatka i obaveza i dr.

Odbrambeni pesimizam (Norem i Cantor, 1986) sreće se često kao anticipatorna strategija postavljanja nerealno niskih očekivanja koja, zajedno s visokom anksioznosti, motiviše studente na intenziviranje truda s ciljem izbegavanja neuspeha i negativnog samovrednovanja. Ovi se studenti pravdaju nedovoljnim pripremama ili neprimerenim zadacima. Uz prethodno kod istih se prepoznaje visok stepen anksioznosti u odnosu na sadržaje koje treba savladati i ulaganje dosta truda, što obično dovodi do natprosečnih rezultata (Garcia i Pintrich, 1994), što je indikator nedostatka samopouzdanja, ili samoeфикаsnosti, što takođe zahteva poseban tretman u smislu podsticanja osećaja samopouzdanja/samoeфикаsnosti, samopouzdanje kao očekivanja pojedinca od učinka i samoevaluacije sposobnosti i prethodnog učinka što nije isto što i samopoštovanje (šire videti: Lennei, 1977).

Profesori se u praksi ne retko sreću sa samoafirmacijom, koja se svrstava u grupu Reaktivnih strategija (Steele, 1988), definisanom kao aktiviranje hedonističke kognitivne potrebe u situacijama u kojima je ugroženo samopoštovanje, koje se teže potiskuje od osećaja samoeфикаsnosti, jer se ovo drugo lakše osmišljavanjem cilja i istrajavanjem na zacrtanom putu lakše ostvaruje; stvaraju se strategije koje pomažu vraćanju u normalu i jačaju samoeфикаsnost. Kada student doživi neuspeh na studijama, događa se da traga za načinima kojima bi počeo proces samoafirmacije, da bi ostvario opšte pozitivno samovrednovanje aktiviranjem pozitivnih selfkonceptata u drugim, za njega značajnim oblastima (sportu, druženje, u muzičkoj grupi...). Reaktivnom se strategijom smatra, jer se javlja nakon neuspeha u značajnim oblastima samoostvarenja, te može stvoriti negativan selfconcept. Slično njoj su i drugi oblici reaktivnih strategija, poput Alternativne self-scheme koje mogu kompenzovati neuspeh u nekom određenom domenu, te studenta trenutno zaštititi od pojave negativnih emocija. Slično ovome i Strategija prekida identifikacije sa akademskim vrednostima ili promena vrednosti, takođe, može zaštititi od negativnih emocija i pomoći u očuvanju samopoštovanja pri suočavanju s neuspehom, ali ukoliko ovo stanje potraje, nije retkost da student prekine identifikaciju s akademskim vrednostima i odustane od prethodnog cilja i akademskih vrednosti. Odbacivanje jednog identiteta ostavlja prostor za druge vrednosti i ciljeve, koji su ne retko suprotni akademskom identitetu i vrednostima, koje su često suprotne prethodnima, a u skladu sa vrednostima subkulture grupe kojoj se student priključio. Ovakva stanja obično su posledica smanjenih kognitivnih i metakognitivnih strategija učenja, jer student, obično nakon dužeg perioda neuspeha u učenju, okrenut drugoj strani, ne ceneći akademska postignuća, neće ulagati trud u upotrebu dubokih strategija kognitivnog procesuiranja, planiranja, nadgledanja ili strategija regulacije (Pintrich i Schrauben, 1992).

Atribucijski stil je, takođe, česta motivacijska strategija suočavanja (Garcia i Pintrich, 1994) koja pomaže pri kontroli motivacije kroz prilagođavanje objašnjenja uzroka ostvarenih rezultata, iskustava i događaja. Istraživanja su potvrdila pretpostavke teorije atribucija da pojedinci imaju osnovnu potrebu razumevanja sveta, što ostvaruju kroz sheme stvarane višestrukim iskustvima i njihovim interpretacijama (Weiner, 1986). Takođe je konstatovano da su sheme atribucijskog stila relativno stabilne i lako se generaliziraju na različite situacije, koje pojedincima olakšavaju klasifikaciju, vlastito razjašnjenje i pretpostavku o budućim događajima. U stalnoj su interakciji s iskustvom i u tom dinamičnom procesu može doći do modifikovanja i konformisanja starih shema ili stvaranja novih (Neisser, 1976; Weiner, 1986).

Nakon prethodnih, vredne su zbog čestih pominjanja i sledeće uzročne dimenzije: lokus, stabilnost i uopštenost, uz koje je Weiner (1986) istraživanjima pridodao i dimenziju kontrole, zaokruživši ovo dosta korišćenom atribucijskom teorijom emocija i motivacije. Isti autor dimenziju lokusa

definiše kao percipiranje uzroka kao unutarnjeg ili spoljnog, dimenziju stabilnosti kao percipiranje uzroka (stabilnog ili nestabilnog), dimenziju kontrole objašnjava kao percipiranje uzroka (kontrolišućeg ili nekontrolišućeg), a dimenziju opštosti kao percipiranje uzroka kao opšteg ili specifičnog i ograničenog na pojedinu situaciju. Za ove dimenzije, videlo se iz prethodnih podataka istraživanja, bitno je da imaju značajne odnose sa konstruktima očekivanja i emocijama. Nalazi ukazuju na tesnu vezu dimenzija lokusa i samopoštovanja i afektivnim reakcijama (osećaj krivice, stida, ponos...). A, za dimenzije stabilnosti i kontrole utvrđeno je da su direktno povezane s očekivanjima, nadom ili naučenom bespomoćnosti. Tako se, a to je i u nalazima prethodno navedenih istraživanja u ovoj studiji nađeno da su atribucije značajne varijable metakognitivnog sistema, te prema tome, po nekim autorima i najznačajnije u procesima samoregulacije (Borkovsky et.al, 1990), čak smatraju da su atribucije truda ključne za podsticanje i generalizaciju upotrebe strategija. Nalazi istraživanja potvrđuju da je atribucija neuspeha niskoj sposobnosti povezana s depresivnim afektom, nižim očekivanjima i smanjenjem budućeg nivoa istrajnosti (Borkovsky, 1987, 1992. Prethodne konstatacije jasne su i poznate iskustveno nastavnicima, a i roditeljima, jer se u periodima sazrevanja mladi, čak, i u vreme blizu kraja studija, često sreću u ovakvim kriznim situacijama, koje treba identifikovati i delovati, a to znači uložiti dosta vremena, profesionalizma i mentorskog umeća. Za pomoć u prevazilaženju ovih teškoća postoje dobre strategije. Ziegler je u naporima na putu od prevazilaženja IQ-a ka učenju i definisanja darovitih kao one čiji je IQ iznad prosečnog, shvativši suštinu intelektualnih potencijala, u skladu sa Sternbergovom (1996) Trijarhičnom teorijom izvršne inteligencije i Teorijom intelektualnog samoupravljanja, došao dotle da se darovitost ne može svesti na visok IQ i isključivo na visok IQ. Jer se time zanemaruje činjenica da je IQ mera koja ukazuje na relativno mesto koje osoba zauzima u odnosu na odgovarajuću referentnu grupu. Nakon ovoga (Ziegler, et. al, 2018) prihvaćen je stav da se darovitost smanjuje bez odgovarajuće podrške. Dakle, mnogi su talenti blesnuli, ali i brzo „izgubili“ svoj dar bez podrške, koja može u konačnom ishodu da smanji verovatnoću za postizanje izvrsnosti; prostor mogućnosti darovitosti može da se smanjuje dok potpuno ne nestane (Ziegler, 2005). O konceptualnim nedoslednostima sa inteligencijom i IQ-om i empirijskih problema u istraživanju ima bezbroj studija; deca, budući dobitnici Nobelove nagrade, bila su isključena iz studija o darovitosti zato što je njihov ustanovljen IQ bio ispod granice IQ vrednosti (Stoeger, 2009). A, Zieglerova shvatanja, danas opšte prihvaćena, podržana su i pominjanjem teorijskim postavkama Sternberga, i drugih teoretičara, pominjanih u uvodnom delu ove studije. Tako je ovo vodilo psihologe okretanju didaktici, te su osnovni elementi konstrukta samoregulacije podstakli dodirne tačke psihologije i didaktike, odnosno spojili i u tome došli do toga da su se istraživanja o darovitosti postepeno okrenula ka učenju i didaktici, tj. šire pedagogiji. U ovom spoju ove dve naučne discipline došlo se do zaključka da onaj koji uči, postaje darovitiji (Ziegler, et.al, 2021). Njegovi nalazi su izričiti i skraćeno rečeno govore o činjenici da „Većina intervencija u učenju ima iznenađujući efekat da širi postojeći razmak u postignućima. Iako učenici u spektrumu nižih postignuća takođe imaju koristi od dodatne podrške, nemaju od nje toliko koristi koliko učenici u spektrumu viših postignuća“ (Ziegler, et., al, 2021). Ovaj tzv. Metjuov efekat – Matthew Effect (Rigney, 2010) potvrđen je na hiljadu mesta (šire videti: Ziegler, 2021; Pfost, et. al, 2014; Stanovich, 2009). Ovakvi nalazi pokazuju da izazovne prilike za učenje mogu da nadoknade prednosti koje se pripisuju darovitosti. Ziegler (Ziegler, et., al, 2021) smatra da ovaj pozitivni fidbek efekat znači da su uprkos višim nivoima darovitosti, (rano) učenje i prednosti podrške kritični i ništa ih ne može vremenom nadomestiti. Tako je njegov stav da ne treba zaboraviti da, dok učimo, mi unapređujemo svoju sposobnost za učenje; i tako, učeći, mi uvek možemo da naučimo više. Uistinu, što više učimo, to nadareniji postajemo.

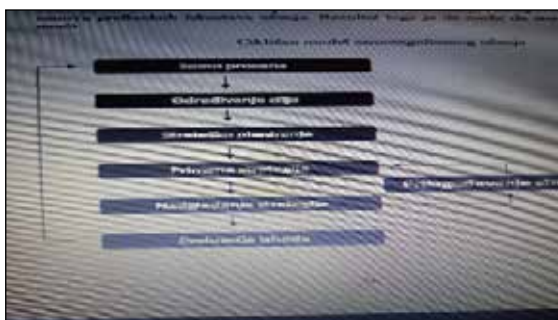
Interesantna su i njegova zapažanja o značajnim nitima istraživanja o podršci učenju:

- Za apsolutno sve učenike koji su na kraju dostigli visoke nivoe postignuća utvrđeno je da imaju jednog ili više ličnih mentora (Bloom, 1985). Njegov je zaključak da su mentori bili od neprocenjivog značaja za napredovanje u učenju onih čiji su mentori bili, kao i za unapređivanje njihovih veština učenja. A, značajan je i zaključak da se većina onoga što se o optimalnoj podršci učenju darovitih učenika može posmatrati i usvojiti u mentorskim odnosima.

- Takođe, značajna nit u istraživanjima, o stručnjacima ili ekspertima, odnosno osobama koje konzistentno pokazuju izvanredne rezultate na međunarodnom planu, kako primećuje Ziegler, odnosi se na činjenicu, koju potvrđuju brojna istraživanja (Ericsson, et. al, 2018; Macnamara, et. al, 2014/). Ziegler, takođe, konstatuje da se učenje eksperata u svim posmatranim domenima (matema-

tika, muzika, sport, itd.) razlikovalo od učenja prosečnih izvođača. Tako on navodi da su istraživanja potvrdila da su eksperti provodili mnogo više vremena u učenju; njihovo učenje je bilo mnogo boljeg kvaliteta (korišćenje različitih strategija učenja, nadgledanje sopstvenog učenja); i učili su izuzetno mnogo gradiva sami (Ericsson, Krampe, & Tesch-Roemer, 1993).

- Ziegler svoje, prethodno navođene stavove, obrazlaže nalazima istraživanja u kojima se porede uspešni učenici sa učenicima sa prosečnim ishodima učenja (Ertmer & Newby, 1996). Kostatujući da su ustanovljene razlike prevazilazile upotrebu strategija učenja – tamo gde su istraživači prvobitno procenjivali da bi se možda mogle naći razlike. Zapravo, uspešni učenici su imali značajno bolji učinak od svojih vršnjaka u čitavom spektru aspekata učenja (Ziegler, 2021). Na osnovu prethodnog, ovaj autor je stvorio procesni model samoregulisano učenja, tokom kog strategije učenja predstavljaju značajan deo, ali ne i jedinu komponentu među drugim ključnim procesima (Ziegler, 2021). Samoregulisano učenje je Ziegler sa kolegom Heidrun Stoeger sumirao u potprocesu tzv. Cikličnog modela samoregulisano učenja i u sedam koraka (Stoeger & Ziegler, 2005); na slici koja sledi (Ziegler, Stoeger, & Vialle, 2013) vide se koraci ovoga modela samoregulisano učenja, a šire o tome videti: Ziegler, 2021).



Dobra vest za sve darovite učenike, njihove roditelje, studente i sve zainteresovane za njihov lični razvoj je da se samoregulisano učenje može naučiti (Stoeger, et. al, 2015). Za svaki od ovih koraka ciklusa, istraživači i praktičari su razvili sofisticirane metode usavršavanja. Međutim, važno je da se za sve korake ciklusa učenik obuči i da ih uvežbava. Ziegler pominje poznatu izreku da je svaki lanac jak onoliko koliko je jaka njegova najslabija karika, što je u samoregulacionim tokovima lako potvrditi. Takođe, skreće pažnju da je efikasno učenje neuporedivo značajnije od visokog IQ-a i podvlači da se savremene koncepcije darovitosti razlikuju od onih od pre nekoliko decenija: ključ visokog postignuća je, kako smatra, efikasno učenje koje je ukorenjeno u samoregulisano učenju. A, mentorstvo u funkciji personalizacije rada sa darovitim studentima je nezamenjiva metoda. Smatra se jednom od najefikasnijih nastavnih metoda za koju se posebno interesuju oni koji rade sa darovitim podrazumeva ličan, dijadički, hijerarhijski odnos, čiji je cilj da se putem nadgledanja mentora unapredi učenje, razvoj i progres mentorisanog studenta (Grasinger, R., prema: Gojkov, 2013). Smatra se da je za istraživanja darovitosti i njihovo mentorstvo važno shvatanje konceptualnih osnova mentorisanja, te kod njega nalazimo pojmove: „Trijada učenja“, modeliranja, instrukcije i provizije prilika za učenje i „Veliku četvorku“ efikasnog učenja orijentisanog ka poboljšanju, personalizaciji, fdbeku i uvežbavanju. Za njih se vezuje i pojam ACTIOTOP, koji predstavlja „...heuristički model za istraživački program namenjen da ispita i umanjí štetne motivacione uslove koji utiču na sholastična dostignuća (šire o ovom model: Ziegler, 2021).

Zaključak

Nakon prethodnog, moglo bi se smatrati da pokušaji sagledavanja mesta i značaja mentorstva u visokoškolskoj nastavi, a posebno u radu s darovitim, vode do konstatacija da bez dobrog vođenja, tj. mentorstva nema izvanrednosti postignuća. A, dalje se da zaključiti i da ne postoji samo jedan tip mentorisanja, već razne vrste koje odgovaraju različitim disciplinama i u različitim oblicima, i svaka od njih ima postavljen specifičan cilj. Takođe, može se konstatovati da zajednički koncept ili vezivna definicija mentorisanja ili mentorisanja darovitih pojedinaca, se ne može predvideti i verovatno, čak, nije ni poželjna. Umesto toga, koncept ili definicija prikladna je da potiče iz idealne vrste mentorisanja i da karakteriše individualne načine primene. Takođe je značajno da mentorisanje darovitih pojedinaca može da bude veoma efikasno, čak i najefikasnija didaktička metoda, naravno

uz uslov pravilne primene, što analize života istaknutih ličnosti dokazuju (Bloom, 1985). Konceptualne odrednice delimično skicirane i u ovom pojmovnom određenju potvrđuju da je mentorisanje teoretski siguran oblik obrazovanja za darovite, te da može, kao i da bi trebalo, da se zasniva na sistemskom pristupu, koji može da bude dobra osnova za promociju personalizacije postupaka podsticanja razvoja darovitosti.

Literatura

- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares, & T. Urdan (Eds.), *Adolescence and education: Vol. 5. Self efficacy and adolescence* (pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age.
- Baumeister, R. F. i Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1–15.
- Bloom, B. S. (1985). Generalizations about talent development. In B.S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people* (pp. 507–549). New York: Ballantine Books.
- Duff, D., Tomblin, J. & Catts, H. (2015). The influence of reading on vocabulary growth: A case for a Matthew Effect. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 58(3), 853–864: doi: https://doi.org/10.1044/2015_JSLHR-L-13-0310.
- Bodrova, E. in Leong, D. J. (2015). Developing Self-Regulation in Kindergarten. *Can We Keep All the Crickets in the Basket? Young children* 63(2). 56–58.
- Borkowski, J. G., & Murtukrishna, N. (1992). Moving metacognition into the classroom: “Working models” and effective strategy teaching. In M. Pressley, K. R. Harris, & J. T. Guthrie (Eds.), *Promoting academic literacy: Cognitive research and instructional innovation* (pp. 477-501). Orlando, FL: Academic
- Borkowski, J. G., Carr, M., Rellinger, L., & Pressley, M. (1990). Self-regulated cognition: Interdependence of metacognition, attributions, and self-esteem. In B.
- Borkowski, J. G., Johnston, M. B., & Reid, M. (1987). Metacognition, motivation, and the transfer of control processes. In S. J. Ceci (Ed.), *Handbook of cognitive, social and neuropsychological aspects of learning disabilities Vol. II* (pp.147-173). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior*. New York: Springer.
- Corno, L. (1986). The metacognitive control components of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, 11, 333-346
<http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4612-5887-2>
- Covington, M. V. (1992). *Making the Grade: A Self-Worth Perspective on Motivation and School Reform*. Cambridge: Cambridge University Press.
<http://dx.doi.org/10.1017/CBO97811391735>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E.L. Deci, & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 1–33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Ericsson, K. A., Hoffman, R. R., Kozbelt, A., & Williams, A. M. (2018). *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Roemer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363–406. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>.
- European Commission/EACEA/Eurydice/Eurostat, (2014). *Pomembni podatki o vzgoji in varstvu predšolskih otrok v Evropi – 2014. Poročilo omrežja Eurydice in Eurostata Luksemburg*: Publications Office of the European Union.
- Garcia, T. i Pintrich, P. R. (1994). Regulating motivation and cognition in the classroom: The role of self-schemas and self-regulatory strategies. U D. H. Schunk i B. J. Zimmerman (Ur.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (pp. 127-153). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ghatala, E. S., Levitt, J. R., Pressley, M., & Lodico, M. G. (1985). Training cognitive- strategy monitoring in children. *American Educational Research Journal*, 22, 199–215,
- Gojkov Rajic, A., Gojkov, G., Stojanovic, A. (2020). Self-determination as a factor of professional and other life achievements of the gifted, isbn 978-86-7372-281-8 ; cobiss.Sr-id 15815945; univerzitet de vest “aurel vlajku” Arad – Rumunija, str. 11-19; ISSN 1820-1911;Vrsac, p.139-168
- Gojkov Rajić, A., Stojanović, A., Šafranji, i Gojkov, G.(2021), *Didaktički aspekti samoregulacije darovitih*, Beograd, Srpska akademija obrazovanja.
- Gojkov Rajić, A., Prtljaga, J. (2016). Digital Technologies and Student Autonomy in Foreign Language Learning. U: Barković, D., Runzheimer, B. (ur.). *Interdisciplinary Management Research XII* (697-705). Opatija: Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Economics in Osijek, Croatia, Postgraduate Studies „Management“, Hochschule Pforzheim University.
- Gojkov, G. (2013), *Fragmenti visokoškolske didaktike*, Vršac, Visoka strukovna škola za vaspitače »M. Palov«.
- Goldberg, (2001), Goldberg’s ‘IPIP’ Big-Five factor markers: Internal consistency and concurrent validation in Scotland, (PDF) Goldberg’s ‘IPIP’ Big-Five factor markers: Internal consistency and concurrent validation in

- Scotland | Alison Pattie - Academia.edu; <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01694.x>
- Kolb, D., i Kolb, A (2011), *Experiential Learning Theory: A Dynamic, Holistic Approach to Management Learning, Education and Dev.* https://www.researchgate.net/publication/247920250_Learning_together_Kolb's_experiential_theory_and_its_application.
- Lennie I. G. (1977), *Technocratic Social Work at Home and Abroad: Australia and Iran.* <https://doi.org/10.1002/j.1839-4655.1977.tb00604.x>
- life. New York: Cambridge University Press. Eysenck, M. W. (Ed.). (1998).
- Lončarić, D (2014), *Motivacija i strategije samoregulacije učenja: teorija, mjerenje i primjena* Učiteljski fakultet u Rijeci ISBN 978-953-7917-03-6; eizdanje., 791889.Loncaric_Motivacija_Samoregulacija_Ucenje_e_knjiga_3.pdf.
- Macnamara B. N., Hambrick D. Z., Oswald F. L. (2014). Deliberate practice and performance in music, games, sports, education, and professions: a meta-analysis. *Psychol. Sci.* 25 1608–1618. [10.1177/0956797614535810](https://doi.org/10.1177/0956797614535810) [Neisser, U. (1976). *Cognition and reality.* San Francisco: Freeman
- Nikčević-Milković, A. i S. Tatalović Vorkapić (2019), *Osobine ličnosti učenika, strategije samoregulacije učenja, obrazovna razina i rod kao prediktori akademskog uspjeha*, <https://slidetodoc.com/osobine-linosti-uenika-strategije-samoregulacije-uenja-obrazovna-razina/>
- Norem, J. K. i Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: "Harnessing" anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208-1217. Oxford University Press.
- Pintrich, P. R. i Schrauben, B. (1992). Students' motivational beliefs and their cognitive engagement in classroom academic tasks. In J. Meece (Ur.), *Student perceptions in the classroom: Causes and consequences* (pp. 149-183). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Pintrich, P. R. (2004). A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review*, 16, 385-407 Psychology an integrated approach: Addison Wesley Longman Inc. Publishers.
- Pušina, A. (2014). Intelektualni stilovi kao resursi kreativnosti. *Didaktički putokazi* 68,18-21.
- Rigney, D. (2010). *The Matthew effect. How advantage begets further advantage.* New York, NY: Columbia University Press.
- Rozenberg (1965), *Rozenbergova skala samopoštovanja*, <https://www.scribd.com/document/395539719/Rosenbergova-skala-samopo%C5%A1tovanja>
- Runco and S. R. Pritzker. San Deigo, Academic Press. 2: 57- 69.
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 460–475. <https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033>
- Sezgin, E. (2016). *Investigation of the effect of game-based education on children's behavioral self-regulation skills.* Doktorska disertacija. Ankara: Gazi University Institute of Educational Sciences, Ankara, Turkey.
- Slunjski, E. (2011). *Razvoj autonomije djeteta u procesu odgoja i obrazovanja u vrtiću.* Pedagogijska istraživanja, 8(2), 217–230.
- Stankov, L. & Crawford, J. D. (1997), *Self-confidence and performance on tests of cognitive abilities* *Intelligence* 25(2):93-109; DOI:10.1016/S0160-2896(97)90047-7
- Steele, C. M. (1992, April). Addressing the challenges of increasing and varied minority populations. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, San Francisco, CA.
- Steinberg, Laurence Susie D. Lamborn, Sanford M. Dornbusch, Nancy Darling (1992), *Impact of Parenting Practices on Adolescent Achievement: Authoritative Parenting, School Involvement, and Encouragement to Succeed*
- Sternberg, R. J. (1996). *Cognitive Psychology.* Fort Worth, Harcourt Brace College
- Sternberg, R. J. (1997). *Successful Intelligence.* New York: Plume.
- Sternberg, R. J. and J. E. Davidson (1999). *Insight.* Encyclopedia of Creativity. M. A.
- Sternberg, R. J., & Grigorenko, E. L. (2002). *Intelligence Applied* (2nd ed). New York:
- Sternberg, R. J., Forsythe, G. B., Hedlund, J., Horvath, J., Snook, S., Williams, W. M.,
- Sternberg, R.J. (1988). *Mental self-Government: a Theory of Intellectual styles and their development.* *Human Development*, 31, 197–224.
- Stoeger, H. (2009) *The history of giftedness research.* In L.V. Shavinina (Ed.), *International Handbook on Giftedness* (pp. 17-38). Dordrecht: Springer. doi: https://doi.org/10.1007/978-1-4020-6162-2_2
- Stoeger, H., & Ziegler, A. (2005). Evaluation of an elementary classroom self-regulated learning program for gifted mathematics underachievers. *International Education Journal*, 6, 261–271.
- Stoeger, H., Fleischmann, S., & Obergrösser, S. (2015). Self-regulated learning (SRL) and the gifted learner in primary school: the theoretical basis and empirical findings on a research program dedicated to ensuring that all students learn to regulate their own learning. *Asia Pacific Education Review*, 16, 257–267 (2015). doi: <https://doi.org/10.1007/s12564-015-9376-7> 29
- Sternberg, R. J. (2003). *Cognitive Psychology* (3rd ed). Wadsworth: Vicki Knight.
- Šafran, J. & Zivlak, J. (2019). *Effects of Big Five Personality Traits and Fear of Negative Evaluation on For-*

- eign Language Anxiety, *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 21 (1): 275-306. <https://doi.org/10.15516/cje.v21i1.2942>.
- Torres, M. (2011). Understanding self-regulation, links to school readiness, and implications for intervening with high-risk children. Doktorska disertacija. Pennsylvania: State University.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation: An introduction. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications* (pp. 1-9). New York, NY: The Guilford Press.
- Wagner, R. K., & Grigorenko, E. L. (2000). Practical intelligence in everyday
- Weiner, B. (1986). An attributional theory of motivation and emotion. New York: Springer-Verlag.
- Ziegler Albert, Tina-Myrica Daunicht Ann-Kathrin Quarda (2021), Self-regulation and development of potentials of the gifted, Vršac, VŠŠV "M. Palov, <http://www.nauka.uskolavrsac.in.rs/wp-content/uploads/2021/06/Zbornik-rezimea-27-OS.pdf>.
- Ziegler, A., Balestrini, D., & Stoeger, H. (2018). An international view on gifted education: Incorporating the macro-systemic perspective. In S. Pfeiffer (Ed.), *Handbook of giftedness in children* (pp. 15-28). Cham: Springer. http://doi-org443.webvpn.fjmu.edu.cn/10.1007/978-3-319-77004-8_2.
- Ziegler, A., Stoeger, H., & Vialle, W. (2013). Learning how to learn through homework. A six-week training program for children in the middle primary years with sample mathematics content. Melbourne: Hawker Brownlow. 30.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective, U: Boekaerts, M., Pintrich, P.R., Zeidner, M. (ur.), *Handbook of Self-Regulation* (13-39). Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2001). Theories of Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview and Analysis. In B. J. Zimmerman i D. H. Schunk (Ur.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*, (2nd ed., pp. 1-37). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-72.
- Zimmerman, B. J. i Schunk, D. H. (2001). Reflections on theories of self-regulated learning and academic achievement. In B. J. Zimmerman i D. H. Schunk (Ur.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*, (2nd ed., pp. 289-307). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Zimmerman, B.J., & Kitsantas, A. (2002). Acquiring writing revision and self-regulatory skill through observation and emulation. *Journal of Educational Psychology*, Vol 94(4), 660-668; <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.660>.

Dr. Melissa Malen, AxyLu Coaching, ZDA
E-mail: melissamalen@yahoo.com

SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS: USING NON-COGNITIVE APPROACHES TO SUPPORT STUDENTS IN THE CLASSROOM

Abstract: In this session student mental health challenges, including anxiety and depression, will be discussed. Examples of challenges students face in school will be described and non-cognitive approaches to supporting students will be discussed. A few very interesting and recent qualitative examples of student experience will be shared that give insight into how to create a less stressful, less punitive and more positive overall learning experience.

Keywords: mental health, support, school

SKRB ZA GIBANJE OTROK

Povzetek: Učenci morajo vzdrževati gibalno higieno. Pri tem jim moramo pomagati tako učitelji kot starši. V času v katerem se nahajamo je to še toliko bolj pomembno. Učenci so preveč časa na računalnikih in elektronskih napravah in treba jim je pomagati odkrivati pomen gibanja. Njihovi možgani bolje delujejo, če jih aktiviramo. Zato vsaka minuta gibanja pomembno vpliva tudi na delo možganov. Poleg tega pa je pomembno, da vsaj tedensko opravijo kakšno večjo aktivnost in skrbijo za zdrav duh v zdravem telesu. Letošnje šolsko leto imam v svojem razredu uro varstva, ki sem ga preimenovala v skrb za gibanje otrok. Na tej uri izvajamo gibalne vaje, se pogovarjamo o pomenu gibanja, vzpodbujam učence k aktivnostim v popoldanskem času. Kadar je vreme lepo se skupaj odpravimo na sprehod, na igrišče in skupaj doživimo, kako gibanje prijetno vpliva na nas. Učenci komaj čakajo to uro in se veselijo, kaj bomo počeli. Učenci so pri tej uri delali tudi v skupinah, kjer so odkrivali, kaj naredijo za svoje zdravje v šoli, v popoldanskih času, med vikendom in v času svojih dejavnosti. Izdelali so čudovite plakate, ki povedo marsikaj. Plakate so na uri predstavili na zelo zanimiv način. Tudi kot razred smo naredili natančno analizo. Ugotovili smo, da učencem gibanje veliko pomeni, radi telovadijo tudi v razredu, s pomočjo različnih posnetkov opravimo številne gibalne vaje. Tekom leta so se prav vsi navdušili nad gibalno uro, čeprav so v začetku nekateri vse počeli s težavo. Ko sem učence povprašala, kako se počutijo, ko imajo sredi pouka uro gibanja in pogovora o gibanju, so mi povedali, da to uro komaj čakajo in mnogo lažje delajo pri pouku sedem ur, lažje razmišljajo. Seveda so priznali, da so včasih utrujeni, sploh če smo aktivni celo uro, a so psihično spočiti in pri pouku uspešnejši. Spoznali so, da so tudi oni pomen gibanja prenesli v domače okolje in marsikdo od učencev je pripomogel, da je družina več časa začela namenjati gibanju.

Ključne besede:: gibanje, skrb, aktivnosti, počutje, uspeh, veselje, učenci

CARE FOR THE PHYSICAL EXERCISE OF SCHOOL CHILDREN

Abstract: Primary school students must regularly maintain their movement hygiene. They need to be helped with it by their parents and teachers. This is even more important in these contemporary times we live in. School children spend too much time on their computers and other electronic devices and we need to help them discover the importance of physical activity. Our brain functions better if we stimulate it. That is why every minute of physical activity importantly affects the function of the brain. Apart from this it is important that school children are at least once a week occupied with a more demanding physical activity and care for their healthy mind in a healthy body. This school year I have once a week a lesson long care of students of my class that I renamed 'Care for children's physical activity'. During this lesson we do physical exercises, talk about the importance of physical activity, I also encourage them to be physically active in the afternoon. When the weather is nice, we go together for a walk or to the playground and experience the pleasant effect our physical activity has upon us. Students can hardly wait for his lesson and are looking forward to what activities they are going to do. During this lesson the students worked in groups and they were discovering what they do for their health at school, in the afternoon, during the weekend and during their afternoon activities. They created wonderful very informative posters. Then they presented their posters to their schoolmates in an very interesting manner. We carried out a detailed analysis and found out that physical activity means a lot to students, they like exercising in the classroom with the help of various videos we carried out numerous physical exercises. During the school year everybody got excited about this physical exercise lesson, although at first some students did the exercises with great difficulty. When I asked the students how they were feeling while doing exercises they answered that they were looking forward to this lesson because they could stand seven lessons together much more easily and they could think better. Of course, they admitted that they were sometimes tired, especially when they were physically active the whole lesson, but they are mentally fresh and thus more successful at lessons. The students realized that they transmitted the importance of physical activity into their domestic environment and lots of students have contributed a lot to the fact that their families started spending more time together doing physical activities.

Key words:: physical activity, care, activities, well-being, success, joy/pleasure/delight*, students

Uvod

Pomembno je, da otrokom že v otroštvu pomagamo, da si ustvarijo pozitiven odnos do gibanja, do narave in do življenja v zdravem življenjskem slogu. Ko pa pride obdobje pubertete se pogosto zgodi, da potrebujejo učenci dodatno vzpodbudo, da jih dvignemo izpred računalniških naprav in v njih spet prebudimo tisto, kar so si ustvarili v ranem otroštvu, torej pozitiven odnos do gibanja, narave in zdravega načina življenja. Žal vsi vemo, da imajo naši učenci danes organiziran prevoz v šolo in domov, pa četudi so oddaljeni le kilometer. Tukaj učenci izgubljajo vse kar je bilo dano učencem pred desetletji, hoja peš, kolesarjenje, druženje s sovrstniki na poti v šolo in domov. Seveda so tu vidne

posledice, učenci imajo težave s prekomerno telesno težo, so manj gibčni, imajo težave s telesno držo, so slabše razpoloženi, imajo slabšo telesno kondicijo itd.

Vzpodbijanje in ozaveščanje učencev o pomenu gibanja

V letošnjem šolskem letu sem uro varstva v razredu, kjer sem razredničarka spremenila v uro, v kateri z učenci skrbimo za gibanje in za ozaveščanje pomena gibanja. Redna, zadostna in primerna telesna dejavnost ter aktiven življenjski slog pripomoreta k varovanju, ohranjanju in krepitvi zdravja. Prav zato že več let poteka tudi nacionalni projekt ozaveščanja in spodbujanja k neposredno gibalno športnim aktivnostim vseh slovenskih generacij in hkrati poteka medgeneracijsko sodelovanje. V želji, da bi tudi naši učenci dobili vsaj delček tega v šoli in to delili v domačem okolju, v svoji družini, vzpodbudili tudi babice in dedke, to uro namenjamo prav temu, ozaveščanju in gibanju. Hkrati pa poskušam učence ozavestiti, da ima gibanje velik pomen in vpliv na njihov učni uspeh. Rezultati študije, ki jih navaja Zurc (2008) so pokazali, da učenci, ki so v prostem času pogosteje gibalno aktivni, dosegajo višji učni uspeh. Odstotek odličnjakov upada z upadanjem prostočasne gibalne aktivnosti. Med gibalno neaktivnimi je največ učencev z dobrim učnim uspehom. Med gibalno povsem neaktivnimi pa najdemo največ nezadostnih in zadostnih učencev.

Oblike gibanja in ozaveščanja

Podajanje žoge in povezovanje učencev znotraj razreda

Znotraj razreda je pogosto vladala negativna klima. Učenci so se pogosto oblikovali v skupine in okoli sebe naredili oklep. To je bilo potrebno razbiti. Gibanje in iskanje pozitivnih lastnosti nam je pomagalo premagati in rešiti težavo znotraj razreda. V razredu smo oblikovali krog. Prinesla sem mehko žogo. Učencem sem predstavila, kako bo igra potekala. Podala sem žogo učencu in o njemu povedala nekaj pozitivnega, nekaj lepega, nekaj pohvalnega. Učencem sem povedala, da bomo v tej igri poskušali odkriti čim več pozitivnih lastnosti nas vseh. Igra je potekala približno 15 minut, v tem času smo odkrili veliko pozitivnih lastnosti vsakega učenca. Po petnajstih minutah je vsak učenec dobil listek na katerega je zapisal, kako se je počutil. Učenci so bili zelo veseli, izvedeli so koliko pozitivnih lastnosti ima vsak izmed nas. Spoznali so, kako je pomembno to deliti s sošolci. To vpliva na dobro počutje posameznika in medsebojne odnose v razredu. Uro smo zaključili s pogovorom, analizo celotne vaje in čisto na koncu še z minuto za zdravje.

Gibalne vaje, ki jih vodi izžrebani učenec

Vsak učenec v razredu si je v začetku šolskega leta izdelal načrt gibalnih vaj, ki jih bo izpeljal v razredu. To je zapisal na list in načrt oddal meni. Načrt sem shranila, nanj je napisal lahko tudi spletni naslov vadbe s pomočjo katere bo izpeljal gibalno uro. Približno enkrat mesečno smo v razredu izpeljali vadbene ure, ki jo je izpeljal nekdo od učencev. Seveda so lahko izžrebali tudi mene. Izžrebanec je v razredu poskrbel, da smo se v tej uri razgibali. Učenci so izpeljali različne vadbe, nekatere so bile ob glasbi, nekatere so potekale med pogovorom, nekateri so si izbrali vadbo vezano na določena znanja na različnih predmetnih področjih. Ko sem bila kot učiteljica izžrebana za vadbo sem z učenci odkrivala kaj je jesti zdravo in čemu se moramo izogibati. Ob tem smo delali poskoke in počepe. Vedno smo na koncu ure naredili kratko evalvacijo, učenci so povedali kaj jim je bilo všeč in kaj bi bilo treba po njihovem mnenju izboljšati.

Minuta za zdravje in pogovor o pomenu gibanja vsak dan

Na naši šoli je minuta za zdravje izpeljana vsak dan tretjo uro, ker potem sledi malica. Športni pedagogi nam pomagajo z različnimi posnetki ali navodili, katere vaje naj se izvedejo. To traja največ 5 minut. V naši uri gibanja pa nekatere ure načrtno namenim ozaveščanju o pomenu gibanja, učencem pripravim različne vsebine o tem, članke, filme in potem se o tem pogovarjamo. V tej uri več časa posvetimo izobraževanju in ozaveščanju in zato v to uro vključim še dve prekinitvi z minuto za zdravje. Odpremo okna, naredimo nekaj vaj, poskokov in nadaljujemo s pogovorom.

Vaje s pomočjo posnetkov na youtube

V medpredmetnem povezovanju s športno vzgojo so nam športni pedagogi pripravili več spletnih naslovov, kjer so posnetki raznih vadb. Z učenci si izberemo nekaj vadb in jih v uri izpeljemo. Včasih kombiniramo še s pogovorom, naredimo analizo in se dogovorimo, kaj v bodoče ne bi vključili in tudi zakaj. Pri teh vadbah si vzamemo čas, ne hitimo, v vmesnih prekinitvah si damo glasbo za spro-

titev in klepet. Učenci prinesejo tudi vodo ali pa si jo natočijo v učilnici in skrbimo, da dovolj pijejo. Učenci vaje delajo resno, so motivirani in veselijo se takih vadb.

Sprehod

Učenci si močno želijo, da zamenjajo okolje, ker so med poukom ves čas v eni učilnici. Zato vedno, kadar je možno, odidemo ven na sprehod. Za sprehod se odločim, če dobim še enga učitelja spremeljevalca. Učenci na sprehodu neizmerno uživajo. Hoja traja 40 minut, učenci se dobro razgibajo in naužijejo svežega zraka. Med tem časom se ves čas sproščeno pogovarjamo. Nekateri učenci se odprejo in kaj povedo šele ko so izven šole. Zanimivo in prijetno jih je spoznati še v drugačni luči. Marsikakšen učenec v razredu slabo funkcionira, zunaj razreda pa ga spoznaš kot prijetnega, marljivega učenca, ki ga zanimajo stvari in delo v naravi. Pogosto se z učenci na polovici poti ustavimo za deset minut in izvedemo vaje v naravi, tekmujemo v teku na določeni razdalji. Pri tem nikogar ne silim, samo vzpodbujam. Največja vzpodbuda pa so sošolci, ki nevede za seboj potegnejo še učence, ki so slabše motivirani za gibanje.

Zaključek

Pri uri, ki jo izvajamo enkrat tedensko sem prišla do številnih zaključkov. Spoznala sem, da je učencem gibanje zelo všeč, da v razredu že med vadbo in po vadbi prevladuje pozitivna klima. Vedno se je vzdušje do konca ure očitno izboljšalo. Učenci so od ure odhajali nasmejani, sproščeni in pripravljeni na nove izzive. Učenci so mi zaupali, da se jim ob vajah prebudijo možgani, da lažje razmišljajo in mnogo lažje delajo naprej v šoli in doma. Nekateri so si različne gibalne vaje, minuto za zdravje prenesli tudi v popoldanski čas, da lažje delajo in so bolj skoncentrirani. Tudi Kavčič (2015) v svoji knjigi navaja : »S telesno aktivnostjo se izboljša cirkulacija krvi po telesu, zato pride v možgane več sveže krvi in posledično več kisika; izboljša se koncentracija, miselna zmogljivost (pomnjenje).« Učenci so ugotovili, da vse oblike gibanja in pogovora pozitivno vplivajo na njih, da se to dobro pozna na njihovem počutju in na splošno na klimi v razredu. Večkrat mi tudi starši povedo, da učencem ta ura veliko pomeni in doma starše pogosto vzpodbujajo, da se tudi v domačem okolju cela družina več giblje, več pogovarja in išče pozitivne lastnosti znotraj članov. Starši se mi pogosto zahvalijo, ker so opazili spremembe na otroku in spremembe v družinskem okolju.

Literatura

Zurc, J. (2008). Biti najboljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

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

<https://www.nijz.si/sl/gibanje-je-zivljenje-in-zivljenje-je-gibanje-simbioza-giba> (Pridobljeno 15.4.2022)

Z GIBANJEM DO ZNANJA

Povzetek: Učitelji s svojimi dejanji in besedami postavljamo temelj za prihodnost otrok in za njihove dosežke. Učenec dobi v pozitivnem šolskem okolju občutek vrednosti. Za vse to pa je predpogoj učenčevo dobro počutje, ki izhaja iz zadostne telesne pripravljenosti, ki je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot na duševno zdravje. Gibanje je biološka potreba otroka, zato na naši šoli že vrsto let izvajamo rekreativne odmori, ki jih učenci preživijo na prostem. Iz leta v leto opažamo, da ima vedno več učencev težave z nemirnostjo in motnjami pozornosti, zato smo opremili učilnice s kinestetičnimi mizami. Učenci jih uporabijo, ko začutijo, da jim bolj ustreza, če pouku sledijo stoje. Učitelj mora nenehno spreminjati prakse poučevanja. Pouk, v katerega vključimo gibanje, učenca bolj motivira za delo. Cilj je, da je vsak učenec znotraj učnega procesa aktiven. Učenci pa se tudi učijo sodelovati in pridejo do spoznanja, kako pomembno je timsko delo, saj vsak prispeva svoj del k dosežku skupine. Bolj je učenec aktiven, bolj to pozitivno vpliva na njegovo samopodobo. Učenec postane pri izkazovanju svojega znanja bolj samozavesten in si upa aktivno sodelovati v učnem procesu. Naš cilj je torej, da ustvarimo takšno učno okolje, ki bo omogočalo, da se otroci razvijejo v zdrave, odgovorne, samozavestne in srečne odrasle osebe, ki spoštujejo sebe in druge, ki zaupajo vase, v svoje sposobnosti, v svoje znanje in se tega ne bojijo pokazati.

Ključne besede: gibanje, aktivni odmori, kinestetične mize, pozitivna samopodoba

TO KNOWLEDGE WITH MOVEMENT

Abstract: Teachers, with their actions and words, lay the foundation for the future of children and their achievements. The students can get a sense of value only in a positive school environment. A precondition for all this is a well-being of each and every student, which results from sufficient physical fitness as a protective health factor, which affects both physical and mental health. Exercise is a biological need of a child, so we have been conducting outdoor activity breaks at our school for many years. Year after year, we notice that more and more students have problems with restlessness and attention deficit, so we have equipped our classrooms with kinesthetic desks. Students use them when they feel that standing instead of seating would help them follow the lesson more effectively. Teachers must constantly change their teaching methods. The lesson in which the teacher integrates movement activities motivates students to be more actively engaged in the learning process, which is one of the main aims of the curriculum. Students also learn to work together and come to realize how important teamwork is, as each student contributes their part to the achievement of the group. The more active a student is, the more positively it affects their self-image. The student becomes more confident in demonstrating their knowledge and feels more comfortable to actively participate in the learning process. Our goal is therefore to create such a learning environment that will allow children to develop into healthy, responsible, confident and happy adults who believe in themselves, their abilities and knowledge and who have a self-respect as well as the respect for other people.

Key words: movement, active breaks, kinesthetic desks, positive self - image

1 Uvod

Na naši šoli se že vrsto let zavedamo, da je zelo pomembno vključiti v sam učni proces čim več gibanja ob rednih urah športne vzgoje. V današnjem času je to seveda še toliko bolj pomembno, saj živimo v dobi digitalizacije in sodobna tehnologija učenca zasvoji mnogokrat do te mere, da postane sedeč način preživljanja prostega časa njihov stil življenja. Učitelji smo vplivni ljudje. Ne le zato, ker dnevno vplivamo na življenje otrok, temveč tudi zato, ker s svojimi dejanji in besedami postavljamo temelj za prihodnost otrok in njihove bodoče dosežke. Mi, učitelji, oblikujemo življenje otrok, spreminjamo njihovo vsakodnevno življenje, čeprav se tega vedno ne zavedamo. Vendar vsi otroci nimajo takšnega življenja, kot bi jim ga izbrali vi ali jaz. Mnoge od njih spodbujata in usmerjata le pozitivno šolsko okolje in učiteljevo čustveno ravnovesje, v šoli najdejo uteho in tolažbo, ker je to edino okolje, kjer lahko dobijo občutek vrednosti. Dobri učitelji spodbujajo, sprejemajo učence, jim dajejo navodila, jih zabavajo, opozarjajo na njihove uspehe in verjamejo vanje. Najboljši učitelji pa jim obujajo vero vase. (Youngs 2000, str. 15)

Za vse to pa je predpogoj učenčevo dobro počutje, ki izhaja iz dejstva, da v šoli učencu omogočimo dovolj gibanja. Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in s tem na kakovost življenja. Med drugim varuje pred kroničnimi nalezljivimi boleznimi, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore

k zmanjšanju stresa in depresije ter pripomore k dvigu samozavesti in izboljšanju samopodobe. Zagotavlja boljši telesni, motorični, kognitivni, socialni, osebnostni in čustveni razvoj ter blagostanje. V kombinaciji z ustrežno prehrano redna telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. (Konda 2019, str. 4)

2 Rekreativni odmori

Da bi zgoraj navedena spoznanja čim bolj uspešno vnesli v prakso, na naši šoli že vrsto let izvajamo rekreativne odmore.

Ali se otroci in mladostniki zaradi gibanja bolje in lažje učijo?

Gibanje je biološka potreba otroka. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, da so otroci in mladostniki vsak dan telesno aktivni od 60 do 90 minut. Vendar pogosto ni tako. Sodoben potrošniško naravnani način življenja ter zabavne elektronske in komunikacijske pridobitve so povzročile pri mladih porazen gibalni primanjkljaj. Otroci presedijo večino svojega časa v virtualnem svetu pred računalniki, računalniškimi tablicami in drugimi »čudesami« sodobnega sveta. Posledice so očitne in se kažejo na mnogo področjih. Zaradi vseh teh spoznanj na naši šoli že nekaj let izvajamo rekreativne odmore. V času, ko se moramo zaradi ukrepov prilagajati novi situaciji, jih izvajamo na prostem. Časovno si jih učiteljice razredne stopnje prilagodijo po svoje, učenci od 6. do 9. razreda pa imajo rekreativni odmor po drugi šolski uri, in sicer 20 minut. Vsi učenci gredo v tem času ven. Vsak razred ima točno določen prostor v okolici šolske zgradbe, kjer aktivno preživi odmor. Razredna stopnja izkoristi za igre na prostem tudi park pred šolo in šolski vrt. Učenci so izredno domiselni in se kar hitro sami dogovorijo, kaj se bodo igrali. Lovijo se, skrivajo, tekajo, pozimi ustvarjajo snežake, na travnatem igrišču igrajo nogomet, če le vreme to dopušča, igrajo se v peskovniku. Učenci predmetne stopnje igrajo odbojko na improviziranem igrišču, kjer so otroška igrala. Na asfaltiranem igrišču za šolo igrajo košarko, odbijalko, štiri kvadrate, ristanec. Mnogi izkoristijo fitnes na prostem, nekateri pa celo pumtrack progo, ki se nahaja v neposredni bližini naše šole in vrtca. To je trenutno zelo popularen in atraktiven športni objekt, ki omogoča uporabo športnih rekvizitov na kolesih, kot so n.pr. skiroji, rolke, rolerji ... Primeren je za vse spretnostne ravni, od začetnikov do tekmovalcev. Ob tem je seveda poskrbljeno za varnost in upoštevanje dogovorov ter pravil, saj je pri vsaki dejavnosti prisoten dežurni učitelj. Se pa vedno najde nekaj učencev, natančneje so to po večini učenke, ki se samo sprehajajo in pogovarjajo. Tudi to učenci v današnjem času vedno bolj potrebujejo – zgolj druženje in pogovor v živo. Pomembno je, da so učenci na svežem zraku, da se sprostijo in nadihajo svežega zraka. Učilnice medtem, ko so učenci zunaj, temeljito prezračimo. Učenci se teh odmorov veselijo. Po aktivnem odmoru imajo več energije in volje do šolskega dela. Učence sem vprašala, kaj menijo o rekreativnih odmorih in ali bi kaj spremenili (oz. kaj si še želijo). Povedali so, da so jim všeč, ker so lahko zunaj. Menijo, da so rekreativni odmori pomembni, da se malo »odklopijo« in sprostijo pred nadaljevanjem pouka in predvsem, da se razgibajo, ker so potem pri pouku bolj umirjeni in zbrani. Želijo pa si, da bi bili odmori daljši, da bi bilo na voljo še več dejavnosti in da bi se na igrišču vrtela glasba. Nekaj učencev pa je tudi napisalo, da jim ni všeč, ker se rekreativni odmori izvajajo zunaj, saj bi bili raje v športni dvorani.

3 Poučevanje z gibanjem

3.1 Kinestetične mize

Med učenci opazamo čedalje več nemirnih otrok in otrok z motnjami pozornosti. Takšni otroci ne zmorejo sedeti celo šolsko uro, zato smo na naši šoli opremili učilnice s kinestetičnimi mizami. V vsaki učilnici imamo od dve do tri takšne mize, v nekaterih še več. Učenci lahko brez vprašanja zapustijo svoje mesto in delajo za kinestetično mizo tako dolgo, kot želijo. V eni uri se za isto mizo lahko izmenja več učencev. Ljudje, ki uporabljajo pisalne mize, namenjene stanju, poročajo, da se počutijo budnejše, pozornejše in so do 10% bolj produktivni. To ni presenetljivo, saj znanstveniki že dolgo vedo, da sta gibanje in delovanje možganov povezana. Ta povezava je še posebej pomembna pri otrocih.

3.2 Aktiven učenec znotraj učnega procesa

Učitelji moramo spreminjati tudi prakse poučevanja. Aktivni odmori in uporaba kinestetičnih miz dobro vplivajo na počutje učencev, zato tudi pouk, v katerega vključimo gibanje, učence bolj motivira za delo. To pa dosežemo z aktivnim učnim procesom. Pomembno je, da dosežemo vključenost vseh, ne le tistih, ki vedno sodelujejo. Učenec je znotraj učnega procesa aktiven takrat, ko sodeluje,

daje svoje predloge in rešitve, se aktivno vključuje brez dodatne učiteljeve spodbude, delo opravi samostojno, sledi navodilom in na koncu ugotovi, da je napredoval.

3.3 Primer učne ure učenja z gibanjem pri slovenščini

Učno uro sem izvedla v 6. razredu, ko so učenci prepoznali in utrjevali besedne vrste: samostalnik, osebni zaimsek, pridevnik, glagol, prislov in števniki.

Oblikovanje skupin

S pomočjo izštevance, ki jo izberejo učenci (Izbrali so: «Eci peci pec, ti si mali zec, ti si mala prepelica, eci peci pec.»), določimo 4 učence, vodje skupin. Vsi učenci začnejo na moj znak »zdaj« s hitro hojo po razredu. Štirje izbrani učenci pa začnejo z iskanjem svojih članov skupine, ki morajo imeti eno skupno lastnost: enako barvo na oblačilu, barvo oči, las, copat, vsi nosijo očala ... Iskanje oz. izbiranje članov skupine je še toliko bolj zabavno, ker skupne lastnosti ne določim jaz, ampak vodja skupine. Skupine so oblikovali po sledečih lastnostih: črni copati, podobna barva las, kavbojke, rdeča barva na oblačilu. Ko so skupine oblikovane, se učenci posedejo.

Navodilo za delo

V učilnici je na različnih mestih za vsako skupino pripravljena vrečka, v kateri so na listkih napisane posamezne besede (besedne vrste): samostalnik, osebni zaimsek, pridevnik, glagol, prislov, števniki. Vsak član skupine mora v najkrajšem času prinesiti en listek iz vrečke, ga pokazati ostalim članom skupine in ga po posvetovanju z njimi vpisati na ustrezno mesto v razpredelnici. Šele nato lahko svoje mesto zapusti naslednji član skupine in odhiti po novi listek. Postopek traja tako dolgo, da zmanjka listkov v vrečki. Učenci se s tem učijo sodelovati in pridejo do spoznanja, kako pomembno je timsko delo. Skupine med seboj tekmujejo. Besed je bilo 42, tako da se je moral vsak učenec najmanj desetkrat napotiti do vrečke. Učenci so se naloge lotili zelo zavzeto, na njihovih obrazih pa se je videlo, da pri nalogi uživajo.

Preverjanje rešitev

Učenci morajo še preveriti, ali so vse besedne vrste napisali na pravilno mesto v razpredelnici. Liste z rešitvami nalepim na različna mesta v razredu. Člani skupine se eden po eden napotijo k rešitvam. Vsak učenec si zapomni čim več besed, ki so razvrščene k določeni besedni vrsti. Vrne se k skupini, pove rešitve. Če imajo kje napako, jo popravijo.

Najprej je zmagala skupina, ki je prva opravila nalogo. Po pregledu rešitev pa smo proglasili za zmagovalko še tisto skupino, ki je imela najmanj napak.

Evalvacija

Predstavniki vsake skupine poročajo, s prepoznavanjem katere besedne vrste so imeli največ težav in katere besedne vrste so jim povzročale najmanj težav. Največkrat so zamenjali prislov in pridevnik, samostalnik zvonjenje pa so uvrstili h glagolu. Najmanj težav so imeli s števnikom, osebnim zaimskom in glagolom. Učenci so bili na koncu učne ure zadovoljni, saj je prav vsak prispeval svoj del k dosežku skupine. Vsi so bili aktivni in so spodbujali drug drugega in to učenci še kako potrebujejo, in sicer občutek pripadnosti.

4 Samopodoba učenca

Bolj je učenec znotraj učnega procesa aktiven, bolj pozitivno to vpliva na njegovo samopodobo. Učenec postane pri izkazovanju svojega znanja bolj samozavesten in si upa aktivno sodelovati v učnem procesu. Samopodoba je odnos do samega sebe. Je vrednost, ki jo pripišemo samim sebi. Samopodoba je sestavljena slika, celotna podoba lastne vrednosti. Je naša notranja predstava o nas samih – »skupni rezultat«, naša vrednost ali drugače: naš cenovni listek. Samopodoba je proces, ki se razvija skozi čas. Nihče se lepega dne ne zbudi s pozitivno ali negativno, visoko ali nizko samopodobo. Svojo samopodobo si prislužimo. (Youngs 2000, str. 12) Kdor v sebi vidi sposobnega človeka, na življenjski poti nima težav. Če se znajde pred oviro, začne iskati alternativne rešitve. (Youngs 2000, str. 73)

Zaključek

Dokazano je, da aktiven življenjski slog v dobi otroštva pozitivno vpliva na življenjski slog v odrasli dobi. Telesno dejaven otrok tako postane aktiven odrasel človek, ki je v primerjavi z neaktivnim odraslim vrstnikom pomembno manj ogrožen z različnimi boleznimi. Redna telesna dejavnost v otroštvu zagotavlja, da ta v prihodnosti postane življenjska potreba, kar nenazadnje tudi je. (Konda 2019, str. 4). Naš cilj v šoli je torej, da ustvarimo takšno učno okolje, ki bo omogočalo, da se otroci

razvijejo v zdrave, odgovorne, samozavestne in srečne odrasle osebe, ki spoštujejo sebe in druge, ki zaupajo vase, v svoje sposobnosti in v svoje znanje in se tega ne bojijo pokazati.

Literatura

Konda, B. (ur.). (2019). FIT International. Ljubljana: Forma 3 D.

Youngs, B. B. (2000). Spodbujanje vzgojiteljeve in učiteljeve samopodobe. Ljubljana: Educy.

<https://triminute.si/gibanje-vpliva-na-intelektualni-razvoj-otroka/>

<http://www.center-mi.si/kinestetice-mize.html>

GIBANJE JE ZDRAVJE IN VESELJE

Povzetek: Predstavila bom pomen gibanja za predšolsko obdobje. Otroci z gibanjem ne pridobivajo le gibalnih spretnosti, ampak se jim razvijajo tudi kognitivne spretnosti ter socialne veščine. Z gibanjem telesa otrok zaznava samega sebe, prostor, čas in okolje. Gibanje postane tudi poučno takrat, ko odrasli gibalne aktivnosti organiziramo tako, da jih ustrezno povezujemo z drugimi področji. Otroci ob tem pridobivajo nova spoznanja, utrjujejo že usvojena znanja. Prav tako je pomembno, da otroci ob tem uživajo, odkrivajo, preizkušajo iščejo poti in krepijo zaupanje v svoje telo. Tako postajajo samozavestnejši, veseli in zdravi otroci.

Ključne besede: otrok, predšolsko obdobje, gibanje, zdravje.

MOVEMENT IS HEALTH AND JOY

Summary: I will present the importance of the movement for the preschool period. Children acquire not only movement skills, but also develop cognitive skills and social skills. With the movement of the child's body, they perceive themselves, space, time and environment. The movement also becomes instructive when adults organize movement activities by properly connecting them with other areas. In doing so, children gain new insights, consolidate their knowledge. It is also important that children enjoy, discover, test new ways and build confidence in their bodies. This is how they become more confident, happy, and healthy kids.

Keywords: child, preschool, movement, health.

Uvod

Potreba po gibanju in igri sta otrokovi primarni potrebi. Otrok z gibanjem telesa zaznava okolje, prostor, čas in predvsem samega sebe. Ob tem ko začne obvladovati svoje roke, noge, trup, počasi začneja čutiti veselje, varnost, ugodje, pridobi samozaupanje v svoje telo, sposobnosti in samozavest. Za ohranjanje in razvijanje teh sposobnosti in lastnosti smo v prvi vrsti odgovorni odrasli. Starši, vzgojitelji, jih lahko namreč spodbujamo h gibanju, jim omogočimo kakovostno športno vzgojo in tako pozitivno vplivamo na njihov celostni razvoj. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od elementarnih, preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci ne usvojijo pravočasno, se kasneje zelo težko ali pa sploh ne razvijejo. V predšolskem obdobju se gradijo temelji zdrave telesne konstitucije in pozitivnega dojemanja športa. Seveda vse poteka skozi igro. Z gibanjem si otroci poleg gibalnih razvijajo tudi spoznavne sposobnosti. Vključevanje v različne oblike športnih dejavnosti ima pomembno vlogo pri razvijanju čuta do drugih otrok, začne se proces socializacije. Otroci v elementarnih gibalnih igrar, ki predstavljajo osnovo športnih iger, postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre. Igra in gibanje sta pomembna tudi pri emocionalnem razvoju. V predšolskem obdobju naj vsebine športnih programov izhajajo iz otroka, prilagojene naj bodo njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Otroke je potrebno usmerjati tako, da z lastno domišljijo in občutkom za gibanje rešujejo gibalne naloge. Zelo je pomembno, da ima tudi vzgojitelj dovolj domišljije in se zna živeti v svet otroka (Videmšek, Jovan, 2002). Zaradi današnjega načina življenja so se zlasti v mestih igre zelo spremenile. Otroci pogosto nimajo osnovnih možnosti za gibalne igre. Tako sta računalnik in televizija velikokrat njihova edina partnerja v igri (Videmšek, Šiler, Fišer, 2002).

Kot vzgojiteljica v vrtcu vsakodnevno opazujem, spremljam otrokov razvoj. Pri tem ugotavljam in se zavedam, da je nujno vnesti čim več gibanja, gibalnih spodbud v otrokovo življenje.

Pomen gibanja za otroka

Otrok pridobi nadzor nad gibi v naslednjem zaporedju: glava, ramena, okončine: roke oz. noge, nato dlani oz. stopala, prsti in nazadnje hrbet s hrbtenico. Kakovost gibanja se s starostjo spreminja, kar vidimo pri tri mesečnem dojenčku, ki iz ležečega položaja opazuje svet okoli sebe in poskuša posegati po predmetih, ki visijo nad njim, medtem ko je devet mesečnik lahko že pravi kobacaj – raziskovalec, z razvitim pincetnim prijemom in sposoben že natančnega prijemanja tudi zelo majhnih predmetov. Hoja otroka, ki je shodil ob prvem rojstnem dnevu in triletnika se lahko že močno razlikuje.

Poleg grobe motorike, ki zajame večje skupine velikih mišic telesa, se razvijajo tudi fino-motorične spretnosti: drobne mišice rok, obraza, govoril, katerih delovanje je ključno za usvajanje komunikaci-

jskih veščin in spretnosti rok, ki pomembno oblikujejo tudi načine mišljenja. Starost in zrelost otroka pomembno vplivata na izvedbo gibanja. Poznavanja, spremljanje otrokovih spretnosti, sposobnosti nas lahko opozori na nekatere posebnosti v razvoju: tako na prehitvevanje vrstnikov kot na morebitne zaostanke v razvoju (Bregant, 2015)

Možgani otrok se razvijajo in zorijo v pričakovanju izkušnje. To pomeni, da se možgani razvijajo šele, ko so izpostavljeni določenim izkušnjam. Sprva so te izkušnje zaznavne oz. senzorične. To obdobje se zaključuje do vstopa v šolo. Zato je pomembno, da se otroci v predšolskem obdobju veliko in raznoliko gibljejo, tako v organizirani vadbi kot na prostem in nestrukturirano. Z gibanjem otroku omogočimo tudi telovadbo možganov, kar posledično vpliva na hitrejše učenje in trajnejše znanje. Redna telesna vadba kratkoročno poveča dotok kisika v možgane, dolgoročno pa pomaga, da dovodnice ostanejo čiste (Russell, 1993). Prvi problemi, ki jih možgani rešujejo, so povezani z gibanjem. Kako naj dosežem igračko? Kako močno naj zamahnem z roko? Kako naj nesem kocko v usta? Za ustrezno rešitev je potrebno najprej dovolj dobro razviti zaznave, nato problem rešiti gibalno in šele nato pristopamo k problemom zgolj kognitivno. Prvi gibalni problemi so otrokom zelo ljubi, saj jih rešujejo spontano že skozi igro (Bregant, 2015). Otrok z gibanjem pridobiva motorične veščine, senzorične izkušnje in si ustvarja številna spoznanja o sebi in svetu. Če želimo otrokom olajšati in omogočiti usvajanje novih veščin, ne smemo pozabiti na postopnost, ki je vezana na kritična obdobja: najprej zaznava (senzorika), nato gibanje (motorika) in nato miselni (kognitivni) procesi. Hkrati ne pozabimo, da razvoj teh veščin nastopa z roko v roki, pri čemer pa je hitrost usvajanja vezana na kritična obdobja. Ob tem upoštevamo še otrokovo starost in lasten tempo razvoja, njegov temperament in načine kako se spopada z reševanjem problemov. Šele z upoštevanjem teh dejavnikov bomo znali pred otroka postaviti izzive, za katere se bo moral potruditi, jih večkrat ponoviti, a jim bo hkrati še vedno kos. To bo ob naslednjem izzivu otroka opremilo s pogumom in samozavestjo, da se bo lotil novega izziva. Učinkovitega gibanja se večinoma naučimo v najzgodnejših letih, kasneje lahko gibalne vzorce spreminjamo le z veliko vaje in truda (Bregant, 2015).

Gibalni razvoj

Najizrazitejši razvoj otroka poteka v prvih treh letih življenja. Pri tem imajo velik vpliv na eni strani dednost, na drugi pa vloga staršev in vzgojiteljev. Odločilnega pomena je otrokova lastna aktivnost. Večina raziskav ugotavlja, da na rast in razvoj izjemno vpliva gibanje, kar pomeni, da v otroštvu lahko z redno aktivnostjo zgradimo trdne temelje za poznejši odnos do telesa, predvsem za dojemanje gibanja kot življenjske potrebe (Zagorc idr., 2013). Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, preciznost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne) (Gallahue in Ozmun, 2006). Približno od drugega do sedmega leta traja temeljna gibalna faza. Zanj je značilno, da otroci aktivno preskušajo in raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Za to potrebuje otrok spodbudno okolje, priložnost za dejavnost in učenje. Če ne doseže najvišjega obdobja temeljne gibalne stopnje, obstaja možnost, da bo imel v nadaljnjem gibalnem razvoju težave (Gallahue in Ozmun, 2006). Vendar avtorja tudi poudarjata, da ima vsak posameznik svoj lastni tempo razvoja, ki ga določa njegova »biološka ura«.

Otrokova gibalna dejavnost je kompleksna. Sestavljena je iz več različnih dejavnosti, nekatere se pojavijo že kmalu po rojstvu, druge pa z nadaljnjim razvojem.

Potreba po igri in gibanju sta otrokovi primarni potrebi. Gibanje je jezik otrok. Igra je vir veselja za otroke, pa tudi nekaj, kar lahko počnejo načrtno in usmerjeno. Z gibanjem otroci razvijajo tudi akomodacijo oči in fino motoriko. Skupinska gibalna dejavnost zahteva določeno stopnjo zrelosti in sposobnosti sodelujočih: opazovanje, poslušanje in upoštevanje navodil in dogovorjenih pravil ali zaporedja dejavnosti. Vloga odraslih je nuditi otrokom ustrezne izzive in jim omogočiti, da se dejavnosti udeležujejo sproščeno (spodbujanje, usmerjanje, svetovanje, opogumljanje, ...). Didaktična igra celostno vpliva na razvoj otroka. Zagotavlja nadgradnjo predhodnih izkušenj in s problemsko zastavljenimi nalogami spodbuja spoznavno angažiranje otroka (Bregant, 2015).

Otrokovo gibalno dejavnost bi lahko razčlenili takole (Kroflič, 1984):

- spontano gibanje,
- opazovanje gibanja,
- ravnanje s predmeti,

- gibalne igre,
- posnemanje gibanja in obnavljanje gibanja,
- gibalno odzivanje, izkazovanje, ustvarjanje.

Cilji kurikuluma za vrtce

Kurikulum daje velik poudarek povezovanju različnih področij dejavnosti v vrtcu (gibanje, jezik, narava, družba, umetnost in matematika). Zagotavljati je potrebno aktivnosti z vseh področij in tako spodbujati vse vidike otrokovega razvoja. Zelo pomembno je spoštovanje individualnosti (v nasprotju s skupinsko rutino), drugačnosti (v nasprotju z enakostjo), zasebnosti in strpnosti. Poudarjena je aktivna vloga otroka in vloga odraslega, ki poskuša otroku zagotoviti spodbudno okolje: spodbuja ga k iskanju lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov in ne samo neposredno vodi in demonstrira, odpravlja napake itd. (Videmšek, Jovan, 2002).

Otrokom je potrebno omogočiti vsakodnevno možnosti za dejavnosti, ki so lahko različne po:

- vsebini (dejavnosti z žogo, naravne oblike gibanja itd.);
- trajanju (vadbena ura, športno dopoldne, gibalna minuta itd.);
- času (v naprej določene, priložnostne);
- vlogi otroka (vodene, spontane);
- prostoru (zunanji, notranji), (Videmšek, Jovan, 2002)

Otroke je potrebno spodbujati, opogumljati, usmerjati (razvoj samopodobe, strah pred neuspehom). Dečke in deklice spodbujamo, da se enakovredno vključujejo v vse gibalne aktivnosti. Otroci se s pomočjo različnih športnih pripomočkov postopoma zavedajo lastnega telesa in pridobijo sposobnosti upravljanja z njim, šele nato usvajajo druga gibanja, ki pa so spet vezana na njihovo lastno telo. Otroke spodbujamo k pripravljanju in pospravljanju igral in športnih pripomočkov. S tem spoznava jo pripomočke, se naučijo osnovnih varnostnih ukrepov, razvijajo moč. Otrokom je to v veselje, nam pa v pomoč. Z zavedanjem lastnega telesa, z zaupanjem vanj in v gibalne sposobnosti pridobiva otrok samozavest. Navajamo jih na to, da se veselijo napredka v skladu s svojimi zmožnostmi. Postopno se zavedajo, kje in kako se gibljejo v prostoru, začnejo spoznavati različne položaje in odnose med deli lastnega telesa do različnih športnih pripomočkov, do drugih otrok, odraslih. Razvijajo gibalne sposobnosti (ravnotežje, koordinacijo, moč, preciznost, gibljivost). Pri postopnem spoznavanju osnovnih elementov športnih zvrsti sta zaželeno sodelovanje s starši in upoštevanje tradicije vrtca. Pri elementarnih igrah otrok spozna pomen sodelovanja ter smisel, pomen upoštevanja pravil in različnost drugih otrok (Kurikulum za vrtce, 1999). Poleg globalnih ciljev, so v Kurikulumu za vrtce opredeljeni tudi konkretni cilji za področje dejavnosti »GIBANJE«. Razdeljeni so v tri sklope:

- Z vidika razvoja gibalnih sposobnosti.
- Z vidika usvajanja različnih znanj.
- Čustveno-socialni cilji.

Od ciljev, ki jih želimo uresničiti je odvisno, za katere metode in oblike dela se bomo odločili. Seveda pa je pri tem potrebno upoštevati tudi različne druge dejavnike (otrokove sposobnosti in zanimanje, število otrok, vsebino dela, prostor, pripomočke itn.). Ustrezna izbira metod in oblik dela omogoči večjo ustvarjalnost vzgojiteljice in otroka, saj ta išče svoje načine za rešitev gibalnih nalog in sproščeno izraža svojo lastno ustvarjalnost in gibalno izraznost. Določene cilje lahko uresničujemo z različnimi vsebinami, prav tako pa lahko z določenimi vsebinami uresničujemo več različnih ciljev, seveda ob uporabi ustreznih metod in oblik dela (Kroflič, Marjanovič Umek, 2001).

Področje gibanja v povezavi z drugimi področji dejavnosti

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok razširja tudi znanja z drugih področij. S pomočjo različnih igral in športnih pripomočkov spoznava barve, oblike, površine, usvaja količinske izraze, izraze za prostorska razmerja, časovna razmerja, protipomenske izraze, pri merjenju razdalje se seznanja z merskimi enotami itn. Otrok se s pomočjo različnih dejavnosti začne zavedati samega sebe, oblikuje lastno identiteto in samospoštovanje. Spoznava skupinske igre, ki temeljijo na določenih pravilih, ima možnost razumeti pravila in socialne dogovore ter sodelovati pri oblikovanju pravil za nove igre. Z različnimi gibalnimi nalogami otrok spoznava svoje telo. Po končani aktivnosti opazuje spremembe na svojem telesu. Na enostaven način mu poskušamo razložiti, zakaj je zadihani, zardeli, znojen, zakaj mu srce utripa hitreje itn. Spodbujamo ga, da razmišlja, kaj lahko stori za dobro počutje, ohranjanje zdravja. Otroka seznanjamo tudi z osnovnimi načeli osebne higiene in poskr-

bimo, da jih po vadbi dosledno izvaja. Z izvajanjem dejavnosti na prostem se otrok seznanja z lepoto in vrednostjo narave ter z naravovarstvenim ravnanjem. Na ravni izvedbenega kurikula, ki pomeni izpeljavo zapisanih ciljev kurikula v praksi, lahko predlagane vsebine na različne načine povezujemo in dopolnjujemo. Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce opisuje nekatere primere dejavnosti, ki vključujejo tudi nenehno prisotno medsebojno povezovanje različnih področij dejavnosti (gibanja, jezika, umetnosti, družbe, narave, matematike).

Primeri dejavnosti

Naravne oblike gibanja: to so najstarejša, elementarna gibanja, ki jih je človek razvil v svoji filogenezi in na podlagi katerih so se izoblikovala zahtevnejša, sestavljena gibanja. Naravne oblike gibanja predstavljajo »gibalno« abecedo človeka, zato moramo otroku omogočiti, da se seznanja z njimi in jih izvaja čim pogosteje. S spontanim ali vodenim izvajanjem naravnih oblik gibanja uresničujemo različne cilje (npr. otrok s sproščenim izvajanjem teh gibanj razvija koordinacijo oz. skladnost gibanja, ravnotežje, natančnost in moč; z različnimi igricami, ki vključujejo naravne oblike gibanj, spoznava pomen sodelovanja). Če želimo, da otrok išče lastne poti pri reševanju problemov, postavimo različne poligone in ga spodbujamo, da sam najde načine gibanja pod, čez ali skozi ovire. Otrok razvija svojo ustvarjalnost tudi tako, da skuša z lastno domišljijo posnemati gibanja različnih živali (npr. se plazi kot kača, skače in se oglašča kot žaba itn.). Naravne oblike gibanja organiziramo v zaprtem prostoru ali na prostem, kjer lahko izkoristimo tudi naravno okolje (štor, veje, lužo, kamenje, listje, pesek, blato, itn.). Če organiziramo vadbo v zaprtem prostoru, odstranimo nevarne predmete in nevarna mesta zavarujemo z blazinami, ki ne smejo drseti. Otroka seznanjamo z osnovnimi varnostnimi ukrepi, ki so potrebni pri gibanju. Z njim se pogovarjamo o oblačilih in obutvi, primerni za gibalne dejavnosti z vidika varnosti in učinkovitosti. Navodila za izvedbo dejavnosti premišljeno sestavljamo in posredujemo otroku. Postopoma vpeljujemo nove pojme in izraze, kot so naravnost, vijugasto, skozi, pod, nad, za, skrčeno itn.. Otroku omogočamo, da spoznava različna igrala in športne pripomočke ter ga navajamo na pripravo in urejanje le – teh po končani aktivnosti. Posebej pozorni bodimo na otroke, ki se bojijo višine in jim pri določenih gibalnih nalogah pomagamo. Dejavnosti organiziramo tako, da poteka brez zastojev. Gibalno šibkejša otroke še posebej spodbujamo in opogumljamo. Otroka, ki ne želi sodelovati, poskušamo na različne načine motivirati oz. mu ponudimo druge zanimive dejavnosti (Kroflič, Marjanovič Umek, 2001). Vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja: slabo razviti sposobnosti ravnotežja in koordinacije gibanja sta pri otroku do približno petega leta starosti pomembna dejavnika, ki preprečujeta hitrejšo usvajanje enostavnih, še posebej pa sestavljenih gibanj. Zato moramo otroku omogočiti pogosto izvajanje gibalnih nalog, ki pospešujejo razvoj teh gibalnih sposobnosti. Izkoristimo čim več naravnih predmetov (štore, hlodi, kamenje itn.) in športnih pripomočkov (blazine različnih oblik in velikosti, deske na vzmeteh, velike gumijaste žoge, vozički itn.). Otroku omogočimo, da sredstva in pripomočke razišče, preizkusi po lastnih poteh in načinih, seveda pa mora biti varnost otroka na prvem mestu. Ker otrok zlasti v prvem starostnem obdobju večino gibalnih nalog izvaja le ob prisotnosti oz. pomoči odraslega, je nujna pomoč druge odrasle osebe, ki nadzira in se igra z večjo skupino otrok (Kroflič, Marjanovič Umek, 2001).

Gibanje z rokami, dlanmi, prsti: že najmlajši otroci se lahko igrajo s pripomočki različnih barv, oblik in velikosti. S prsti in rokami si otrok skozi igro pridobiva nove gibalne izkušnje, ki so osnova za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce. Zato je treba gibalno dejavnost usmeriti tudi na tipalno področje. Pri tem ne gre le za otipavanje z rokami oz. prsti, kjer otrok zazna določene lastnosti predmeta (npr. trdo – mehko, gladko – hrapavo itn.), ampak za razvoj taktilnega občutenja celega telesa (npr. občutek gibanja zraka, občutek pri dotiku različnih agregatnih stanj itn.). Otrok se z odraslim pogovarja in pojasnjuje, kaj se je zgodilo najprej kot vzrok in kaj je nastalo kot posledica (Kroflič, Marjanovič Umek, 2001). Osnovne dejavnosti z žogo: z njimi vplivamo na razvoj koordinacije gibanja, dinamičnega ravnotežja, natančnosti podajanja, lovljenja in zadevanja, hitrosti reagiranja ter moči rok in ramenskega obroča. Situacijska gibanja z žogo vplivajo tudi na razvijanje pozornosti in situacijskega mišljenja. Skupinske igre z žogo razvijajo sodelovanje, otroka navajamo na spoštovanje različnosti in upoštevanje pravil. Otroke spodbujamo pri domišljijemskem igranju z različnimi žogami, ki ponazarjajo različne predmete. Za popestritev lahko v vadbo vključimo tudi različne improvizirane pripomočke, s pomočjo katerih otrok lažje in hitreje pridobiva osnovne spretnosti z žogo. Prav tako omogočimo igranje z različnimi žogami (velikimi, majhnimi, lahkimi, težkimi, trdimi, mehkiimi, z dobrim in slabim odbojem, različnih barv in oblik). Otroke navajamo na spoštovanje določenih

dogovorjenih znakov (npr. če dvignemo roko, pomeni, da otrok obmiruje, prime žogo v roke in nam prisluhne) (Kroflič, Marjanovič Umek, 2001). Elementarne igre: ne izbiramo samo zaradi igre same in zabave, ki jo nudijo, ampak z vsako izbrano igro uresničujemo opredeljene cilje, ki jih želimo doseči. Cilji se razlikujejo glede na dele vadbene enote: v pripravljalnem delu otroke pripravimo na glavni del, kar pomeni, da jih ogrejemo ter psihično in telesno pripravimo za izbrano dejavnost. Igro kratko, jasno razložimo in pokažemo tako, da nas otroci dobo vidijo. Otroke razdelimo v številčno in kakovostno enakovredne skupine. Če med izvajanjem igre opazimo, da več otrok ni razumelo bistva, igro prekinemo, damo dodatne informacije, po potrebi še enkrat pokažemo. Igro organiziramo tako, da so vsi otroci aktivni. Otroke, ki ne želijo sodelovati spodbujamo k sodelovanju oz. jim ponudimo druge zanimive dejavnosti. Omogočamo otroku, da se seznanja z osnovnimi pojmi, poimenovanji predmetov in pravil. Upoštevamo načelo postopnosti, ko opazimo, da motiviranost upada, jo čim prej končamo. Odmore izkoristimo za pogovor z otrokom, po zaključku igre ga spodbujamo, da tudi sam izrazi svoje občutke. Izbrano igro lahko večkrat ponovimo v isti vadbeni enoti oz. v več zaporednih vadbениh enotah. Tako jo bo otrok dojel in se v njej izrazil. V sproščenem vzdušju naj otrok doživlja veselje ob uspehu, pa tudi sprejemanje poraza kot sestavnega dela tekmovalnih situacij (Kroflič, Marjanovič Umek, 2001). Plesne igre: otrok se igra z gibanjem lastnega telesa kot posameznik, v paru ali skupini. Prostor uredimo tako, da otrok v njem nemoteno izvaja različne plesne dejavnosti. Z različnimi spodbudami oblikujemo bogato in pestro okolje, ki izzove željo deklic in dečkov po ustvarjanju in izražanju v skupini ali individualno. Mlajši otrok potrebuje več spodbud za gibalno ustvarjanje kot starejši, saj se starostjo povečuje bogastvo doživetij in izkušenj, iz katerih otrok črpa različne spodbude za gibalno izražanje in ustvarjanje. Vsebine, ki jih obravnavamo pri drugih področjih dejavnosti, lahko povezujemo s plesnimi dejavnostmi, saj tako dobimo raznovrstne in izvirne ideje za gibalne motive, istočasno pa uresničujemo cilje drugih področij dejavnosti. Otrok postopno usvaja osnovne plesne pojme, ki se nanašajo na prostor, čas in kakovost gibanja, ter spoznava ritmične in glasbene pripomočke za spremljanje gibanja. Spoznava tudi temeljne plesne zvrsti (rajalne igre, ljudske in družabne plese ter igre) in njihove značilnosti, oblikuje odnos do plesa in njegove vloge v vsakdanjem življenju. Dejavnosti s področja gibanja naj bodo načrtovane na temelju poznavanja otrokovega razvoja in potreb ter sistematično in kakovostno vodene že pri najmlajših otrocih. Prepletajo in povezujejo naj se z drugimi področji dejavnosti v vrtcu, saj so soodvisni in med seboj povezani tudi različni vidiki otrokovega razvoja (Kroflič, Marjanovič Umek, 2001).

Zaključek

Preko igre in gibanja lahko otrok na najlažji in najzabavnejši način spoznava različna področja dejavnosti, ki so opredeljena v Kurikulumu za vrtce. Pri povezavi različnih področij dejavnosti je pomembno dobro poznavanje ciljev, vsebin vsakega področja posebej. Iz izkušenj menim, da je pomembno sodelovanje vzgojiteljice, vzgojitelja v oddelku in ostalih strokovnih delavcev. Pri vsem tem pa je pomembno prenašati teoretične vsebine v prakso, kjer imamo pri tem veliko vlogo vzgojitelji. Od nas je torej odvisno, ali bomo te vsebine in cilje skrbno načrtovali, organizirali in jih tudi uresničili. Prav tako je pomembno, da vzgojitelji pozorno opazujemo in spremljamo gibalni razvoj posameznega otroka. Zavedati se moramo, da so otroci na vseh področjih veliki raziskovalci, zato je prav, da jim postavimo izzive, ki se jih bodo z veseljem lotili. Seveda pa ne pozabimo, naj bo gibanje del našega in otrokovega vsakdana.

Literatura

- Bregant, T. (2015). Gibanje za male in velike v vrtcu. Antus Jesenice
- Kroflič, R., Marjanovič Umek, L. (2010). Priročnik h Kurikulu za vrtce. Obzorja Kurikulum za vrtce (1999), Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport
- Russell, P. (1993). Knjiga o možganih. Ljubljana: DZS
- Videmšek, M., Jovan, N. (2002). Čarobni svet igral in športnih pripomočkov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Videmšek, M., Šiler, B., Fišer, P. (2002). Slepa miš, ti loviš! Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

ŠALJIVE ŠTAFETNE IGRE

Povzetek: Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov spoznavni razvoj povezan z gibalnim. Potrebi po gibanju in igri sta osnovni otrokovi potrebi. Igra je otroška dejavnost, navadno skupinska, za razvedrilo, zabavo. Igra je prisotna v vseh poznanih civilizacijah, v vseh kulturah. Je že od nekdaj eden od najboljših načinov za popestritev življenja. Igro pogosto povezuje s športom. Povezanost igre in športa opredeljuje naslednja misel: Vsaka igra še ni šport, ima pa vsak šport značilnosti igre. V 2. in 3. razredu, kjer poučujem, imamo šport trikrat na teden. Velikokrat se poslužujemo štafetnih iger. Seveda jih pa tudi popestrimo in jim dodamo šaljive dodatke. Učenci uživajo v teh igrah, kjer se kljub pravilnim potekom vseh vaj tudi pošteno nasmejijo.

Ključne besede: gibanje, igra, tekmovanje, žoga, smeh, tek

FUNNY RELAY GAMES

Summary: Movement is a part of humans' life from birth until death. In early attempts when a child learns how to crawl and walk its cognitive development is combined with physical. A need for motion and playing are the two basic children's need. Playing is an activity for children, more often in a group for entertainment and fun. It is present in all known civilizations in all cultures and it is one of the best ways to diversify life. It is often combined with sports. The connection between games and sports defines a thought that 'each game is not a sport but every sport has features of games.' In 2nd and 3rd grade in which I teach we have Sports three times per week and we often play relay games but we make them more interesting with adding funny parts. Students enjoy these games as they have a good laugh while they follow all the steps correctly.

Key words: motion, game, competition, ball, laughter, running

Uvod

Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Otrok, ki prej shodi, prej osvoji prostor okoli sebe, spoznava svojo okolico in ima več možnosti za komunikacijo. V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja – telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno – tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah. Potrebi po gibanju in igri sta osnovni otrokovi potrebi. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja ... skratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek, Stančević in Sušnik, 2006).

1 Igra in šport

1.1 Kaj je igra?

Igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. V človekovi zavesti in miselnosti zavzema igra pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave za življenje. Odrasli so prenašali svoje življenjske izkušnje na potomce, pri čemer je bilo posnemanje vsakdanjih opravil sestavni del vzgoje. Otroci pa niso tako sposobni kot odrasli, zato so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in svojemu dojetju, kar je privedlo do aktivnosti, ki jo danes imenujemo igra. Z igro otrok razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti, zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pomembna tudi za socializacijo, saj otroka postopno navaja na življenje v skupnosti (Pistotnik, 1995).

1.2 Kaj je šport?

Različne organizacije in strokovnjaki so postavili različne definicije, vendar je za našo uporabo verjetno še vedno najpomembnejša definicija Mednarodnega sveta za športno znanost in telesno izobraževanje iz leta 1968: »Vsaka telesna dejavnost, ki ima značaj igre in obsega možnost boja

samega s seboj, z drugimi ali s prvinami narave, je šport. Če ima ta dejavnost značaj tekmovanja z drugimi, jo je treba izvajati v viteškem duhu. Ni resničnega športa brez fair play» (Šugman, 2004).

1.3 Razlika med igro in športom

V igri je bolj poudarjena duševna dejavnost, ki nima praktičnega pomena in se izvaja iz veselja. V športu pa so poudarjeni telesna dejavnost, tekma in fair play. Oba – igra in šport – pa potekata po vnaprej določenih pravilih, ki so danes v športu mednarodno dogovorjena. Mnogi menijo, da v igri vlada anarhija, da ni pravil. Nasprotno, omejujejo jo njena brezprizivna pravila in prostor. Igralec, ki nasprotuje pravilom in s tem preti, da bo porušil njen svet, je kršilec. Treba ga je odstraniti, saj bi sicer ogrozil obstoj te igralne skupine (Šugman, 2004).

2 Elementarne Igre

Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja – motorike (hojo, tek, lazenja, skoke, plezanja, mete itd ...), in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, smo poimenovali elementarne igre. V športni vzgoji oz. športu nasploh predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja ipd ...), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo. Elementarne igre so tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah. Ker je splošna značilnost elementarnih iger gibanje, lahko z njimi vplivamo na mnoge pomembne funkcionalne sisteme našega telesa (krvožilni in dihalni sistem, lokomotorni aparat ipd ...) in to v smislu pozitivnih sprememb, ki se kažejo v razvoju telesa, v večji prilagodljivosti na obremenitve in v sposobnosti premagovanja večjih naporov. Posameznik se v igri izraža in v njej pokaže svoj pravi jaz, kar daje pedagogu možnost vzgojnega vpliva, to je vpliva na moralno-osebnostni značaj vadečega (Pistotnik, 1995).

2.1 Štafetne igre

Štafetne igre so elementarne igre s poudarjenim tekmovalnim značajem. Pri njih vadeče razdelimo v več skupin, ki na določeni progi (razdalji) tekmujejo med seboj, katera bo hitreje in pravilneje opravila zadano nalogo. Člani ekip posamično in zaporedno odhajajo na progo, kjer skušajo doseči čim boljši rezultat ter tako prispevati h končnemu uspehu celotne skupine. Uspeh ekipe je namreč odvisen od zavzetosti vsakega člana posebej, saj je končni rezultat le seštevek rezultatov, ki jih posamezniki dosežejo na progi. Zaradi posameznega in zaporednega pristopanja vadečih k izvedbi gibalnih nalog pa štafetne igre niso primerne za uporabo v uvodno pripravljalnem delu vadbene enote. S štafetnimi igrami skušamo vplivati predvsem na razvoj moči, hitrosti in nekaterih pojavnih oblik koordinacije, zato načine gibanja in vsebino izberemo vedno glede na želeni učinek ter zastavljene cilje. Vrsta štafetne igre namreč pogojuje tudi optimalno število vadečih v ekipi. Pri njihovi organizaciji zato uporabljamo tudi čim več rekvizitov in orodij, ki so v izbranem okolju na voljo, tako da se čim bolj približamo optimalnemu številu skupin s primernim številom vadečih (Pistotnik, 1995).

3 Šaljive štafetne igre

V 2. in 3. razredu imamo šport trikrat na teden. Učenci imajo zelo radi štafetne igre. Če pa v te štafetne igre vnesem nekaj popestritve, so jim zelo všeč in se ob tekmovanju tudi nasmejijo.

3.1 Napiši ime

Učenci so razdeljeni v trojke ali četvorke in stojijo za startno črto. Skupina si izbere ime, ki ima tri ali štiri črke. Na učiteljev znak steče prvi iz skupine do označene črte in na tla s kredo napiše prvo črko imena skupine. Nato se vrne in preda kredo drugemu, ki steče do črte in napiše drugo črko. Zmaga skupina, ki prva napiše ime in ga lahko druge skupine preberejo.

3.2 Nariši žival

Učenci so razdeljeni v trojke ali četvorke in stojijo za startno črto. Skupina si izbere žival, ki jo mora narisati. Na učiteljev znak steče prvi iz skupine do označene črte in na tla s kredo nariše prvi del živali. Nato se vrne in preda kredo drugemu, ki steče do črte in nariše drugi del. Zmaga skupina, ki prva nariše žival in jo druge skupine prepoznajo.

3.3 Podaje skozi tunel

Učenci so razporejeni v peterke in stojijo v koloni. Prvi v vsaki koloni ima žogo in jo na učiteljev znak poda med nogami naslednjemu. Zmaga skupina, ki uspe prva spraviti žogo na konec skupine.

3.4. Skoki s žogo

Več ekip, ki štejejo do 6 članov, stoji za startno črto. Prvi v vsaki ekipi ima težko žogo, ki jo močno stisne med kolena. Na znak pričnejo tekmovalci z žogo sonožno skakati do stojal, ki jim stojijo nasproti, jih s skoki obidejo in se na enak način vrnejo do svoje ekipe. Za startno črto žogo predajo naslednjemu in se postavijo na konec kolone.

3.5 Tekma samokolnic

Kolone, s 5 do 6 tekmovalci, stojijo za startno črto, pred katero so v razdaljah po 2 m, eno za drugim, postavljena po štiri stojala. Naloga se izvaja v dvojicah. Prvi v koloni se za startno črto postavi kot samokolnica, drugi pa je voznik samokolnice. Le-ta prime prvega za gležnje in mu dvigne noge od tal. Na startni znak odpeljejo vozniki samokolnice med postavljenimi stojali, obidejo zadnjega in se med njimi vrnejo do mesta, kjer so startali.

3.6 Eden čez drugega

Otroci pokleknejo na tla (ali čepijo). Z rokami se oprimejo tal. Tisti, ki je zadnji v vrsti, začne preskakovati druge pred seboj. Ko preskoči vse, tudi sam poklekne. Igra se tako nadaljuje.

3.7 Hoja preko reke

Prečkamo reko, čez katero lahko pridemo samo po kamnih (časopisnem papirju). Sproti jih polagamo naprej preko reke. Lahko hodimo po dveh, vseh štirih, vzvratno ...

3.8 Hoja – drsenje s smučmi

Z vsako nogo stopimo na polo časopisnega papirja, ki predstavlja smuč. Z drsenjem hodimo po prostoru, zraven oponašamo tudi vbadanje palic. V rokah lahko držimo različna rekvizita: (palici, kija, platenki ...).

3.9 Za lepo držo

Otroci s polo časopisnega papirja na glavi hodijo prosto po prostoru in pri tem pazijo, da jim papir ne pade na tla. Otroci s časopisom na glavi premagujejo različne ovire (lahko mu postavimo krajši poligon).

Zaključek

Potreba po igri ni samo fiziološka, ampak ima širše razsežnosti. Pri otrocih je igra pravzaprav življenje samo. Predstavlja smer za srečno otroštvo in osnovno potrebo za njihov razvoj. Učencem želim nuditi pri pouku športa čim več iger ter tudi tekmovalnih elementarnih iger. Elementarnih iger ne izbiramo samo zaradi igre same in zabave, ki jo nudi, ampak z vsako izbrano igro uresničujemo cilje, ki jih želimo doseči. Cilji se razlikujejo glede na dele vadbene enote: v pripravljalnem delu otroke pripravimo na glavni del, kar pomeni, da za ta del vadbene enote izberemo živahne igre, s katerimi otroke ogrejemo ter psihično in telesno pripravimo za izbrano dejavnost. Glavni del vadbene enote je namenjen pridobivanju novih gibalnih znanj, njihovemu utrjevanju, razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, razvijanju sodelovanja v skupini, vztrajnosti, spoštovanju dogovorjenih pravil itd. Po potrebi vključimo v vadbeno enoto tudi sklepni del, v katere izberemo bolj umirjene igre, s katerimi otroke po večjih naporih v glavnem delu vadbene enote telesno in duševno umirimo. Za otroke je pomembno, da se z različnimi igrami in tekmovalnimi vajami srečujejo vsepovsod, ne samo pri uri športa.

Literatura

- Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro: Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šugman, R. (2004). Hura, igrjmo se v prostem času. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). Igrajmo se skupaj. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Šiler, B. in Fišer, P. (2002). Slepa miš, ti loviš. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., Stančević, B. in Sušnik, P. (200). 1, 2, 3, igrj se tudi ti! Gibalne igrice za otroke in odrasle. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Otroci d.o.o.

POLETNI ŠPORTNO - JEZIKOVNI TABOR

Povzetek: V Sloveniji je vedno večji delež otrok, pri katerih je zaznati upad gibanja. Dokazano je, da gibanje bistveno vpliva na psihično in fizično zdravje otrok. V šoli pa so lahko uspešni le zdravi otroci. Vemo, da vzorec o pomembnosti gibanja otrok prejme v primarnem okolju, torej v družini. Ampak tudi učitelji bi se morali bolj zavedati pomembnosti gibanja in na tem področju več narediti. V današnjem času, ko otroci vse preveč časa preživijo pred televizorji, računalniki in telefoni, pa je pravi izziv, kako otroke motivirati, da bodo čim bolj gibalno aktivni. Naša šola se na tem področju precej trudi in organizira precej dejavnosti. Hoteli pa smo še nekaj več in se odločili za organizacijo športno-jezikovnega tabora ob koncu poletnih počitnic. Učencem so bile ponujene različne možnosti aktivnega preživljanja prostega časa s svojimi prijatelji v čudoviti naravi.

Ključne besede: gibanje, druženje, narava, zdravje, učni uspeh

SUMMER SPORTS AND LANGUAGE CAMP

Abstract: In Slovenia, there is an increasing share of children with a decline in movement. It has been proved that movement significantly affects the mental and physical health of children. However, only healthy children can achieve success in school. As we know, the pattern of the importance of their movement children receive in the primary environment, ie in the family. Teachers should be more aware of the benefits of movement and make additional efforts in this area. Nowadays, when children spend too much time in front of TVs, computers and telephones, it has become a real challenge to motivate children to be physically active. Our school makes a lot of effort in this area and organizes a lot of activities. In order to do something more, we decided to organize a sports & language camp at the end of the summer holidays. Pupils were offered various opportunities to spend their active leisure activities with their friends in beautiful nature.

Key words: movement, socializing, nature, health, learning success

1 Uvod

Veliko staršev in starih staršev se spominja svojega otroštva po nešteti dneh svobode, ko so jih zjutraj napadili proč in jih niso pričakovali doma pred večerjo. Niso imeli ne računalniških igrice, ne mobilnih telefonov, ne glasbenih stolpov ali interneta – imeli so le prijatelje, s katerimi so šli ven in se skupaj igrali (Danks in Schofield, 2007, str. 12). Po mnenju različnih avtorjev lahko dejavnike učne uspešnosti razdelimo na tri skupine. V prvi skupini dejavnikov so tisti, ki niso odvisni od izobraževalne institucije. Sem spadajo družina mladostnika, njegove umske sposobnosti, samopodoba mladostnika, vrstniki in podobno. Kot drugo skupino dejavnikov so navedli dejavnike, pri katerih ima šola zelo pomemben pomen. Ti dejavniki so na primer učitelji, profesorji, pedagogi, odnosi med profesorji in dijaki, metode učenja itd. Tretja skupina pa poudarja pomembnost psiholoških in fizičnih lastnosti učenca pri doseganju učnega uspeha (Kobal, 2000, str. 112). Redna telesna dejavnost vzdržuje v akciji in pripravljenosti tako telo kot duševne potenciale posameznika. Ves čas ga vzdržuje v aktivnem stiku z dogajanjem okrog njega, tako da njegove telesne in duševne sposobnosti dopuščajo novo prilagoditev. Znano je, da človek, ki zmore usmerjati svoje sile ob telesni dejavnosti, mnogo lažje prenaša tudi duševne obremenitve. Ker se je ob telesnem naporu naučil razporediti svoje sile in obvladati težnje po lagodnosti ali pasivnem ugodju, se tudi ob soočenju s stresom vidi le v dejavni vlogi, se ne umika in ne pristaja na poraz že vnaprej. Če je dobro prilagodljiv (ta potencial se prav tako razvija ob gibalni vadbi), je spretnejši tudi v okoliščinah, ki so zanj nove in še nepoznane. Dobro telesno stanje, razvita prilagodljivost in pripravljenost za dejavne spremembe pa povečujejo tudi psihično prožnost, ki je pogoj za premagovanje vseh vrst stresa (Škof, 2010, str.119). Otrokova potreba in pravica po gibanju oziroma gibalnih aktivnostih morata biti zagotovljeni tako v šolah, zunajšolskih dejavnostih kot tudi v prostem času, kjer koli pač otrok je (Pišot in Videmšek, 2004, str. 16). Le z ljubeznijo in spoštovanjem učencev, z resnico in z ljubeznijo do športa ter z znanjem si učitelj lahko oblikuje pravo, pristno avtoriteto, ki mu bo zagotavljala uspešno opravljanje nujno potrebne operacije, ki se imenuje »Več športa v mlada srca« (Škof, 2010, str. 23).

Literatura in izkušnje nam kažejo, da je gibanje ključnega pomena za fizično in psihično zdravje otrok. Zato se nam ves čas postavlja vprašanje – Kako otroke spodbuditi h gibanju? Kot razredni učiteljici, učiteljici smučanja, ter vaditeljici plavanja in golfa, mi je ves čas vodilo, kako učence mo-

tivirati, da se bodo čim več gibali. Pa ne le v času pouka, temveč tudi v njihovem prostem času. Na naši šoli dajemo gibanju velik poudarek. Učenci imajo na voljo veliko dodatnih športnih aktivnosti po pouku in tudi ob sobotah. Želeli pa smo jim ponuditi še nekaj več. Zadnji teden poletnih počitnic organiziramo poletni športno-jezikovni tabor. Tabor se je izkazal kot zelo dober, saj je bila udeležba učencev vsako leto zelo velika.

V osrednjem delu bom predstavila, kaj smo z organizacijo tabora želeli doseči, kako smo tabor organizirali in kakšni so bili pozitivni učinki.

2 Športno-jezikovni tabor

Pri organizacijski pripravi tabora moramo upoštevati zakonsko podlago, ki je zapisana v Pravilniku o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole (2007). Nič manj pomembna od organizacijske pa ni vsebinska priprava. Brez nje težko govorimo vzgojno-izobraževalnem delu, ki ga šola v naravi (v našem primeru tabor) vsekakor vključuje. Vsebinska priprava zajema dve ključni točki: kaj bomo počeli in kaj bomo dosegli. Za okvirno ali splošno vsebinsko pripravo poskrbi vodja pripravljalnega odbora, ki je navadno potem tudi pedagoški vodja (Kristan, 1998, str. 115). Organizacija tabora nam je predstavljala velik izziv, saj zahteva veliko dela večjega števila ljudi. Z delom smo pričeli že nekaj mesecev pred odhodom. Sestavili smo tim ljudi, ki je sodeloval pri organizaciji in sami izvedbi. Skupina učiteljev, ki smo si zadali, da izpeljemo ta tabor, smo se osredotočili na nekaj glavnih ciljev, iz katerih smo izhajali:

- najti primerno nastanitev (varna, primerna cena, v okolici mora biti čim več možnosti za različne gibalne aktivnosti),
- telovadnica v nastanitvi oz. blizu nastanitve,
- vključiti čim več zanimivih različnih gibalnih aktivnosti v naravi,
- organizirati tudi jezikovne delavnice (v naravi),
- učencem ponuditi možnost aktivnega sproščene družjenja,
- sestaviti zanimiv program, ki bo učence pritegnil,
- finančno pomagati učencem iz socialno šibkejših družin.

Primerno nastanitev za bivanje smo našli v CŠOD Kranjska Gora, ki je, kar nam je bilo za izvedbo tabora zelo pomembno, tudi cenovno dosegljiva. Območje, kjer se nahaja, ponuja široko možnost različnih gibalnih aktivnosti in atraktivnih dogodivščin. V bližini je tudi možnost koriščenja telovadnice, kar nam je bilo zelo pomembno, saj smo otrokom želeli ponuditi tudi možnosti treningov košarke. Tudi prostori v domu so zelo prijetni in primerni za druženje otrok in organizacijo različnih družabnih in športnih aktivnosti.

Naslednji korak pri organizaciji je bil sestaviti vsebinsko zanimiv program tabora, ki bo učence pritegnil in se bodo tabora udeležili. Vsebinski del tabora smo razdelili na tri dele: dopoldanski, popoldanski in večerni del. V dopoldanskem delu smo učencem ponudili različne aktivnosti med katerimi so lahko izbirali. Na voljo so imeli treninge košarke ali nogometa, različne športne aktivnosti in jezikovne delavnice - angleščina v naravi. Treningi košarke so potekali v telovadnici, treningi nogometa pa na zunanjem igrišču. Za učence, ki so izbrali različne športne aktivnosti smo organizirali kolesarjenje, plezanje, pohodništvo, štafetne igre. Tudi delavnice iz angleškega jezika so potekale v čudoviti naravi, vsaki dan na kakšni drugi lokaciji. V popoldanskem času smo organizirali skupne aktivnosti, kot so kopanje v bazenu, kopanje v jezeru, supanje, pohodi do bližnjih zanimivosti (Planica, Zelenci, jezero Jasna), adrenalinsko sankanje. Učenci so se sproščeno družili in uživali ob ponujenih aktivnostih v prečudoviti naravi. Pri vsebinski pripravi smo se posebej osredotočili na večerni del, saj smo želeli, da tudi ta del dneva otroci preživijo brez televizije, tablic in telefonov. Na travnati površini pred domom smo se po večerji vsi zbrali in igrali različne športne igre: med dvema ognjema, tee ball, hokej na travi, razne štafetne igre. Večeri v naši nastanitvi so bili prav tako prijetni. Učenci so se igrali razne družabne igre, zelo radi so igrali tudi namizni tenis. Obiskali smo tudi večerni kino na prostem in organizirali smo tombolo. Program smo učencem in njihovim staršem predstavili s pomočjo zloženek. Pri sami organizaciji nam je bila zelo pomembna tudi cena tabora. Za finančno podporo pri financiranju tabora smo zaprosili lokalne podjetnike in Športno društvo. Bili smo uspešni, zato je bila cena tabora primerno visoka. Kljub temu pa smo razrednike pozvali, da so v svojih razredih preverili, ali imajo v razredu kakšnega učenca, ki bi se zelo želel udeležiti tabora, vendar mu družina tega ne more omogočiti.

Zaključek

Ekipa učiteljev, ki smo organizirali tabor, smo prišli do ugotovitve, da je bil naš glavni zastavljeni cilj, da bi učenci aktivno in sproščeno preživeli zadnji teden poletnih počitnic, dosežen. Dobili smo zelo pozitivne povratne informacije od učencev in njihovih staršev. Učencem je bilo najbolj všeč, da je bilo na voljo zelo veliko različnih, atraktivnih gibalnih aktivnosti in da so se lahko sproščeno družili s svojimi prijatelji. Prav tako so tabor zelo pohvalili tudi starši, ki so izpostavili, da njihovi otroci med počitnicami vse preveč časa presedijo ob različnih ekranih. Pozitivni odzivi so nas spodbudili, da bomo z organizacijo poletnega tabora nadaljevali.

Literatura

- Danks, F. in Schofield, J. (2007). Igrišča narave. Igre ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvale ven. Ljubljana: BIC.
- Kobal, D. (2000). Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana, Pedagoški inštitut.
- Kristan, S. (1998). Šola v naravi. Radovljica: Didakta.
- Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: ZUTS.
- Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje- Za zdravje in srečo gre. Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

KOMUNIKACIJA IN SOCIALNE IGRE ZA SPODBUJANJE IN KREPITEV MEDSEBOJNIH POZITIVNIH ODNOSOV MED TRETJEŠOLCI

Povzetek: Komunikacija je ena izmed ključnih dejavnikov pri vzpostavitvi dobrih medsebojnih odnosov. Telo in obrazna mimika, besedno izražanje in naša odzivnost/vedenje, torej govorica celega telesa sogovornu pove, kaj mu sporoča. Kot učitelj v 1. vzgojno – izobraževalnem obdobju se pri svojem delu srečujem s številnimi težavami: slabi medsebojni odnosi, nestrpnost, pomanjkanje motivacije za delo, slabša koncentracija in posledično učne in vzgojne težave. Poskušamo zgraditi iskrene, trdne odnose, prijateljstvo, mirno reševanje konfliktov, želimo si več strpnosti, prijaznosti in sodelovanja. Toda kako? Pot nas vodi skozi socialne igre, ki krepijo dobre medsebojne odnose in so pomembne pri oblikovanju lastne identitete. Pomagajo nam pri izboljšanju komunikacije tako s samim s seboj, kot tudi z drugimi. Pomembna je komunikacija, ki nam odpira prostor, v katerem naj bi se učenci počutili sproščeno in varno. Menim, da so medsebojni odnosi odraz naše medsebojne povezanosti. So ogledalo, v katero gledamo. So odraz nas in okolja, od koder prihajamo. So odraz mene, tebe, njega, nas.

Ključne besede: iskrenost, komunikacija, posluš za druge, sodelovanje, iznajdljivost in organiziranost, izzivi.

COMMUNICATION AND SOCIAL GAMES FOR ENCOURAGING AND REINFORCING MUTUAL POSITIVE RELATIONSHIPS AMONG THIRD-GRADERS

Abstract : Communication is one of the key factors in establishing good interpersonal relationships: physical and facial expressions, verbal expression and our responsiveness/behaviour. Whole-body language conveys the interlocutor a message. As a teacher in the first educational cycle, I encounter many problems at my work: poor interpersonal relationships, intolerance, lack of motivation to work, poor concentration and, consequently, learning and educational problems. On the other hand, we strive to set up genuine, firm relationships, friendships, and amicable resolution of disputes. We want more tolerance, kindness and cooperation. But how? The path leads us through social games that strengthen sound interpersonal relationships and shape our own identities. They help us improve communication both with ourselves and with others. Communication is essential, which opens up a space where pupils should feel relaxed and safe. I believe that interpersonal relationships reflect our interconnectedness. They are a mirror we look at. They are a reflection of us and the environment we come from. They are a reflection of me, you, him, us.

Keywords: honesty, communication, listening to others, cooperation, ingenuity and organisation, and challenges.

Uvod

Poučevanje v 1. triadi mi je prineslo in odstrlo veliko spoznanj, a še vedno sem postavljena pred nova vprašanja in dileme. Otroci so znova in znova izziv in uganka. Ti so napredovali v razvoju, zlasti na področju IKT tehnologije. Opažam pa, da so področja vključenosti, socializacije, čustvenosti, samostojnosti in spretnosti zelo osiromašeni. Pravzaprav so otroci prazni, brezvoljni. Dandanes je otrok postavljen v središče družine. Česar ne dobi zlepa, izsili. Tako ali drugače. V resnici pa je tako zelo neogljen, neiznajdljiv in ranljiv. Vsa ta razvajanja, ki jih je prinesla permissivna vzgoja, nam kaže otroka, ki vidi samo sebe. Razred, v katerem je ta otrok, pa naj bi deloval kot celota, kjer veljajo določena pravila, merila, obveznosti, obremenitve. Otroku zato šola ni všeč, izmišlja in išče izgovore. Situacija Covid pa je razrahljala še tisto, za kar smo menili, da je že zgrajeno in dokončno.

1 Kaj je komunikacija?

Komunikacija je zelo pomembna vez pri vzpostavitvi dobrih medsebojnih odnosov. Vsak človek je osebnost zase, a hkrati socialno bitje. Za razumevanje sporočila je treba razumeti tako verbalno kakor tudi neverbalno komunikacijo. Obe potekata sočasno in sta neločljivo povezani med seboj. Nebesedno komunikacijo spremljata mimika in gestika ter drža telesa.

1.1 Komunikacija med učenci

V zadnjih letih opažamo med učenci veliko več tekmovalnosti, otroci/učenci postajajo vse bolj sebični, vsak skrbi le zase, kar pa nas vodi tudi v slabše odnose in s tem v slabšo pomanjkljivo komunikacijo.

1.2 Vpliv staršev pri razvoju komunikacije

V šoli ima učitelj zelo veliko vlogo, saj lahko kot odrasla oseba in kot učitelj med učenci spodbuja skupinsko delo, medsebojno pomoč, spodbuja učence k sodelovanju, druženju, delu v manjših skupinah. Starši imajo z leti vedno manjši vpliv pri navezovanju stikov med otroki. Pomembno pa je, da jim stojijo ob strani, jih spodbujajo k stikom, sprejmejo otrokove sošolce doma, jim ponudijo varen prostor za ustvarjanje, učenje, igro ... torej spodbudno in varno okolje.

1.3 Navezovanje stikov v oddelku

Učenec v šoli postane del skupine, postane član oddelka. Vsak se nekako mora znajti v novi sredini, v novih situacijah, ki nanje prežijo na vsakem koraku. Zato se počuti negotovega. Tukaj je znova zelo pomembna vloga učitelja, saj ta lahko prispeva k pozitivnemu vzdušju v oddelku in tako pomaga učencem pri navezovanju stikov in komunikaciji ter hitrejšem vključevanju v šolsko sredino.

1.4 Prijateljstvo med vrstniki

O pravem prijateljstvu med učenci lahko govorimo takrat, ko ti imajo med seboj dobre odnose. To pa pomeni, da se v družbi vrstnikov dobro počutijo, da z njimi radi hodijo v šolo in na druge dejavnosti ter da z njimi preživljajo tudi prosti čas. Pravi prijatelji so tisti, na katere se lahko otrok vedno zanese, ki mu bodo pomagali, si med seboj zaupali in se dobro počutili v njihovi družbi.

2 Kako pomagamo otroku razvijati komunikacijske kompetence?

2.1 Pred otroka/učenca postavimo problemske situacije in ga spodbujamo, usmerjamo k razumski odločitvi – rešitvi problema.

- Nekdo ti je vzel igračo. Kaj boš naredil?
- Sošolci tekajo po razredu. Eden izmed njih te je namerno odrinil. Kaj boš naredil?
- Deklica pred blokom se ti kar naprej posmehuje in te draži. Kako ji boš povedal, da ti to ni všeč?
- Igraš se s prijateljem. Oče ti prinese najljubšo čokolado. Ali boš s prijateljem delil čokolado?

3 Kaj so socialne igre?

Socialne igre so pravzaprav družabne igre, ki z elementom pogovora o tem, kaj se je med igro dogajalo z otrokom in med otroki, dviguje raven samozavedanja in socialne senzibilnosti.

Med socialne igre sodijo:

- igre razvijanja samopodobe,
- igre spoznavanja sebe in svojih zmožnosti,
- igre prepoznavanja lastnih potreb,
- igre spoznavanja in ravnanja z lastnimi čustvi,
- igre osvajanja socialnih veščin (igre spoznavanja, predstavljanja, igre zaupanja, igre grajenja skupinske identitete, igre sodelovanja, igre reševanja sporov, igre strpnosti),
- igre osvajanja čustvenih kompetenc (prepoznavanje lastnih čustev, čustev drugih, obvladovanje lastnih odzivov),
- ter sprostivne igre (igre meditacije, dihalne vaje, tehnike sproščanja).

Socialne igre pomagajo vsem sodelujočim, da:

- se med seboj spoznavajo,
- se učijo poslušati drug drugega,
- reševati konfliktne situacije,
- razumeti drugega in se vživljati vanj,
- graditi odnose sodelovanja,
- tudi osamljeni učenci dobijo priložnosti,
- se med njimi razvije solidarnost, strpnost, medsebojna pomoč. (Virk – Rode, str. 3)

Pomemben je tudi izbor primerne socialne igre za skupino. Kadar imamo skupino otrok, ki se ne poznajo, je najprej treba ustvariti zaupanje med njimi. To dosežemo z igrami spoznavanja in zaupanja. Kadar se skupina dobro pozna in ima neko skupinsko težavo, kot npr. nesprejemanje novincev v skupini, izberemo igre reševanja konfliktov in igre strpnosti. Kadar je skupina konfliktna, preglasna in divja, kar je pogosto znak utrujenosti, izberemo igre sproščanja. Kadar je skupina tako utrujena, da ne more slediti programu, ponudimo t.i. ledolomilce, ki so po navadi skupinske gibalne igre z večjim poudarkom na zabavi.

3.1 Koliko iger ponudimo?

Priporočljiva je tudi zdrava mera pogostosti in trajanja izvajanja iger: s socialnimi igrami ne pretiravamo, ker lahko dosežemo le nasprotni učinek. Lahko se jim bodo začeli otroci izmikati ali pa bodo prenehali sodelovati. Predšolski otroci tudi težko zdržijo daljši pogovor v skupini. Na začetku so ti pogovori krajši, s prakso pa postajajo daljši in bogatejši, saj se otroci navadijo na nov pristop.

3.2 Kako izvajamo socialne igre?

Pri izvajanju socialnih iger sedimo v krogu, s čimer na simbolni ravni sporočamo, da smo skupina in da smo v igri vsi enakovredni udeleženci. Sodelovanje v igrah je prostovoljno, zato nikogar ne silimo – večkrat pa sporočamo, da je v skupini zaželen prav vsak in da je vsak pomemben član skupine.

Jasno damo vedeti, da nam je pomembno mnenje prav vseh - temu sledi tudi dogovor, da govori le eden, drugi poslušamo. Socialna igra je ciljno naravnano učenje. Njen osnovni namen je socialno učenje. V socialnih igrah razvijamo intelektualno, čustveno in socialno plat otrokove osebnosti. Pri socialnih igrah učenci prihajajo v medsebojni stik, se povežejo med seboj, med njimi se razvije solidarnost. Socialne igre imajo veliko prednosti tudi za učitelje. Igre omogočajo učiteljem, da v razredu vzpostavijo enakovreden, tovariški odnos z otroki, motivirajo učence za delo, z igrami sproščajo in razvijajo medsebojne odnose, prihajajo do novih znanj ter pripomorejo, ne nazadnje k ugodnemu družabnemu vzdušju v razredu. To pomeni, da lahko učitelji socialne igre vključujejo v redni del pouka in s tem na posreden način prihajajo do želenih vzgojno-izobraževalnih ciljev.

Primeri socialnih iger:

Jaz sem mali muček

Število igralcev: poljubno.

Pripomočki: majhna žoga.

Otroci sedijo v krogu. Izbranec, ki začne igro, ima v rokah žogo in izgovarja besedilo: »Jaz sem mali muček žogico imam, pa je nimam samo zase, tebi (ime otroka) Hana jo podam«.

Zeleni krokodil

Število igralcev: poljubno.

Z otroki sedimo v krogu. Prvi se predstavi, nato svojega soseda narahlo udari po kolenu in mu reče: »Ti si krokodil.« Ta odvrne: »Ne, jaz nisem krokodil, jaz sem Nina, ti si krokodil,« in narahlo udari po kolenu drugega soseda, ki igro nadaljuje.

Elektrika

Število igralcev: 4 ali več.

Otroke postavimo v krog. Dogovorimo se, v kateri smeri bo igra potekala in kdo bo začel. Dogovorimo se tudi za določen gib (poskok, stisk roke, dvig roke, pogled ...), ki ga nato ponavljajo otroci, v krogu eden za drugim.

Sedež na moji desni je prazen

Število igralcev: poljubno.

Pripomočki: stoli ali blazinice.

Otroci sedijo v krogu, vsak na svojem stolu. En stol je prazen. Tisti, ki ima na svoji desni prazen stol, reče: »Stol na moji desni je prazen, želim, da ga zasede ____«. Otrok takrat pokliče enega izmed otrok in ta sede k njemu. Tako se izprazni drug stol in igra se nadaljuje.

Osliček, kdo te jezdi?

Število igralcev: poljubno.

Pripomočki: rutica.

Otroci sedijo v krogu. Prostovoljec počepne v sredini kroga in ima zavezane oči. Potem se čisto po tihem do njega približa posameznik, ga prime za rame in reče: »Osliček, kdo te jaha?« Osliček skuša ugotoviti, kateri otrok je bil. Če ugotovi, vlogi zamenjata, če ne, pride drugi in igra se nadaljuje.

Prevara slepega

Število igralcev: poljubno.

Pripomočki: rutka.

Otroci se postavijo v krog. Držijo se za roke ter se sprehajajo okrog 'slepega' otroka v sredini. Ko slepi trikrat zaploska, se morajo otroci ustaviti. Nato s prstom pokaže na enega otroka in ta stopi do slepega. Slepi s tipanjem ugotovi, kdo je to. Ko ga prepozna, zamenjata vlogi.

Zaključek

Kot se je izkazalo v praksi, je za učence pozitivno, da ti pridejo z igro v medsebojni stik, se povežejo, osamljeni otroci vzpostavijo stik z drugimi, otroci, ki pa so preveč vsiljivi, pa se vendarle podredijo pravilom skupine. Med njimi se razvijejo solidarnost, medsebojna pomoč in sprejetje različnosti. Otroci se sprostijo, odpravijo strahove, ker lahko izrazijo svoja čustva in stališča, ter vedo, da bodo naletela na ustrezen odmev in da bodo sprejeta (npr.: otrok nekaj naredi, ali pove, ostali člani skupine to opazijo ter upoštevajo njegovo mnenje.) Kot učiteljica pa sem lahko skozi igre učence spoznala z druge plati, odkrila njihov drugačni, poglobljeni svet, njihovo igrivost in iskrenost ter veliko ranljivosti in krhkosti. Doživeli smo prijetno in nepozabno izkušnjo ter se naučili veliko o sebi in tudi drugih.

Literatura

Virk – Rode, J. in Belak-Ožbolt, J. (1990). Razred kot socialna skupine in socialne igre. Ljubljana: ZRSŠ
Interaktivne igre za spodbujanje in krepitev življenjskih veščin. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno, 28. 2. 2022, https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/igre_osnovnosolci_2017.pdf
Socialne igre za pokušino. Pridobljeno, 28. 2. 2022, <http://www.vrtci-brezovica.si/files/2017/04/%C4%8Clanek-Socialne-igre-za-poku%C5%A1ino.pdf>
Socialne igre na osnovni šoli. Pridobljeno, 28. 2. 2022, <https://www.os-franaerjavca.si/projekti/socilane-igre/>

NE OBSOJAJ DRUGAČNOSTI

Povzetek: Kot razrednik se velikokrat srečujem s težavami. Kljub temu da živimo v moderni dobi, imajo nekateri še vedno težave s sprejemanjem drugačnosti. Danes se zaradi sodobnih življenjskih trendov vedno bolj srečujejo in mešajo ljudje, ki si po videzu, izvoru, verski pripadnosti, prepričanju ali drugače niso podobni. Danes tudi stremimo k temu, da vsak lahko izraža svojo identiteto in da se vsak lahko enakovredno uveljavi v družbi. Zato velja načelo, da si vsi zaslužimo enake možnosti in svoboščine ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, pripadnosti in fizične zmožnosti. Zato vsako leto novembra pri razrednih urah govorimo o strpnosti (mednarodni dan strpnosti, 16. november), o drugačnosti in o tem, da ne smemo obsojati drugačnosti, saj sta drugačnost in raznolikost bogastvo, iz katerega se lahko učimo in rastemo.

Ključne besede: problemi, mladostniki, drugačnost, strpnost, razredne ure.

DON'T JUDGE DIFFERENCE

Summary: As a teacher, I often encounter various challenges in working with pupils. Despite the fact that we live in a modern age, some pupils still have significant problems with accepting differences amongst themselves. Today, due to modern life trends, people come into contact and conflict even more, especially when dissimilar in appearance, origin, religious affiliation, beliefs or otherwise. In schools we are also striving to ensure that everyone can express their identity and that everyone can participate equally in society. The basic principle is that everyone deserves equal opportunities and freedom regardless of gender, social and cultural background, religion, affiliation and physical ability. That is why every year in November we talk about tolerance (International Day for Tolerance, 16 November), about difference and about not judging difference, because difference and diversity are assets from which we can learn and grow.

Keywords: problems, adolescents, difference, tolerance, classroom lessons.

Uvod

Družba, v kateri živimo, je bolj raznolika, kot se tega zavedamo. Ta raznolikost družbe se zelo pozna tudi v naših šolah. Šola je prostor, kjer z raznolikostjo, drugačnostjo pogosto prihajamo v stik, saj jo obiskujejo otroci iz različnih kulturnih in socialnih ozadij. V šolah med učenci pogosto prihaja do težav, s katerimi se moramo pravilno spoprijeti. Prav tako je pomembno, da učenca pripravljamo na to, da ni nič narobe z njim, če je drugačen. To drugačnost moramo predstaviti kot nek izziv, ne pa kot nekaj, česar se moramo bati, čemur se moramo izogibati. Tudi sama sem bila večkrat priča, kako se drugačne diskriminira, izloča, se jih ne sprejema. Izloča se jih zaradi videza, oblačenja, kulture, vere, barve kože. Pomembno je, da se naučimo biti strpni in sprejemati drugačne od nas, saj se nam bo lahko kaj kmalu zgodilo isto, da bomo zaradi »drugačnosti«, kakršnekoli že, izločeni iz družbe, v kateri živimo. Če hočemo vedeti, kaj pomeni beseda drugačnost, moramo spoznati pojme, ki so z njo povezani. Predstavila bom naslednje pojme: stereotip, predsodek, diskriminacija.

Stereotipi, predsodki in diskriminacija

Beseda »stereotip« izhaja iz grških besed »stereos« (trden) in »typos« (vtis). Stereotipi so torej posploševanje delno točnih, vendar večinoma nepreverjenih in površnih sodb o človeku, skupini ali skupnosti, proces opisovanja ljudi na osnovi njihove skupinske pripadnosti in nespremenljive, toge, izkrivljene predstave, ki ne upoštevajo družbenih sprememb in individualnih razlik ter spodbujajo družbene predsodke. Oblikujejo se zaradi potrebe po poenostavljanju kompleksnosti pojavov v družbi (Ule, 2004). Predsodki so stališča, ki niso upravičena, argumentirana in preverjena, a jih spremljajo močna čustva in so odporna na spremembe. Nanašajo se na pripadnike skupin, do katerih smo pozitivno ali negativno naravnani oz. jih pozitivno ali negativno vrednotimo zgolj zaradi njihove skupinske pripadnosti (Ule, 2004). Je med stereotipom in predsodkom razlika? Stereotipi so neke vrste temelj za predsodke, saj lahko služijo kot sredstvo za njihovo izoblikovanje. So predstopnja predsodkov. Stereotipe je sicer težko, a vendarle mogoče omiliti, predsodke pa skoraj nemogoče. Razlika med stereotipom in predsodkom je v čustveni konotaciji. »Predsodek je vedno čustveno obarvan in negativen. Se pravi, nekoga sovražite in si na podlagi tega ustvarite mnenje. Stereotipi pa so sicer lahko tudi negativni, a ne temeljijo na čustveni ravni. Na primer stereotip, da so Škoti skopi. Do tega nimamo čustvenega odnosa, temveč to jemljemo bolj ali manj kot dejstvo« (Hratar, 2013).

Kaj pa je diskriminacija? Diskriminacija pa je nepravilno vedenje, ki nastane zaradi vnaprejšnjih negativnih pristranskih prepričanj o posamezniku, ki pripada določeni skupini. (Kastelic, 2021)

Ljudje včasih na podlagi nekih negativnih predsodkov obsojamo ljudi, ne da bi jim sploh dali možnost, da jih spoznamo. Primeri predsodkov, ki so se kar nekako zakoreninili v ljudeh, so: črnici so manjvredni, muslimani so teroristi, debeli ljudje so leni, cigani so lopovi, homoseksualci so pedofili ... Zaradi takšnih in drugačnih predsodkov prihaja do nestrpnosti, nekdo je manj vreden zaradi barve kože, drugačnih praznikov, drugačnega oblačenja, drugačnega razmišljanja ... Zavračamo ljudi zaradi domnevnih značilnosti, ki jih imajo.

Kako se razvijajo predsodki? Otroci večinoma predsodkov nimajo, vsaj ne do takrat, ko v njihovo življenje posežejo odrasli. Otroci so kot spužve, ki vase črpajo informacije, in vse, kar mi govorimo, črpajo, in če smo mi nestrpni in imamo predsodke do nekaterih drugače mislečih, jih bodo najverjetneje imeli tudi oni. Zato moramo paziti, kaj govorimo, kako se obnašamo do »drugačnih« od nas, in se zavedati, da lahko sodimo drugačne le po njihovih dejanjih, ne po pripadnosti neki skupini.

Strpnost oziroma nestrpnost

Kaj pomeni, da smo strpni?

Druga beseda za strpnost je toleranca. To je vrлина, pri kateri gre za priučeno socialno večino, ki ne pomeni le, da nečesa ne prepovedujemo ali da nekaj dopuščamo brez nasprotovanja. Biti strpen do nečesa pomeni tudi spoštovati drugačnost. Človek, ki je toleranten do soljudi, sprejema drugačnost in je sposoben dojemati različnost na naslednji način: »Ti in jaz sva različna. Različno izgledava. Različno misliiva. Različno se izražava. O mnogih stvareh se ne strinjava, vendar za naju to ni moteče.« (Palomares, 2001)

Da smo strpni, pomeni, da smo potrpežljivi, da sprejemamo soljudi takšne, kot so, da sprejemamo njihovo drugačnost v videzu, mišljenju, zgodovini, kulturi ...

Čeprav se večina izmed nas trudi biti strpna, se nam velikokrat v našem vsakdanu zgodi, da to nismo. Ko se vozimo po cesti in se nekdo počasi vključuje ali počasi parkira, smo velikokrat do te osebe zelo nestrpni, trobimo, mahamo z rokami, se jezimo in na tak način izkazujemo svojo nestrpnost. Večkrat bi se morali vprašati, kaj imamo od tega, da se tako vedemo, kaj smo s tem dosegli.

Nestrpnost je pojem, ki je nasproten besedi strpnost. Pomeni nespoštovanje prepričanj in življenjskih praks drugih ljudi. Pomeni, da so nekateri ljudje obravnavani drugače zaradi svojih religioznih prepričanj ali celo zaradi drugačne obleke ali las. Z nestrpnostjo torej označujemo ideje in prepričanja (ne pa način vedenja), ki vključujejo podreditve drugih ali je njihov cilj preprečiti njihovo polnopravno udeležbo v družbi, kar dosežejo tako, da jih razglasijo za neustrezne, neumne, lene, kriminalce, nemoralne, skratka potencialno nevarne za večinsko prebivalstvo (Leskošek, 2005).

Poznamo več vrst nestrpnosti:

- diskriminacija (pomeni neenako obravnavanje posameznika oz. posameznice v primerjavi z nekom drugim zaradi narodnosti, rase, etničnega porekla, spola, zdravstvenega stanja, invalidnosti, jezika, verskega prepričanja, starosti, spolne usmerjenosti, izobrazbe, gmotnega stanja, družbenega položaja ali katerekoli druge osebne okoliščine);

- ksenofobija (označuje strah pred tujci in vsem, kar je tuje);

- rasizem (oblika diskriminacije, ki jo pogosto razlagajo kot skrajni vidik negativnega nacionalizma. Temelji na predsodkih o rasnih razlikah med ljudmi, izraža pa se v vedenju, diskriminaciji in dejanjih. Rasne razlike se nanašajo na biološke razlike med ljudmi.) – antisemitizem (rasizem, ki se nanaša izključno na Jude),

- seksizem (je izraz za spolno diskriminacijo ali sovraštvo) ...

Drugačnost v šolah

Šole so prostor, kjer se drugačnost, takšna ali drugačna, zelo opazi. Otroci odraščajo in se spreminjajo. Šola za njih ni samo kraj, kjer se učijo, kjer pridobivajo nova znanja, nove informacije, ampak je kraj, kjer preverjajo sprejetost med vrstniki. Za njih je pomembno, da se počutijo sprejete.

Kakšno drugačnost pa otroci najprej opazijo v šolah?

Otroci v šolah najprej opazijo drugačen videz, opazijo, da nekdo izstopa zaradi barve kože, las, zaradi stila oblačenja, zaradi dodatkov (očala, zobni aparat ...). Prav tako zelo hitro opazijo otroka s posebnimi potrebami, bodisi je gibalno oviran bodisi ima posebne potrebe, kot so disleksija, disgrafija, avtizem). Kako ga opazijo? Ti otroci imajo prilagoditve, imajo dodatno pomoč in kljub temu da tega mi učitelji ne izpostavljam, otroci to opazijo.

Prav tako opazijo, iz kakšnega socialnega okolja izhajajo otroci, večinoma to opazijo glede na njihov

videz, na materialne stvari, ki jih imajo. Ker smo družba, ki je se spreminja, smo navajeni na preseljenke, zavedamo se, da so drugačni (govor, vera, videz) in jih večinoma kar dobro sprejemamo. Otroci, ki odraščajo v »drugačnih« družinah, to so istospolne družine, kjer dve mami ali dva očeta vzgajata in skrbita otroka. Takšne družine so, obstajajo in glede na to, da se kot družba spreminjamo, se sprejema tudi takšna drugačnost.

Kaj storiti, če pride do problemov zaradi drugačnosti?

Menim, da šola vseh problemov ne more rešiti, lahko pa mi vsi veliko naredimo, da se stvari izboljšajo, da ne prihaja do konfliktov in napetosti med posamezniki. Šole imajo vzgojni načrt in v njem bi morali biti napisani vzgojni ukrepi, sankcije v primeru vsakršnega nadlegovanja drugačnih. Šola mora biti prostor, kjer se bodo vsi dobro počutili, kjer se ne bodo bali »drugačnih«, jih bodo sprejemali takšne, kot so. Pomembno vlogo pri vsem tem imajo tudi starši, otroci morajo svojim staršem zaupati, jim povedati za svoje uspehe in neuspehe, za strahove, skrbi. Otroci in starši se morajo naučiti poslušati in pogovarjati o sprejemanju drugačnosti in o strpnosti.

Zaključek

Vsi smo drugačni, a se tega ne zavedamo. Življenje v družbi, kjer drugačnosti ne bi bilo, bi bilo dolgočasno. Menim pa, da je treba otroke že od malih nog navajati na to, da smo si različni in da smo vsi drugačni, in to se morajo naučiti sprejemati. Kaj lahko mi kot posamezniki storimo: ne obsojamo, ne sodimo po videzu, po dejanjih, spolni usmerjenosti, sposobnostih, denarju, uspehu ... Naučimo se razumeti druge, se živeti v njih, sprejeti drugačnost. Stremimo k temu, da bomo postali boljši ljudje, in ne pozabimo: Vsak ima svojo zgodbo, vsak je nekaj doživel, vsi mi smo si enaki, a vendar drugačni.

Literatura

Hrastar, M. A. (2013). Črnci imajo dolge, Slovenke pa rade dajo. Pridobljeno s <https://siol.net/novice/svet/crnci-imajo-dolge-slovenke-pa-rade-dajo-292765>

Leskošek, V. (2005.) Med nestrpnostjo in sovraštvom. V *Mi in oni: nestrpnost na Slovenskem*. Ljubljana: Mirovni inštitut.

Palomares, S. (2001). Spodbujanje strpnosti in spoštovanja drugačnosti. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.

Ule, M. (2004). *Socialna psihologija*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

<https://www.zmajcek.net/soocanje-s-predsodki-in-sprejemanje-drugacnosti/> Objavljeno v prilogi za starše revije Zmajček, maj 2021 (št. 9, letnik 27)

<https://old.delo.si/zgodbe/sobotnapriloga/stereotipi-so-za-to-da-nam-ni-treba-nenehno-razmisljati-s-svojo-glavo.html>

RAZUMEVANJE OTROKOVEGA VEDENJA IN OBLIKOVANJE STRATEGIJ POMOČI SKOZI VIDIK SAMOREGULACIJE

Povzetek: Samoregulacija, naša notranja kapaciteta uravnavanja stresa in vzdrževanja optimalnega stanja vzbujenosti, je osnova našega funkcioniranja. Od nje je odvisno, kako uspešni bomo pri igri, socialnih stikih, učenju, kako bomo sprejemali nove situacije, reševali konflikte... Samoregulacija ni dedna, ampak je »veščina«, ki se jo lahko naučimo in ki jo nadgrajujemo skozi celo življenje. Otroci (tako kot odrasli) vsakodnevno doživljajo stres na različnih nivojih (biološkem, čustvenem, socialnem in prosocialnem, kognitivnem). Pomembno je, da odrasli prepoznamo te stresorje in vzroke zanje ter otroku omogočimo, da stres zmanjša s strategijami koregulacije in samoregulacije. Tako mu omogočimo optimalno okolje za učenje. Proces grajenja pomoči otroku poteka po petih korakih: zaznavanje otrokovega specifičnega vedenja, prepoznavanje stresorjev, zmanjšanje ali odstranitev stresorjev, reflektiranje zavedanja telesa in odzivanje, obnovitev in povrnitev v ravnovesje.

Ključne besede: samoregulacija, stresno in neprimerno vedenje, delovanje možganov, nivoji stresa, koraki samoregulacije

UNDERSTANDING A CHILD'S BEHAVIOR AND DESIGNING HELP STRATEGIES THROUGH THE ASPECT OF SELF-REGULATION

Abstract: Self-regulation, our internal capacity for managing stress and maintaining an optimal state of arousal, is the basis of our functioning. It affects the success we will have in games, social contacts, learning, the manner in which we will accept new situations, resolve conflicts ... Self-regulation is not hereditary; it is a "skill" that can be learned and upgraded throughout life. Children (like adults) experience stress on different levels (biological, emotional, social and prosocial, cognitive). It is important that adults recognize these stressors as well as their causes and enable children to reduce stress through strategies of co-regulation and self-regulation. This provides them with an optimal learning environment. The process of designing a help strategy for a child consists of five steps: perception of the child's specific behavior, identification of stressors; reduction or removal of stressors; reflecting body awareness and responding, restoring and recovering balance.

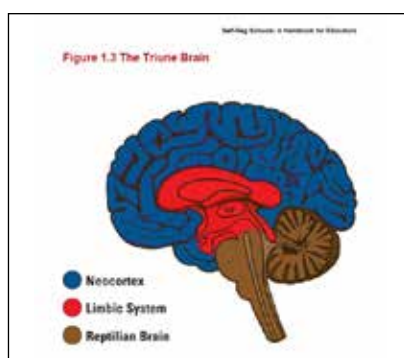
Key words: self-regulation, stress behavior and misbehavior, brain function, stress levels, self-regulation steps

1 Kaj je samoregulacija

Definicije samoregulacije so v literaturi zelo različne. Vsebini prispevka je najbližja definicija dr. Sturta Shankerja, direktorja kanadskega Inštituta za samoregulacijo (MEHRIT Centre), ki samoregulacijo razlaga kot zmožnost obvladovanja stresa – samoregulacija je kapaciteta notranje energije, zmožnosti za vzpostavitev notranjega ravnovesja in okrevanja za krepitev razvoja.

2 Delovanje možganov

Za lažje razumevanje procesa samoregulacije je dr. Shanker predlagal razdelitev možganov na tri dele.



Slika 1: Tridelni možgani

Najnižje možganske strukture, imenovane tudi plazilski možgani, (hrbtenjača, možgansko deblo in mali možgani), delujejo neodvisno od naše volje in skrbijo za našo notranjo homeostazo. V procesu samoregulacije sprožijo mehanizme boja, bega ali zamrznitve.

Nad njimi leži limbični sistem (amigdala, hipotalamus, hipokampus, talamus, nucleus acumbens), ki ga zaradi njegove funkcije imenujemo tudi čustveni možgani. Upravlja namreč z našim čustvenim odzivom. Najrazvitejši del možganov (veliki možgani) prevzema funkcijo namernih dejanj (izvršilne funkcije), ki nam omogočajo namerne reakcije, možnost izbire, načrtovanja in učenja.

2.1 Racionalni – iracionalni – neracionalni odziv

Glede na funkcijo, ki jo ima posamezen del možganov, so tudi odzivi, ki jih tvorimo, različni:

Racionalni odziv: Omogočen je takrat, kadar so aktivirani veliki možgani. Oseba takrat komunicira racionalno in smiselno, zmore razložiti razlog oziroma namen svojih dejanj. Reakcije so načrtne in oseba takrat lahko predvideva posledice svojih dejanj.

Limbični odziv: Predstavlja odziv, ki je iracionalen, kar pomeni, da oseba reagira avtomatično, impulzivno, brez razmisleka. Oseba v tem stanju ne zmore razložiti vzroka za svoje dejanje in ne zmore predvidevati posledic.

Plazilski odziv: Gre za primitivna notranja odzivanja, ki so povezana s stanjem boj- beg ali zamrznitve.

2.2 SR in samonadzor

Samoregulacija je naša zmožnost uravnavanja z energijo in tenzijo, da zopet vzpostavimo homeostazo in optimalno stanje vznurjenosti. Gre za nenehno iskanje ravnovesja med delovanjem limbičnega sistema (čustva) in velikih možganov (razum). Samoregulacija nam omogoča razvoj samonadzora. Samonadzor se dogaja v velikih možganih in poteka na razumskem nivoju (sprejemanje odločitev, načrtovanje, odlaganje potrebe, organizacija...). Gre za naše zavedne, načrtovane odzive in strategije, s katerimi zadržimo svoje impulze.

3 Pet nivojev stresa

Stres predstavljajo dražljaji in situacije, ki od naših notranjih sistemov zahtevajo, da porabijo energijo, da ohranijo notranje ravnovesje. Stres je lahko vidni ali skriti, pozitivni ali negativni.

Dr. Shanker stres razvrsti na 5 različnih nivojev, ki so med seboj povezani:

Biološki nivo stresa: Stresorji, ki vplivajo na naš biološki sistem in porušijo ravnovesje (zvok, gneča, preveč vizualnih efektov, premalo vadbe...). Stres se začne na biološki ravni in je centralni faktor.

Primeri biološkega stresa: občutljivost na svetlobo, hrup, gnečo ali močne vonjave; pomanjkanje spanja; preveč hitre hrane ali sladkorja (mastna, slana in sladka hrana); premalo gibanja; predolga izpostavljenost ekranom (TV, računalnik, telefon, tablica ...).

Emocionalni nivo stresa: Predstavlja visoko intenziteto čutenja tako prijetnih kot neprijetnih čustev.

Primeri emocionalnega stresa: vstop v šolo, menjava šole, selitev; strah pred novimi situacijami; intenzivna presenečenja, prevelika vznurjenost; izločitev iz razreda; prepis s starši, prijateljem; bolezen starša ...

Kognitivni nivo stresa: Nastane ob težavah procesiranja določenih informacij (otrok se muči in muči razumeti ter obupa).

Primeri kognitivnega stresa: nezanimanje za vsebino; prezahtevne naloge, prevelika stimulacija; prehitro / prepočasno podajanje informacij (tempo procesiranja); zasmehovanje tvojega „neznanja“; preveč motečih dražljajev, prekinitev razlage...

Socialni nivo stresa: Predstavlja odnos, socializacijo, odnos s skupino, množicami, socialne večine, komunikacijo.

Primeri socialnega stresa: spoznavanje in predstavljanje nepoznanim ljudem (nov učenec v razredu); pomanjkanje prijateljev, ne imeti nikogar za igro; soočanje z drugim, nestrinjanje z njimi; biti v množici...

Prosocialni nivo stresa: Navadno je povezan z nezmožnostjo spoprijeti se s stresom drugega.

Primeri prosocialnega stresa: zamujanje; biti nepripravljen, presenečen; soočanje z močnimi čustvi drugega; zadostiti pričakovanjem drugih; truditi se, da bi vsem ugodil; občutki nepravčnosti, krivice; poklic, vezan na pomoč drugim ljudem

3.1 Razlika med stresnim in neprimernim vedenjem

Za odraslo osebo je ključnega pomena, da prepozna, kdaj je otrokova reakcija stresna in kdaj neprimerna. Kadar je otrokova reakcija (bes, jok, strah, ignoranca...) posledica stresnega odziva, otrokova reakcija izhaja iz limbičnega sistema. To pomeni, da reagira impulzivno, avtomatično, nepremišljeno, v afektu – čustveno. Največkrat se težko pomiri in ne reagira na naša prigovarjanja (ali grožnje). V tem stanju otrok ne zmore aktivirati višjih možganskih struktur in mu je onemogočeno racionalno

razmišljanje. Takrat se ne zmore z nami pogovarjati o težavi, ki je nastala in z nami ne zmore vzpostaviti očesnega kontakta. Kadar otrok reagira iz velikih možganov, so njegove reakcije načrtovane, lahko vzpostavlja očesni kontakt, prepozna namen svoje reakcije, se odzove načrtno in zna navesti razlog za tak odziv. Lahko opiše dogodek in svojo reakcijo ter jo zmore pogledati »nečustveno«.

4 Pomen koregulacije za učenje samoregulacije

Odziv odrasle osebe (koregulator) na otroka je ključnega pomena v procesu razvoja samoregulacije. Ko odrasli otroku ponudi nežen dotik, pomirjujoč (počasen, nizek) glas, očesni kontakt in sočutje do sebe, ga preko koregulacije neposredno uči samoregulacije. Če v trenutku otrokovega tako imenovanega limbičnega odziva odrasli odreagira na ta način, otroku pomaga, da se pomiti in zopet vzpostavi notranje ravnovesje. Če pa odrasli takrat reagira z grožnjami, agresijo, kaznovanjem ali ignoranco, otroka sicer lahko »umiri« (utiša), vendar pa tišina na žalost pomeni, da je otrok potisnjen v nižje možganske strukture in je v stanju zamrznitve (tih, apatičen, neodziven). Če odrasli otroka s koregulacijo umiri, mu omogoči, da lahko uporabi svoj prefrontalni korteks in je pripravljen na pogovor ali učenje. Prehod v razumski del lahko opazimo, saj je takrat otrok zmožen vzpostaviti očesni kontakt.

5 Strategija učenja samoregulacije preko petih korakov

Proces učenja samoregulacije po dr. Shankerju poteka po petih korakih.

Reframe (preoblikovanje): Opazujemo otrokovo vedenje in prepoznamo, da je v stresu.

Recognize (prepoznavanje): Prepoznamo, kateri stresorji mu povzročajo stresno vedenje (vprašanje »Zakaj?« »Zakaj zdaj?«)

Reduce the stress (zmanjšanje stresa): Iskanje strategij za zmanjšanje stresa (vsaka oseba ima drugačne strategije).

Reflect (prepoznavanje): Otroka učimo prepoznati, kako je biti v stanju brez stresa in v stanju prevlekega stresa.

Respond, restore and recover (odziv, obnovitev in povrnitev): Raziskovanje, kaj otroku pomaga, da ponovno vzpostavi notranje ravnovesje.

5.1 Načrtovanje pomoči otroku

Učenje je omogočeno takrat, ko je oseba zmožna aktivirati velike možgane. Če je oseba v stresu (strah, odpor, jeza) in ima intenzivno vzburjen limbični sistem, se ne bo zmožna učiti. Cilj nudenja pomoči otroku je, da mu omogočimo optimalno okolje za učenje. Gre za proces raziskovanja, ki poteka skupaj z otrokom (vsak otrok je drugačen!), starši in učitelji. Preko raziskovanja po petih korakih spoznavamo otroka in ga učimo samoregulacije. Otrok skupaj z nami prepozna stresne dražljaje in dogodke, se jih nauči obvladovati (poskrbeti zase) in razvija notranjo kapaciteto doživljanja in razumevanja sebe (kdaj se počutim dobro in kdaj ne). Nenazadnje pa pridobiva strategije za obnavljanje svoje notranje energije in prepozna dejavnosti, ki mu ustrezajo in ga vračajo v pomirjeno stanje.

Literatura

Doria, J. (2011) Samoregulacija in učenje. Ljubljana. Atelje Doria.

Kucec, 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. Stuarda Shankerja (Mehrit Centre Canada):

- Self-Reg in Early Childhood Development Certificate Program

- Leadership for Self-Reg Schools Certificate Program.

<https://www.center-motus.si/evolucijski-razvoj-cloveskih-mozganov-tridelni-mozgani/>

<https://self-reg.ca/glossary/>

SOOČENJE OTROK IN MLADOSTNIKOV S STRAHOM V OSNOVNI ŠOLI

Povzetek: Veliko učencev zaradi prevelike količine strahu pred preverjanjem in ocenjevanjem znanja ter nezmožnosti kontrole strahu, ne uspe pokazati vsega znanja. Dolgoročno lahko to slabo vpliva na njihov razvoj in nadaljnje možnosti za napredovanje. V času preverjanj in ocenjevanj znanja ter ob zaključku šolskega leta manj uspešni učenci pogosto doživljajo velik strah, postanejo tesnobni, kar jih še dodatno ovira pri učenju in pogosto vodi v duševne bolezni ter povzroča neprijetne fizične odzive telesa. Opozoriti velja, da se strah ne pojavlja le pri manj uspešnih učencih. Tudi zelo uspešni učenci doživljajo negativna čustva pri preizkusih. Največ strahu in stresa učencem v zadnjih letih povzroča skrb, da ne bodo imeli dovolj dobrih ocen in posledično dovolj točk za vpis na srednjo šolo ali kasneje na fakulteto. Za otroke in mladostnike so tako najpogostejši stresorji šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, sodelovanje pri številnih dejavnostih, nesoglasja z učitelji ter previsoka pričakovanja, kar se kaže v strahu pred preverjanjem in ocenjevanjem znanja. Pomembno vlogo pri prepoznavanju strahu imajo učitelji, starši in šola kot institucija.

Ključne besede: strah, preverjanje znanja, ocenjevanje znanja, učitelji, starši šola

CONFRONTING FEAR BY CHILDREN AND ADOLESCENTS IN PRIMARY SCHOOL

Summary: Many students fail to show all their knowledge due to excessive fear of evaluating and testing knowledge and inability to control fear. In the long run, this may have a negative impact on their development and further possibility for advancement. During the tests and evaluations and at the end of the school year, less successful students often experience great fear, become anxious, which further hinders their learning and often leads to mental illness and causes unpleasant physical responses of the body. It should be noted that fear does not only occur in less successful students. Even very successful students experience negative emotions during tests. Most of the fear and stress in recent years is caused by the concern that they will not have good enough grades and consequently enough points to get in the chosen high school or later in faculty. For children and adolescents, the most common stressors are school demands and burdens, negative thoughts and feelings about themselves, participation in many activities, disagreements with teachers and high expectations, which is reflected in the fear of testing and evaluating knowledge. Teachers, parents and the school as an institution play an important role in recognizing fear.

Key words: fear, knowledge testing, knowledge evaluation, teachers, parents, school

Uvod

Osnovna šola, kjer vsak otrok preživi najmanj devet let, v veliki meri zaznamuje obdobje otroštva in odrasčanja. Nadvse pomembno je, kako otrok šolo doživlja in kako se v njej počuti: jo doživlja kot vir nelagodja, strahu, obremenitev ali kot možnost za razvijanje različnih spretnosti, potrjevanje, dokazovanje, občutke podpore, kolegialnosti itd. Zavedati se moramo, da je tempo življenja v današnjem času vedno hitrejši in otroci in mladostniki so vse bolj obremenjeni, kar izhaja iz vedno večjih lastnih pričakovanj, pričakovanj staršev in neposredne okolice ter iz nenehne potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno.

1 Kaj je strah in kako ga prepoznati?

Strah je prehodna tesnoba, živčnost ali zaskrbljenost zaradi stresnega dogodka in je normalen odziv na dejansko ali grozečo nevarnost. Do neke mere je koristen tudi v zvezi s šolo. Strah pred neuspehom marsikaterega učenca aktivira, da se loti dela. Majhen odmerek strahu lahko otroka pred tablo spodbudi k aktivaciji in mu omogoči, da pokaže svoje znanje.

Za učenca, ki je pod stresom, je značilna pozabljivost, neracionalnost, zmanjšana koncentracija, slabo presojanje, zamegljene predstave, matematične napake, težave pri razmišljanju, okrnjena domišljija in slaba samopodoba. Najhitreje pa so vidni vedenjski in čustveni znaki. V primeru, da dolgotrajnega negativnega stresa pri otrocih in mladostnikih pedagoški delavec ali starš ne opazi, lahko nastopijo znaki anksioznih motenj, v primeru poslabšanja pa tudi znaki depresivnih motenj. Ob vsem tem pa ne smemo pozabiti tudi na govorico telesa, ki lahko da mnogo informacij o trenutnem počutju posameznika.

Za večino otrok so stresne naslednje situacije:

- a) ustna in pisna preverjanja/ocenjevanja znanja,
- b) ponavljajoči se neuspehi in slabe ocene,
- c) govorne vaje in nastopi,
- d) ocenjevanje praktičnega dela.

2 Kako lahko učitelj pomaga učencem premagati strah?

Zelo pomembno je, da učitelj pravočasno prepozna znake spremenjenega vedenja tako preveč živahnih, kot pretirano mirnih učencev, ter skuša ugotoviti, od kje te spremembe izvirajo. Učitelj mora učencu nameniti dovolj časa, ga poslušati, v obravnavo vključiti starše in po svojih najboljših močeh najti najprimernejšo rešitev, ki bo učencu pomagala v kar se da največji meri. Učitelj se mora pri tem zavedati svojih dobrih in slabih področij in primer pravočasno predati usposobljenim strokovnjakom. Učitelj lahko strah v veliki meri zmanjša z napovedanim ocenjevanjem in preverjanjem znanja. V tem primeru vsak posameznik ve, kdaj se mora dobro psihično pripraviti, da v situaciji ne pride do blokade misli. V primeru skupnega preverjanja znanja, učitelj lahko učencem pomaga z dihalnimi vajami, jih sprosti s pripovedovanjem zgodbe, šale ali pa jim med samim ocenjevanjem v ozadju pripravi sproščujočo glasbo. Da bo ocenjevanje še prijaznejše učencem, učitelj poskrbi z organizacijo testne pole. Da učenec ne doživi panike že ob prvih zastavljenih vprašanjih, je priporočljivo začeti ocenjevanje najprej z lažjimi vprašanji in nadaljevati s težjimi, saj je cilj tako učenca kot učitelja priti do kar se da velike količine usvojenega znanja in dobrih rezultatov.

Večina učencev se sooča s strahom ob javnem nastopanju. Pri tem je naloga pedagoškega delavca, da učenca pouči o tem, da se mora s strahovi postopoma s pomočjo drugih soočiti in jih skušati premagati. Učitelj naj se z vsakim posameznikom pogovori, ga usmeri k dobri pripravi, vaji pred ogledalom ali ljudmi, ki jim zaupa ter k različnim sprostitevni tehnikam. Učenca naj postopoma izpostavlja javnemu nastopanju tako, da mu v prvih korakih dovoli opraviti krajši nastop v klopi, nato pa mu podaljšuje čas predstavitve in ga postopoma usmerja k predstavitvi pred tablo.

Ko učitelj pri učencu opazi slab uspeh, se mora vprašati, ali je neuspeh prisoten že od začetka šolanja, ali učenec lahko sledi pouku, kakšne razmere ima doma, ali ga doma podpirajo in mu pomagajo, kakšen odnos imajo do njega sošolci, kakšne delovne in učne navade ima, ali je odprt za pomoč drugih ipd. Vse to vpliva na učiteljev odnos do učenca in morebitne oblike podpore. Veliko vlogo v takšni situaciji imajo tudi učenčevi starši. Vsak učitelj bo učencu lažje in kvalitetnejše pomagal, če bo viden interes tudi z domače strani.

Pomembno je, da učitelj učencu pomaga najti in izpostaviti močna področja, na katerih se bo lahko dokazal. Učitelj naj učenca spodbuja in mu daje občutek, da zmore in da verjame vanj.

Učitelj mora biti poučen o metodah, ki jih lahko uporablja vsakodnevno proti situacijam, ki otroku povzročajo strah. Učenca lahko podpre tako, da ga poboža, ga pogleda in mu neverbalno pritrudi, izrazi naklonjenost, razumevanje ali zanimanje, ga povabi na pogovor po uri, upošteva njegovo mnenje oz predlog, mu da več možnosti, da se izkaže ali popravi oceno, mu da možnost, da se izrazi, opazi njegov napredek ali trud, se drži pravil, spoštuje dogovor in njegovo zasebnost, mu postavi jasne meje ter mu prisluhne in si vzame čas zanj.

3 Kako lahko starši pomagajo učencem premagati strah?

Da se bo otrok in njegova družina lažje soočala s strahom in težavami, je pomembno, da starši otroka spodbujajo k učenju spretnosti, mu dovolijo, da si pridobiva različne izkušnje in se na podlagi tega samostojno uči, gradi pozitivno samopodobo, spoznava, da je za uspeh potrebno vložiti trud. Pomembno je tudi, da dovolj časa namenijo zdravi sprostitev in skupaj z otrokom gradijo njegov seznam prioritete. Družina, ki poskrbi za to, da otrok doživlja zanj ravno ustrezno količino stresa, lahko veliko prispeva k njegovi usposobljenosti za dejavno in učinkovito premagovanje različnih težav.

Zaključek

Učitelji morajo biti sposobni prepoznavati učence, ki imajo težave pri spoprijemanju strahom in jim preko pogovora pomagati odkrivati vzroke, poiskati načine, s katerimi bodo strah premagali, predvsem pa jih morajo skušati razumeti in jih po potrebi usmeriti naprej po pomoč. Zelo pomemben steber pri reševanju težav s strahom imajo tudi starši, ki morajo svojega otroka sprejeti takega kot je in prilagoditi svoja pričakovanja otrokovim sposobnostim. Šola kot institucija pa mora poskrbeti za

dobro počutje vseh učencev v šoli s prijetnim učnim okoljem ter s čim boljšim sodelovanjem staršev in učiteljev.

Literatura

Dernovšek, M., Gorenc, M. in Jeriček, H. (2006). Ko te stresa stres. Ljubljana: IVZ RS.

Jeriček, H. (2007). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj. Ljubljana: IVZ RS.

Komljac, N., Cuder Turk, L., Majer, T., Marković, D. (2009). Knowledge assessment didactic. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Lešer, I. (2011). Strah ali anksioznost? V skrbi za vaše zdravje. Ljubljana: Krka.

Luban-Plozza, B. in Pozzi, U. (1994). V sožitju s stresom. Ljubljana: DZS.

Mikuš-Kos, A. (1990). Šola in duševno zdravje. Ljubljana: Svetovalni center.

Stregar, E., Šalehar Stupica, M.A., Mikuš Kos, A., Tomori, M., Strojín, M., Turnšek, N. idr. (1996). Obvladovanje stresa ali kako ukrotiti tigra in se pri tem celo zabavati. Ljubljana: IVZ RS.

VPLIV GLASBE NA SOCIALNI RAZVOJ OTROK

Povzetek: Glasba vpliva na počutje človeka in ima lahko tudi terapevtski učinek. Lahko pomirja, vzpodbuja, tolaži itd. Ukvarjanje z njo lahko pozitivno vpliva na otrokove sposobnosti prilagajanja, dela v skupini, na samodisciplino in ustvarjalnost. Je lahko motivacijsko sredstvo in lahko pripomore pri oblikovanju samopodobe. V šolskem okolju je odlična priložnost za razvoj tovrstnih področjih pri pevskem zboru, kjer učenci aktivno sodelujejo v skupini in ob tem gradijo še svoje socialne veščine. Skupinsko delovanje vpliva na potrpežljivost, strpnost in pozornost. Zahteva interakcijo in komunikacijo, ki vzpodbuja timsko delo. Pri javnem nastopanju učenci gradijo svojo samozavest ter zaupanje vase ter te sposobnosti zlahka pozneje prenesejo na ostala življenjska področja. Sodelovanje pri takšnih dejavnostih je vsekakor krepitev in izboljšanje širših dejavnikov, ki vplivajo na zdravje otrok in mladostnikov.

Ključne besede: glasba, razvoj, vpliv, otrok, pevski zbor, učenec

THE EFFECT OF MUSIC ON THE SOCIAL DEVELOPMENT OF CHILDREN

Summary: Music affects a person's well-being and can also have a therapeutic effect. It can soothe people, encourage, comfort, etc. Working with music can have a positive effect on a child's ability to adapt, work in a group, self-discipline, and creativity. It can be a motivating tool and can help shape self-esteem. The school environment is a great opportunity for the development of such areas in the school choir, where students actively participate in a group and at the same time build their social skills. Group work affects patience, tolerance, and attention. It requires interaction and communication that encourages teamwork. In public speaking, students build on their self-confidence, and these skills can later easily be applied to other areas of life. Participating in such activities is certainly strengthening and improving the areas that affect the health of children and adolescents.

Keywords: music, development, effect, child, choir, student

Uvod

Vzbudite najprej v vsakem otroku speče glasbene sposobnosti,
smisel za ritem in ton, razvijte njegov glasbeni instinkt,
odprite uho, pokažite mu glasbene lepote,
vse drugo bo prišlo samo po sebi.

– Emil Adamič

V prispevku se bom bolj podrobno osredotočila na celostni vpliv glasbe na otroka ter na vpliv glasbe na otrokov socialni razvoj, s pomočjo dejavnosti šolskega pevskega zbora.

1 Vpliv glasbe na razvoj otroka

Glasba je sestavljena iz zvoka in tišine ter močno vpliva na človeka. Že dojenček v maternici zaznava zvoke zunanjega sveta in si je sposoben zapomniti melodijo, ki jo je večkrat slišal. Ob rojstvu otrok že začenja ločevati glas mame in očeta ter mu postane glas najpomembnejše izrazno sredstvo komunikacije. S svojim glasom se odziva na vse zvoke iz okolice ter se že uči ločevati čustvene odtenke mame in očeta. Počasi začne oblikovati svoj čustveni in doživljajski svet. Otroci v svojem razvoju počasi izgubljajo določene zaznavne spontanosti, vendar pa ne izgubijo posluha za prepoznavanje razpoloženj in čustev v glasu sogovornika.

Glasba dokazano vpliva na otroka in ima nanj tudi terapevtski učinek, saj zvok s svojimi vibracijami vpliva na celotno telo – pomirja, vzpodbuja, tolaži in odpira naše skrite dele notranjosti. Ukvarjanje z glasbo pa tako pripomore k še boljši sposobnosti prilagajanja, dela v skupini, na samodisciplino in na ustvarjalnost. Vpliva na otrokove nekognitivne sposobnosti – na motivacijo, oblikovanje samopodobe in čustvene značilnosti ter po drugi strani vpliva na pozornost, spominske sposobnosti in inteligenco otroka. Torej glasba ne razvija zgolj otrokove kreativnosti, vendar se s pomočjo le te razvijajo tudi druga področja, ki so pomembna za nadaljnje življenje. Seveda pa se intenzivnosti učinkov glasbe razlikujejo, če glasbo zgolj poslušamo ali pa se z glasbo aktivno ukvarjamo. Če se z glasbo aktivno ukvarjamo, se poveča naša celostna možganska aktivnost, ter se v možganih vključi več področij, kar privede do tega, da so učinki večji in raznovrstni.

2 Šolski zbor in otrokov socialni razvoj

Šolski pevski zbor je dejavnost, kjer imajo učenci možnost aktivnega ukvarjanja z glasbo, ob katerem lahko nezavedno gradijo lastni razvoj.

Splošni cilji dejavnosti pevskega zbora, ki so navedeni v učnem načrtu, so naslednji:

- »sodelovanje na šolskih prireditvah in v širšem slovenskem prostoru;
- doživljanje procesov umetniškega delovanja;
- spoznavanje vrednot slovenske in svetovne zborovske zakladnice;
- poglobljanje zavesti o kulturni dediščini, vrednotah in različnosti;
- razvijanje sodelovanja in kakovostne kulture odnosov v skupnem muziciranju;
- razvijanje osebnosti;
- intenzivno razvijanje čustvenega in kognitivnega doživljanja;
- intenzivno razvijanje in kultiviranje pevskega glasu;
- razvijanje muzikalnosti in estetskega doživljanja;
- razvijanje interesa za bogato preživljanje prostega časa;
- razvijanje posebne poti komunikacije (socialna integracija).« (Žvar, D., 2003)

Petje ima mnogo pozitivnih učinkov. Uporabljamo ga za artikulacijo, izražanje misli, čustev in ritma. Za pravilno petje potrebujemo pravilni dih. Če je uporaba diha pravilna in nadzorovana s prepono, se zrak zadrži dlje časa v pljučih, kar privede do tega, da dobijo možgani več kisika kar nam izboljša psihična stanja – depresijo, napetost, utrujenost, živčnost, slabši spomin itd. Pozitivni učinki pravilnega dihanja se lahko kažejo tudi na drugih področjih, npr. v situacijah, ko nam je lahko neprijetno (nastopi, testi itd.), vpliv na sproščenost naših mišic, vpliv na naš srčni utrip in imunski sistem.

S petjem v skupini otrok pridobiva samozavedanje in zavedanje prisotnosti drugih otrok. Takšna oblika petja lahko pomaga pri komunikaciji z drugimi in nadzorovanjem impulzivnih izbruhov svojih misli. Z učenjem novih pesmi pa se razvija otrokova samozavest, samokritika in disciplina. Otrok se z zavedanjem ritma počasi začne izražati tudi z gibom. Čuti vedno večjo povezavo med misijo in besedo ter s pravilnim dihanjem sprosti svoje mišice. Ritem spodbuja večje zanimanje za užitek ter pomaga pri izražanju neverbalnih socialnih odnosov. Otrok s poslušanjem razvija pozornost in spomin. Aktivno ukvarjanje z glasbo pa vpliva tudi na njegovo duševno raven, ki pa je ključna za nas, saj nam osmišlja življenje in ima povezovalni učinek. Glasbeno ustvarjanje pozitivno vpliva na otroke in jim vlija občutek pripadnosti. Otroci, ki imajo težave z vključevanjem v aktivnosti, so sramežljivi, imajo posebne omejitve, imajo pri pevskega zboru možnost prostega sodelovanja s sovrstniki.

Pevski zbor je v šolskem okolju vir zabave, druženja in ustvarjanja. Udeležujejo se ga učenci različnih razredov, ki pa se med vajami in nastopi združijo in zapejejo kot eno. V času vaj učenci med seboj razvijajo nove ali pa še boljše že obstoječe prijateljske vezi. To jim prinaša dobro voljo in zaupanje v sočloveka, se drug drugemu še bolj odprejo. V zboru se čez čas ustvari takšna energija, da med vajami začnejo nastajati razne interne šale itd., kar nas še bolj poveže. Za marsikoga petje ali nastopanje pred občinstvom oziroma drugimi predstavlja velike težave. Ravno v zboru pa imajo učenci možnost izpodbijanja tovrstnih težav in priložnost gradnje lastne samozavesti in lastnega zaupanja. V nadaljevanju bom predstavila vajo zbora, kjer bo opisano, s kakšnimi načini oziroma dejavnostmi pri pevskega zboru učenci izboljšujejo svoj socialni razvoj.

3 Spodbujanje socialnega razvoja otrok – Primer Vaje Pevskega Zbora

Vsako vajo pevskega zbora začnemo s krajšim pogovorom, kaj se nam je zanimivega oziroma omembe vrednega zgodilo v tistem dnevu. Namen te dejavnosti je, da jim omogočim trenutek samorefleksije ter priložnost, da je vsak učenec slišan. S takšnim načinom smo do zdaj uspeli rešiti že marsikatero stisko posameznikov. Iz dejavnosti dnevne refleksije nadaljujemo vajo z ogrevanjem telesa, kamor spadajo gibalne in sprostitvene vaje za telo. Zaradi spodbujanja k osamosvajanju in razvijanja socialnih spretnosti med učenci običajno določim posameznega učenca, ki sam vodi nekaj vaj. Večinoma gre za vaje kroženja ramen in bokov, stresanja nog in rok, masiranje sopevcev, pri čemer se učenci postavijo v kolono, nato pa sopevcu, ki je pred njim, zmasirajo ramenski del telesa, ki je izredno pomemben pri petju. Ta del vaj namenimo tudi igranju na lastna glasbila, kjer se velikokrat razdelimo v manjše skupine ali v pare, v kateri ima vsak eno priložnost, da pokaže lasten ritmični vzorec igranja z lastnim telesom, ki ga ostali sopevci ponovijo za njim. Namen vaje je vzpodbujati zaupanje v učence same in jim ponuditi trenutek kreativnosti in razvoja samozavesti. Vaja se nadaljuje z dihalnimi vajami, katere namen je, da aktiviramo naš notranji del telesa – prepono. Pri vajah se trudim, da so kar se da raznolike in zabavne, saj je v veliki večini namen vaj pevskega zbora

vzpodbuda ljubezni do glasbe in dobrega počutja. Na koncu sledijo še upevalne vaje, pri katerih spodbudim tudi kakšnega učenca, da poda predlog načina izvedbe določene vaje ali pa si učenci za upevalno vajo sami izmislijo smešno oziroma zabavno besedilo, ki opisuje naš zbor. Takšne vaje običajno ustvarijo ogromno besedil, ob katerih se učenci izredno zabavajo in nasmejijo ter si tako s sopevci ustvarjajo trdnjše prijateljske vezi. Po vseh do sedaj naštetih dejavnostih pa preide vaja pevskega zbora k resnejšemu delu, ko spoznavamo nove pesmi ali pa utrjujemo že znane pesmi. V tem delu vaj so učenci zaradi predhodno aktivno doživetih dejavnostih zelo zbrani, saj so veliko »odvečne« energije, ki bi pri resnejšem delu vaj lahko privedla do motečega vedenja, predhodno izrabili in lahko do konca vaje ostanejo dovolj zbrani za resno in aktivno sodelovanje. Nekaterim pesmim dodamo tudi koreografijo. Pri ustvarjanju le-te pomagajo tudi učenci sami. Z dejavnostjo dobijo možnost krepitev lastne kreativnosti in možnost razvoja povezanosti s celotno skupino, saj koreografije običajno zahtevajo usklajenost celotne skupine. Pevsko vajo vedno zaključim z zahvalo za pridno sodelovanje, kar otrokom izkazuje spoštovanje, sprejetost in zaupanje. Učenci odidejo z vaje pozitivno naravnani, nasmejani in obkroženi s prijatelji.

Zaključek

Glasba vpliva na celostni razvoj otroka (socialen, psihomotoričen in kognitiven razvoj). Z aktivnim ukvarjanjem z glasbo otroci razvijajo kompetence in odnos do glasbe same. Razvijajo socialne vidike in odnos do družbe, kulture in posameznikov ter ne nazadnje tudi občutja in čustva, ki jih doživljajo ob glasbi in ob glasbenih dejavnostih. Ena izmed dejavnosti je zagotovo tudi obiskovanje pevskega zbora, kjer sodelujoči ustvarjajo in delujejo kot eno. Pevski zbor predstavlja kvalitetno preživet prosti čas otrok in nudi možnost spoznavanja novih prijateljev. Življenjske izkušnje so mi dale vpogled v različne oblike vodenja pevskih zborov, a skoraj nobena ni imela poudarka na tolikšnem razvoju posameznika. S svojim primerom vaje sem želela poudariti različne načine, kako lahko še bolj spodbudimo otrokov individualni in socialni razvoj. Zagotovo lahko marsikdo, ki se ukvarja s tovrstno dejavnostjo in si želi boljšega socialnega razvoja otrok, najde v tem prispevku kakšno idejo ali pa morda dobro iztočnico za nadgradnjo in za nadaljnje raziskovanje omenjenih dejavnosti.

Literatura

- Furman, M. (22. oktober 2021). Večer v živo – Dr. Katarina Habe: »Glasbo izbirajmo intuitivno« [Video]. Pridobljeno s <https://youtu.be/ezOP5A8ww1M>
- Habe, K. in Licardo, M. (ur.). (2019). Oblikovanje čustev in vedenja z glasbo. Priročnik za vzgojitelje, učitelje, svetovalne delavce, terapevte pri delu z otroki in mladostniki s čustveno vedenjskimi težavami. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Hriberšek, V. (2009). Povezanost glasbenih dejavnosti z emocionalnim in socialnim razvojem predšolskega otroka. (Diplomska naloga, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=54431>
- Kirchner, A. (2022). Good and Bad Effects of Music on Children. We Have Kids. Pridobljeno s <https://wehavekids.com/parenting/Good-And-Bad-Effects-Of-Music-On-Children>
- Umetnost in otroci – vpliv glasbe na otroke. (b. d.). Pridobljeno s <https://www.mojaobcina.si/ljubljana/novice/umetnost-in-otroci--vpliv-glasbe-na-otroke.html>
- Vpliv glasbe na razvoj otroka. (2018) Pridobljeno s <https://www.malesivecelice.si/vpliv-glasbe-na-razvoj-otroka>
- Žvar, D. (2002). UČNI načrt: Izbirni predmet: program osnovnošolskega izobraževanja. Pevski zbor. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Pevski_zbor.pdf

IZVEDBA NARAVOSLOVNEGA DNEVA »PREPREČEVANJE ODVISNOSTI«

Povzetek: Dobro psihofizično zdravje otrok in mladostnikov je 'temeljni kamen' za njihovo dobro počutje in razvoj. Omogoča jim optimalni razvoj njihovih potencialov in uspešnost tako v socialnem, kot tudi osebnem življenju. V prispevku bomo predstavili izvajanje naravoslovnega dneva z naslovom 'Preprečevanje odvisnosti', ki ga izvajamo z učenci 7. razredov v programu s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Pri izvedbi naravoslovnega dne sledimo ciljem, kot so prepoznavanje različnih odvisnosti in spopadanje z njimi, prepoznavanje in oblikovanje stališč mladih v odnosu do alkohola, kako reči NE alkoholu in tobaku, iskanje načinov zabave brez uživanja alkoholnih pijač ... Tekom celotne izvedbe učence postavimo v aktivno vlogo in pri tem uporabimo različne metode in oblike dela, kot so na primer diskusija, igra vlog, izkustveno učenje, obravnava zgodbe, ogled filmov in fotografij. Spoznanja predstavljena v prispevku, so lahko v pomoč pedagogom pri oblikovanju pedagoških vsebin, s katerimi bodo lahko pozitivno vplivali na psihofizično zdravje otrok in mladostnikov, tako v času šolanja, kot kasneje v življenju.

Ključne besede: alkohol, droge, preventiva, tobak.

IMPLEMENTATION OF NATURAL SCIENCE DAY "PREVENTION OF ADDICTION"

Abstract: Good psychophysical health of children and adolescents is a 'cornerstone' for their well-being and development. It enables them to optimally develop their potentials and perform in both social and personal life. In this paper, we will present the implementation of a science day entitled 'Prevention of Addiction', which we carry out with 7th grade students in a program with customized implementation and additional professional assistance. In the implementation of the science day, we follow goals such as recognizing various addictions and dealing with them, recognizing and shaping the attitudes of young people towards alcohol, how to say NO to alcohol and tobacco, finding ways to have fun without drinking alcohol ... active role, using a variety of methods and forms of work, such as discussion, role play, experiential learning, storytelling, watching movies and photographs. The findings presented in the article can help educators in creating pedagogical content that will have a positive impact on the psychophysical health of children and adolescents, both during school and later in life.

Key words: alcohol, drugs, prevention, tobacco.

Uvod

Ozaveščanje o pomenu vzdrževanja dobrega psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov je ena izmed pomembnejših nalog, ki jih prevzemamo zaposleni v vzgoji in izobraževanju. Tvegana vedenja, kot so pitje alkohola, kajenje ali uporaba različnih prepovedanih drog, se pogosto prvič pojavijo v obdobju odraščanja, zato v šolskem prostoru pripravljamo različne preventivne delavnice, s katerimi ozaveščamo naše učence o posledicah različnih odvisnosti in jim ponudimo informacije, kako tvegano vedenje prepoznati in kako se na-to odzvati.

Raziskava v Sloveniji je pokazala, da je 84 odstotkov 15-letnikov že kdaj uporabilo tobak, alkohol ali marihuano. Izkušnje strokovnjakov kažejo, da večina ljudi, ki pride v stik s prepovedanimi substancami, tobakom ali alkoholom, ne bo zapadla v odvisnost. V kolikor pa začnemo opazovati naslednje znake, je čas za alarm: čas med uporabo postaja krajši (ne več le za konec tedna, ampak tudi vmes), navada postane sredstvo za samouničevanje (mešati začnemo vse mogoče substance, da bi bil učinek večji), začnejo se večje težave doma in v šoli ali s policijo, prijatelji začnejo opozarjati, da pretiravamo, zviša se toleranca, odmerki se povečajo, ko ne uporabljamo droge, razmišljamo o tem, kako in kdaj jo bomo naslednjič uporabili (Ogrin, 2018).

Izvedba naravoslovnega dneva

V nadaljevanju prispevka predstavljamo potek naravoslovnega dneva »Preprečevanje odvisnosti«, ki ga izvajamo z učenci vključenimi v 7. razred osnovne šole s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Delo ta dan poteka v manjših skupinah, v katerih so vsi učenci 7. razredov med seboj pomešani. V kolikor je možno, učence razdelimo v skupine po 15.

a.) Cilji

Tekom izvedbe naravoslovnega dne, želimo pri učencih izvajalci razvijati naslednje cilje:

- krepitev samozavedanja ob pripovedovanju in poslušanju drugih;
- prepoznavanje različnih odvisnosti in spopadanje z njimi;
- prepoznavanje in oblikovanje stališč mladih v odnosu do alkohola, tobaka in drog;
- spoznanje, da z alkoholom, tobakom in drogo nisi bolj odrasel in bolj »frajerski«;
- ozaveščanje o posledicah in težavah, nastalih zaradi rabe tobaka in uživanja alkohola ter drog in iskanje alternativnih poti ter rešitev;
- kako reči NE tobaku, alkoholu in drogam (npr. na zabavah, ob pritisku vrstnikov ...);
- prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja in odločitve;
- spoznavanje in prepoznavanje vzrokov (čezmerne) uživanja alkohola in drog;
- spodbujanje zdravega odnosa do alkohola;
- spoznavanje in prepoznavanje znakov opitosti ter misli, občutij in čustev, ki jih imamo na osnovi lastnih izkušenj ali preko zgodbe;
- razmišljanje o načinih zabave brez rabe tobaka in uživanja alkoholnih pijač ter drugih prepovedanih substanc;
- pridobivanje informacij v zvezi z tobakom, alkoholom in drogami ter njihovo problematiko;
- spodbujanje izražanja lastnega mišljenja in mnenj, pridobivanja komunikacijskih veščin, empatije, dela v skupini, razvijanje kreativnosti ...

b.) Dejavnosti

- Pogovor in predstavitev različnih vsebin povezanih z odvisnostjo

Naravoslovni dan pričnemo z nekaj teorije, ki jo nadgradimo z diskusijo. Z učenci si pogledamo in se z njimi pogovorimo o vrstah odvisnosti, kjer izpostavimo rabo tobaka in uživanje alkohola ter drog med mladimi. Učencem predstavimo:

- kaj je odvisnost;
- vrste odvisnosti (fizične in psihične);
- od česa smo lahko odvisni (od alkoholnih pijač, drog, tobaka, hrane, interneta, računalniških iger, iger na srečo, duhovnosti, spolnih odnosov ...);
- vzroke za odvisnost;
- kaj je droga in njihova delitev na zakonite ter nezakonite droge;
- vpliv alkohola, tobaka in drog na človekovo telo;
- predstavimo nekatere vrste drog (marihuano, ecstasy, heroin, ...);
- zdravljenje odvisnosti;
- kam po pomoč (različna društva in njihovi spletni naslovi ter telefonske številke).

Predstavitve zgoraj naštetih vsebin predstavimo učencem s pomočjo power point prezentacije in različnih video vsebin, ki so dosegljive na številnih spletnih straneh (infodrom, you tube, arhiv rtv dokumentarnih oddaj ...). Pomembno je, da ob predstavitvi različnih vsebin namenimo pogovoru z učenci dovolj časa in da potek diskusije prilagodimo učenčevim potrebam.

- Igra »Družinsko svetovanje«

Učence razdelimo v skupine po 4. Vsaka skupina predstavlja eno družino. V skupini vsak član prevzame eno vlogo, in sicer vlogo očeta, mame, sina, hčere. V kolikor je v skupini več učencev, ostali prevzamejo vlogo svetovalcev. Vsaki družini razdelimo list, na kateri je opisana določena situacija, ki jo morajo člani družine odigrati. Na začetku si vsaka družina vzame čas za pripravo. To pomeni, da preberejo vsebino z določeno situacijo na listu in si razporedijo vloge (kdo bo oče, mati, hči, sin). Igra poteka tako, da družina pride na »družinsko posvetovanje« z določenim problemom, ki je bil opisan na listu z navodili. Problem morajo člani družine odigrati, svetovalec pa mora ugotoviti, kaj je problem s katerim se v družini soočajo in nato poiskati učinkovit nasvet oziroma predlagati načine pomoči.

Problemi oziroma situacije, ki jih morajo skupine odigrati:

Situacija 1

Oče: pomembna služba, veliko zdoma.

Mama: tajnica, popoldan nujno gleda telenovele.

Hči: popoldne skupaj z mamo gleda telenovele, v šoli ima vedno slabše ocene, prihaja brez nalog in nepripravljena. Ob večerih v svoji sobi klepeta po telefonu in piše SMS sporočila.

Sin: sin popoldneve presedi pred računalnikom, veliko igra igrice, v šoli ima vedno slabše ocene,

prihaja brez nalog in nepripravljen in zaspan, ker igra pozno v noč.
V skupino so prišli na pobudo staršev zaradi slabih rezultatov v šoli.

Situacija 2

Oče: navdušen športnik, vsakodnevno se ukvarja s športom, pomemben mu je zunanji videz.

Mama: vegetarijanka, skrbi za zdravo prehrano.

Hči: veliko časa preživi pred ogledalom, ni zadovoljna s svojim videzom, v zadnjem času je zelo shujšala, čeprav normalno je.

Sin: popoldneve preživlja v svoji sobi ob poslušanju glasbe ali pa se družijo s prijatelji.

V skupino so prišli zaradi sinove odmaknjenosti in zapiranja vase.

Situacija 3

Oče: ima naporno službo, ko pride domov se najprej sprosti s steklenico piva. Ob vikendih s prijatelji pogosto popiva po gostilnah.

Mama: zelo skrbna, ureja vse domače zadeve, zaposlena kot računovodkinja.

Sin in hčerka: imata skupno družbo, s katero se dobivajo vsak dan. Med vikendi zahajajo na zabave.

Sin se vedno napije, hči pa si vedno najde novega fanta.

V skupino so prišli potem, ko so jih poklicali iz šole, da se je sin na šolskem plesu napil.

Situacija 4

Oče: zagovornik zdravega življenja, z mamo se neprestano prepira o cigaretah.

Mama: kadi že od 15. leta, zadnje čase kadi na skrivaj (da oče ne bi opazil). Ob jutrih vedno močno kašlja.

Hči: zelo jo skrbi za zdravje, neprestano čisti, da bi uničila bacile, skrbi jo za mamo.

Sin: veliko časa preživi s prijatelji, ko so mu ponudili cigarete, je sprejel in od takrat kadi vedno, ko je v družbi.

V skupino so prišli zato, ker jih skrbi sinovo kajenje.

Situacija 5

Oče: z družino se malo ukvarja, je zelo popustljiv, vzgojo prepušča ženi.

Mama: zelo skrbna, zelo jo skrbi za otroka, z njima preživi veliko časa, vedno ju nadzoruje in preverja.

Hči: bila zelo pridna v šoli, sedaj zašla v slabo družbo, v šoli je popustila, zelo se je zanemarila, v hiši izginjajo dragocene stvari.

Sin: veliko časa preživi s svojimi prijatelji, na skrivaj kadi travo.

V skupino so prišli zaradi poslabšanega šolskega uspeha pri obeh otrocih.

Po vsaki igri vlog sledi diskusija, kjer poudarimo, da pogovor ni namenjen ocenjevanju igralskih sposobnosti, ampak pogledu na dogajanje v odigrani situaciji in iskanju rešitev. Pri diskusiji se osredotočimo na več nivojev:

- 1. nivo (igra vlog kot metoda):

Počutje pri igri vlog oziroma v svoji vlogi? Je bilo igrati situacijo lahko/težko? Zakaj?

- 2. nivo (analiza situacij):

Kaj se je dogajalo s posameznimi člani družine? Kako je ta družina med seboj povezana, kako deluje/funkcionira? Kaj je v redu kaj ni v redu? Katera težava se pojavlja v družini in razlogi? Katere odvisnosti so bile prisotne v posamezni skupini/družini in kaj je do njih pripeljalo? Kdaj veš, da je nekdo odvisen?

- 3. nivo (iskanje rešitev):

Kaj ste svetovali družinskemu članom oz. družini? Imate še kakšen predlog, kateri? Kako ste bili zadovoljni z nasveti? Kako bi preprečili tovrstno odvisnost? Katere oblike pomoči poznate, kako se vam zdijo učinkoviti in zakaj?

- 4. nivo (transfer z vsakdanjim življenjem):

Katere so najbolj prisotne vrste odvisnosti na naši šoli, doma, v naši okolici, kulturi? Česa so se naučili oziroma kaj ste novega spoznali? Kako bi lahko to uporabili doma, v šoli, med vrstniki? Kako je z odločanjem v življenju – kdo nam pomaga, kdo je odgovoren za naše odločitve, ali so napačne odločitve popravljive ...?

- Igra »Podarim ti čokolado, ker je ...« - argumentni za in proti

Na začetku igre učenci naštejejo, s čim vse smo lahko zasvojeni. Učitelj njihove predloge zapiše, vsakega na svoj list. Nato učenci po vrsti izžrebajo list in si izberejo sogovornika. Če npr. izžreba

učenec *čokolado*, se obrne k izbranemu sogovorniku in mu reče: "Podarjam ti čokolado, ker je sladka, slastna in dobra." Sogovornik se odzove s protiargumentom: "Čokolade ne vzamem, ker redi in ni priporočljiva za kožo."

- Igra »Trditve DA - NE«

Učitelj učencem prebere različne trditve. Če se učenci s trditvijo strinjajo, se postavijo na levo stran učilnice, če se s trditvijo ne strinjajo, se postavijo na desno stran.

Primeri trditev so:

- Ženske bolj potrebujejo pomirjevala kot moški.
- Kajenje cigaret je družbeno nesprejemljivo.
- Alkohol potrebujemo, da je zabava bolj vesela.
- Nič hudega ni, če se tu in tam napijemo.
- Ženske morajo biti pri pitju alkohola bolj previdne kot moški.
- Otroci ne smejo biti priča pitju alkohola.
- Uravnovešeni ljudje ne postanejo odvisni od heroina.
- Če delate z mladimi, je zelo pomembno, da jim je vaše vedenje v zvezi z drogami za vzgled.
- Prav prijetno je, da si z drogami lahko popestriš življenje.

c.) Smernice oziroma pravila, ki jih moramo izvajalci naravoslovnega dneva upoštevati

Delavnica je način dela z mladostniki zgodnjega obdobja, ki temelji na spoznanjih o adolescenci, gre za učenje za življenje in za pridobivanje življenjskih veščin. Vsako delavnico izvajamo z določenim namenom in vsaka delavnica ima določen cilj, ki ga moramo tekom delavnice zasledovati kot nekakšno rdečo nit in h kateremu usmerjamo mladostnike. Cilj delavnic je odkrivanje pozitivnih strani sebe in drugih članov, učenje podajanja pohval drugim in sprejemanja pohval od drugih, pozitivno, vzpodbudno in prijetno učno okolje v skupini, spoznavanje sebe (jaz v očeh drugih, jaz v lastnih očeh). Vzpostaviti je potrebno čim boljši in sproščen kontakt s skupino.

Pomembno je, da:

- učenci sedijo v krogu (povezanost članov, sproščeno vzdušje);
- vsak lahko pove svoje mnenje, mišljenje (mladostnike učimo tudi sprejemanja različnosti, poslušanja drugega ...). Naj učenci tekom sodelovanja začutijo tudi vodilo: "Nobeno vprašanje ni neumno";
- ko eden govori, ga ostali poslušajo, ne govorijo en čez drugega;
- je podajanje navodil pravilno in razumljivo;
- je delavnica po strukturi sestavljena iz uvodnih iger, centralne igre in zaključnega dela;
- ko končamo z vsemi igrami, je na vrsti povratna informacija. To pomeni, da v krogu drug za drugim povemo kako se počutimo, kakšna se nam je zdela delavnica (ali nam je bila všeč in zakaj, kaj nam je ali ni bilo najbolj všeč ...), ali smo spoznali kaj novega. Naravoslovni dan je načrtovan za 5. šolskih ur. Ker je tema naravoslovnega dneva za učence zelo zanimiva in zelo radi sodelujejo pri vseh aktivnostih in diskusijah, se naravoslovni dan še prehitro konča.

Zaključek

Učenci so tekom delavnic zelo zvedavi, zgovorni in prisluhnejo razlagi. V vseh skupinah se razvije diskusija. Ob zaključku naravoslovnega dneva učitelji ugotavljamo, da o raznovrstnih odvisnostih veliko učencev ni poučenih in da z velikim zanimanjem poslušajo našo razlago ter nato aktivno sodelujejo v diskusiji. Učencem je najbolj poznana tema alkohola in tobaka, droge nekoliko manj. Všeč so jim konkretni primeri iz vsakodnevnega življenja in video vsebine. Presenetile so jih slike obrazov ljudi pred in po zasvojenosti, zelo aktivno so se vključili v diskusijo o odločnosti reči »ne« v družbi ter o odvisnosti s hrano, anoreksiji ali bulimiji. Vsi izvajalci smo ugotovili, da so učenci potrebovali veliko pogovora in izražanja svojega mnenja. Ob gledanju kratkih video vsebin o različnih odvisnostih, so učenci aktivno sodelovali in povezali teorijo z življenjskimi situacijami. Bili so presenečeni, da mladi ljudje uničujejo svoje življenje in mladost. Vsebinsko naravoslovnega dneva smo prilagajali glede na potek pogovora in zanimanja. Učencem smo želeli predati informacijo, da so v obdobju, ko se morajo znati postaviti zase in reči »ne«.

Literatura

Ogrin, L. (2018). Preprečevanje zasvojenosti – kaj pravijo mladi? Ali smo družba odvisnikov? Pridobljeno s: <https://www.rtvsllo.si/zdravje/preprecevanje-zasvojenosti-kaj-pravijo-mladi/472144>

SPROŠČANJE S FIDGET IGRAČAMI

Povzetek: Pred nekaj leti je svet obnorel fidget spinner - majhna vrtljiva naprava, dostopna v različnih barvah, materialih in velikostih, ki smo jo vrteli med prsti. To je bil pravi bum, vsi otroci so jo hoteli in morali imeti. Na prvi pogled se je igrača zdela kot še ena neumnost, kot radi rečemo, ki bo hitro utonila v pozabo. Potem sem prebrala, da naj bi pri vsem skupaj šlo za lajšanje stresa in pomoč pri sproščanju. Komaj se je pomiril val navdušenja nad spinnerji, so se začele kot gobe po dežju pojavljati še druge nenavadne igrače, imenovane 'fidgeti'. Danes je na trgu mala poplava že nekaj časa zelo popularnih fidget igrač. Otroci jih zbirajo, si jih posojajo, jih menjujejo. Gre za, na pogled atraktivne, antistresne pripomočke različnega videza, oblik, tekstur, materialov, z različnimi funkcijami. Z njimi se otroci radi sproščajo, pomagajo jim pri umirjanju, kadar so v stresni situaciji.

Ključne besede: Fidget igrače, anksioznost, koncentracija, sproščanje

RELAXATION WITH FIDGET TOYS

Abstract: A few years ago, the world went crazy for the fidget spinner - a small rotating device, available in different colours, materials and sizes, which we rotated between our fingers. It was a real boom; all the children wanted it. At first glance, the toy seemed like just another foolish thing, as we like to say, that would quickly fade into oblivion. Then I read that it was all about stress relief and helping you relax. No sooner had the excitement about spinners died down when other unusual toys called 'fidgets' started appearing. Today, there is a small flood of fidget toys on the market, which have been very popular for some time. Children collect them, lend them to each other, exchange them. These are visually attractive anti-stress devices with different looks, shapes, textures, materials and functions. They help children relax and calm down when in a stressful situation.

Key words: Fidget toys, anxiety, concentration, relaxation

Uvod

Se še spomnite leta 2017, ko so se iznenada povsod začele pojavljati majhne vrteče igrače z imenom fidget spinner? Otroci v šoli so se kar naenkrat pogovarjali samo še o teh živahno sukajočih se predmetih. Sprva jih je bilo precej težko kupiti, naročevati jih je bilo potrebno preko spleta iz tujine. Kmalu pa so spinnerji različnih velikosti, materialov, oblik in barv preplavili tudi naš trg. Osnovnošolci niso bili več 'in', če niso imeli vsaj enega. Začelo se je primerjanje, tekmovanje, zbiranje, iskanje čim bolj redkih in zanimivih primerkov ... Spinnerje si lahko kupil v vsaki trgovini, na bencinski postaji, na pošti, na stojnicah, praktično povsod. Seveda je tudi moja hčerka, takrat sedemletnica, absolutno morala imeti nekaj predstavnikov te popularne igrače. Fidget spinnerji so torej postali priljubljeni približno pred petimi leti, čeprav so bile podobne naprave izumljene že leta 1993. Pravzaprav so podobne pripomočke za namen umirjanja in osredotočanja ustvarili že stoletja nazaj na Kitajskem. Že med leti 1368 in 1644 so namreč uporabljali dve kovinski kroglici, dovolj majhni, da ju lahko držimo v eni roki in ki ju lahko vrtimo z namenom, da zmanjšamo stres. Nenehno gibanje gladkih kroglic je veljalo za pomirjajoče in je pomagalo posamezniku njegov um spraviti v bolj meditativno stanje (Locker 2021). Poznamo rek, da se zgodovina rada ponavlja in da prej ko slej spet postanejo moderne stvari iz časov naše mladosti, mladosti naših staršev ali še starejših časovnih obdobj. Kot kaže sta za sprejetje in uspeh določenega izdelka potrebna določen čas in prostor, dobro (spletno) oglaševanje ter generacije ljudi (v tem primeru gre večinoma za otroke in mladostnike) z določeno miselnostjo in (potrošniško) naravnostjo.

Nadležne 'živčne navade' oziroma fidgeting

Žvečenje svinčnika, igranje s prstanom na roki, zvijanje las ali pokanje s členki – vse to je znano kot 'fidgeting' (fidget – biti nemiren, nemirnež). Gre za živčno navado, ki jo zelo dobro poznajo predvsem anksiozni otroci ali otroci z motnjami pozornosti in koncentracije ali avtizmom.

Te navade so lahko zelo moteče, v najhujših primerih pa lahko privedejo tudi do resnejših samopoškodb. Na primer, ljudje, ki si grizejo nohte ali obnohtno kožo se pogosto poškodujejo do krvi. S povzročanjem ran si povečajo tudi tveganje za okužbe, bakterije pa si lahko iz kože prenesejo v usta. Anksiozni otroci lahko redko ostanejo pozorni na nalogo, ki je pred njimi. Stalen nemir, potreba, da vstanejo ali se gibajo lahko povzročijo, da so manj učinkoviti in produktivni kot njihovi vrst-

niki. Raziskave sicer kažejo, da kratki odmori med delom ali gibanje lahko pomagajo k zmanjševanju anksioznosti, vendar pa je na neki točki potrebno sestiti in opraviti delo. Tu lahko postanejo koristne t. i. fidget igrače (antistresne, senzorične igrače), saj dajo človeku neko miselno nezahtevno opravilo, ki lahko poveča njegovo pozornost in koncentracijo. Uporabne so tako za otroke kot za odrasle, doma, v šoli ali na delovnem mestu. Fidget igrače so torej pripomočki za samonadzor, ki lahko pomagajo izboljšati pozornost in koncentracijo ter sproščajo mišično napetost. Lahko imajo pomirjajoč vpliv na anksiozne otroke in spodbujajo aktivno poslušanje (Leggiero 2017).

Fidget igrače

Pri naši hiši je bila hčerka tista, ki me je pridno razsvetljevala o t. i. fidgetih, ki so se začeli množično pojavljati na TikToku, Snapchatu, Youtubu in še kje. Začelo se je pravzaprav tako, da je pričela ure in ure namenjati ustvarjanju nekih stvari iz papirja, kartona, vate, selotejpa in podobnega. Nobene embalaže nismo smeli več vreči stran, še posebej ne plastičnih zadev, v katerih se v bonbonierah nahajajo bonboni, pa mehurčkaste folije, majhnih škatlic ipd. Iz vsega tega je v hipu pričarala nekaj, čemur je rekla fidget. Seveda nisem imela pojma, kaj naj bi to bilo, zato mi je hčerka potrpežljivo razložila, da gre za igrače, namenjene sproščanju. Pokazala mi je posnetke in slike na spletu, takoj zatem pa (kdo bi si mislil) še spletne strani, na katerih si lahko vse to čudo naročil iz tujine. In tako se je začela njena obsedenost s fidget igračami, ki traja še danes. Rojstnodnevne, božične, godovne in vse ostale želje so bile kar naenkrat vse vezane na te igrače. V njeni sobi se je začelo pojavljati vse več zabojev in zabojčkov z lepo sortiranimi in zloženimi fidgeti. Tudi sosedovi otroci, ki so prišli na obisk, so začeli s sabo prinašati podobne igrače in zanje uporabljati še nikoli slišana angleška poimenovanja, tako da sem se morala prav naučiti, kako se čemu reče. Fidget igrače najdemo v različnih velikostih, oblikah in teksturah. Poznamo fidget spinnerje (igrača v obliki propelerja z vrtečo sredino, ki jo lahko vrtimo s konicami prstov), fidget cubes (majhne naprave v obliki kocke z različnimi senzoričnimi orodji na vseh straneh kot so stikala, premikajoči kolesčki ali zobniki itd.), tangle (vozel, klobčič, ki ga lahko zvijaš v različne oblike), stress balls (antistresne žogice za stiskanje), spinner rings (vrteči obročki), pop it (gumijaste igrače različnih oblik z mehurčki, ki jih 'pokaš' v eno in drugo smer, občutek je podoben, kot če pokamo mehurčke na mehurčkasti foliji), mochi (majhne 'želatinaste' igrače za stiskanje v obliki živalic, rastlin, hrane itd.), obtežene igrače ali odejice za pomiritev, simple dimple (silikonska igrača z več izbočenimi deli – mehurčki različnih velikosti, ki jih potiskaš v eno in drugo smer), squishy (mehke in puhaste igrače za stiskanje) ... (Leggiero 2017). Sprva jih je res bilo potrebno naročiti preko spleta. Hčerka si jih je ogromno izdelala sama, vendar kmalu ni bila več zadovoljna z njimi, saj so bile kupljene lepše in boljše. In potem smo neko poletje prišli na morje in na vseh štantih so bile razstavljene fidget igrače. In vsi otroci, vključno z našo obsedenko s fidgeti, so jih želeli imeti. Sprva sem bila precej skeptična. Zdelo se mi je, da gre pri vsem skupaj za precenjeno in preplačano kitajsko plastiko, ki se bo kaj hitro začela samo pomikati po hiši in biti v napoto ter bo kmalu pristala v košu. Kako sem se motila. Moja sedaj skoraj dvanajstletnica, ima celo zbirko fidgetov, ki jo še dopolnjuje. To so njene absolutno najljubše igrače. V roki jih mečka med učenjem, pisanjem naloge, med vajo za govorni nastop, vzame jih s sabo na sprehod, se igra z njimi ko dolgočasni odrasli v nedogled klepetamo ob kavi, z njimi se zamoti na daljši vožnji z avtom ...

Fidget igrače kot pomoč pri umirjanju

Anksioznost predstavlja neopredeljeno izkušnjo ogroženosti, neugodja in nemira, ki se ga otrok ne more znebiti in ne more najti rešitve, saj pravzaprav ne ve, kaj ga skrbi (Fekonja in Kavčič 2004, str. 429). Razvije se iz strahu in zaskrbljenosti, pri čemer za razliko od strahu ne izhaja iz obstoječe, ampak pričakovane situacije, za razliko od zaskrbljenosti pa predstavlja posplošeno čustveno stanje, ki izhaja iz subjektivnega problema. Anksioznost spremlja doživljanje čustvenega neugodja, spoznavnih blokad, pospešeno delovanje telesnih organov, nemir ter izogibanje neprijetnim dražljajem (Fekonja in Kavčič 2004, str. 429). Anksioznosti se lahko hitro pridružita stres in jeza. Stres je neskladje med dojetjem zahtev na eni strani in dojetjem sposobnosti za obvladovanje teh zahtev na drugi strani oz. stres doživljamo takrat, ko se nam zazdi, da se nismo sposobni učinkovito spoprijeti z neko pretečo situacijo (Elkin 2014, str. 24). Jeza pa je čustvo, ki izvira iz frustracije, ko otrok ugotovi, da prihaja do razhajanja med tem, kar naj bi se po njegovem moralo zgoditi, in tem, kar se dejansko dogaja (Kavčič in Fekonja 2004, str. 335).

Fidget igrače lahko služijo kot pripomoček pri sproščanju, odpravljanju živčnega razpoloženja,

pomirjanju. Raziskave kažejo, da v kolikor uspejo nemirni ljudje kontrolirati oziroma usmeriti svoje gibanje, lahko s tem izboljšajo tudi svojo pozornost in koncentracijo. Gibanje in čutne zaznave so lahko bistvene za učenje in uspešno izpeljavo nalog in zahtevajo uporabo desne in leve možganske hemisfere. Raziskave so pokazale tudi, da lahko nemir in učenje uspešno nadziramo s fidget igračkami. Učenci, ki so uporabljali antistresne žogice so izboljšali svoje šolske dosežke, še posebej tisti z motnjami pozornosti in koncentracije (Leggiero 2017). Gibanje je temeljni način, da spodbudimo možgansko deblo in fidget igrače lahko služijo temu namenu. Gibanje namreč, tudi če gre samo za to, da počnemo nekaj z rokami, lahko pomaga pri pošiljanju signalov iz telesa v možgane, da postanemo bolj budni in pozorni (Locker 2021). S tem, ko jih nevpadljivo raztegujemo, pritiskamo, stiskamo in vrtimo, nam te prenosne in priročne igrače ponujajo dostopen način ohranjanja pozornosti. Večinoma so velikosti dlani, tako da jih z lahkoto nesemo s sabo in uporabljamo kjerkoli (Pao 2021). Fidget igrače lahko pomagajo tudi v situacijah, ko nas nek zunanji sprožilec vznemiri ali razjezi. Pomagajo lahko, da v takih situacijah ostanemo mirni, ne odreagiramo nepremišljeno in lažje sprostim telo in um (Pao 2021).

Priročni antistresni pripomočki

Fidgetinga se torej poslužujemo, kadar nam je dolgčas, ko se počutimo neudobno in kadar smo nemirni. Jaz na primer si v takšnih trenutkih grizem kožo ob nohtih, nervozno migam z ного ali čečkam in rišem neumnosti po zvezku (na primer med dolgočasnimi sestanki). Na fidget igrače sem začela biti bolj pozorna tudi v šoli. Malo sem opazovala, malo spraševala in ugotovila, da gre dejansko za zelo priljubljene igrače, ki so sumljivo podobne tistim, s katerimi smo se včasih igrali že v moji mladosti, samo da jim takrat nihče ni nadel tako nobel imena in razglasil, da gre za antistresne pripomočke. Kakorkoli, tudi otroci v šoli so vedeli za kaj gre in v šolo prinašali razne pop it igrače, antistresne žogice ipd. Tudi sama sem si jih omislila nekaj, da so v pisarni na razpolago otrokom. Radi sežejo po njih med pogovori ali med reševanjem nalog. Pri urah dodatne strokovne pomoči psihologa smo jih z učenci nekaj tudi izdelali. Že sama izdelava, kot tudi kasnejša uporaba, se je izkazala za pomirjujočo. Otroci povedo, da so jim fidgeti všeč, ker lepo izgledajo, so lepih barv, prijetnih materialov in super primerni za mečkanje po rokah. Pravijo, da jim pomagajo zmanjšati živčnost, da jih sproščajo. Priljubljena izjava je, da so fidgeti zelo satisfying ([setisfajing]: zadovoljujoči). Osmošolka, ki tedensko hodi k meni na pogovore, me je informirala, da so fidget igrače najbolj popularne pri otrocih starih nekje med deset in trinajst let, po mojih izkušnjah tudi med mlajšimi.

Zaključek

Anksioznost in stres lahko prizadeneta celotno telo, najbolj očitno in navzven vidno pa vplivata na roke in prste. Anksioznost lahko povzroči drhtenje, nemirnost, tresenje in krče. Fidget igrače niso zdravilo za omenjene težave, lahko pa človeka pomirijo tako, da z njimi zaposli svoje roke. Starše in učitelje skrbi, da so lahko fidget igrače moteče pri učenju in pouku. Vendar pa so lahko simptomi anksioznosti in stresa enako, če ne celo bolj moteči (otrok brca v stol sošolca, tapka s svinčnikom, se v razredu vrti naokrog in moti ostale, čečka po zvezku, si puli lase, praska kožo ...) in škodljivi za otroka. Fidget igrače so lahko manjša zaposlitev, ki lahko otrokom prinese velike koristi – jih pomiri. To lahko pripelje do boljše koncentracije in pozornosti, kar spodbudi učenje in delovno učinkovitost (Leggiero 2017).

Literatura

- Elkin, A. (2014). Obvladovanje stresa za telebane. Ljubljana: Pasadena.
- Fekonja, U. in Kavčič, T. (2004). Čustveni razvoj v srednjem in poznem otroštvu. V: Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Kavčič, T. in Fekonja, U. (2004). Čustveni razvoj v zgodnjem otroštvu. V: Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Leggiero, E. (2017). The Benefits of Fidget Toys and How They Can Help with Anxiety. Pridobljeno s <https://elemenopkids.com/benefits-of-fidget-toys/>
- Locker, T. (2021). 4 Reasons Why Fidget Toys are Helpful for Kids. Pridobljeno s <https://www.fundemonium-toys.com/4-reasons-why-fidget-toys-are-helpful-for-kids/>
- Pao, K. (2021). What Are the Benefits of Fidget Toys in the Classroom? 7 best gains you deserve. Pridobljeno s <https://teachersarethebest.com/what-are-the-benefits-of-fidget-toys/>

GOVOR ŽIRAFE KOT NEGOVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA UČENCEV

Povzetek: Zadnje čase je vse bolj znano in večkrat dokazano, da z obvladovanjem različnih tehnik in veščin komunikacije preprečujemo nasilje v šoli, družini, delovnem mestu in družbi nasploh. Metoda nenasilne komunikacije po Marshallu Rosenbergu predstavlja odgovor na nasilje, še posebej verbalno, ki je vseprisotno v slovenskem šolskem izobraževanju med vsemi udeleženci. Metoda temelji na pozitivnem odnosu in iskrenem govoru o opazovanju dejanj, ki jih vidimo; na lastnih občutkih ob slišanjem/opaženem; izkazovanje potreb in želja, ki so posledica naših občutkov in zahtevah, namenjenim drugemu in tiste, ki so za nas pomembne. Rosenbergovo idejo smo prilagodili in jo uporabljamo v 5. razredu osnovne šole. Skozi simbola žirafe in kače učence v različnih delavnicah usmerjamo k poimenovanju in pogovoru o čustvih, potrebah, prošnjah in možnih rešitvah. Tovrstna komunikacija predstavlja učinkovit način komunikacije v konfliktnih situacijah. Skozi povezovalne igre, simulacije, igre vlog, kahoot kvize in mednarodno sodelovanje učenci spoznavajo podobnosti in razlike med njimi, konflikte v različnosti ter ustrezno reševanje le – teh. V prispevku prikazujemo teoretična izhodišča in lastne praktične rešitve.

Ključne besede: nenasilna komunikacija, jezik žirafe, Rosenberg, konflikti

GIRAFFE SPEECH AS NURTURING STUDENTS 'MENTAL HEALTH

Povzetek v angleškem jeziku: It has been proven recently that by mastering various communication techniques and skills, we prevent violence at school, family, workplace and society in general. According to Marshall Rosenberg, the technique of non-violent communication represents a response to violence, especially verbal violence, which is widespread in Slovenian school education among all participants. The technique is based on a positive attitude and honest speech about observing the actions we see; commitment to one's own feelings when observed; showing the needs and desires that result from our feelings and demands on others and those that are important to us. We have adapted Rosenberg's idea and used it in the 5th grade of elementary school. Through symbols of a giraffe and a snake, we guide students in various workshops to name and talk about emotions, needs, requests and possible solutions. This type of communication is an effective way of communicating in conflict situations. Through boarding games, simulations, role plays, kahoot quizzes and international cooperation, students learn about the similarities and differences among them, grasp conflicts in their diversity and find appropriate solutions. In this paper we present theoretical starting points and our own practical solutions.

Ključne besede v angleškem jeziku: nonviolent communication, giraffe language, Rosenberg, conflicts

Teoretična izhodišča

Daleč za idejo o pravem in napačnem je polje. Tam se dobimo (Rumi).

Nenasilno komunikacijo (non violent communication - NVC) po Marshallu Rosenbergu lahko poimenujemo na mnoge načine in se v različnih disciplinah pojavljajo kot termini: sočutna komunikacija, povezovalna komunikacija, »jezik srca«, »jezik življenja«, »jezik žirafe« in mnogi drugi.

Rosenberg (2015) trdi, da v njegovi metodi ne gre za inovativne načine komuniciranja in, da tovrstno »govorjenje in poslušanje« obstaja že stoletja. Pri nenasilni komunikaciji (Rosenberg, 2015) gre za preprosto strukturo, ki ima moč preobrazbe, ki nas vodi v preoblikovanju načinov, s katerimi se izražamo in s katerimi slišimo druge. Naše besede namesto običajnih avtomatskih reakcij postanejo odgovori, ki so močno utemeljeni u zavesti o tem, kaj opazamo, čutimo in želimo. Usmerja nas na iskreno in jasno izražanje, dajanje pozornosti drugemu s spoštovanjem in empatijo.

Učimo se prepoznavati in jasno pokazati, kaj konkretno želimo v dani situaciji in kakšne so naše potrebe. Enostavno rečemo, da metoda nenasilne komunikacije temelji na nenasilju, empatiji in iskrenosti.

Značilnost nenasilne komunikacije (Po Humljan Urh, 2017) je, da se pri komunikaciji poskušamo povezati z nezadovoljenimi potrebami sogovorca, ki se manifestirajo v konfliktni komunikaciji ter mu poskušamo dati empatijo.

Nenasilna komunikacija je:

- empatično poslušanje,
- preverjanje, če smo razumeli,
- spodbujanje,
- iskreno in jasno izražanje svojih občutkov in potreb,
- razumevanje in spoštovanje različnosti,

- prepoznavanje potencialov pri sebi in drugih,
- samoempatija,
- prevzemanje odgovornosti.

Koraki nenasilnega izražanja v konfliktu so:

1. Opažanje (namesto interpretacij) - sogovorniku rečemo »ko vidim, slišim...«
2. Občutki (brez primešanih misli) - z besedami »...se počutim...«
3. Potrebe (namesto strategije) - izrazimo se »...ker potrebujem...«
4. Prošnja (namesto zahteve) - izražanje končamo z »...bi prosil, bi mi veliko pomenilo, bi cenil, bi me veselilo...«

Nenasilna komunikacija v razredu

Učitelji se vse bolj pogosto srečujemo s konfliktnimi situacijami med učenci, v katerih se le-ti s težavo izražajo o dogodku oz. nenehno iščejo krivca v drugemu. Da bi učencem omogočili kvalitetno razrešitev konflikta, smo v pouk vpeljali učenje tehnike nenasilne komunikacije. S tem smo želeli izboljšati naš odnos do učencev in vzpostaviti poglobljen stik z njimi ter razvijati enakovreden položaj učenec: učitelj. Odločili smo se za skupek interaktivnih delavnic, ki jih izvajamo v 5. razredu, v okviru razrednih ur ali individualne in skupinske pomoči za nadarjene. Ustvarili smo varen prostor za komunikacijo in učencem zagotovili sprejetost za proces razumevanja sebe in drugih.

Na prvi delavnici smo jasno postavili dogovore o načinu našega sodelovanja. Nekaj smo predlagali učitelji, večino pa so učenci izoblikovali sami. To so:

- Sedimo v krogu, saj se tako dobro vidimo in slišimo,
- Vsi sodelujemo,
- Joker – v redu je, če v kakšni aktivnosti ne želimo sodelovati, takrat uporabimo jokerja,
- Vse ostaja v krogu: ostalim prijateljem, sosedom, znancem ne govorimo o drugih, lahko govorimo izključno o sebi in svojih spoznanjih z delavnic,
- »Ne sedimo na svojih potrebah«: učiteljem jasno povemo, kakšne so naše potrebe v posamezni igri,
- Aktivno poslušamo sogovornika ali skupino,
- Ne zamujamo,
- Ne uporabljamo telefona,
- Smo prijazni in sprejemamo različna mnenja.

Na drugi delavnici nenasilne komunikacije smo za delo z učenci uporabili termin »jezik žirafe« in jim predstavili simbola žirafe in kače. Žirafa je najvišja kopenska žival, vidi široko okoli sebe in ima največje srce, zato sprejema različnost. Kača je pri tleh, vidi samo sebe in ozko področje pred seboj. Nadalje smo skozi diferenciacijo trditve (učenci so žrebali trditve in določali, kateri živali pripada) določali žirafa in kačo. Žirafa prevzema odgovornost za svoja dejanja in vedno preverja, če prav razume. Predstavlja osebo, ki pozna svoja čustva in vedno pove, kako se počuti. Žirafa ne obsoja in vedno želi razumeti sogovornika ter drugo plat zgodbe, hkrati pa razvija sočutje in spoštuje sebe ter drugega. Na drugi strani se nahaja kača, ki je le »zmedena žirafa«, torej je ne obsojamo za različna neprimerna dejanja. Ta simbol predstavlja osebo, ki se ne pogaja in ne želi skupne rešitve, saj še nima razvitega sočutja. Zanj je vedno krivec nekdo drug in ne prevzema odgovornosti za svoja dejanja. Vedno napada, kritizira, ukazuje, saj ne pozna svojih čustev in ne govori, kako se počuti. Seveda učenci simbola najprej sprejmejo s posmehovanjem, a se skozi igro kar kmalu navadijo na »žirafa in kačo«, sploh ker igro ves čas spremljata plišasti igrači in dialogi med njima. Na naslednjih delavnicah učencem ponudimo soodločanje in možnost oblikovanja delavnic. Tako sami določajo potek igre in aktivnosti, učitelji jim pri tem pomagamo in jih vodimo v učnem procesu.

Tako je ena učenka oblikovala aktivnost pantomime. S starši je doma na listke napisala različna čustva in potrebe. Na delavnici so učenci žrebali posamezno čustvo/potrebo in jih s pantomimo predstavili (Fotografija 1), nato pa razvrščali v skupino čustev ali potreb. Učencem je bila igra privlačna in zabavna, aktivnost pa je predstavljala dobro iztočnico za naslednjo delavnico z naslovom »Se počutim tako, kot pokažem?« iz Priročnika Ferdo se uči o sebi in drugih, Socialno in čustveno učenje s pomočjo likovne umetnosti (2020). Na delavnici smo učencem v pogled ponudili različna likovna dela. Pri pogovoru smo se najprej osredotočili na motiv in vprašali »Kaj vidimo na umetnini? Ali je umetnik uporabil barve ali črte? Kakšne barve so črte?« Nato smo se osredotočili na počutje oseb na umetnini: »Kako se oseba počuti? Po čem to sklepate? Kakšna je drža te osebe? Kako bi ji pomagali? Kakšne so njene potrebe? Ali oseba vedno potrebuje pomoč in nasvet? Zakaj? Je včasih dovolj le pozornost poslušati? Zakaj?« S to delavnico smo otrokom omogočili spoznanje o različnem dojemanju

čustev in potreb ter o dejstvu, da je pogosto pomembno le pozorno poslušanje sogovornika, brez podajanja nasvetov in iskanja rešitve njenega problema.

V odkrivanju idej nenasilne komunikacije je zelo pomembno, da učenci prepoznajo, kaj je govor žirafe in kaj govor kače. Vsakodnevno smo otroke pozivali, naj takšen govor zapišejo na listke in prilepijo ali na risbo kače ali na risbo žirafe. Na delavnicah smo nato kačje govore preoblikovali v žirafje. To smo počeli z zgoraj omenjenimi štirimi koraki izražanja – opazim, čutim, imam potrebo, predlagam/prosim. S tem smo vadili govor žirafe, saj smo ga želeli uporabljati tudi v vsakdanjem življenju ob različnih konfliktnih situacijah. Na zadnji delavnici vsako leto izražamo zahvalo, kot »prave žirafe«. Najprej razmišljamo, kaj vse smo se na delavnicah naučili, kako nam to znanje pomaga v življenju, nato pa se za tri spoznanja zahvalimo ali vrstnikom ali učiteljici. Zahvalo izrazimo s povedmi ali kretnjo.

Zaključek

Govor žirafe ali nenasilna komunikacija po Marshallu Rosenbergu predstavlja učinkovito vseživljenjsko znanje izven okvirov učnih načrtov. Opazili smo izboljšane stike in odnose enakopravnosti ter enakovrednosti. Učenci so ob koncu delavnic izražali zahvalo za dano pomembnost posamezniku in možnost sprejemanja različnosti (tudi v čustvovanju, v potrebah). Dobro bi bilo, če bi tovrstna tehnika postala del učnega načrta nekega predmeta (npr. družbe ali kasneje domovinske in državljanske kulture in etike), saj bi s tem omogočili trajnost ciljev tehnike.

Literatura

Rosenberg, B. M. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships* (Nonviolent Communication Guides). Encinitas, California: PuddleDancer Press.

Humljan Urh, Š. (2017). Kulturno kompetentno socialno delo, v *Priročnik za podporo strokovnjakom za delo z otroki in mladostniki begunci in migranti ter otroki in mladostniki brez spremstva*. Ljubljana: Socialna zbornica Slovenije.

Batič, J. in Košir, K. (ur). (2020). *Ferdo se uči o sebi in drugih*, Socialno in čustveno učenje s pomočjo likovne umetnosti. Pridobljeno s <https://pef.um.si/wp-content/uploads/2020/09/Ferdo-se-u%C4%8Di-o-sebi-in-drugih.pdf>

ŽIVI MODELI PRI POUKU KEMIJE

Povzetek: Pri poučevanju kemije v osnovni šoli učitelju velik izziv predstavlja to, kako abstraktne vsebine, ki so očem nevidne, prikazati na preprost način in učencem razumljive ter zanimive. V prispevku predstavljam pomen modelov pri poučevanju kemije. V šoli so sicer znani in uporabni številni modeli, a v razpravi je glavna tema uporaba živih modelov, ki jih predstavljajo učenci s svojimi telesi. To je izkustveni način učenja, ki vzame veliko časa, je pa trajnejši od drugih oblik učenja. Modele uporabljamo predvsem takrat, ko nam originalni predmeti ali pojavi ne omogočajo oziroma ne dajejo dovolj jasne predstave o bistvu predmeta ali pojavnosti, ker so ali preveliki ali premajhni, morda skriti in nedosegljivi, bodisi prenevarni bodisi preobsežni in zapleteni. Ugotavljam, da atome, ki so osnovni delci snovi, učencem lahko približamo le z modeli.

Ključne besede: modeli, živi modeli, abstraktnost, razumljivost.

CHILDREN AS LIVE MODELS AT CHEMISTRY LESSONS

Abstract: In teaching chemistry at primary school teachers come across a challenge how to make abstract subjects/contents that are invisible to the bare eye understandable and interesting to students. In this paper I would like to present the meaning of models in chemistry lessons. Numerous models are known and used by teachers at school but the main topic of this paper is the use of live models which are represented by students with their bodies. This is experience-based learning that takes up a lot of time but is more permanent than other methods of teaching and learning. We use models when the original objects or phenomena do not provide a clear enough picture of the basis of the phenomenon because they are either too big or too small; they may be hidden or unreachable, are either too dangerous, too extensive or too complicated. I have realized that chemistry teachers can most easily explain the structure of atoms that are fundamental parts of a material with the use of models.

Key words: models, live models, abstraction, comprehension/understanding

Uvod

Vstop v šolo je ena izmed prelomnic v otrokovem življenju. Zanj predstavlja velik korak. Ves čas njegovega šolanja se pojavljajo različne novosti, tako nikakor ne velja, da je motivacija za delo odvisna samo od učitelja 1. razreda. Dolgoletne izkušnje s poučevanjem so me pripeljale do spoznanja, da je učitelj tisti, ki gradi odnos med učencem in učiteljem. Ta odnos se začne graditi z vstopom v 1. razred in se nadaljuje do konca šolanja, vsako uro sproti. Učenci na predmetni stopnji so še veliko zahtevnejši, saj si želijo postati enakovredni partnerji v odnosu. »Šola mora biti prijetna, zanimiva in zahtevna. Otroci svoje potenciale polno razvijejo šele takrat, ko so soočeni z zahtevnimi izzivi. In toliko bolje, kolikor bolj se to dogaja v spodbudnem in varnem okolju.« (Musek Lešnik 2011)

Kako poučevati kemijo v osnovni šoli?

V osnovni šoli poučujem kemijo. Številnim kemija povzroča veliko težav. Že vnaprej se bojijo, da pri učenju ne bodo uspešni. Sprašujejo se, kako naj se učijo o atomih, ki so tako majhni, da jih niti pod navadnim mikroskopom ne morejo opazovati. Kot dolgoletna učiteljica ves čas iščem nove pristope, kako učence motivirati, jih spodbuditi k sodelovanju. Največji izziv mi predstavljajo učenci, ki imajo slabo razvito logično mišljenje, nizko samopodobo in že vnaprej svoje prizadevanje obsodijo na neuspeh. Vedo o atomih lahko učencem približamo z modeli, čeprav so tudi modeli za nekatere prezahtevni. Modeli v kemiji so sredstvo za razumevanje in obravnavo kemijskih problemov, ki omogočajo hitro in razumljivo usvajanje abstraktnih pojmov ter prikazovanje človeškemu očesu nevidnih struktur. Imajo velik pomen za razvijanje formalnega mišljenja na prehodu iz konkretne na formalno stopnjo intelektualnega razvoja, s čimer pripomorejo k razvijanju logičnega mišljenja in sklepanja. Pomembno je učence motivirati za delo. Ko enkrat pokažejo pripravljenost sodelovati, se aktivno vključiti v sam proces, je lažje. Razumevanje je boljše in s tem tudi prenašanje usvojenih znanj na nova področja. Tradicionalni pristopi k poučevanju temeljijo predvsem na pretoku informacij, podatkov, resnic in dejstev od učitelja, ki je vir znanja, k učencu, ki to znanje sprejema, pomni in dokazuje, kadar je to potrebno. Cilj inovativnih pristopov k učenju oziroma poučevanju pa je naučiti učence kritično razmišljati in aktivno sodelovati pri procesu usvajanja znanj (Meža, 2004, str. 34). To najlažje dosežemo z modeli, ki morajo biti čim preprostejši, a še vedno pravilni in uporabni za tisti namen, za katerega so narejeni.

Modele uporabljamo predvsem takrat, ko nam originalni predmeti ali pojavi ne omogočajo oziroma ne dajejo dovolj jasne predstave o bistvu predmeta ali pojava, ker so ali preveliki ali premajhni, morda skriti in nedosegljivi, bodisi prenevarni bodisi preobsežni in zapleteni (Bogičević, 1974, str. 63; Barber, 2011). Zato tudi Gilbert (2004, str. 116) poudarja, da je glavna funkcija modela v znanosti ta, da predstavlja most med znanstveno teorijo in svetom, ki nas obdaja, oziroma »resničnostjo«. Modeli namreč ne prikazujejo resničnega sveta, ampak predstavljajo zgolj človeški produkt, ki nam pomaga bolje razumeti svet okoli nas. Takšna ustrežna metoda so tudi živi modeli v organski kemiji.

Kaj so živi modeli in kako jih lahko vključimo v pouk?

Osnovni element organske kemije je ogljik. Zanj so značilni štiri valenčni (zunanji) elektroni, s katerimi tvori štiri kovalentne vezi. Kar 90 % vseh spojin predstavljajo ogljikove spojine. Da sem učence pritegnila k razmišljanju, boljšemu razumevanju snovi, smo se učenci v razredu in jaz spremenili v ogljikove atome. Telo je predstavljalo ogljik, naše roke in noge pa so bili štiri valenčni elektroni. Predstavljali smo žive modele, ki so se med seboj povezovali v krajše in daljše verige; te so bile lahko ravne ali razvejane. Tvorili smo lahko obroče in raznovrstne spojine ogljikovodikov. Med seboj smo se povezovali:

- z enojnimi vezmi – po dva učenca sta se prijela z eno roko;
- z dvojnimi vezmi – po dva učenca sta se prijela z obema rokama;
- s trojnimi vezmi – po dva učenca sta se prijela z obema rokama in se hkrati dotikala z eno nogo.

Tako smo tvorili različne organske spojine, jih poimenovali in spoznavali njihove lastnosti, ki so odvisne od kemijske zgradbe.

Z živimi modeli smo ponazarjali tudi razne kemijske reakcije, še zlasti adicijo in polimerizacijo.

Na žalost smo v šoli omejeni s časom in obsegom učne snovi, zato lahko tak način poučevanja uporabim le kot popestritev, ki pa je zelo uspešna pri boljšem razumevanju celotne organske kemije.

Kje so še prednosti živih modelov?

Uporaba živih modelov ima številne prednosti; v »igro« so vključeni vsi učenci ne glede na sposobnosti, znanje, priljubljenost, vsi so enako pomembni, vsi so enakovredni partnerji, vsi so videni in slišani. Vsi, ki se srečujemo z otroki – starši, učitelji, mentorji, kateheti, trenerji, pogosto govorimo tudi o »porednih otrocih«. Dr. Kristjan Gostecnik pravi, da »porednih otrok« ni. So samo otroci, ki si želijo, da jih opazimo, da jih upoštevamo, da jih imamo radi, da vemo, da so. Ti otroci s svojim »neprimernim« za nas in okolico motečim obnašanjem opozarjajo nase. Želijo si našo pozornost, enakopravnost, veljavnost, slišnost ...

Živi modeli prinašajo vse to. Ti otroci se takrat umirijo, saj postanejo pomembni, opazni, enakopravni drugim. Učenje z živimi modeli je izkustveno učenje, ki je trajno. Zahteva veliko časa, toda na zunaj igra je v resnici dober temelj za trajen spomin. Z živimi modeli lahko prikazujemo marsikaj. Dober primer je ponazoritev agregatnih stanj:

- V trdnem agregatnem stanju učenci sedijo vsak na svojem stolu. Lahko se zibajo sem ter tja, ne morejo pa se premikati.
- V tekočem agregatnem stanju se sprehajajo po razredu. Se medsebojno dotikajo, dosežejo vse kote učilnice, toda učilnice ne morejo zapustiti. Prostor jih omejuje.
- V plinastem agregatnem stanju se razbežijo po šoli. Zapustijo učilnice in se močno oddaljijo drug od drugega.

Veliko takih primerov bi lahko še našli in vsi prinesejo trajno izkustveno učenje. Pri tem pa ne smemo pozabiti še nečesa zelo pomembnega. Za otrokov motoričen in psihični razvoj so zelo pomembne gibalne dejavnosti. Vsak človek pri delu potrebuje pozornost in koncentracijo, ki pa jo lahko zmotijo različni dejavniki. Otroka moramo naučiti, da se pri delu osredotoči samo na določene podatke in da zna razbrati bistvo od nebistvenega. To dosežemo tudi z vnašanjem gibalnih dejavnosti v pouk. Pri gibalnih dejavnostih, ki jih otrok izvaja z veseljem, imamo več možnosti, da dosežemo aktivno pozornost, ki je rezultat pozitivne motivacije.

Najpogosteje uporabljeni modeli pri pouku kemije

Pri pouku kemije najpogosteje uporabljam kroglične modele, ki prikazujejo tako tridimenzionalno postavitev atomov v molekuli kot tudi povezave med njimi. Pri teh modelih predstavljajo atomi kroglice, vezi pa palčke ali vzmeti. Kroglice so v različnih barvah in velikostih, saj vsaka barva predstavlja svoj atom (črn je ogljik, bel vodik, rdeč kisik, zelen klor, vijoličast jod ...). Seveda učencem povem, da so kroglice, ki predstavljajo modele atomov, pobarvane le zaradi nazornosti prikaza, saj so dejansko atomi brezbarvni. Prav tako v resnici ne obstajajo paličice, s katerimi sestavljamo modele mole-

kul, njihova naloga je le, da ponazarjajo kemijsko vez med atomi. Pogosto se uporablja tudi kalotni model, ki resničnemu stanju molekule še najbolj ustreza. Ti modeli so sestavljeni iz kroglic, ki so med seboj v tesnem stiku. Uporabljamo pa tudi skeletni model, pri katerem so poudarjene povezave med atomi, medtem ko so sami atomi prikazani le kot točke, v katerih se stikajo povezave med njimi.

Zaključek

Učenci z učiteljem s pomočjo živih modelov poskrbijo za psihično in fizično dejavnost. Res to v začetku zahteva velik napor za učitelja, ki mora z vso svojo strokovnostjo, avtoriteto, emocijo in jasno začrtanim ciljem verjeti v učence. S tem gradi tudi odnos zaupanja in samodiscipline v razredu. Učenci morajo začutiti, da so sami del učnega procesa in s svojim aktivnim vključevanjem v pouk prispevajo kamenček v mozaiku znanja vsakega posameznika in celega razreda. Pri takem načinu poučevanja je vse manj »porednih otrok«.

Literatura

- Bogičević, M. (1974). Tehnologija savremene nastave. Beograd: zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
Gilbert, J. K. (2004). Models and modelling.
Meža, Ž. T. (2004). Drugačni modeli – drugačen pouk. Kemija v šoli.

ČUJEČI DECEMBER 2021

Povzetek: Meseca decembra se dolžina dneva vztrajno krajša in noč daljša. Narava nam v tem mesecu daje priložnost, da se umirimo, upočasnimo svoj dnevni ritem ter razvijamo čuječi stik s seboj, tako da smo lahko tudi v pristnem stiku z drugimi ljudmi. Otrok ve, da je ta praznični mesec poln praznikov, okrašenih smrečic, utripajočih barvnih lučk in daril, ki jih prinašajo dobri možje. Mesec je poln obiskov, izletov po okrašenih mestih, otrok se udeležuje veselih in glasnih prireditev, kjer se srečuje, zaznava in vsrkava številne neznane dražljaje. Zaradi senzorične preobremenjenosti so otroci, ki po navadi vse radovedno spremljajo ter se veselijo in zabavajo z nami, utrujeni, prestrašeni in razdražljivi. S prilagojenimi igrami čuječnosti sem želela otroke popeljati v prijetno, sproščeno, umirjeno preživljanje decembrskih dni in nas pripraviti na praznike, ki so se približevali. Čuječe igre so spodbujale našo igrivost, gojile radovednost in razvijale željo spoznati naša telesa in njihove zmožnosti. Povezale so nas z doživljanjem sebe, svojega telesa in okolja ter družbe, ki nas obdaja.

Ključne besede: čuječnost, praznični december, zavedanje telesa, zavestno poslušanje, zavedanje dihanja, prebujanje čutov, 1. starostno obdobje

MINDFUL DECEMBER 2021

Abstract: In December the days are getting shorter and shorter. It's nature's way of giving us an opportunity to slow down our daily routine, to relax and to develop a mindful connection with ourselves, so we can also make authentic connections with others. A child knows that December is a festive month full of holidays, decorated Christmas trees, blinking colourful lights and gifts brought by the three good men of December (St. Nicholas, Father Christmas, and Father Frost). The month is chock-full of visits, trips to Christmas decorated towns and children attend many merry and loud events, where they encounter, sense, and absorb numerous unfamiliar stimuli. Due to sensory overload the children, who are normally curious, full of joy and merriment, become tired, frightened, and irritable. The designed mindfulness games were a way of getting the children to spend more pleasant, more relaxed, and calmer December days and to prepare us for the holidays, which were approaching. Mindfulness games have encouraged our playfulness, curiosity, and the desire to get to know our bodies and its capabilities. They have connected us by experiencing ourselves, our bodies, the environment, and society around us.

Keywords: mindfulness, festive December, body awareness, conscious listening, conscious breathing, awakening the senses, 1st age group

Uvod

Vzgojitelji vsako leto skrbno načrtujemo decembrski program, saj z njim pričaramo praznično vzdušje in pričakovanje na prihod dobrih mož in novega leta. Zadnje dni v letu vse vrši, hiti, ropota, saj ves čas pripravljamo in izvajamo veliko veselih, družabnih in kulturnih aktivnosti. December je nasičen z nešteto obveznostmi in tako postane stresen za nas kot tudi za otroke in starše. Vse priprave zahtevajo še dodatne organizacijske spretnosti, pri tem pa pozabimo nase ali se ne utegnemo ustaviti, ozreti okoli sebe, se prepustiti in uživati v dnevu. To me je spodbudilo, da sem decembrske aktivnosti in pripravo na praznike načrtovala drugače. Decembra sem želela v vsakodnevne aktivnosti vključiti pozitivne teme, kot so zadovoljstvo, upanje in spoznavanje, sprejemanje sebe in drugih, ki so del našega vrtčevskega življenja. S tem sem želela vplivati na naš svet sreče in psihičnega zadovoljstva. Za ta namen sem v načrtovanje vključila čuječe vaje, ki sem jih skrbno izbrala in prilagodila najmlajšim. Čuječnost je prirojena sposobnost, ki zaradi hitrosti sprememb količine dražljajev, ki smo jim vsak dan podvrženi in ki odvrčajo našo pozornost, začne postopoma slabeti. Majhni otroci so že po naravi čuječi. Če jih pozorno opazujemo, lahko opazimo, kako vsakodnevni predmeti, ki so nam odrašlim samoumevni, njim predstavljajo nekaj novega. Obračajo jih v svojih dlaneh, jih pozorno opazujejo, najmlajši celo vstavljajo v usta, se jim čudijo in jih občudujejo, kot da so našli največje zaklade. Pomembno je, da tudi odrasli zavestno urimo čuječnost, kar nam omogoča, da smo v stiku sami s seboj, saj smo takrat sproščeni in osredotočeni na trenutek zdaj in tukaj. To nam pomaga, da pozornost usmerimo v opazovanje otrokove igre brez obsojanja. Pri tem je pomembno, da opazujemo otroka brez vrednotenja, kar nam pomaga, da vzpostavimo pristni stik z otrokom, ga bolje razumemo in se zavedamo njegovih čutenj in notranjega dogajanja. Z izvajanjem čuječih vaj doživljamo več prijetnih trenutkov in se jih tudi zavedamo, s tem pa prispevamo k doseganju duševnega ravnovesja.

Z ustvarjanjem, doživljanjem in zavedanjem prijetnih trenutkov se povezujemo in krepimo pozitivne odnose v skupini, kar je tudi bistvo predprazničnih časov.

Čuječnostne igre pri najmlajših

Med pozornim opazovanjem otrok sem opazila, da je njihova igra zelo čuječa, saj vsak dan odkrijejo veliko novega preko senzorične izkušnje. Nove predmete z radovednostjo držijo v rokah, jih zaznavajo in preizkušajo z različnimi čutili – z vidom, sluhom, dotikom, okusom in vonjem. Ti čuječi trenutki so za otroka zelo pomembni, saj v obdobju od rojstva do šestega leta starosti z vajami čutnega zavedanja razvijajo živčni sistem, vzpostavljajo se čvrstejša nevrnske povezave, kar vpliva tudi na ohranjanje radovednosti, sposobnosti pozornega opazovanja in zaznavanja lastnosti predmetov ter razlik med njimi. Naša naloga je, da ohranjamo njihovo čuječnost. Med igro otroka opazujemo in če je osredotočen nanjo, ga ne motimo, ne preusmerjamo njegove pozornosti, mu ne ponujamo aktivnosti polne hrupnih, vidno-svetlobnih dražljajev, temveč mu omogočimo, da ima za igro, raziskovanje, opazovanje in občutenje dovolj časa. Predstavila vam bom primere različnih vaj čuječnosti, ki sem jih prilagodila in izvajala v oddelku 1. starostnega obdobja. Otroci, ki so bili vključeni v aktivnosti, so zelo čuječi. Usmerjena pozornost in pripravljenost sprejemati zaznave, jih predelati in se iz njih učiti, so njihove prirojene sposobnosti. Opazila sem, da z leti te sposobnosti izgubljajo oziroma da postajajo šibkejša, zato je pomembno, da te večšine negujemo, ohranjamo in se tudi odrasli iz njih učimo. Pozornost otrok 1. starostnega obdobja je kratkotrajna, zato vaje večkrat izvajamo, tako da pridobimo njihovo pozornost in zanimanje. Ko se z igro seznanijo, jo spoznajo preko opazovanja igre odraslih in drugih otrok, nato tudi sami pristopijo k igri in aktivno sodelujejo. To sem upoštevala v načrtovanju in izvajanju vaj, ki sem jih razdelila v tri sklope: zavedanje telesa, zavedanje dihanja in prebujanje čutov.

Zavedanje telesa

Najpomembnejši vidik čustvenega področja pri otrocih je pojmovanje samega sebe. Pri tem je eden izmed dejavnikov, ki prispeva k boljši otrokovi samopodobi, prav gibanje. Otrok je med izvajanjem gibalnih dejavnosti močno čustveno angažiran. Preko gibanja ozavešča svoje telo, ga zaznava, usklajuje in obvladuje. S tem krepki pozitivno pojmovanje samega sebe. Otrok že v prvem obdobju svojega življenja, med 18. in 24. mesecem, razvije osnovne čutno-gibalne spretnosti, ki so prvi korak k neodvisnosti in ga vodijo k obvladovanju zunanjega sveta. Preko raziskovanja gibanja in zaznavanja telesa pridobi dragocene izkušnje, ki krepijo njegovo samozavest in mu prinašajo notranje zadovoljstvo in izpolnitev. Otrok potrebuje pomoč, spodbudo in podporo odraslih, da ohranja notranjo motivacijo, da z gibanjem spoznava in razvija zavedanje svojega telesa.

Za uvodno vajo sem izbrala igro Potovanje po telesu (prirejeno po Srebot, 1996). Namen igre je usmeriti pozornost na vsak del telesa posebej, zaznavanje dotikov in izražanje hvaležnosti telesu. Otroci so se posamično priključili igri, me najprej opazovali, nato pa me začeli posnemati. Enoletniki so se radovedno približali, opazovali, poslušali, a se poimenovanih delov telesa še niso dotaknili. Pri tej igri sem najprej poimenovala del telesa, se ga rahlo dotaknila, pobožala ali stisnila z dlanjo, da sem ga občutila. Aktivnost sem ponovila in najmlajše otroke spodbudila k sodelovanju tako, da sem ponovno poimenovala del telesa ter se ga rahlo dotaknila ali požgečkala otroka. Ko me je pogledal v obraz in videl, kam je osredotočen moj pogled, je tudi on pogledal na mesto dotika. Ko so otroci osvojili igro in uživali med izvajanjem, smo jo nadgradili z izražanjem hvaležnosti telesu.

Priljubljena čuječa igra za občutenje telesa je palačinka. Za vajo sem uporabljala mehko blazino, na katero se je otrok pravokotno ulegel in roke položil ob telo. Otroka sem pomasirala po nogah, rokah, obrazu, kot bi ga namazala s priljubljeno marmelado ali čokoladnim namazom in ga zavila v blazino. Palačinko smo z ostalimi otroki nežno zibali naprej-nazaj, kot bi jo želeli pojesti ter nato otroku pomagali se odviti na prosto. Obrisi telesa je vaja, ki otrokom pomaga odkrivati svoje telo in dele telesa. Polegla sem jih na večji kos papirja in jih obrisala, pri tem pa poimenovala dele telesa in jim tako sporočala, kje ob njihovem telesu potujem s svinčnikom. Presenetilo me je, da so medtem mirno ležali in se komaj kaj premikali. Vsak otrok si je svoj obris z navdušenjem ogledal ter mi pomagal pri poimenovanju delov telesa. Spodbujala in usmerjala sem jih s primerjanjem svojega telesa z obrisom, ki smo jih porisali z voščenkami in opremili z odtisi dlani ter jih pritrdili na stene igralnice. Otroci so prepoznavali obrise in sodelovali pri poimenovanju delov telesa.

Zavedanje dihanja

Z izvajanjem dihalnih vaj sem spodbujala otroke k zaznavanju, spoznavanju in zavedanju diha. Ker se otroci stari do treh let večinoma ne zavedajo, da dihamo ali zakaj dihamo, sem jim predstavila igre, ki so usmerile njihovo pozornost na dih. Ker je dihanje nekaj samoumevnega, je izziv otrokom vaje predstaviti in jih spodbuditi k izvajanju. Otrokom sem omogočila, da so k aktivnostim sami pristopili. Spodbudila sem jih, da me opazujejo, kako napihujem balone. Opazovali so, kako sem vdihnila zrak skozi nos in ga nato skozi usta pihnila v balon. Dogajanje sem tudi ubesedila, pri tem pa uporabljala in izpostavila ključne besede: zrak, vdih, nos, izdih, usta, dihanje. Otroke sem povabila, da se najprej s prstom dotaknejo nosu, ga malo masirajo in ozavestijo vhod in izhod zraka iz telesa. Da bi otroci zaznali zrak, sem usmerila njihovo pozornost na opazovanje, kako se balon veča, ko ga napihujem. Spodbudila sem jih, da so pihali zrak v svoje dlani in začutili izpihani zrak. To smo večkrat ponovili in tako preko igre spoznavali, zaznavali in opazovali menjavo vdihov in izdihov. Njihovo pozornost sem lahko usmerila v opazovanje, kako se pri vdihu prsni koš in trebuh razširita kot poln balon in pri izdihu spustita, kot bi balon izpustili in bi ostal brez zraka.

Po ozaveščanju dihanja sem z vajo pihanja milnih mehurčkov želela, da podaljšajo in poglobijo dihanje. Preko igre so urili počasen izdih, pozorno opazovali, kako milni mehurčki rastejo in kako potujejo po zraku. Večkrat ko smo ponovili vajo, so otroci postajali vedno bolj večji, samostojni in samozavestnejši. Postopoma so vsi otroci pristopili, se preizkusili, in urili v izpihovanju zraka ter ustvarjanju milnih mehurčkov. Enoletni otroci so najprej radovedno opazovali mehurčke, jih zaznavali z vidom, tipom ter se nam radovedno približali in nas poskušali posnemati pri pihanju zraka skozi palčko. Pri tem so bili nerodni, saj niso znali prav usmeriti izpihanega zraka skozi palčko z milnico. Kljub temu jih je aktivnost vsakič pritegnila in motivirala k sodelovanju in poskušanju. Nagrajeni pa so bili z malimi mehurčki, ki so poleteli v zrak.

Dihalne vaje so lahko tudi prava zabava. Igralnico smo v trenutku spremenili v divjino, kjer živijo sloni. Z iztegnjenimi rokami smo oblikovali dolg riley in se z njim dotaknili tal, vdihnili zrak in se pretvarjali, da vsrkavamo vodo. Sledil je dolg izdih, ko smo roke dvignili proti prijateljem s posne-manjem škropljenja vode šššššššš. Da so se otroci vživeli v vlogo slonov in sproščeno sodelovali, sem vaji namenila dovolj časa, saj so skozi igro podaljševali izdih in ozaveščali dihanje, pri tem pa vživeto vdihavali zrak, ko so skozi svoj riley vsrkavali vodo, ki so jo nato z vsakič daljšim izdihom navdušeno škropili po prostoru in prijateljih.

Prebujanje čutov

Predšolsko obdobje je tudi čas senzomotoričnega razvoja. Otroci preko čutil pridobivajo senzorične informacije in se tako učijo o svojem telesu, fizičnem stanju telesa in okolici, v katerem se trenutno nahajajo. Senzorična igra pomaga vzpostaviti nevronske povezave, vpliva na razvoj mišljenja, učenja in ustvarjalnost. Danes so naša čutila nenehno izpostavljena raznim dražljajem, zato so vaje v tišini, pri katerih se posvetimo le določenemu dražljaju (poslušanju, tipu, vonju, okušanju) izredno pomembne, saj nam ritem življenja to velikokrat onemogoča. Za spoznavanje čutil sem izbrala vajo prebujanja čutov, ki otrokom pomaga pri umiritvi. Z njo urijo pozornost in zbranost. Pri tej vaji sem za uvod uporabila tibetanske činele, ki zvenijo nekaj sekund preden potihnejo, kar nam je pomagalo, da smo se pred izvajanjem vaje naučili umiriti in zbrati. Z zvenom činel sem pridobila pozornost otrok in izhodišče za nadaljevanje. Osredotočili smo se na dotik. S tipanjem, božanjem in tapkanjem telesa, lasišča, z masiranjem obraza, dlani in nog smo najprej občutili svoje telo. Zaznali smo svoje telo, se orientirali v njem in ga občutili. Sledila je vaja za stimulacijo vestibularnega sistema, kar smo dosegli z zibanjem telesa naprej-nazaj, levo-desno, se nato posedli po tleh in se gugali v različne smeri. Vaja je otroke zabavala, saj so pri tem lovili ravnotežje, se prevračali in smejali, bila je prijetna in jim pomagala pri umiritvi, zbranosti ter razvoja koordinacije telesa. Otrokovo pozornost sem nato usmerila v pozorno opazovanje in zaznavanja vonja pomaranč in klinčkov. V roke sem jim položila pomarančo, da so jo potežkali, si jo pozorno ogledali, povohali, pobožali in občutili, kakšna je na otip. Zatem sem jim ponudila cel klinček, ki so ga opazovali, ga občutili na dlani, ga rahlo stisnili in povohali. S skupnimi močmi smo klinčke vstavljali v pomarančo. Pri tem se je širil prijeten vonj pomaranč in klinčkov. Otroke sem spodbudila, da opazujejo svoje dlani in jih povohajo. Radovedno so sledili navodilom in se čudili dišečim rokam, pri tem pa izražali zadovoljstvo. Kasneje so se večkrat vračali h krožniku z dišečo pomarančo, si jo ogledovali, jo tipali in vohali. Vsakič so s tem povzročili nov val prazničnih vonjav v naši igralnici. Aktivnost prebujanja čutov smo zaključili z aktivacijo slušnega sistema. Pri tem so prisluhnili različnim zvokom in ropotom, različnih jakosti, ko so igrali

na triangel in se preizkusili v rokovanju s tibetanskimi činelami. Aktivirali smo tudi naše telo kot glasbilo, tako da smo ploskali, drseli dlan ob dlan in topotali z nogami. To nas je prebudilo in pripeljalo nazaj v igralnico med prijatelje. Ob zaključku smo si zadovoljno zaploskali in se zahvalili za lepo preživeti čas.

Zaključek

Uspešno smo izvedli praznični program, v katerega smo vpeljali nekaj praktičnih vaj čuječnosti. Namen vaj je bil, da se poleg zaznavanja telesa, diha, spoznavanja in prebujanja čutov tudi zabavamo ter s tem ustvarimo prijetno vzdušje v igralnici. Igre so prijetne, preproste in jih vključujemo v dnevno rutino. Otroci so pri izvajanju vaj sproščeni, umirjeni, radovedni, pri tem pa razvijajo občutek varnosti, sprejetosti, kar vpliva na njihovo samozavest. To se kaže v tem, da v svojo igro vnašajo nekatere vaje čuječnosti ali pa zanje dajejo pobudo. Otroci so radovedni in odlični opazovalci, ki se učijo z opazovanjem, posnemanjem, preizkušanjem in ponavljanjem vaj, ki smo jih predstavili in vključili v vodene aktivnosti. Nekateri 2,5 letniki v svojo prosto igro že vključujejo druge otroke, pri tem vodijo in usmerjajo igro z elementi čuječnosti. Te dragocene trenutke izkoristim za opazovanje otroške igre, njihove komunikacije, vzpostavljanja kakovostnih medsebojnih odnosov, ko pridobivajo občutek pripadnosti in spoznavajo značilnosti življenja v družbi. Vaje čuječnosti so nas v decembrskem času popeljale v svet tišine in na nas delovale pomirjujoče. Ustvarili in doživeli smo nekaj prijetnih trenutkov, ki so nas povezali in okrepili pozitivne odnose v skupini, kar je dragoceno darilo za vse nas.

Literatura

Burdick, E. D. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike: 154 metod, tehnik in aktivnosti: priročnik za vse, ki delate z otroki. Domžale: Društvo in terapevtski center Pogled.

Mušič, J. Čuječnost. Srečanje Zdravje v vrtcu. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/cujecnost_-_janja_misic_univ._dipl._psih.pdf. Pridobljeno dne 22.2.2022.

Srebot, R. (1996). Potovanje v tišino: sprostitvena vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.

Teheraj, Marija. Otrok in senzorna integracija. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.v-mavrica.si/otroci-s-posebnimi-potrebami/otrok-in-senzorna-integracija/>. Pridobljeno dne 11.2.2022.

ZADOVOLJNI MOŽGANI

Povzetek: Ljudje imamo danes na voljo številne vire sreče in zadovoljstva, ki pa si ju pogosto poskušamo zagotoviti tudi z nakupom določenih dobrin. Stvari se kopičijo in nekaj časa celo vzbujajo naše zanimanje, kmalu pa spoznamo, da nam nekatere od njih nudijo le trenutni oz. kratkotrajni užitek. Pravo zadovoljstvo in srečo pa v prvi vrsti prinašajo zadovoljene osnovne fiziološke in psihološke potrebe. V prispevku bodo izpostavljene prednosti urejene prehrane z omejevanjem sladkorja in pomembnost kakovostnega spanja, branja pravljič, omejevanja gledanja v zaslone, gibanja na svežem zraku, opredeljena pa bosta tudi vloga odraslih in pozitiven vpliv obiskovanja vrtca na otrokovo počutje in razvoj.

Ključne besede: zdravje, počutje, prehrana, spanje, gibanje

SATISFIED BRAIN

Abstract: Nowadays, there are many different sources of happiness and satisfaction, yet people try to feel happy and satisfied by buying certain products. These things pile up and seem interesting for a while, but then we realize that some of them only bring temporary enjoyment. In reality, we are filled with happiness and feel satisfied when our basic physiological and psychological needs are met. This paper highlights the advantages of a balanced diet with a limited amount of sugar and the importance of quality sleep, fairy tale reading, limiting screen time and outdoor physical activity. In addition, the role of adults and a positive impact of attending kindergarten on children's well-being and development are also determined.

Keywords: health, well-being, diet, sleep, physical activity

Uvod

Celotno človekovo delovanje temelji na zadovoljevanju potreb. Slednje so sila, ki nas motivira, da izkoriščamo ves svoj potencial. Življenje si ne moremo predstavljati brez zadovoljenih fizioloških potreb, torej brez vode, hrane, kisika, gibanja, počitka ipd. Prav tako morajo biti zagotovljene tudi psihološke potrebe, npr. po ljubezni, varnosti, pripadnosti, spoštovanju, ugledu, znanju, raziskovanju, lepoti, redu, uresničevanju potencialov itd. Če fiziološke potrebe niso izpolnjene, trpi telo, tj. fizično zdravje, če niso zadovoljene psihološke potrebe, pa trpi duša, tj. duševno zdravje. Ljudje potrebujemo zadovoljitev vseh osnovnih potreb, da lahko ohranjamo zdravje, dobro počutje in živimo ves svoj potencial. Življenje v današnjem svetu je postalo hitro, visoko storilno, virtualno, nenehno se spreminja, na voljo imamo veliko pripomočkov, ki naj bi nam olajšali življenje, a premalo časa, da bi jih uporabljali. Potrošništvo ni bilo še nikoli prej tako razširjeno, a vse to človeka ne zadovoljuje – ljudje smo vse bolj nesrečni, preobremenjeni, depresivni itn. Pozabljamo na najpomembnejše: pravilno in dobro zadovoljitev osnovnih, fizioloških potreb, na hrano, počitek in gibanje. Če obroki niso urejeni (razmik med njimi večji od treh ur) in če vsebujejo preveč enostavnih sladkorjev (zagotavljajo takojšnjo energijo, ki tudi hitro upade), telo ne more normalno delovati, kar vpliva na naše počutje, razpoloženje in storilnost. Izbrana hrana v manjših količinah nam da dovolj energijskih in hranilnih snovi, iz katerih telo lahko črpa in deluje. Spanje je ob hrani najpomembnejši predpogoj, da se počutimo dobro in zdravo. Preveč spanja ne škodi, če pa nam spanca primanjkuje, to škoduje našim možganom. Naše telo je ustvarjeno tudi za gibanje. Zlasti gibanje na svežem zraku blagodejno vpliva na naše počutje, saj spodbuja kakovostno spanje, znižuje stres, ohranja zdravje, zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni, vpliva na boljše razpoloženje ipd.

Prehrana otrok

Možgani potrebujejo veliko hranilnih snovi. Nepretrgano dovajanje energije z ogljikovimi hidrati in maščobami ter vnosi beljakovin, vitaminov, mineralov in vode bistveno vplivajo na razpoloženje, saj so ti dejavniki nepogrešljivi pri tvorbi hormonov sreče in drugih kemičnih prenašalcev. Že zaradi pomanjkanja ene same snovi se človek težje zbere in ima težave pri razmišljanju, učenju ipd. Predvsem otroci so žrtve industrije sladkarij in hitre prehrane. Ker vitamin B1 vsebujejo zlasti polnozrnatni izdelki, ga najmlajšim pogosto primanjkuje. Značilni znaki pomanjkanja tega vitamina pri otrocih se kažejo v motnjah koncentracije, težavah pri učenju in slabšem spancu ter ne nazadnje v razdražljivem, celo zelo napadalnem vedenju. Mnogi odrasli dandanes to sprejemajo kot nekaj običajnega in vzrok pripisujejo pomanjkanju čustvene topline v domačem okolju in vzgoji (Strunz, 2007).

V današnjem času imamo na voljo veliko izbiro prehranskih izdelkov. Otroci jedo tisto, kar pripravijo in kupijo starši. Če starši določene hrane nimajo, je otroci ne morejo jesti, če pa jo imajo, jim je ta seveda na voljo. Prehranjevalne navade se tako oblikujejo že v zgodnjem otroštvu in so pogojene z okoljem, v katerem se otrok giblje (domače okolje, vrtec, šola, bivanje pri sorodnikih itd. – vsako okolje ima svoj jedilnik, okus, način priprave ipd.). Dobro je, da otrok okuša raznoliko hrano in da spozna različne okuse in si oblikuje svojega. Zdravo prehrano morajo tako najprej poznati, ozaves-titi, kupovati oz. pridelovati in jesti starši. Živila z enostavnimi sladkorji nam omogočijo takojšnjo, a kratkotrajno energijo, zadovoljitev, srečo, užitek, kar se težko kosa s polnovrednimi živili, ki niso tako prijetnega sladkega okusa. Ko smo lačni in ko nam krvni sladkor upade, se navadno počutimo slabo, smo brezvoljni, nemirni, razdražljivi ipd. Lakoto lahko potešimo z različnimi živili, izbira, po čem bomo posegli, pa je naša. Če prehrana vsebuje veliko živil z visoko vrednostjo enostavnih sladkorjev, bodo nihanja med dobrim in slabim počutjem pogostejša in izrazitejša. Navajanje in prehranjevanje z zdravimi, energijsko in hranilno bogatimi živili je pri vzgoji otrok težek in dolgotrajen življenjski projekt, ki ga bodo otroci udeleženi, doživljali, razumevali in ozaveščali le, če bodo starši sami tako jedli, o tem razmišljali in se z otroki tudi pogovarjali. Otroci imajo v vrtcih na voljo hranilno in energijsko bogate obroke. V Kranjskih vrtcih se rojstni dnevi praznujejo tematsko, brez sladkarij, zato ni dodatnih vnosov sladkorja v prehrano otrok. Otroci tako vedno dobijo zdrave in uravnotežene obroke, ki jim zagotavljajo dobro telesno in psihično počutje.

Spanje otrok

Spanje je osnovna človekova potreba, nujna za preživetje, saj omogoča počitek, obnavljanje in prinaša veliko prednost za telo in duha. Človeško telo ima notranjo biološko uro, ki je občutljiva na svetlobo in temo v dnevu ter nas opozarja, kdaj je čas za počitek in spanje. Poleg tega v telesu potekajo tudi kemični procesi, ki vplivajo na to, kdaj telo potrebuje energijo za dejavnost in kdaj mora počivati. Spanje poteka v več fazah – od rahlega spanca do globokega spanja in sanjanja. Za kakovosten spanec so potrebne vse faze (Spanje in šolarji, 2020). Pomanjkanje spanja se kaže v razdražljivosti, zmanjšani produktivnosti, vpliva na čustva, socialne interakcije in na možnost odločanja, imunski in živčni sistem ter telesni razvoj. Hormoni – substance, ki regulirajo določene funkcije telesa – se izločajo v času spanja ali malo pred njim. Najbolj je znano izločanje hormona rasti med spanjem, ki je nujen za rast otrok, je pa tudi ključen pri obnavljanju mišic. Marsikom se zdi, da je spanje potrata časa, ki ga v današnjem času že tako primanjkuje (prav tam).

Da se bodo otroci dobro počutili in bodo bolj zdravi, spočiti, sproščeni, osredotočeni, vedoželjni, razigrani, radovedni, ustvarjalni, odločni, produktivni ipd., morajo imeti kakovosten spanec.

Otroci do dveh let naj bi imeli od 11 do 14 ur kakovostnega spanca, v katerega so vključeni uspa-vanje, dnevni dremež, nočno spanje in prebujanje. Otroci od 3 do 6 let naj bi imeli od 10 do 13 ur kakovostnega spanca, otroci od 6 let naprej pa okoli 10 ur (prav tam).

Tako kot pri prehrani imajo tudi pri spanju starši bistveno vlogo, in sicer:

- poskrbijo, da otrok dobi dovolj spanja – s tem, da določijo njegovi starosti primerno uro, ob kateri bo hodil spat (zaželeno pred 21. uro), in uro, ob kateri bo zjutraj vstajal,
 - otroka navajajo na ritual oz. red pred spanjem (nega, pravljičica, miren pogovor, razvajanje),
 - poskrbijo, da se družina prek dneva čim več izpostavlja naravni svetlobi,
 - omogočijo, da je družina podnevi čim bolj telesno aktivna na prostem (vendar ne tik pred spanjem),
 - iz otrokove spalnice odstranijo vse elektronske naprave (televizor, računalnik, mobilni telefon) in omejijo oz. prepovedo čas njihove uporabe zvečer pred spanjem (vsaj eno do dve uri pred odhodom v posteljo, saj modra svetloba z zaslonov zatira sproščanje hormona melatonina, ki spodbuja spanje),
 - otrokov dnevni počitek prilagodijo njegovi starosti in potrebam,
 - poskrbijo, da otrok v posteljo ne odide lačen,
 - omogočijo, da je spalno okolje tiho, temno in udobno ter da so temperature primerne (prav tam).
- Branje in pripovedovanje pravljic nam pomagata ustvariti večerno rutino. Pravljičice otroka pripravijo na spanje, ga pomirijo po celodnevni dejavnosti in aktivnosti ter pomagajo vzpostaviti in poglobiti vez med staršem in otrokom, ki je ključnega pomena za zdrav razvoj otrok. V nasprotju z gledanjem v zaslone (le-to namreč zatira sproščanje melatonina, ki glede na vsebino lahko povzroča nemir, agresivno vedenje in strahove ter ob prekinitvi močne čustvene reakcije), pri katerem se moramo držati načela »manj je bolje«, sta branje in pripovedovanje odlična naložba za prihodnost otrok. Bogatita otrokov besednjak, razvijata njegove komunikacijske spretnosti, podaljšujeta njegovo pozo-

rnost, krepita domišljijo in jezikovno spretnost, mu vlivata dodatno samozavest pri izražanju svojih misli, čustev, občutkov in razmišljanj, ga pripravljata na kasnejše samostojno branje, pomirjata in pripomoreta k vzgoji zadovoljnega otroka s pozitivno samopodobo. Seveda pa moramo pri izbiri knjige pozornost nameniti kakovosti besedila in ilustracij. Počitek v vrtcu vsaka vzgojiteljica individualno prilagaja starosti in potrebam otrok. Menim, da je prav, da se otroci ob določenem delu dneva, npr. po kosilu, nekoliko umirijo in imajo možnost počitka, ki pa je prilagojen posameznikovim potrebam. Nekdo lahko zaspi za dve uri, nekdo pa lahko počiva oz. se umiri le za kratek čas (npr. za čas trajanja pravljice, vodene vizualizacije ipd.), s čimer lahko dopolni potrebo po kakovostnem spanju, kar pozitivno vpliva na počutje in zdravje. Otroci v vrtcu nimajo možnosti uporabe telefonov, tablic ipd. Gledanje v zaslon je zato poseben dogodek, ki se mogoče zgodi le nekajkrat letno ob posebni priložnosti, ki je načrtovana.

Aktivnosti otrok

Otrok lahko izvaja aktivnosti v sedečem položaju ali gibanju – sedečega položaja naj bo seveda manj. Priporočljivo je, da otroci ne sedijo več kot eno uro naenkrat in da pri tem čim manj uporabljajo elektronske naprave. Sedeči čas naj vključuje predvsem branje in pripovedovanje z otrokovim aktivnim vključevanjem, igranje družabnih iger, ustvarjanje itd. Če otrok veliko časa preživi sede ali leže, pa je veliko možnosti za nastanek kognitivnih težav (Zupančič, Tisovec in Knific, 2019). Otroci imajo veliko potrebo po gibanju in šele z odraščanjem začnejo razvijati gibalne zavore oz. dajejo prednost tudi drugim stvarim. Gibalne navade staršev in ostalih članov družine (aktivno preživljanje prostega časa, sedenje pred televizorjem ali računalnikom, transportne navade ipd.) lahko pomembno vplivajo na razvoj otrokovih gibalnih navad. Starši pogosto otrokovemu gibalnemu razvoju posvečajo premalo pozornosti, saj se jim zdi pomembnejši napredek na drugih področjih (npr. otrok zna govoriti angleško, ne zna pa se voziti s kolesom). Otrokovo potrebo po gibanju moramo starši spodbujati, ne pa je še dodatno zavirati. Pomembno je, da gibanje vključimo v družinsko življenje in da ozavestimo, da vsi, starši in otrok, potrebujemo vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan v tednu, vsaj trikrat tedensko pa mora telesna dejavnost zajemati vaje za mišično moč in zdravje kosti (prav tam).

Gibanje pomembno in pozitivno vpliva na otrokov celostni razvoj na telesnem (mišice, kosti, srce, pljuča), duševnem (samopodoba in samozavest) in socialnem področju (stiki z vrstniki). Z gibanjem lahko sočasno zadovoljimo otrokovo potrebo po igri in svežem zraku. Prav slednje blagodejno vpliva tako na fizično kot duševno zdravje – krepi telo, zvišuje odpornost, pomirja ipd. Pomembno je, da otrok in starši v gibanju uživajo ne glede na to, kaj počnejo oz. katero telesno dejavnost izvajajo in katere pripomočke pri tem uporabljajo. Dandanes je na voljo velika izbira igrač, kar ljudi pogosto zmede, saj zaradi prebogate ponudbe ne vedo, katero igračo naj kupijo otroku, da bo koristila njegovemu razvoju in da se bo z njo dejansko tudi igral. Otrok za igro, razvoj kreativnosti, domišljije, ustvarjalnosti, motoričnih sposobnosti, govora in intelektualnih sposobnosti ter za krepitev telesa, pridobivanje novih izkušenj itd. ne potrebuje kupljenih in dragih igrač. Potrebuje preproste reči (npr. škatle, pohištvo (stole, mize), mamino kuhinjsko posodo, vsakdanje pripomočke, ki se najdejo v hiši ali vrtni lopi (ščipalke, odeje, košare, toaletni papir itd.)) in odrasle, ki jim dovolijo, omogočijo, pomagajo, jih spodbujajo in se glede na pobudo, zanimanje ter željo z njimi igrajo, jih vključujejo v družinske aktivnosti in opravila (npr. hišna opravila, kuhanje, skrb za hišnega ljubljence, opravila v okolici hiše in na vrtu ipd.) ter se z njimi vsakodnevno odpravijo na sveži zrak.

Gibanje je področje, ki je za otrokov razvoj najpomembnejše in ki ga v vrtcu brez težav povezujemo z ostalimi področji Kurikula za vrtce. Dobro je, da otroci dejavnosti, ki bi jih sicer lahko izvajali le sede, izvajajo v kombinaciji z gibanjem. To pomeni, da se na primer med risanjem v sedečem položaju za mizo do barvic, ki so ločene po barvah, sprehodijo do drugega dela igralnice. Tako mora otrok razmisliti, katero barvo potrebuje, nato mora oditi ponjo in priti nazaj do mize, z njo naslikati risbo ter jo nato še vrniti, pri čemer jo mora tudi pravilno razvrstiti glede na barvo. Menim, da imajo otroci v vrtcih veliko različnih vsakodnevnih gibalnih priložnosti in spodbud tako v notranjih prostorih kot tudi na svežem zraku. Vse to pa pozitivno vpliva na njihovo zdravje in celostni razvoj.

Zaključek

Če odrasli hitimo skozi življenje in pozabimo na najpomembnejše (tj. poslušanje svojega telesa, kar lahko zatiramo s preobremenjenostjo, preusmerjanjem pozornosti v različne zaslone, z nezdravim prehranjevanjem s sladkimi in slanimi priboljški, s premalo gibanja ipd.) in če sami nimamo reda ter

nismo disciplinirani v prehranjevanju, spanju, gibanju na svežem zraku, omejevanju poseganja po elektronskih napravah ipd., kako bomo potem vzgajali zadovoljne otroke, ki bodo na prvem mestu znali poslušati svoje telo, ki jim sporoča, da so lačni, zaspani ali da potrebujejo gibanje, sveži zrak itd.? Čas pred zasloni mine hitro, pozornost je popolnoma preusmerjena in človek v tistem času ne začuti vsega tega, morda celo odlaša z opravljanjem oz. zadovoljevanjem potreb itd.

Vsak starš želi svojemu otroku najboljše, mu po svojih močeh pomaga in se ga trudi vzgojiti tako, da se bo kar najbolje znašel v življenju in postal samozavesten in odgovoren član družbe, ki bo sposoben prevzemati odgovornost zase in za svoja dejanja ter živeti v sožitju z drugimi člani družbe. Zavedati se moramo, da na otroke vpliva vse, kar počnemo odrasli. Osnovna lastnost vzgoje je pravzaprav bolj v dejanjih (zgledih) kot besedah. Otroci lahko pozabijo tisto, kar smo jim povedali, ne bodo pa pozabili tega, kar smo (jim) storili. Navade, ki jih otrokom privzgojimo že v otroštvu, jih bodo spremljale tudi v odrasli dobi, zato se moramo truditi privzgojiti dobre in zdrave prehranjevalne, spalne in gibalne navade, da bodo naši otroci zdravi in zadovoljni.

Literatura

Spanje in šolarji. [online]. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2020. [Citirano 6. 2. 2022; 10.59]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.nijz.si/sl/spanje-in-solarji>.

Strunz, U. in Jopp, A. (2007). Vitaminska revolucija. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Zupančič Tisovec, B. in Knific, T. (2019). Gibanje otrok – naložba za zdravo življenje. Nacionalni inštitut za javno zdravje. [Citirano 19. 2. 2022; 11.12]. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_otrok_-_nalozba_za_zdravo_zivljenje.pdf.

POMEN RAZLIČNIH GIBALNIH IZKUŠENJ V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU

Povzetek: Gibanje je primarna potreba vsakega otroka. Otrok ob gibanju uživa, se sprosti in s pomočjo gibanja raziskuje svet, ki ga obdaja. Otrokom je treba omogočiti gibalno športne dejavnosti, ki ne smejo biti ne prelahke in ne pretežke, ampak ravno pravšnje glede na njegovo starost in sposobnosti. Tu imamo pomembno vlogo odrasle osebe, saj je naša naloga, da spodbujamo in usmerjamo gibalne dejavnosti otrok. Ponudimo jim ustrezne športne pripomočke, ki so prilagojeni otrokovi razvojni stopnji. Gibalne dejavnosti lahko izvajamo v telovadnici, večnamenskem prostoru, igralnici. Priporočljivo je, da se čim več dejavnosti izvaja v naravi. V predšolskem obdobju naj otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem.

Ključne besede: raznolikost, naravne oblike gibanja, primarna potreba.

THE IMPORTANCE OF DIFFERENT MOTIVE EXPERIENCES IN THE FIRST THREE YEARS OF KINDERGARTEN

Abstract: Movement is the primary need of every child. The child enjoys during the movement, it relaxes him and with the help of movement child explores world around him. Children should be allowed sports activity, which should be neither too easy nor too difficult, but just right for his age and abilities. Here we have an important role of an adult, as our task is to encourage and direct the motor activities of children. We offer them appropriate sports equipment that are adapted to the child's developmental stage. Physical activities can be performed in the gym, multipurpose room, play rooms. It is recommended that as many activities as possible be carried out in nature. In the pre-school period, the child should gain as diverse and wide a range of movement experiences as possible, which are the basis for later more demanding movement patterns.

Key words: diversity, natural forms of movement, primary need.

1 Uvod

V svojem prispevku z naslovom Pomen različnih gibalnih izkušenj v prvem starostnem obdobju želim predstaviti kako pomembno je, da otrokom ponudimo dejavnosti, ki spodbujajo razvoj naravnih oblik gibanja, kot so hoja, tek, skoki, poskoki, lazenje, plazenje, itd. Prav tako želim predstaviti kako pomembno je, da jim ponudimo čim več različnih gibalnih izkušenj in ne npr. stalno ene in iste. Prav tako je pomembno, da otrokom damo možnost, da se naučijo samostojne hoje po stopnicah, kotaljenja, ko je za to nastopil pravi čas in da gibalnih dejavnosti ne opravljamo namesto otrok, če vemo, da jo otrok zmore opraviti samostojno. Sama sem mnenja, da otrok zmore marsikaj, če mu le damo priložnost in ga pri tem spodbujamo.

2 Gibanje je otrokova primarna potreba

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju in ima zelo velik pomen v predšolskem obdobju, saj ostanejo gibalne veščine, usvojene v tem obdobju, trajno zapisane v gibalnem spominu otroka. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, torej dobrega počutja. Z gibanjem raziskuje, spoznava, dojema svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začneja čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest. Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme (Kurikulum, 1999). Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od elementarnih, preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci ne usvojijo pravočasno, se kasneje zelo težko ali pa

sploh ne razvijejo. V predšolskem obdobju se gradijo temelji zdrave telesne konstrukcije in pozitivnega doživetja športa. Z gibanjem otroci poleg gibalnih razvijajo tudi spoznavne sposobnosti ter vplivajo na svoj socialni in emocionalni razvoj (Videmšek in Jovan, 2002). Predšolsko obdobje je namenjeno sproščenemu, veselemu in prijetnemu pridobivanju novih gibalnih izkušenj, kjer je glavno vodilo igra. Vse zapisano nam sporoča, da moramo v predšolskem obdobju športni aktivnosti posvetiti prav posebno mesto, saj zamujenega v tem obdobju ni moč v celoti nadomestiti v kasnejših obdobjih. In prav vzgojitelji v vrtcih imajo tu pomembno vlogo.

Sem vzgojiteljica v prvem starostnem obdobju, starost otrok od 2 – 3 leta. S pomočnico vzgojiteljice se vsakodnevno trudim, da otrokom v vrtcu zagotovim čim več različnih gibalnih izkušenj. Otroci so preko celega šolskega leta dobili izkušnje z gibanjem na igrišču, premagovali so poligon, kjer so uporabljali različne tehnike naravnih oblik gibanja, veliko hodimo na sprehode in v gozd. Ponosna sem na to, da dve leti stari otroci hodijo po pločniku, samostojno v koloni. Smo zelo aktivna skupina, ki vsak dan izkoristi možnost za aktivno gibanje. Vse omenjeno se seveda tudi pozna na otrokovem gibalnem razvoju.

3 Gibanje na otroškem igrišču razvija naravne oblike gibanja

Na otroških igriščih so igrala, ki so narejena s posebnim namenom. Otroci na igralih z naravnimi oblikami gibanja razvijajo življenjsko pomembne gibalne sposobnosti, kot so na primer koordinacija, ravnotežje, natančnost, hitrost in moč. Naravne oblike gibanja, s katerimi razvijamo gibalne sposobnosti, spremljajo otroka od obdobja dojenčka, skozi predšolsko in osnovnošolsko obdobje, pa tudi vse življenje. Med naravne oblike gibanja uvrščamo plazenja, lazenja, hojo, padce, tek, plezanja, skoke, dviganja in nošenja različnih bremen, mete in lovljenja predmetov, vlečenja in potiskanja ter prijeme in udarce. To so osnovna in najstarejša gibanja, ki jih je človek razvil tekom evolucije, zato bi jih moral obvladati vsak otrok do konca njegovega osnovnošolskega izobraževanja.

Naravne oblike gibanja otroci izkusijo že v svojih prvih življenjskih izkušnjah. Otrok se najprej začne plaziti in laziti, nato shodi, teče, pada, pleza, in skače. V nadaljevanju razvoja otrok začne nositi, potiskati, vleči, metati predmete in jih loviti. Naravne oblike gibanja so osnova, ki pripomore k temu, da otrok kasneje učinkovito izvaja zahtevnejše gibalne naloge, dejavnosti in se ukvarja z različnimi športi. V otroštvu lahko najbolj vplivamo na otrokov gibalni razvoj. Otrok v predšolskem obdobju predvsem z gibanjem in igro spozna svojo okolico in tako pridobiva prve gibalne izkušnje. Zato je zelo pomembno, da se otrok nahaja v gibalno spodbudnem okolju, ki mu nudi raznovrstne in kvalitetne gibalne izkušnje, ki pozitivno vplivajo na njegov celotni gibalni razvoj. Pri predšolskih otrocih so naravne oblike gibanja vsakodnevno prisotne pri različnih aktivnostih. V notranjih prostorih lahko otrokom pripravimo otroški poligon iz mehkih blazin različnih oblik z ovirami (npr. valj, trikotna klančina, drugi liki, stopnice; otroški tunel), po katerih bodo otroci z veseljem plazili, lazili ali plezali. Otroci v igri velikokrat dvigujejo in nosijo neke predmete (npr. dojenčke, igrače; kavice ali sladice mami), se zibajo na zibalnem konjičku, skačejo s skakalno žogo, stojijo na ravnotežni polžogi. Zunaj lahko otroci lovijo balone, pokajo milne mehurčke, mečejo in lovijo žoge, se vozijo s poganjalčkom ali kolesom in preživljajo prosti čas s starši na otroškem igrišču na igralih (npr. na ravnotežni deski, konjičku na vzmeteh, različnih plezalih, gugalnicah, vrtiljakih, mostovih, toboganih). Otrokom zelo zanimiva izkušnja je tudi hoja po čutni poti, ki vsebuje različne podlage (npr. vodna, hrapava, travnata, peščena, lesena, kamnita, slamnata ...).

V moji igralnici imajo otroci ves čas na voljo fit kotiček, ki vsebuje različne športne pripomočke. Otroci si lahko samostojno v času proste igre postavijo čutno pot, različne ovire, ki jih prestopajo, hodijo po njih, se plazijo pod njimi, itd. Otroci imajo ves čas na voljo tudi polivalentne blazine, po katerih se plazijo, kotalijo in jih spodbujajo k gibanju. Vsak četrtek imamo na voljo tudi telovadnico, ki vsebuje različne športne pripomočke. S Tjašo se trudim, da jo maksimalno izkoristimo. Otrokom večkrat postavim poligone z različnimi ovirami, ki otroke prisilijo, da razvijajo in krepijo naravne oblike gibanja. Otrokom večkrat tudi ponudim hojo po ne ravnem terenu, saj sva opazili, da ima kar nekaj otrok v najinem oddelku težave na tem področju. Z otroki se večkrat odpravimo k reki in hodimo po kamnih, kar pozitivno vpliva na krepitev ravnotežja.

4 Hoja po stopnicah

Kot sem že omenila sem vzgojiteljica otrok starih 2 – 3 leta. Na začetku šolskega leta smo se z otroki iz spodnjega nadstropja preselili v zgornje. Ta sprememba je od nas zahtevala vsakodnevno hojo po stopnicah. Presenečena sem bila koliko otrok pri dveh letih še vedno ne hodi samostojno po sto-

pnicah. Po opazovanju sem opazila, da veliko staršev otroke nosi po stopnicah, saj je omenjeno za otroke hitreje in "ne nevarno." Starši se s tem ne zavedajo kakšno škodo povzročajo otroku in tudi nam vzgojiteljicam. Tudi nam otežujejo delo, saj je ne mogoče vsak dan nositi več otrok po stopnicah navzdol. Prav tako sem opazila, da je veliko staršev otroke v vrtec pripeljalo z vozičkom, kljub temu, da otrok že zna samostojno hoditi, razdalja od avta do vrtca pa je razmeroma kratka. Sama sem mnenja, da ne delajmo stvari namesto otroka, če vemo, da otrok določeno stvar zmore storiti samostojno. Potrebno mu je dati le možnost in dovolj časa, da dejavnost samostojno usvoji.

Glede na razvojne mejnike, naj bi otrok usvojil hojo po stopnicah ob opori med 1, 5 in 2. letom, samostojno hojo pa med 2 in 3. letom. Avtorja Horvat in Magajna (1987) pa navajata, da naj bi otrok plazenje po stopnicah usvojil že pri približno petnajstih mesecih. Plazenje po stopnicah predstavlja odlično odskočno desko za učenje hoje po stopnicah.

S stopnicami se otrok seznanja že v obdobju kobacanja. Vsak otrok sam od sebe pokaže željo po premagovanju stopnic, če ima možnost za to. Pomembno je, da mu starši tega ne omejujejo oziroma mu dovolijo tudi kobacanje po stopnicah, seveda pod nadzorom. Kobacanje po stopnicah je pomembna priprava za poznejšo hojo po stopnicah. Otrok mora imeti možnost, da se odloči sam, kdaj se bo preizkusil v osvajanju stopnic. Takrat, ko bo dovolj močen, ko bo imel dovolj ravnotežja in stabilnosti, takrat bo to tudi sam čutil, zaupal sam vase in si upal poizkusiti. Nikakor se ne sme zgoditi, da otrok kaže željo po kobacanju po stopnicah ali pa pozneje po hoji po stopnicah, mi pa mu to preprečujemo, češ da za stopnice še ni dovolj star ali pa da je omenjeno zanj prenevarno. Ko se nam bo otrokova starost zdela primerna za usvajanje stopnic, takrat od njega ne moremo pričakovati, da bo hojo po stopnicah obvladal. Gibalnih spretnosti se učimo preko veliko poizkušanja, vaje, različnih možnosti. V primeru, da otroku odvzamemo ta proces učenja in nabiranja izkušenj, ga prikrajšamo za marsikatero gibalno izkušnjo, kar na koncu vpliva tudi na kakovost njegovega gibanja in usvajanje novih gibalnih veščin (Kdaj otrok začne hoditi po stopnicah?, 2022).

Ko sva s sodelavko opazili, da imajo otroci na začetku šolskega leta problem s hojo po stopnicah, sva jim ponudili, da smo se s stopnicami srečavali vsakodnevno. Uporabili smo ji tudi kot primer naše načrtovane dejavnosti. Otroci so se na začetku plazili po stopnicah navzgor, nato sva otroke enega po enega prijeli za roke, da so usvajali hojo po stopnicah ob opori. Ob večkratnih ponovitvah so samostojno hojo ob opori usvojili. Otroci so bili ob tem ponosni nase, midve pa sva se razbremenili nošenja po stopnicah.

5 Gibalna dejavnost v naravi

Narava je s svojimi štirimi letnimi časi zanimiva, zato je tudi gibalna dejavnost za otroke lahko raznolika in pestra. Gibanje v naravi ugodno vpliva na naše zdravje, sprostitvev telesa in duha, nudi nam uživanje v lepoti narave. Odrasli bi morali izkoristiti vse možnosti, ki nam jih narava in okolica ponujata glede na vremenske razmere in letni čas. Pomembno je, da najdemo temu primerno gibalno dejavnost. Poleti radi čim več časa izkoristimo za pohode, športne igre na prostem, igre z vodo, itd. Pozimi pa se z otroki sankamo na snegu, izdelujemo snežaka, itd. Gibanje na svežem zraku otroku omogoča, da bo z igro lahko sprostil napetosti, ki se čez dan nabirajo, in s tem pozitivno vplival na svoje zdravje. Z gibanjem na prostem otrok pridobiva tudi odpornost, saj se mu na ta način krepi imunski sistem (Štremberger, 2004). Z mojo skupino veliko časa preživimo zunaj v naravi. Že zelo zgodaj sva otroke začeli navajati na hojo v koloni. Sprva smo hodili okoli vrtca in tam kjer ni bilo prometa. Otrokom je hoja v koloni predstavljala velik izziv. Ko so usvojili hojo v koloni smo začeli raziskovati okolico vrtca. Večkrat se odpravimo na sprehod v mesto Kranj, na polje, do bližnjih igrišč ali pa do kanjona Kokre, kjer opazujemo račke, mečemo kamenje v vodo, itd. Ker je bila pri nekaterih otrocih hoja še dosti nestabilna sva jim omogočili hojo po različnih terenih: kamenjih, koreninah, pesku, itd. Hoja po koreninah je bila za nekatere otroke zelo zabavna, medtem ko je drugim predstavljala velik izziv. Preko vseh spoznanj sem spoznala, da je otrokom potrebno ponuditi gibalne izkušnje, ki jim predstavljajo izziv in jim dati dovolj spodbud in časa, da jih usvojijo.

Zaključek

Svoj prispevek bom zaključila s citatom: "Vse za njih, a nič namesto njih!" Ko otroku ponujamo gibalne izkušnje naj bodo te čim bolj raznolike in takšne, da jih otroci zmorejo storiti samostojno. V kolikor vemo, da je otrok nečesa zmožen storiti sam, mu dajmo možnost, da nam to pokaže in da bo na svoje sposobnosti ponosen. Še posebej je pomembno, da smo pri izvajanju gibalnih dejavnosti potrpežljivi, vztrajni in da otrokom predstavljamo pozitivni model. Otrok se je zmožen naučiti vs-

ega le možnost mu je potrebno dati. Ves čas imejmo v ospredju to, da so najzgodnejše izkušnje najpomembnejše. Prve gibalne izkušnje nam predstavljajo odskočno desko za izvajanje vseh nadaljnjih gibalnih dejavnosti, zato je še tako pomembno, da so te raznolike in kakovostne.

Literatura

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.

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za šolstvo.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). V čarobnem svetu igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.

Horvat, L. in Magajna, L. (1987). Razvojna psihologija. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Kdaj otrok začne hoditi po stopnicah? (2022). Pridobljeno dne, 11. 3. 2022 s: <https://www.bibaleze.si/sola-zastarse/kdaj-lahko-otrok-zacne-hodit-po-stopnicah.html>.

Štemberger, V. (2004). Pomen gibanja za zdravje otrok. Pridobljeno dne, 12. 3. 2022 s: http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf.

OTROCI IN MLADOSTNIKI MED EPIDEMIJO COVID-19 IN PO NJEJ

Povzetek: Epidemija Covid-19 je močno spremenila in vplivala na življenje ter šolanje otrok in mladostnikov. Trenutno sicer ni razglašena epidemija, a ukrepe, priporočila in navodila MIZŠ ter NIJZ skušamo v šoli še vedno upoštevati v dobro zdravja nas vseh. Dlje kot trajajo korona časi, bolj ugotavljamo negativne posledice pri naših učencih. V porastu so predvsem težave na psihofizičnem področju, pri čemer je pomembno pravočasno odkrivanje le-teh in sodelovanje na relaciji učenec – starši – šola (še posebej razrednik in svetovalna služba). Po potrebi se vključujejo tudi zunanje inštitucije. Analize pouka na daljavo zadnjih dveh let, vključno s pogledom v prihodnost, so omogočile uvajanje potrebnih izboljšav. Otroci in mladostniki potrebujejo določeno vzgojno-izobraževalno rutino, ki je mogoča ob izvedbi in udeležbi pouka v šolskih prostorih. Sprotno spremljanje, gibanje, sodobne oblike in metode izvajanja pouka v učilnici in na prostem, različne oblike pomoči, delavnice, pogovori v ožjem in širšem krogu, veliko spodbude in še marsikaj lahko prispeva k dobremu psihofizičnemu počutju naših učencev.

Ključne besede: epidemija, porast psihofizičnih težav, izboljšave.

CHILDREN AND ADOLESCENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC AND AFTER IT

Abstract: The Covid-19 pandemic has strongly influenced and changed the lives and schooling of children and adolescents. Although at the moment we are no longer in the epidemic, we still follow instructions and measures to mitigate and remedy the consequences of Covid-19 suggested by the Ministry of Health and National Institute of Public Health. The duration of the Covid-19 pandemic is directly proportional to the negative effects it has on the pupils. The problems in psychophysical area are increasing. It is crucial to identify these problems and solve them, involving the pupils, parents and school, especially the class teacher and school counsellor. If the need arises, outside institutions are included. Analyses of distant schooling in the past two years have enabled implementation of needed adjustments and improvements. Children and adolescents need a certain educational routine that is possible when pupils attend class in school. There are a lot of factors that contribute to good psychophysical well-being of pupils: physical exercise, movement, modern methods and forms of teaching in the classroom and outside the classroom, various ways of help, workshops, conversations with the pupils, encouragement and other.

Key words: epidemic, increase of psychophysical problems, improvement.

Uvod

Ob zaprtju pred skoraj natanko dvema letoma si ni nihče od nas niti v sanjah predstavljal, koliko časa bo vse skupaj trajalo. Naš glavni cilj – ob prvem in ob drugem zaprtju – je bil poskrbeti, da pouk tudi na daljavo teče dalje, da se naši učenci ob tem počutijo varne in sprejete ter da jim skušamo v primeru težav ali stisk učinkovito priskočiti na pomoč. V to so bila usmerjena vsa naša prizadevanja. Pregled in ustrezno ter smiselno prilagajanje standardov znanj in ciljev v učnih načrtih, sprotno spremljanje dela in počutja učencev, samorefleksija na eni strani ter analiza, evalvacija in pogled naprej na drugi so bili nujni elementi našega delovanja tako ob prvem kot tudi ob drugem zaprtju. Zavedanje, da bodo posledice, ki se jih ni dalo preprečiti, dolgotrajne, je prisotno ves čas – tudi v trenutni situaciji težko pričakovanega sproščanja po dveh letih ukrepov, priporočil in navodil.

1 Prvo zaprtje (marec 2020–maj 2020)

Ob prvem zaprtju smo se vsi – učenci, straži in zaposleni v šolah – znašli v popolnoma neznani situaciji. Na področjih, kjer je bilo to možno, smo se kot šola poenotili. Sestanke in pedagoške konference smo izvajali na daljavo, komunikacija je potekala v obliki izmenjave elektronskih sporočil. Kot ravnateljica sem bila ves čas na razpolago tudi po telefonu, saj so se vsakodnevno kazale dileme, porajala vprašanja, potrebe po pogovoru, ki bi pripomogli k razjasnitvi in s tem tudi k reševanju stisk učencev, staršev in zaposlenih. Starši so se obračali na razrednike, učitelje in name. Na sestanku sveta staršev v juniju 2020 so bile podane pripombe in pohvale staršev, predstavnikov posameznih oddelkov. Tudi o tem je tekla beseda na zaključni pedagoški konferenci v juliju 2020, ko je bila glavna tema analiza pouka na daljavo in načrti za naprej. Zavedali smo se, da bi bilo lahko šolsko leto 2020/21 precej podobno drugi polovici šolskega leta 2019/20. Strokovni delavci so pripravili poročila, ki so vsebovala samorefleksijo in analizo ter evalvacijo pouka na daljavo.

Iz poročil so razvidna številna in različna opažanja. V prvi triadi je bila vloga staršev pri pouku na daljavo velikega pomena. Učitelji so poudarjali pomen jasnih navodil in povratne informacije otroku o opravljenem delu. Najmlajšim je ocenjevanje predstavljalo stres, podobno so čutili tudi starši. Do konca šolskega leta smo pridobili toliko ocen, kot so jih predvidela priporočila ZRSŠ glede na sklep MIZŠ. Učitelji so pri številu pridobljenih ocen izhajali tudi iz strokovne avtonomije. Le-te so bile pridobljene ustno in na drugačen način (npr. seminarske naloge, avtentične naloge, projektne naloge). Z različnimi oblikami in metodami dela so učencem pomagali pri usvajanju učne snovi, utrjevanju – tako na daljavo kot tudi po vrnitvi v šolo – in si skupaj z njimi in njihovimi starši prizadevali za uspešen zaključek šolskega leta. Precej učiteljev je izpostavilo težave učencev z upoštevanjem navodil, pravil in funkcioniranjem po vrnitvi v šolo. Učenci, ki se aktivno vključujejo v pouk v šoli in redno opravljajo svoje obveznosti, so bili (razen redkih izjem) tako naravnani tudi v času pouka na daljavo. Specialne pedagoginje so poudarile pomen stika z učencem, saj so bili nekateri učenci, ki imajo dodatno strokovno pomoč, slabše odzivni. Nekateri učenci so imeli težave z IKT opremo, pri čemer jim je šola priskočila na pomoč. Svetovalna služba je spremljala delo učencev in se po potrebi vključevala v komunikacijo in pomoč posameznemu otroku, staršem in učiteljem. Nekateri učitelji so pri svojem delu zaznali nujno potrebo po krepitevi IKT veščin učencev. Športni pedagogi so ugotavljali slabšo telesno pripravljenost učencev, povečano telesno težo in upad motoričnih veščin. Strinjali smo se tudi, da je za delo in komuniciranje potreben enoten kanal. Učitelji so po vrnitvi v šolske prostore v večjem obsegu kot v preteklih šolskih letih izvajali učne ure izven učilnice, še posebej na razredni stopnji.

2 Drugo zaprtje (oktober 2020–februar 2021)

Načrti za izboljšave so nastali poleti 2020 v sklopu priprav na šolsko leto 2020/21. S pomočjo aplikacije Microsoft Teams smo vzpostavili enoten kanal za komunikacijo in pouk na daljavo. Dopolnili smo nabor IKT opreme na šoli. IKT veščine učencev in učiteljev smo okrepili s pomočjo vsebin na dnevih dejavnosti, v okviru neobveznih in obveznih izbirnih predmetov, formalnih in neformalnih izobraževanj. Vzpostavili smo spletne učilnice in že v septembru pričeli s posameznimi zadolžitvami prek MS Teams z namenom ohranjanja, širitve in poglobitve že pridobljenih znanj in veščin učencev. Šola je vključena v poskus RaP (razširjen program za gibanje, zdravje in dobro psihofizično počutje otrok). Sledimo osnovnemu cilju, da imajo učenci na razpolago 5 ur gibanja tedensko v kombinaciji z drugimi vsebinami za njihovo dobro psihofizično počutje (npr. kuharske delavnice, tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni, pester nabor interesnih dejavnosti ...). Vertikalne in horizontalne povezave, ki so temelj RaP, so bile okrnjene, vsebine pa so bile izvedene na daljavo ali v mehurčkih po vrnitvi v šolo. V sodelovanju s svetovalno službo je bil pripravljen pravilnik izvajanja pouka na daljavo, ki so ga sprejeli strokovni delavci. Z njim so bili seznanjeni učenci in njihovi starši, potrjen pa je bil tudi na svetu zavoda. S poslabšanjem epidemiološke situacije v Sloveniji (predvsem z naraščanjem števila obolelih v bolnišnicah) so učenci predmetne stopnje že v oktobru – ostali učenci pa v novembru 2020 – pričeli s poukom na daljavo.

Ob drugem zaprtju smo s pridom izkoristili, kar smo se naučili ob prvem in dodali nova znanja ter veščine za ohranjanje vsaj primerljive rutine, kot jo sicer izvajamo v učilnici. Komunikacija in pouk sta potekala preko aplikacije MS Teams. Učenci so bili pri delu večinoma samostojni, nekaj pomoči so potrebovali le najmlajši. Učitelji so pouk izvajali različno – po strokovni presoji in glede na tempo in cilje v učnem načrtu (video srečanja z razlago, posnete razlage, zadolžitve, kvizi, interaktivne vaje, posnetki ipd.). Večina učencev je bila na učnih urah prisotna oziroma je opravila svoje obveznosti. Na neodzivne posameznike so bili v prvi vrsti pozorni učitelji, ki so redno obveščali razrednike, ti pa svetovalno službo. V dogajanje smo vključevali starše, ki so v večini primerov pozitivno vplivali na otrokovo delo in angažiranost. Pri posameznih učencih, kjer poskusi in spodbude niso bili uspešni, je učiteljski zbor skupaj s svetovalno službo pripravil načrt izpolnjevanja obveznosti, saj smo presodili, da bo to učencu pomagalo pri premostitvi težav in stiske, v kateri se je znašel. Učencem je bila tudi po vrnitvi v šolske klopi ponujena raznolika pomoč pri šolskem delu in pridobivanju ocen s strani učiteljev ter svetovalne službe. Starše smo redno obveščali o dogajanju in otrokovem napredku oziroma težavah. V zadnjih dveh letih je naraslo število učencev, ki imajo dodatno strokovno pomoč zaradi psihičnih težav, povečuje pa se tudi število obravnav, zato je uspešno delo svetovalne službe za šolo izjemnega pomena, enako velja tudi za sodelovanje svetovalnih delavcev z učitelji in vodstvom šole. Informativni sestanki, pedagoške konference in govorilne ure za starše so do sproščanja ukrepov

ob koncu preteklega šolskega leta in od septembra 2021 dalje potekale na daljavo. Ugotavljamo, da sicer učinkovite rešitve v danih okoliščinah ne omogočajo tako kvalitetne razprave in izmenjave mnenj kot v živo. Podobno so ugotavljali tudi razredniki v zvezi z izvajanjem ur oddelčne skupnosti na daljavo. Učitelji so v tedenskih analizah poročali o temah in oblikah dela ter na kratko povzeli dogajanje v oddelkih, ki so jih poučevali. Na zaključnih ocenjevalnih konferencah so strnili svoja razmišljanja, kar je prispevalo k načrtovanju za letošnje šolsko leto (npr. strategije za krepitev veščin bralne in funkcionalne pismenosti, utrditev standardov znanj in uporaba le-teh na višji taksonomski stopnji).

Zaključek

Ob koncu drugega zaprtja do konca šolskega leta je potekal pouk – ob upoštevanju ukrepov za zajezitev širjenja Covid-19 – v šolskih prostorih. Šola je vključena v projekt Erasmus+ z naslovom Out of the box, ki temelji na sodobnih pedagoških metodah in izvajanju pouka izven učilnice. Na obeh podružničnih šolah imajo odlično učilnico na prostem, kjer izvajajo velik del pouka. Na PŠ Podkum je tudi čebelnjak, v sodelovanju z lokalnimi čebelarjem pa deluje šolski čebelarski krožek. Na matični šoli je pripravljen projekt učilnice na prostem, ki bo realiziran z evropskimi sredstvi. Neposredna okolica matične šole s travnatimi in drugimi površinami, visokimi gredami, didaktičnimi igrami, nasklikanimi na zunanjih površinah, ki so dostopne neposredno iz učilnic že sedaj ponuja možnost izvajanja pouka izven matičnih učilnic. V veliki meri jo koristijo učiteljice na razredni stopnji, učencem predmetne stopnje pa nudi vsaj možnost za sprehod ali nekajminutno gibanje med poukom.

Povezanost učencev po vertikali in horizontali v okviru izvajanja raznolikih vsebin znotraj RaP bo v pravem pomenu besede zaživela šele ob sprostitvi vseh ukrepov. Do takrat pa se bomo prilagajali in jih izvajali znotraj dopustnih okvirjev. V letošnjem šolskem letu so šolska vrata kljub nepredvidljivim razmeram, karantenam, okužbam med učenci in zaposlenimi ostala odprta. Zavedamo se pomena izvajanja vzgojno-izobraževalnega procesa v šolskih prostorih in rutine, ki jo le na ta način lahko zagotavljamo našim učencem. Vsak človek je individuum zase in takšna mora biti tudi obravnava učencev. Šablone ne pridejo v poštev. Nujna je sprotna spremljava vsakega učenca posebej, sodelovanje s starši, vključevanje svetovalne službe in – po potrebi – zunanjih inštitucij v dobrobit otroka. Starše in otroke ozaveščamo o pomenu seznanitve šole o morebitnih težavah in stiskah – le tako je lahko naš odziv hiter, ustrezen in kar se da učinkovit. Starši namreč izhajajo iz različnih okolij, različen pa je tudi njihov odnos in pristop do zaznavanja ter reševanja morebitnih stisk in težav.

Vsebine iz RaP, ki so povezane z dobrim psihofizičnim počutjem otrok in mladostnikov, so del opolnomočenja naših učencev, da vedo, kako si lahko v primeru težav in stisk pomagajo tudi sami ali najdejo pot do pomoči. Tovrstne teme so del letne delovne priprave ur oddelčne skupnosti, vključujemo jih v redni pouk. Da zmoreš biti sočuten in znaš pomagati sočloveku, moraš najprej znati poskrbeti sam zase in za svoje počutje, zato spodbujamo skrb za zdravje tudi pri naših zaposlenih. Ustvarjanje in omogočanje varnega okolja za vse deležnike sta ključna za dobro psihofizično počutje učencev in zaposlenih, prav to pa bistveno vpliva na uspeh na vzgojnem in izobraževalnem področju.

Literatura

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M., Poldrugovac, M. (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Kustec, S., Logaj, V., Krek, M., Flogie, A., Truden Dobrin, P., Ivanuš Grmek, M. (2021). Šolsko leto 2020/21 v Republiki Sloveniji v razmerah, povezanih s covidom19 – Modeli in priporočila. Ljubljana: MIZŠ in ZRSŠ.

GIBANJE POMEMBEN DEJAVNIK V ČASU KORONE

Povzetek: V tem prispevku bi rada predstavila, kako pomembno je gibanje otrok za njihov razvoj. Še posebej v današnjem času, ko nas omejujejo številni dejavniki epidemije. Pri tem so predvsem otroci prikrajšani za veliko dejavnosti. Odpovedati se morajo nekaterim interesnim dejavnostim, ki jih radi obiskujejo. Tu gre predvsem za športne dejavnosti ali treninge. Namreč, če je otrok v karanteni, se lahko preko spleta poveže z glasbeno šolo in podobnimi dejavnostmi. Trening športa pa je že malce težje izvesti preko spleta. Otroci ob vseh navodilih in informacijah preko spleta pozabijo na gibanje. Ko namreč otrok več ne čuti potrebe po gibanju, ga je veliko težje motivirati za gibanje in šport. Za predstavitev na konferenci bom pripravila analizo ankete, kako so se otroci gibal v času karantene oziroma šolanja na daljavo.

Ključne besede: gibanje, omejitev, šola na daljavo, razvoj otrok.

MOVEMENT - AN IMPORTANT FACTOR DURING THE CORONAVIRUS

Abstract: In this paper, I would like to present the importance of children's movement for their development, especially nowadays, when we are limited by many factors of the epidemic. In doing so, children in particular are deprived of many activities. They have to give up some of the hobbies they like to attend, mainly sports activities or trainings. Also, if the child is in quarantine, they can connect online with music school and similar activities. However, sports training is already a bit more difficult to be performed online. With all the instructions and information online, children forget about movement. When a child no longer feels the need to move, it is much harder to motivate them to move and play sports. For the presentation at the conference, I will prepare an analysis of the survey on how children moved during quarantine or distance school learning.

Key words: movement, restriction, distance school learning, child development.

Uvod

Še sama se dobro spominjam svojih otroških dni, ko sem brezskrbno tekala po gozdovih, travnikih, plezala po drevesih se igrala skrivalnice, črnega moža, lovljenje med dvema ognjema ... Ob gibanju sem doživljala občutek ugodja, bilo mi je lepo in prijetno, v možganih se mi je sproščal hormon sreče. Bila sem srečen otrok, ki sem imel svobodo in sem se lahko svobodno gibala. Še danes, ko poučujem šport v svojem razredu, kdaj pa kdaj igram igro z njimi. Zelo me veseli, da poučujem razred, ki jim šport ni odveč in ga ima večina najraje. Verjetno je to tudi odvisno od posamezne učiteljice, saj točno vedo, kateri predmet ti bolj leži in ga raje poučuješ. Včasih pa uvedem kakšno novo igro npr. ristanc, zemlje krast, pa učenci ne vedo, kako se igra. Sprašujem se, le kje so tisti časi, ko bodo otroci popoldan zunaj in se igrali razne igre?

Pomen gibanja

Za pravilen razvoj otroka je redno gibanje zelo ključnega pomena. Otroško telo se razvija in gibanje vpliva na pravilen razvoj kosti, mišic ter na razvoj motoričnih in finomotoričnih sposobnosti. Raziskave potrjujejo, da je zadostno gibanje otrok zelo pomembno za miselno in čustveno področje razvoja otrok. Smo današnja družba, ki smo odvisni od tehnologije. Za otroke je še posebej privlačna, kajti ni potrebnega nobenega napora. Vse prehitro jih zasvoji in privlači. Veliko je pri tem tudi pripomogla korona, saj je bilo večina otrok primoreno bit ves čas za računalnikom in jim je to prišlo v navado. Pozabili so na naravo in gibanje. Številne študije potrjujejo, da prav preživljanje časa v naravi in gibanje na prostem izjemno koristna za razvoj otroka. Otroci, ki so več v naravi ali pa imajo športno interesno dejavnost, se lažje spopadajo s stresom, ga lažje premagajo, so bolj skoncentrirani in bolj kreativni ter motivirani za kakršnokoli delo. Hkrati so tudi bolj dejavni in se le redko srečajo s prekomerno telesno težo. Gibalne sposobnosti so otrokove lastnosti, ki povzročajo individualne razlike v gibalni uspešnosti posameznikov. Tako kot druge otrokove sposobnosti, so tudi gibalne sposobnosti prirojene, vendar se jih da naučiti. Pogoj, da otrok osvoji npr. plavanje, vožnjo s kolesom, smučanje... mora imeti razvite gibalne sposobnosti, kot so:

- gibljivost,
- skladnost gibanja,
- ravnotežje,

- moč,
- hitrost.

Koristi gibanja otrok

Gibalne dejavnosti otroku prinašajo veliko koristi:

- **zdravje in razvoj**

Vse vrste gibanja (lovljenje, smučanje, tekanje, skrivanje ...) pozitivno vplivajo na razvoj mišic in kosti otroka, kar pa je ključnega pomena za njihov pravilni razvoj. Otrok, ki se veliko giblje, ima trdnejše kosti.

V današnjem času pa se otroci gibajo vse manj, predvsem zaradi drugačnega načina življenja. Prav zato prihaja v razvitih državah do porasti prekomerne teže otrok in mladostnikov. Pojavljajo se nekatera obolenja, ki niso značilna za otroke, so pa posledica neprimerne hrane in pomanjkanja gibanja. Raziskave kažejo na vse manjšo gibalno učinkovitost otrok in mladih.

- **vključenost otrok v družbo**

Gibanje otrok je temeljna dejavnost otroških skupin, še posebno v prvih letih obiskovanja šole. Če je otrok športno dejaven, to vpliva na otrokovo samozavest in posledično boljše sprejetost v skupini. Ta trditev drži predvsem za dečke, saj se jim poraja občutek tekmovalnosti in stremijo k temu, da so čim boljši.

Otroci, ki pa niso dovolj športno usmerjeni in nimajo prave spodbude iz okolja, se gibalnim dejavnostim raje izognejo. Raje se odločijo za branje knjig, uporabo pametnih telefonov ali gledanje televizije. To jih počasi vodi stran od družbe svojih vrstnikov. Dokazano je, da so taki otroci bolj žalostni, imajo manj volje do dela, se hitreje razjezijo in težko premagujejo spore in težave.

- **samostojnost**

Otroci, ki se veliko gibajo, so bolj samostojni, si znajo organizirati in porazdeliti čas za raznolike dejavnosti.

- **vedenjske težave**

Že kot dojenček otrok z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo. Sam se preizkuša, kaj zmore in ob tem doživlja zadovoljstvo. Dojenček raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Z razvojem otroka je še toliko bolj pomembno preizkušanje svojega telesa, saj ob tem otrok občuti ponos ob razvijajoče se sposobnostih ter na ta način gradi zaupanje vase. Prav gibanje daje otroku občutek ugodja, veselja, varnosti ter dobrega počutja. Gibalne dejavnosti in šport se velikokrat uporabljata kot pomoč za izboljšanje ali spremembo nekega kaznivega dejanja. Severne države že kar nekaj let spodbujajo športne dejavnosti, saj se zavedajo pomena gibalnih dejavnosti v procesu zdravega vključevanja otrok v družbo, prostor in čas.

- **uspeh v šoli**

Veliko staršev otrok skrbi, da bo zaradi športnih dejavnosti imel njihov otrok premalo časa za šolske obveznosti. Ta skrb je odveč, saj raziskave kažejo, da bolj, kot je priložna vadba pogosta in organizirana, bolj narašča šolska uspešnost v smislu izboljšanja delovnih navad in tudi samih dosežkov. Otroci, ki se več ukvarjajo s športom, so bolj motivirani in uspešni pri šolskem delu.

- **delovne navade**

Lastnosti vsakega športnika so discipliniranost, sprejemanje pravil dela, sprejemanje mnogih omejitev in številnih odrekajev. Prav gibalne dejavnosti razvijajo in krepijo delovne navade. Redno prihajanje na športno vadbo pomeni enako kot redno pisanje domače naloge. Otroci to sprejemajo kot obveznost. Disciplinarnost rednega opravljanja dela, spoprijemanje s težavami, opravljanje nalog brez odlašanja vse to krepí pri otroku prepričanje, da vaja dela mojstra.

- **spoštovanje sebe in drugih**

Gibanje otrok krepí odnos do samega sebe in do drugih. Pri gibalnih dejavnostih se otrok nauči sodelovati z drugimi, tekmuje z drugimi in občuti podporo sotekmovalcev. Otrok se zna ceniti, postaviti zase, sprejemati grajo in pohvalo, vztraja in se trudi za svoje delo. Vse to otrok pridobiva z gibalnimi dejavnostmi oziroma športom, s katerim se ukvarja. Skozi gibalne dejavnosti se otrok uči živeti v skupnosti.

Zaključek

V današnjem tempu hitrega življenja, polnega omejitev in ukrepov, prehitro pozabimo, kako pomembno je gibanje za nas in za naše otroke. Otrok si ne izbira, v kakšni družini se bo rodil, a bo imel veliko spodbude za gibanje ali ne. Prav zato vplivajo na njihovo gibalno dejavnost državne institucije, predvsem vrtec in šola. Organizirane oblike gibalnih dejavnosti v vrtcu in v šoli, so tiste, ki imajo največji vpliv na razvoj navad rednega gibanja. Prav zato bi morali spremeniti učni načrt v šolah in uvesti več ur na teden športne vzgoje. Na ta način bi otroke še bolj spodbudili za gibanje in mu privzgojili, da je gibanje pomemben dejavnik za njegov telesni in gibalni razvoj ter pomemben del socialnega učenja spretnosti in vedenjskih vzorcev, ki so sprejemljivi v današnji družbi.

Literatura:

- Berčič, Herman. 2004. Gibalno/športna dejavnost v otroštvu in mladosti kot dejavnik aktivnega življenjskega sloga odraslih. V *Otrok v gibanju*, (ur.) Rado Pišot, Vesna Štemberger, Joca Zurc, Alenka Obid, 27–28. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
- Primic, H. (14.8.2020). Ringaraja.net Šolanje na daljavo: 10 zlatih pravil. Pridobljeno s https://www.ringaraja.net/clanek/solanje-na-daljavo-10-zlatih-pravil_9622.html
- Strniša, Klavdija, Planinšec, Jurij. 2014. Gibalna dejavnost otrok z vidika socialno-ekonomskih razsežnosti. *Revija za elementarno izobraževanje*. 7 (1): 99–107.
- Zurc, Joca. 2012. Povezave med gibalno dejavnostjo in razvitostjo socialnih spretnosti pri otrocih. *Zdravniški vestnik: glasilo Slovenskega zdravniškega društva*. 81 (12), 847–860.

MLADI PLANINCI IN PLOGGING

Povzetek: Organizirano planinstvo v šoli je oblika dejavnosti oziroma aktivnosti, ki omogoča učencem vseh starostnih skupin pridobivanje in osvajanje znanj s področja pohodništva oziroma planinstva. Prav tako ponuja priložnost za pogovor, igro ter medsebojno spoznavanje in spletnje novih prijateljskih vezi. Mentorji planinskega krožka otroke na samih izletih usmerjamo še v ekološko vedenje ter skrb za okolje. V prispevku je opisana interesna dejavnost mladih planincev ter njihova ekološka ozaveščenost. V zadnjem času se je pojavil nov izraz-plogging, ki pomeni, da med samo športno aktivnostjo v naravi, sprti poberemo še kakšen odpadke, ki nika-kor ne sodi v prelepo naravo. Tako združimo prijetno s koristnim in vsaj delno prispevamo k čistejši okolici.

Ključne besede: planinski krožek, mladi planinec, skrb za okolje, plogging

YOUNG MOUNTAINEERS AND PLOGGING

Abstract: Organized mountaineering at school is a form of activity or activity that enables students of all ages to acquire and acquire knowledge in the field of hiking or mountaineering. It also offers an opportunity to talk, play, and get to know each other and forge new friendships. The mentors of the mountaineering club also direct the children to ecological behavior and care for the environment on the trips themselves. The article describes the interest activities of young mountaineers and their ecological awareness. Recently, a new term-plogging has appeared, which means that during the sports activity in nature, we collect some waste that does not belong to the beautiful nature. In this way, we combine the pleasant with the useful and at least partially contribute to a cleaner environment.

Keywords: mountaineering club, young mountaineer, care for the environment, plogging

Uvod

V Sloveniji velja planinstvo kot vrednota, torej nekaj, kar tudi tisti, ki ne hodijo v gore, cenijo in upoštevajo. Obsega odgovorno skrb za lastno varnost, krepitev in vzdrževanje zdravja, spoznavanje narave, pa tudi druženje, veselje ter zadovoljstvo. Glede na naravo naših planinskih poti in število obiskovalcev gora na teh poteh, prevladuje hoja kot učinkovita, osvežilna in krepilna športna dejavnost. Vpliv hoje v gore dobro deluje na organizem: krepi mišice, okostje, sklepe, srce, ožilje, ... V primerjavi z drugimi športi ima hoja v gore nekatere pomembne prednosti:

- z njo se je mogoče ukvarjati skoraj povsod in vso leto,
- hodiš lahko sam ali v organizirani skupini,
- je med najcenjejšimi športnimi dejavnostmi na prostem,
- na voljo so številne urejene planinske poti različnih zahtevnosti,
- na voljo v vseh življenjskih obdobjih, je primerna družinska športna zvrst ,
- je preprosta, saj posebno tehnično znanje za izlete ni potrebno,
- planinstvo spravi v gibanje vsakogar.

Planinski bonton

Hribi in gore so del narave, zato jih moramo spoštovati. Zavedajmo se, da smo tam le na obisku, zato bodimo previdni in obzirni do drugih obiskovalcev in prebivalcev gora. Kot vseposod drugje, moramo tudi tu upoštevati pravila primerne vedenja, da se bolje vključimo v družbo. Planinski bonton narekuje naslednja priporočila:

1. Držimo se označenih in urejenih poti. Tako se ne bomo izgubili ali motili živali.
2. Spoštujemo gore. Na izlet se odpravimo le ob stabilnem vremenu, primerno obuti in oblečeni.
3. Hodimo previdno in pazimo, da ne krušimo kamenja.
4. Ne nabiramo gorskega cvetja. Spoštujemo predpise o nabiranju gob in rož.
5. Naravo spoznavamo z vsemi čutili. Spomine shranimo v mislih in fotografijah.
6. Bodimo tihi. Hrup, kričanje in glasba motijo živali pri prehranjevanju in počitku. Še posebej so občutljive v času parjenja, vzreje mladičev in pozimi.
7. Gore niso smetišče. Kar smo prinesli s seboj, tudi odnesemo v dolino.

Oprema mladega planinca

Da so pohodi varni in brezskrbni je dobro načrtovana oprema mladega planinca bistvenega pomena. Varna obutev je pohodna obutev, z grobo narezanim podplatom, ki sega čez gleženj. Ne sme biti

prevelika niti premajhna. V primeru nenadnega poslabšanja vremena je dobro, da je tudi vodoodporna. Oblačila morajo biti primerna letnemu času in vremenskim razmeram, Otrok ne sme biti oblečen preveč ali premalo, da lahko s slačenjem ali oblačenjem ustrezno uravnava temperaturo. V nahrbtniku morajo biti rezervna oblačila ter vrečka za smeti. Seveda ne sme manjkati zadostna količina tekočine in hrana, ki jo otrok rad je in pa seveda nekaj sladkih dobrot za več energije. Držimo se pravila, da otrokov nahrbtnik ne sme presegati eno desetino otrokove teže.

Planinski krožek v osnovni šoli

Za uvajanje v samostojni svet pohodništva, brez spremstva družine ali staršev, je na voljo hoja v organizirani skupini, na čelu katere je vodnik planinskega društva. Za mlade ljubitelje gora imajo mladinski odseki planinskih društev v šolah organizirane planinske skupine, bolj znane pod imenom planinski krožek (Glavnik idr., 2005). Osnovni cilj mladinskega odseka je navajanje mladih na aktivno preživljanje prostega časa v naravi oziroma uresničevanje cilja "gorništvo kot način življenja". Preko zastavljenega cilja želimo pri mladih razviti pozitiven odnos do narave, njenih naravnih lepot in bogastev, želimo jim razviti občutek za gibanje v gorskem svetu in jih pripravljati na nadaljnjo gorniško, vzgojno in športno dejavnost. Naša šola se nahaja v kraju Laško in ima več podružnic. V planinski krožek je, poleg matične šole, vključenih še nekaj mladih planincev iz podružničnih šol. Najbolj je dejavnost zastopana na razredni stopnji, imamo pa tudi nekaj članov s predmetne stopnje. Planinski pohodi so organizirani enkrat mesečno (če odštejemo edpidemijo) in pri sami organizaciji ter izvedbi le teh vedno sodelujemo s Planinskim društvom Laško. S prijaznimi vodniki mladinskega odseka že v mesecu avgustu načrtujemo naše skupne destinacije za prihodnje šolsko leto. Izleti so po večini v okolici Laškega in kdor pozna ta kraj, ve, da ponuja pester nabor planinskih poti. Nekaj pohodov v kraju je že tradicionalnih in se jim vedno pridružimo, saj želimo spodbujati medgeneracijsko druženje s sokrajani. Tradicionalne pohode organizira Center za šport, turizem in kulturo STIK Laško. Jesenski meseci so rezervirani za tradicionalna okoliška pohoda v organizaciji društva STIK Laško. To sta septembrski pohod po Poti treh cerkva in novembrska Pot po nekdanjih trških mejah Laškega. Oktobra se s Planinskim društvom radi odpravimo na daljši, celodnevni izlet proti Zgornji Savinjski ali Logarski dolini. Tam smo že osvojili vrhova Smrekovec in Olševo. Ti izleti so med mladimi planinci še posebej zaželeni in razposajeni, saj vključujejo avtobusne prevoze, kar je otrokom zelo privlačno. Zaradi lažje organizacije, na daljše izlete povabimo poleg še starše. V najbolj prazničnem delu leta tudi planinci poskrbimo za praznično vzdušje, zato se v decembru vsako leto udeležimo Miklavževega pohoda na Mrzlico. Ta ima še poseben čar, ker je to nočni pohod z lučkami in če imamo srečo z vremenom in zasneženo pokrajino, je to najbolj priljubljen pohod v letu. Miklavž otroke pričaka v koči na Mrzlici in jih tudi obdaruje. V mesecu januarju izvedemo novoletni pohod na Govce, kjer si poleg usvojenega vrha pod Govškim brdom ogledamo še rov nekdanjega rudnika premoga. Mesec februar je bolj sproščene in zabavne narave, če nam le zima dobro služi, saj ob ugodnih snežnih razmerah organiziramo sankanje na bližnjem hribu. Marčevski pohod na Šmohor je prav tako že tradicionalen, ker pa nanj vodi več poti, izberemo tiste, ki so večini manj poznane. Aprila nas pot popelje na Hum, ki se vzpenja nad laškim gradom in je zaradi enostavne dostopnosti zelo priljubljena točka laškim prebivalcem, saj se izhodišče vzpona nahaja v samem centru mesta. Aprila se prav tako pridružimo še planinskemu društvu pri čistilni akciji. Zaključni pohod je v mesecu maju ali juniju, privoščimo pa si celodnevni izlet, zato se z avtobusom odpeljemo izven domačega kraja. Obiskali smo že Veliko planino, Kriško goro, Krvavec, Golico, obiskali kralja Matjaža pod Peco. Skratka, veliko lepih doživetij nam nudijo naši organizirani pohodi, tako v poučnem kot športnem ter zabavnem načinu preživljanja prostega časa.

Plogging in ekološko ozaveščanje otrok

Na skupnih pohodih v naravi smo vedno pozorni na neposredno okolico, kjer se nahajamo. Doživljamo jo z vsemi našimi čutili, jo opazujemo, smo kritični do raznoraznih posegov v naravo, ki človeka zmotijo že na prvi pogled. Z otroki se med samimi pohodi veliko pogovarjamo o okoljskih problemih, ki nas vedno bolj ogrožajo. Otroci so sami že dovolj dovtetni in veliko jih je ekološko ozaveščenih ter vedo, da je le človek tisti, ki je povzročil vsesplošno onesnaženje našega planeta. Zato smo mladi planinci aktivni tudi na tem področju in kot se imenuje moderni švedski izraz "plogging", smo športni aktivnosti oddali še eko aktivnost. Plogging je namreč nova vrsta rekreacije, kjer med tekom, kolesarjenjem, veslanjem, hojo pobiramo še smeti, ki so jih za seboj pustili ljudje.

Izraz, ki se je na Švedskem razvil že v letu 2016, se v letu 2018 razširil na sosednje države, se zdaj širi tudi po vsem svetu z namenom zmanjšati onesnaženost planeta s plastiko. Nov trend tako združuje telesno aktivnost z okoljsko aktivnostjo. Poleg zdrave rekreacije nam omogoča, da naredimo nekaj dobrega zase in za okolje. Primeren je za vse starostne generacije, ne potrebuje pa drugega, kot da v žep ali pa nahrbtnik spravimo še rokavice ter vrečko. Z opisanim načinom otroci razvijajo ekološko ozaveščenost, so v vlogi aktivnih okoljevarstvenikov, lahko pa so tudi dober zgled svojim staršem ali pa sorodnikom med njihovimi družinskimi aktivnostmi.

Zaključek

Mladi planinci na organiziranih pohodih združujemo socialne, gibalne in sprostitvene aktivnosti. Do narave smo skrbni in odgovorni, poznamo planinski bonton in kar prinesemo na goro, tudi odnesemo z gore. Vse odpadke, ki jih ustvarimo, pospravimo v lastne vrečke ter jih odnesemo s seboj v dolino. Mentorji in vodniki otroke seznanjamo z vsemi prijetnimi in neprijetnimi dejstvi, ki jih je človek ustvaril v odnosu do okolja. Izobraževati otroke za boljši jutri je neprecenljiva vrednota, ki jo moramo odrasli nenehno vključevati v naš vsakdanjik. Prihodnost pripada otrokom in mladim. Morajo se zavedati, da lahko s svojim ustreznim ravnanjem pomagajo ustvariti manj onesnaženo okolje. Zato jih je potrebno izobraževati že od malih nog dalje, da rastejo s prepričanjem in zavedanjem o spoštljivem odnosu do narave.

Literatura

Glavnik, A., Jazbec, L., Jordan, B., Kadiš, F., Kastelec, D., Koželj, S. M., ...Zorn, M. (2005). Planinska šola: učbenik. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije
<https://en.wikipedia.org/wiki/Plogging>
<https://waste4change.com/blog/plogging>

UČENJE S POMOČJO GOZDNE PEDAGOGIKE PRI UČENCIH Z ZMerno, TEŽJO IN TEŽKO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

Povzetek: Gozd je odlično učno okolje za vzgojo, učenje in razvoj otrok s posebnimi potrebami. Preživljanje vzgojno-izobraževalnega časa v gozdu ima na otroke in mladostnike z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju še posebej pozitiven učinek. Izkušnje, ki jih učenci pridobijo z lastno aktivnostjo, so izrednega pomena za njihov celostni razvoj in razumevanje okolja, v katerem živijo. V naravi se učenci bolj sprostijo, lažje gradijo medsebojne odnose in razvijajo pozitiven odnos do narave. Učni načrt v posebnem programu vzgoje in izobraževanja omogoča veliko medpredmetnega povezovanja. Z upoštevanjem individualnih posebnosti posameznikov in nekaj iznajdljivosti, lahko učitelji za spoznavanje določenega sklopa snovi oblikujejo zanimive učne ure, ki potekajo v naravi, s čimer pozitivno vplivajo na učenčev psihofizično zdravje. V prispevku bomo predstavili različne aktivnosti za spoznavanje sklopa »Jesen v gozdu«, s pomočjo katerih bomo učencem z motnjami v duševnem razvoju približali učno snov na konkreten način – z izkustvenim učenjem. Aktivnosti in dejavnosti, predstavljene v prispevku, so lahko v pomoč pedagoškim delavcem pri pripravi učnih vsebin za spoznavanje gozda v jesenskih mesecih. Učitelji lahko predlagane aktivnosti prilagajajo glede na število učencev v razredu, njihova predznanja ter značilnosti gozdnega prostora.

Ključne besede: aktivnosti na prostem, gozdna pedagogika, izkustveno učenje, učenci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju.

LEARNING WITH THE AREA OF FOREST PEDAGOGY IN STUDENTS WITH MODERATE, SEVERE AND SEVERE DISORDERS IN MENTAL DEVELOPMENT

Abstract: The forest is an excellent learning environment for the upbringing, learning and development of children with special needs. Spending educational time in the forest has a particularly positive effect on children and adolescents with moderate, severe and severe intellectual disabilities. The experiences that students gain through their own activities are extremely important for their holistic development and understanding of the environment in which they live. In nature, students are more relaxed, easier to build relationships and develop a positive attitude towards nature. The curriculum in the special education program allows for a lot of cross-curricular integration. By taking into account the individual characteristics of individuals and some ingenuity, teachers can design interesting lessons that take place in nature to get to know a certain set of subjects, thus having a positive impact on the student's psychophysical health. In this article, we will present various activities for learning about the set "Autumn in the woods", with the help of which we will bring the material closer to students with intellectual disabilities in a concrete way - through experiential learning. The activities and activities presented in this paper can help pedagogical staff in preparing learning content for learning about the forest in the autumn months. Teachers can adapt the proposed activities according to the number of students in the class, their prior knowledge and the characteristics of the forest area.

Key words: experiential learning, forest pedagogy, outdoor activities students with moderate, severe and severe intellectual disabilities.

1 Uvod

Zaradi hitrega tempa življenja ljudje v gozdu preživimo vedno manj časa. Gozd je odlično učno okolje, v katerem je nešteto priložnosti za igro, učenje in razvijanje ustvarjalnosti. Učitelji nenehno iščemo možnosti, kako učencem določeno snov predstaviti na enostaven in razumljiv način, vse pa mora biti podkrepjeno s konkretnimi izkušnjami. Učenci z motnjami v duševnem razvoju se učijo na drugačen način. Učenje v naravi je pomembna osnova za učence, ki potrebujejo več sproščanja, gibanja in izkustvenega učenja. Naravna okolja so za otroke z motnjami v duševnem razvoju ena najbolj primernih okolij za učenje. Stik z naravo ima številne pozitivne učinke na zdravje, motorični razvoj in koncentracijo.

2 Osebe z motnjami v duševnem razvoju

Pojem »motnje v duševnem razvoju« se nanaša na resnejše omejitve v posameznikovi intelektualni in prilagoditvenih zmožnostih, na področju konceptualnih, socialnih in praktičnih veščin, le-te pa nastanejo pred dopolnjenim 18. letom starosti (AAIDD, 2010). Glede na stopnjo, motnje v duševnem razvoju delimo na lažjo, zmerno, težjo in težko motnjo (Kriteriji za opredelitev vrste in

stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami, 2015). Glede na to, da smo aktivnosti in dejavnosti izvajali s skupino učencev, ki ima zmerno motnjo v duševnem razvoju, bom v nadaljevanju nekoliko podrobneje opisala značilnosti te skupine.

2.1 Značilnosti oseb z zmerno motnjo v duševnem razvoju

Za osebe z zmernimi motnjami v duševnem razvoju je značilen neskladen profil sposobnosti, ki so znižane na vseh področjih. Naučijo se enostavnega sporazumevanja, sodelujejo v enostavnem pogovoru in razumejo ter izpolnjujejo enostavna navodila. Osvojijo osnovna akademska znanja in znajo sporočati svoje potrebe ter želje. Naučijo se preprostih opravil pri skrbi za sebe, osnovnega varovanja zdravja in varnega ravnanja, preprostih ročnih spretnosti ter delovnih procesov (Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami, 2015).

2.2 . Posebni program vzgoje in izobraževanja

Učenci z zmernimi motnjami v duševnem razvoju vse življenje potrebujejo različne stopnje pomoči. Posebni program vzgoje in izobraževanja sledi določenim načelom in ciljem, ki so nujni za uspešen razvoj otrok in mladostnikov. S posebnimi vzgojno-izobraževalnimi procesi lahko njihovo stopnjo samostojnosti in neodvisnosti razvijemo do optimalnih meja (Posebni program vzgoje in izobraževanja, 2014).

2.3 Učenje otrok z zmerno motnjo v duševnem razvoju

Vsi učenci s posebnimi potrebami za uspešno šolanje potrebujejo prilagojene pristope in metode dela. Osebe z zmerno, težjo ali težko motnjo v duševnem razvoju za svoj osebni razvoj potrebujejo nenehno stimulacijo. Ker posamezen učenec skoraj nikoli ne spada le v eno samo kategorijo otrok s posebnimi potrebami, je potrebno poznati vse spektre težav, ki jih ima, da lahko pripravimo pouk in učne vsebine na najbolj primeren in optimalen način (Novljan, 1997).

3 Kaj je gozdna pedagogika in komu je namenjena?

Gozdna pedagogika je metoda, ki ponuja spoznavanje gozda, hkrati pa posega v vzgojo in celostni razvoj tako otrok kot odraslih. Gozd oblikuje vrednote, ki se ne odražajo samo v pozitivnem odnosu do narave in okolja, ampak tudi v doživljanju samega sebe in življenja. Z gozdno pedagogiko otrokom in mladostnikom omogočamo varno in sproščeno raziskovanje narave ter prepoznavanje lastnih občutkov. Namenjena je za vse otroke, še posebej je primerna za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami, ne glede na njihov značaj, navade, zdravstvene diagnoze in težave (Gozdna pedagogika, 2021). Ko govorimo o gozdni pedagogiki, govorimo o odprtem učnem okolju, za katerega je značilno, da si učenci gradijo znanje tako, da sami iščejo odgovore na lastna vprašanja. Na način so aktivno vključeni, saj jim znanje ni ponujeno na pladnju, temveč jim je podan le problem ali izziv, na katerega v trenutnem času in prostoru iščejo rešitve. Pri tem je bistveno raziskovanje, plod tovrstnega raziskovanja narave pa je krepitev ustvarjalnosti (Kaj je gozdna pedagogika?, 2021).

3.1 Pozitivni učinki pouka na prostem

Dejavnosti in aktivnosti v sklopu pouka na prostem pospešujejo učenčev psihosocialni, fizični in kognitivni razvoj. Učenci po rednih obiskih gozda razširijo svoj besedni zaklad, so bolj motivirani za sodelovanje, postanejo samozavestnejši pri učenju in prilagajanju, izražajo več pozitivnih čustev in postanejo boljši opazovalci ter raziskovalci. Hkrati se izboljša njihova koncentracija, spomin, ročne spretnosti, koordinacija celega telesa, krepijo občutek za orientacijo in bolj zaupajo vase ter v lastne sposobnosti (Mreža gozdnih vrtcev in šol Slovenije, 2013).

4 Opis skupine

Mladostniki, ki sestavljajo skupino, so stari od 16. do 22. let, večinoma z zmerno motnjo v duševnem razvoju. Vključeni so v peto in šesto stopnjo posebnega programa vzgoje in izobraževanja. Imajo zelo različno razvite sposobnosti pomnjenja in tudi različne stopnje intelektualne razvitosti. Izredno radi sodelujejo pri praktičnih zaposlitvah in razvijajo spretnosti ter veščine, ki so pomembne na poti k njihovi čim večji samostojnosti. Pomembno je, da pri razlagi snovi pridobivajo lastne neposredne izkušnje. Pri naravoslovnih dejavnostih moramo učence čim bolj navajati na strategije mišljenja in aktivnega raziskovanja ter jim nuditi dovolj priložnosti in časa, da lahko z lastnim preizkušanjem začutijo lastnosti narave z vsemi čutili. Pri obravnavi teme »jesen v gozdu« sem želela učencem čim bolj približati gozd skozi aktivno učenje v naravi.

5 Jesen v gozdu – aktivnosti za spoznavanje gozda

Vsako leto se z učenci učimo o gozdu v različnih letnih časih. V jeseni je gozd še posebej lep, s poukom na prostem pa učenci pridobijo veliko več izkušenj kot v učilnicah. Z opazovanjem in s pogostimi sprehodi v gozd tako opazijo vsako najmanjšo spremembo, zaradi lastne aktivnosti pa s pridobljena znanja lažje zapomnijo.

5.1 Začutimo jesensko jutro

Cilj dejavnosti: Začutiti spremembo vremena, opazovati naravo zjutraj, spoznavati gozd z uporabo vseh čutil, prisluhniti zvokom v gozdu.

Učence sem zjutraj povabila na sprehod do bližnjega gozda. S seboj smo vzeli podloge za sedenje. Razdelila sem jim barvna pisala in delovne liste, kamor so po opazovanju narave zapisali ali narisali svoje odgovore. Glede na to, da imajo učenci v skupini različne sposobnosti je bilo nekaterim potrebno nuditi pomoč pri pisanju, risanju, jih usmerjati pri opazovanju in izražanju svojih opažanj. Učenci so zapisali (narisali) kakšno je vreme, ali piha veter, kaj vidijo, kaj slišijo, kaj vonjajo in kaj opazijo.

5.2 Gozdni obrazi

Cilj dejavnosti: Ločiti iglavce od listavcev, primerjati drevesa med seboj, razvijati domišljijo in kreativnost. Učence sem povabila na sprehod do gozdne trim steze z namenom, da si ogledamo različna drevesa in ponovimo, kaj so iglavci in kaj listavci. Glede na to, da so v skupini mladostniki, ki se približujejo koncu šolanja na posebnem programu in da podobno snov predelujejo oziroma ponavljajo vsako leto, sem želela aktivnost narediti nekoliko bolj zabavno. Učencem sem pokazala fotografijo hrastovega debla, na katerem so lahko z malo domišljije videli poteze obraza. Z navdušenjem so se odpravili iskat vsak svoj gozdni obraz. Vsak izmed njih je našel svojega, hkrati pa so poimenovali vrste dreves. Našli smo toliko zanimivih izrazov na deblih, da smo pripravili razredno razstavo, katero so si z veseljem ogledali tudi ostali učenci, poimenovali pa smo jo »Gozdni obrazi«.

5.3 Senzorična jesenska škatla

Cilj dejavnosti: S tipanjem prepoznati gozdne plodove, liste dreves in različne predmete, s tipanjem spodbuditi različne senzorne sisteme, ločiti naravne in umetne materiale, ločiti gozdne materiale od poljskih pridelkov.

Učencem sem predhodno pripravila jesensko senzorično škatlo, v katero sem shranila različni material. Senzorične škatle so zelo učinkovit pripomoček za učenje in raziskovanje, saj spodbujajo učenčevo radovednost in jih ženejo k raziskovanju. V škatli so bili različni gozdni plodovi (želod, žir, storž, lesna goba, kostanj ...), različni listi (iglavci in listavci), mah, lubje, praprot ... mednje pa sem pomešala različne plastične predmete in figurice. Dodala sem tudi majhne buče, koruzo in krompir. Učenci so s tipanjem v škatli poimenovali predmete in plodove. Nalogo sem nadgradila tako, da so materiale ločevali na naravne in umetne. Dodatna naloga pa je bila ločevanje gozdnih plodov od poljskih pridelkov.

5.4 Lov na zaklad

Cilj dejavnosti: Poiskati določene predmete v gozdu, spodbujati timsko delo in zdravo tekmovalnost, doživljati lepoto gozda.

Učencem sem pripravila dve škatli, v katerih je bilo 10 stvari, ki jih lahko najdejo v gozdu (kostanj, hrastov list, mah, žir, želod, storž ...). Učence sem povabila v gozd v bližini šole in jih razdelila v dve skupini. Vsaka skupina je prejela svojo škatlo z navdilom, naj poišče predmete in jih spravi v za to določeno mesto v škatli. Učenci so se naloge lotili z veliko vnemo in v obeh skupinah našli devet od deset predmetov, saj niso vedeli, kaj je to lesna goba. Le-to smo poiskali skupaj in tako zaključili lov na zaklad. Seveda so bili veseli izenačene zmage in tudi nagrade, ki jih je čakala, ko smo se vrnili v šolo - merice pečenega kostanja.

5.6 Ustvarjanje iz jesenskih listov in plodov

Cilj dejavnosti: Prepoznati gozdne živali, ustvarjati iz naravnih materialov.

Z učenci smo s pomočjo različnega slikovnega materiala našli kateri so prebivalci gozda, kateri živali so že videli, kakšna so njihova bivališča in s čim se hranijo. V gozdu smo nabrali različni gozdni material, nato pa sem jih povabila k ustvarjanju gozdnih živali iz nabranih predmetov. Materiale so lepili na list papirja in ustvarjali različne gozdne živali.

5.7 Gozdne olimpijske igre

Cilj dejavnosti: Razgibati svoje telo na svežem zraku, razvijati koordinacijo, poiskati določene predmete. Gibanje je pomemben del učenja, zato ga učitelji skušamo v čim večji meri vpeljati v pouk tudi takrat, ko na urniku ni športna vzgoja. Na spletni strani »Mreže gozdnih vrtcev in šol Slovenije« sem zasledila načrt za »Gozdne olimpijske igre«, ki sem jih izpeljala skupaj z učenci. Gozdne igre so vsebovale 10 različnih nalog, s pomočjo katerih so se učenci razgibali, krepili orientacijo in koordinacijo (s skokom poskušaj doseči najvišjo vejo, hodi po deblu, teci okrog najdebelejšega drevesa, vrzi storž, kolikor je mogoče daleč ...), obnovili znanje o gozdu in se nadihali svežega zraka.

Zaključek

Pouk na prostem tako učencem kot učiteljem prinaša zadovoljstvo. Učna ura v naravnem okolju terja od učitelja več priprav in več energije, vendar se je vredno potruditi, saj ima tako zastavljena učna ura vrsto pozitivnih vplivov na učencev razvoj. Učenci so imeli možnost spoznati gozd na več načinov in s čim več čutili, kar je pri učencih z motnjami v duševnem razvoju, ki imajo senzorne težave, še posebej pomembno. Pridobljena znanja so zaradi izkustvenega učenja na prostem kvalitetnejša in dolgotrajnejša, pouk pa učinkovitejši in učencem bolj zanimiv.

Literatura

- AAIDD (2010). Pridobljeno s https://aidd.org/intellectualdisability/definition#.VmbPYr_fmQU.
- Gozdna pedagogika (2021). Pridobljeno s <https://www.gozdna-pedagogika.si/>
- Kaj je gozdna pedagogika? (2021). Pridobljeno s <https://www.varuska-ziva.si/gozdna-pedagogika/>
- Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami (2015). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>.
- Mreža gozdnih vrtcev in šol Slovenije (2013). Pridobljeno s <http://www.gozdnivrtec.si/sl/http://www.gozdnivrtec.si/sl/>
- Novljan, E. (1997). Specialna pedagogika oseb z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Posebni program vzgoje in izobraževanja (2014). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 2. 8. 2021, s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Posebni-program-vzgoje-in-izobrazevanja/Posebni_program_vzgoje_in_izob.pdf
- Šuklje Erjavec, I. (2012). Pomen in možnosti uporabe zunanjega prostora šol v vzgojno-izobraževalnem procesu. *Sodobna pedagogika* (63/1). 156-174.

VPLIV PROFESIONALNEGA UKVARJANJA S ŠPORTOM NA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE UČENCEV

Povzetek: Izjemni uspehi slovenskega športa nas vedno znova razveseljujejo. Seveda se vse začne pri vzgoji mladih, perspektivnih športnikov. Slovenija očitno zna prepoznati, podpreti in poskrbeti za ustrezen razvoj športno nadarjenih posameznikov. Vsak mlad športnik pa je v prvi vrsti tudi učenec, ki obiskuje obvezen program osnovne šole. V življenju teh učencev je prisotnost dodatnega stresa neizbežna. Vsakodnevni, večurni treningi, tekme in okrevanje po poškodbah, zahtevajo prilagoditve šolskih obveznosti. Delavci šole morajo biti seznanjeni z vsakodnevno rutino učenca športnika in prilagoditi način dela. Pomembno je, da zna šola prisluhniti športnikom, da sodeluje s starši in celo njihovimi trenerji ter zaščiti psihofizično zdravje svojih učencev. Ključne besede: nadarjenost, profesionalni šport, prilagoditve, šola, zdravje.

THE IMPACT OF PROFESSIONAL SPORTS ON THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Abstract: The extraordinary successes of Slovenian sport has always delighted us. Of course, it all starts with educating young, promising athletes. Slovenia obviously knows how to recognize, support and take care of the appropriate development of talented sports individuals. Every young athlete is first and foremost a student who attends the compulsory primary school program. In the lives of these students, the presence of additional stress is inevitable. Daily, multi-day training, matches and recovery from injuries require adjustments to school responsibilities. Teachers need to be familiar with the daily routine of the student-athlete and adjust the school-work. It is important that the school listens to athletes, work with parents and even their coaches, and protect the psychophysical health of its students.

Key words: talent, professional sport, adjustments, school, health.

Uvod

Po športnih dosežkih smo Slovenci v svetovnem vrhu. Številni športni analitiki svetovnega kova iščejo vzroke uspeha slovenskih športnikov. Naš športni novinar Igor E. Begant (2022) jih je naštel sedem:

- geografska raznovrstnost, ki predstavlja odličen poligon za raznovrstne aktivnosti;
- dobro urejena športna infrastruktura (telovadnice, subvencionirane aktivnosti...);
- bogata športna tradicija (šport imamo v genih);
- Slovenci smo radi aktivni;
- Slovenci smo visoko motivirani (s strani projektov, narave, dosežkov...);
- športna mentaliteta Slovencev (marljivost, borbenost, srčnost...);
- Slovenija je dobra organizatorica tekmovanj na najvišji ravni.

Slovenski otroci se običajno vključijo v različne športne aktivnosti že v rani mladosti. Otroka starši lahko vključijo v organizirane športne aktivnosti, ki potekajo že v vrtcu, kasneje pa v šoli ali po pouku. Za normalen razvoj otroka je pomembno, da se mu omogoči, da preživlja čas aktivno tudi doma, na dvorišču ali v naravi, s prijatelji. Z redno telesno vadbo si otrok krepki kosti, sklepe in mišice, pridobiva na motoričnih sposobnostih, krepki samozavest in se nauči sodelovanja z drugimi. Če se izkaže, da je otrok talentiran in pokaže interes po tekmovanju, pa se rekreativni šport, ki je prej predstavljal sprostitev in druženje, spremeni v šport, ki zahteva predanost in disciplino. Večurni popoldanski treningi, tekmovanja, pomanjkanje prostega časa, poškodbe in ostale obveznosti, pogosto od otrok zahtevajo nečloveške napore, ki se poznajo tako na telesni kot na duševni ravni.

Pozitiven vpliv športa

Strokovnjaki se strinjajo, da imata otroška igra in šport pomembno vlogo v procesu socializacije otrok. Otroci morajo spoštovati in se podrežati pravilom igre. V ekipnih igrah in športih se morajo naučiti tudi določenih socialnih spretnosti kot so sodelovanje, tekmovalnost, pripadnost ekipi in komunikacija. Šport zato ni le priložnost, v kateri otroci razvijajo svoje telesne sposobnosti in veščine, ampak tudi možnost spoznavanja prijateljev, zabave, timskega sodelovanja in razvijanja pozitivne

samopodobe. Otroci se skozi športno udejstvovanje učijo tudi učinkovitega reševanja problemov, odgovornosti, prilagajanja, sodelovanja in moralnega vedenja. Poraz je del športa (in življenja) in otrok se nauči ustreznega odzivanja nanj, pogosto pa jim služi tudi kot lekcija za prihodnost, saj ga lahko prenese na različna področja v življenju. Na podlagi naštetih dejstev lahko sklepamo, da je šport za otroke na splošno zdrav in koristen.

Rekreativni in selekcijski šport

Škof in Bačanac (2007) trdita, da v zahodnem svetu obstajata dva pristopa športa mladim. Pri humanističnem pristopu, ki se osredotoča na vzgojno-rekreativno dejavnost mladim, gre za učenje in utrjevanje športnih veščin in znanj. Šport je namenjen vsakomur. Ta pristop razvija optimalni osebni in socialni razvoj otrok. V ospredju je zabava, rekreacija, druženje in sprostitve. V Sloveniji najdemo take programe za predšolske otroke in nižje razrede osnovne šole, za starejše otroke pa jih primanjkuje. Nasprotno humanističnemu pristopu pa je selekcijski šport, ki je zelo pogost v športnih društvih, šolah in zasebnih organizacijah. Ta pristop išče mlade talente in jih usmerja v tekmovalni šport. V ospredju je tekmovalstvo in pritisk zmage, ki narašča z odraščanjem. V tekmovalnem športu se otrok zgodaj specializira in se hitro vključi v tekmovalni proces. To lahko negativno vpliva na otrokov telesni, duševni in socialni razvoj. Otroci so pod stresom zaradi pritiska in nerealnih pričakovanj staršev in trenerjev. Na drugi strani pa je raznovrstna, igriva in široka športna vadba povezana s pozitivnimi dejavniki razvoja mladega športnika.

Otroštvo profesionalnih športnikov

Otroci danes prihajajo v šport že zelo zgodaj. Za športne dosežke v veliki meri žrtvujejo svoje otroštvo. Starši iščejo najboljše trenerje in klube, vozijo otroke na treninge, vlagajo veliko denarja in časa, ker želijo svojemu otroku pomagati na poti do uspeha. Takšen način življenja je za otroka zelo naporen. Brez ustrezne podpore staršev, trenerjev, zdravnikov in učiteljev lahko otrok utрпи nepopravljive posledice na telesu in psihičnem razvoju. Tem otrokom pogosto primanjkuje časa za sprostitve in druženje. Nenehen pritisk, da morajo biti najboljši je pogosto veliko breme. Škof (2021) trdi, da je dejstvo, da so izjemni dosežki dosegljivi le zelo redkim posameznikom. Po podatkih NCAA se je manj kot 0,03 odstotka košarkaric iz srednješolskih košarkarskih ekip uvrstilo v profesionalno ekipo. Znano je tudi, da zmagovalci v otroštvu praviloma ne postanejo vrhunski športniki. Znanost kaže, da je povezanost športnega uspeha otrok in mladostnikov, mlajših od 15 let, z uspešnostjo v članski kategoriji negativna, kar pomeni, da bolj ko so športniki uspešni v osnovnošolskem obdobju, manjša je verjetnost, da bodo uspešni tudi po 20. letu. Najboljši športniki se specializirajo za izbrani šport pri 13 do 15 letih. Pred tem pa se ukvarjajo z več različnimi športi oziroma je zanje šport igra in zabava. Da z začetkom usmerjanja v izbrani šport v poznih najstniških letih ni nič narobe oziroma da ni ovira (ampak prednost) za doseganje vrhunskih športnih dosežkov, najdemo v praksi številne potrditve, zlasti v individualnih športnih panogah (Škof, 2021).

Telesne poškodbe športnikov

Učenci s statusom športnika pogosto izostajajo od pouka zaradi telesnih poškodb. Izvini, izpahi, zlomi pa tudi bolezni zaradi slabe imunske odpornosti, so posledica napornih treningov in številnih tekmovalj. Avtorji Baker, Copley in Schorer (2012) so izvedli raziskavo v katero je bilo vključenih 453 športnikov, ki so trenirali nogomet, gimnastiko, tenis ali plavanje. Rezultati študije so pokazali 492 poškodb, ki so bile neposredno pripisane treningom in tekmovaljem. Največ poškodb se je pojavilo v nogometu (67%), sledi gimnastika (65%), tenis (52%) in plavanje (37%). Poleg tega je šlo pri nekaj manj kot tretjini poškodb za prekomerne poškodbe. Desetletno spremljanje športnikov je pokazalo, da so tisti športniki, ki tekmujejo na višjih tekmovaljih bolj izpostavljeni poškodbam, kot športniki na nižjih tekmovaljih.

Psihološki stres športnika

Intenzivnost treningov se hitro stopnjuje. Le – ti pogosto omejujejo razvoj socialnih spretnosti, psihični stres, družbeno izolacijo, tekmovalnost in pomanjkanje prostega časa. Pri dekletih je predvsem v estetskih športih opazen pritisk nizke telesne teže, kar pogosto vodi v motnje hranjenja kot sta anoreksija in bulimija. Psihologi opažajo, da je današnji tekmovalni šport mladim s pričakovanjem izjemnih dosežkov in približevanjem človeškim mejam, izgubil izrazito pozitivni pomen (Tušak, 2009). Otroci doživljajo frustracije in čustvene zlome ob udeležbi na tekmovaljih in trpijo za najrazličnejšimi strahovi ter občutijo tremo v želji, da ne bi razočarali sebe, trenerjev ali

svojih staršev. Wankel in Mummery (1990) poročata, da otroci, ki pogosto čutijo prekomeren pritisk zmage, sebe zaznavajo kot manj sposobne. Ob prisotnosti soigralcev se počutijo ranljive, kar vodi do nizke samozavesti in samospoštovanja. Najpogostejši duševni motnji med profesionalnimi športniki sta izgorelost in depresija. Največkrat nastaneta kot posledica samo izčrpanja zaradi visokih lastnih pričakovanj in pričakovanj okolice. Pomembno je, da okolica (trenerji, starši, učitelji) prepoznajo znake, ki kažejo na težave: kronična utrujenost, občutek manjvrednosti, panični napadi, čustvena nihanja, pomanjkanje volje... V splošni populaciji se izgorelost pojavlja pri 8–10 % ljudi, v populaciji profesionalnih športnikov pa od 1–9 %. Za hudo obliko izgorelosti trpita od 1–2 % profesionalnih športnikov (Omra, 2022).

Prilagoditve šolskih obveznosti

Učenec, ki se profesionalno ukvarja s športom je tako med tednom kot čet vikende pogosto odsoten od doma. Večurni treningi mu otežkočajo opravljanje šolskih dolžnosti. Učitelj mora biti do učenca razumevajoč in podpirati njegov trud. To stori na način, da se z učencem dogovori o pridobivanju pisnih in ustnih ocen in mu opraviči pogosto upravičeno izostajanje od pouka. Razrednik pa mora spremljati njegove rezultate in dobro sodelovati s starši. Da je delo olajšano tako učencu kot učitelju, učenec športnik lahko pridobi status športnika. Pridobitev statusa lahko predlagajo starši učenca. O dodelitvi statusa odloči ravnatelj. Šola s pravili podrobneje uredi postopek za pridobitev statusa. Učencu s statusom se prilagodijo šolske obveznosti, če izpolnjuje naslednje kriterije, ki so zapisani v pravilniku za pridobitev statusa športnika:

- učenec - športnik, ki je registriran pri nacionalni panožni športni zvezi in redno tekmuje na uradnih tekmovanjih (se udeležuje vsaj 75 % razpisanih tekmovanj znotraj ekipe, ki jo zastopa ali kot posameznik);
- redno obiskuje treninge vsaj 4-krat tedensko ali najmanj 8 šolskih ur tedensko;
- status učenca vrhunskega športnika, če doseže vrhunski dosežek mednarodne vrednosti.

Učenec lahko začasno ali do konca šolskega leta zgubi status, če ne izpolnjuje dogovorjenih obveznosti, zaradi zlorabe opravičil o odsotnosti ali neupravičenega izrabljanja ugodnosti, neupravičene zavrnitve sodelovanja v šolski reprezentanci, oziroma ne opravlja svojih dolžnosti, določenih z zakonom ter drugimi predpisi in akti šole. Predlog za odvzem statusa lahko podajo razrednik in/ali razredni učiteljski zbor, ki tudi podajo pisno mnenje o dejstvih in okoliščinah povezanih z neizpolnjevanjem obveznosti. O odvzemu statusa odloči ravnateljica.

Vprašalnik za učence športnike in njihovi odgovori

Vprašalnike sem razdelila petim učencem. Dva učenca obiskujeta sedmi, en osmi in dva deveti razred.

1. Kakšen je bil tvoj uspeh v lanskem šolskem letu?

Prav dober, odličen, odličen, prav dober, odličen.

2. Kateri šport treniraš?

Latinskoameriške plesa (2x), nogomet, odbojka (2x).

3. Kateri je tvoj največji športni dosežek?

Večkratna državna prvaka v latinskoameriških in standardnih plesih, zmagovalec zimske lige U12, dvakratni državni prvaki v odbojki.

4. Kolikokrat na teden in koliko ur treniraš?

4 krat na teden po 3 ure, 4 krat na teden po 3 ure, 4x na teden po 2 uri in pol.

5. Ali učitelji upoštevajo status športnika?

Vsi da.

6. Ti status športnika pomaga pri šolskih obveznostih?

Vsi da.

7. Kaj te pri tvojem športu najbolj pritegne/ti je najbolj všeč?

Plesalca: Všeč mi je na tekmah, ker je napeto in sem v svojem svetu. / Rada plešem in všeč mi je, da sem vedno boljša.

Nogometas: Ker rad igram, ko zabijemo gol in zmagamo.

Odbojkarici: Druženje in adrenalin. / Ko padem not v igro in slišim navijače.

8. Ali kdaj pomisliš, da bi zaključil s športom na tekmovalni ravni? Če da, zakaj?

Vsi ne.

Iz odgovorov učencev športnikov lahko sklepamo, da so najboljši športniki tudi učenci z najvišjim šolskim uspehom. Kljub napornim, večurnim treningom nihče od njih ne razmišlja o prenehanju treniranja. Vsi v svojem športu doživljajo zadovoljstvo in vznemirjenje. Iz tega lahko sklepamo, da so s pomočjo trenerjev, učiteljev in staršev gradili notranjo motivacijo za treniranje. Prevelika osredotočenost na rezultat ni dobra naložba za prihodnost učenca športnika, saj do športa razvije odpor. Šola predstavlja spodbudno okolje za razvoj psihofizičnih veščin in varuje njihovo zdravje.

Zaključek

Zavedati se moramo, da otrok ni samo učenec in športnik. Je tudi prijatelj, sorojenec, sošolec, najstnik, lastnik domačega ljubljénčka... Preobremenjen otrok ni srečen otrok. Obstaja velika nevarnost pojava psihosomatskih bolezni, zato moramo otroka opazovati in zaščititi. Šport moramo otroku primerno dozirati, da bo v njem užival, saj bo le na tak način ostal del njegovega življenja. Stalno sodelovanje s starši za dobrobit otroka je ključna naloga učitelja razrednika. Njihov skupni cilj pa mora biti spodbujanje celostnega razvoja otroka in ohranjanje njegovo psihofizično zdravje od katerega so v veliki meri odvisni tudi njegovi rezultati in vztrajanje v tekmovalnem športu.

Literatura

Baker, J., Copley, S. in Schorer, J. (2012). Talent identification and development in sport: International perspectives. Routledge/Taylor and Francis.

Bergant, I. E. (2022). Zakaj je Slovenija uspešna športna dežela. Pridobljeno 8. 3. 2022 s <https://www.slovenia.info/sl/zgodbe/zakaj-je-slovenija-uspesna-sportna-dezela>

Doljak, E. (2019). Otroci in šport: resni treningi šele okrog 12. leta. Pridobljeno 10. 3. 2022 s spletne strani <https://siol.net/trendi/odnosi/otroci-in-sport-resni-treningi-sele-okrog-12-leta-510384>

Omra (2022) Depresija in izgorelost v športu. Pridobljeno 8. 3. 2022 s <https://www.omra.si/omotnjah/depresija/zanimivosti-o-depresiji/depresija-in-izgorelost-v-sportu/>

Škof, B. in Bačanac, L. (2007). Značilnosti in pomen športa otrok in mladine. V B. Škof (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov (str. 39-61). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.

Škof, B. Žrtvovanje otroštva zaradi športa. (2022). Pridobljeno 10. 3. 2022 s spletne strani <https://www.delo.si/polet/otroci-in-sport-zrtvovanje-otrostva/>

Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). Družina in športnik. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.

Wankel, L. M. in Mummery, W. K. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22, 167-182.

Wankel, L. M. in Mummery, W. K. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22, 167-182.

Zakon o osnovni šoli. Pridobljeno 8. 3. 2022 s <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448>

KONJ MOJ PRIJATELJ

Povzetek: Namen prispevka je predstaviti eno izmed možnosti sprostitev za otroke in obvladovanje stresa. Le-ta je eden izmed največjih problemov današnjega časa, ker ima negativen vpliv na naš organizem. Uničuje tudi naš imunski sistem, zato smo bolj dovzetni za bolezni. Glavni psihološki učinek jahanja je ravno zniževanje stresa. Ko jahamo, se sproščajo hormoni sreče, ki lahko delujejo tudi protibolečinsko. Vse dejavnosti s konji so znane po svojih dobrodejnih učinkih, zato so se tudi razvile razne terapije z njimi, ki jih odobravajo tudi strokovnjaki. Vplive jahanja in ukvarjanja s konji lahko zato razdelimo na štiri skupine – hormonski vpliv, izboljšanje zmnožnosti reševanja problemov in koncentracije, aktiviranje živčnega sistema za spomin in dvig samozavesti. Otroci konje obožujejo in so radi v njihovi družbi, ne glede na dejavnosti.

Ključne besede: Jahanje, otroci, sprostitev, narava

HORSE – MY FRIEND

Summary: The purpose of this article is to present one of the possibilities for managing stress for children, and give them an option to relax. Stress is one of the problems in today's lifestyle, because it has a negative impact on our body. It has a negative impact on our immune system, making us more susceptible to diseases. The main psychological effect of horse riding is that it reduces stress. When we ride a horse, hormones of happiness are released. These hormones can also act as a pain relief. All activities with horses are known for their beneficial effects, so various therapies with horses have been developed. The effects of riding and working with horses can therefore be divided into four groups - hormonal influence, improving problem-solving ability and concentration, and the activation of the nervous system for memory and raising self-confidence. Children adore horses and love their company no matter the activities.

Key words: horse riding, kids, relaxation, nature

Uvod

Ena izmed zanimivih oblik športa je jahanje oz. ukvarjanje s konji. Je ena izmed aktivnosti, ki dokazano zmanjšujejo stres in ima veliko pozitivnih učinkov. Nežno zibanje in poskakovanje konjevega hoda ima masažni vpliv na naše telo ter s tem spodbuja cirkulacijo in sprostitev v našem telesu. Poleg tega se jahač pri tem rekreira in preživi ogromno časa zunaj na prostem. Učinki jahanja se drugače kažejo tudi na drugih področjih, naj omenimo samo nekatere pozitivne učinke: nevro-motorični vpliv (regulacija mišičnega tonusa, kontrola trupa, koordinacija, ravnotežje, ritem, prožnost mišic...), senzorični vpliv (zavedanje telesa, prostorska zaznava preko izkušnje gibanja v prostoru, senzorična integracija, sprejem in predelava impulzov, globoka senzibiliteta, dihanje/govor...) in psihomotorični vpliv (ocena lastnih sposobnosti, zaupanje v lastno telo, koncentracija, osebnostni razvoj...) (Bužan, Turk in Japelj, 2010).

Teoretična izhodišča

Poznamo 4 glavne vplive jahanja na naše duševno zdravje:

Hormonski vpliv na stres – jahanje in delo s konji znižuje nivo hormona kortizola (4 Mental Health Benefits From Riding a Horse. (b.d.)). Kortizol je hormon stresa. V nevarni situaciji, se sproži izločanje kortizola, ki po telesu pošlje informacijo za nevarnost. Kortizol pripravi telo na tako imenovan odziv "beg ali boj". Torej, biti moramo hitrejši, močnejši, pozornejši. Vse druge funkcije v telesu se podredijo temu, kar naše telo razume kot boj za golo preživetje: upočasnijo se prebava, proizvodnja spolnih hormonov, imunski odziv ... Kratkoročno je to seveda zelo koristen odziv. Evolucijsko gledano je bil mišljen kot kratkoročna rešitev – beg pred medvedom, lov na mamuta, boj s sovražnikom ... Ko je nevarnost minila, so se ljudje umirili in spet se je vzpostavilo ravnovesje v telesu. V današnjem času pa so poglaviti razlogi za visoko raven kortizola v telesu, hiter tempo življenja, težave v službi, šoli, doma. Dolgoročno gledano nam visoka raven kortizola v telesu prinaša veliko negativnih posledic, saj je stres povzročitelj številnih bolezni, kot so povišan krvni tlak, visoka raven holesterola v krvi in še bi lahko naštevali (Kortizol – dežurni krivec za vse. (2016)).

Pri jahanju in ukvarjanju s konji se sprošča tudi hormon sreče, serotonin. Serotonin je biogeni amin, ki ima v človeškem organizmu vlogo tkivnega hormona in živčnega prenašalca. Ime izhaja iz njegovega učinka na krvni tlak; serotonin je snov, ki se nahaja v serumu, vpliva na tonus krvnih žil

in s tem znižuje krvni tlak (Effects of horseback riding exercise therapy on hormone levels in elderly persons. (2015). Jahanje izboljša zmožnost reševanja problemov in koncentracijo – med ježo smo prisiljeni v hitro razmišljanje, konstantno se odločamo o hitrosti in smeri ježe. Zato moramo biti dovolj prilagodljivi, sposobni v trenutku odločati, iskati in najti rešitve. Vse to pozitivno vpliva na našo spodobnost koncentracije in hitrega razmišljanja (Psychological benefits of horseback riding. (2019). Aktivira živčni sistem za spomin – jahanje lahko izboljša naš spomin in zmožnosti učenja. Znanstveniki so ugotovili, da se med jahanjem aktivira del našega živčnega sistema v možganih zaradi tresljajev in konjevega gibanja. Jahanje zahteva od nas koordinacijo, ravnotežje in pozornost, kar pa aktivira naše možgane. Tako smo ne samo fizično, ampak tudi psihično aktivni (4 Mental Health Benefits From Riding a Horse. (b.d.). Dvig samozavesti – ko se naučimo nekaj novega, se nam poveča samopodoba in samozavest. Enako velja pri jahanju. S tem, ko smo se naučili jahati, smo se naučili nekaj novega. To pa povzroči dvig samozavesti. Bolj ko smo samozavesti na konju, bolj nam bo konj zaupal in obratno. Ko smo z konji povezani so oni zrcalo naše energije. Kadar smo v bližini samozavestnih ljudi (in živali), tudi sami postanemo bolj samozavesti. Hkrati pa si s tem tudi pridobimo zvestega prijatelja (Psychological benefits of horseback riding. (2019)).

Primeri dobre prakse

Vpliv jahanja pa se ne odraža samo na našem duševnem zdravju. Tudi vsa fizična opravila, v zvezi s konji, imajo določeno vlogo pri obvladovanju stresa. V nadaljevanju si pogledjmo različne možnosti ter pozitivne vplive, ki jih imajo na naše telo. Čiščenje boksa, hleva, jahališča...: Dejavnosti, ki vs-ebujujejo ponavljajoča se gibanja, znižujejo stres. Hkrati omogočajo, da vidimo takojšen napredek v svojem delu. Je tudi dobra rekreacija, saj zahteva kar nekaj energije, da je vse urejeno. Fizično delo zmanjšuje psihološki stres. Dobimo občutek, da smo uspešni, saj vidimo napredek (čist boks) in zadovoljni, saj bo tvoj konj bival v lepših in boljših pogojih (Trapečar, 1999). Otroci seveda niso še zmožni opraviti vsega dela sami v celoti (odvisno seveda od starosti), lahko pa pri večini opravil sodelujejo, si med seboj pomagajo ali pa nas opazujejo in si tako pridobijo nove izkušnje. Za večino otrok to ni zoprno delo, ga radi opravljajo in nimajo predsodkov kot odrasli. Čiščenje konja: Čiščenje konja je kombinacija fizične aktivnosti in ukvarjanja s konjem. Ritmični gibi nam pomagajo pri obvladovanju stresa. Pri krtačenju/čiščenju konja dobimo občutek zadovoljstva, saj je konj čist. Hkrati pa se z njim v tem času tudi povezujemo. Večina konj ob krtačenju in čiščenju uživa. Dodatno ga lahko po krtačenju še zmasiramo (stimulativna ali sproščujoča masaža) s posebnimi krtačami. S čiščenjem s konja ne odstranjujemo le umazanije, ampak mu tudi masiramo mišice in kožo, tako spodbujamo sproščanje naravnih olj v dlako in izboljšamo prekrvavitev kože. Hkrati s tem konja pripravimo na ježo in delo, ter pregledamo njegovo zdravstveno stanje. Odkrijemo lahko praske, ureznine, otekline, zajedavce... Tako lahko morebitne težave v prihodnosti tudi pravočasno saniramo (Vogel, 2007). Le to pa naj počnemo z ustrezno opremo na varnem mestu, saj nam konj lahko na primer pohodi nogo, nas stisne ob steno v premajhnem prostoru ali pa se splaši in pobegne, če ni ustrezno zavarovan ali privezan. Pri majhnih otrocih je seveda potreben nadzor in pomoč, starejši pa lahko to delo že samostojno opravijo. Lonžiranje: Lonžiranje konja je zelo preprosto opravilo, vendar z njim zelo veliko pridobimo. Krožno gibanje konja okoli našega telesa je zelo hipnotično. Lonžiranje lahko opravljamo tudi kadar smo bolni ali poškodovani ali pa imamo zelo malo časa. Poleg tega s tem tudi utrdimo svojo vez z konjem in svojo pozicijo kot »vodja«. Med lonžiranjem pa opazujemo tudi zdravstveno stanje konja, saj ga opazujemo med fizično aktivnostjo. Priporočljivo je, da med lonžiranjem uporabljamo rokavice in primerno obutev, saj se s tem izognemo nerečam in poškodbam (odrgnjene roke, pohojena stopala, prsti...). Večkrat ko bomo konja lonžirali, prej bomo tudi znali opaziti njegove spremembe in hitro odreagirati in poiskati ustrezno pomoč kadar bo potrebno (veterinar, kovač). Je pa lonžiranje ena izmed opravil, ki jih večina otrok še ni sposobno opraviti samih. Lahko nas pri delu samo opazujejo in povejo, kaj so opazili, nam pomagajo (prinesejo opremo, držijo bič...) ali pa pridobivajo prve izkušnje iz lonžiranja. Dejavnost ni primerna zato, ker jih konj z lahko z lahkoto potegne za sabo.

Paša konja na povodcu ali lonži: Da odpeljemo konja na pašo, ne potrebujemo skoraj ničesar in ga lahko opravi vsak. Je kakovostno preživeti čas z konjem, med katerim se z njim dobro povežemo. Ti mirni trenutki so posebej lepi ob lepem vremenu. Kdo si ne bi želel preživeti nekaj lepih minut s konjem na svežem zraku ob lepem vremenu? Tudi če nam vreme ni najbolj naklonjeno se lahko sprostimo na svežem zraku, če smo ves dan preživeli med štirimi stenami.

Čiščenje opreme: Čiščenje in skrb za svojo opremo je pomembno, da smo vsi s konjem zadovoljni in zdravi, ter, da ne prihaja do nepotrebnih poškodb. Očiščena oprema prinaša zadovoljstvo ob opravljenem delu in olajšanje (še posebno kadar nujno potrebujemo neki del opreme, le ta pa čaka očiščena in pripravljena na uporabo). Prav tako je zelo pomembno in zadovoljivo opravilo pospravljanje in organiziranje stvari in opreme v prostoru, kjer jo shranjujemo. Otroci so pri svojem delu zelo natančni in radi skrbijo tudi za opremo. Seveda, če jim je to opravilo predstavljeno pravilno in povemo zakaj je pomembno. Terensko jahanje: Ena izmed najbolj priljubljenih aktivnosti med jahači. Lahko traja od ene ure pa do celega dneva ali celo več dni. Odvisno od naših zmognosti (predpogoj je seveda ustrezno znanje jahanja) in časa. Je idealna priložnost, da vsaj malo pobegnemo realnosti in težavam, pa čeprav samo za kakšno uro ali dve. (Marczak in Bush, 2002). Sicer lahko na terenu rešujemo tudi marsikatero težavo, ki jih imamo s konjem pri delu v maneži (neupoštevanje vodenja, trmarjenje,...), v večini primerov pa je terensko jahanje sprostitev, tako za jahača kot za konja. Pop-estri se tudi samo jahanje, saj ni več enolične okolice, ki jo vidimo iz sedla v jahališču. Je nagrada za uspešno osvojeno znanje iz jahanja in posebno doživetje za otroke.

Preživljanje prostih trenutkov s konjem: Neverjetna sprostitev je tudi samo preživljanje časa s konjem – prepustimo se njegovemu glasu, vonju in videzu. Vsak trenutek preživet z njim, krepi medsebojne vezi in omogoča da ga še bolje spoznamo. Čas za takšne trenutke je lahko kadarkoli – medtem ko čakamo kovača, ko konja peljemo v izpust ali nazaj v hlev ali pa medtem, ko ga preprosto opazujemo na paši, kako se pase ali družijo z drugimi konji. Ura s trenerjem: Ne glede na naše znanje, je vedno dobrodošlo znanje osvežiti ali ga nadgraditi skupaj s trenerjem. Je tudi osnovna in najpogostejša oblika druženja s konji za mlade jahače. Ponosni in zadovoljni smo, ko ga uspemo naučiti novih stvari ali dosežemo zastavljene cilje. Trener nam lahko poda tudi koristne nasvete za naprej, predlaga kako naj kakšno stvar izboljšamo ali pa nas celo dodatno spravi v boljšo voljo s svojo pohvalo. Splete se tudi veliko močnih vezi prijateljstva, ki znajo trajati še veliko let. Igre na in ob konju: Igre na konju otroci naravnost obožujejo. Za večino iger je predpogoj, da poznamo osnove jahanja. Nato pa jih prilagajamo sposobnostim jahačem, možnostim, ki jih imamo in seveda željam otrok. Igre razdelimo na več skupin, kot so igre hitrosti (kdo prej konča – tekma z vrvjo, igra oblačenja, dirka z zastavicami...) ali igre natančnosti (piramidna tekma, tekma z lončkom, ulovi jabolko...).

Zaključek

Ukvarjanje s konji lahko uspešno pomaga pri bojevanju s stresom. Znižuje se kortizol, sprošča se serotonin ter izboljšuje naš spomin. Prav tako pa lahko zaznamo dvig samozavesti na osebni ravni, kot posledica različnih načinov dela s konji. Na urah jahanja, igrah, terenskem jahanju ali pa pri delu na tleh s konjem (lonžiranje), pa nam prinaša ogromno lepih trenutkov, uživanja in sproščujočega preživljanja prostega časa. Torej, ne glede na to, kako svoj čas preživimo s konjem, v vsaki dejavnosti z njim se lahko sprostimo in izboljšamo svoje počutje. Ravno zaradi vseh teh dejavnikov je jahanje zelo močno razširjeno med otroci in dolgo vztrajajo pri tej športni dejavnosti.

Literatura

- 4 Mental Health Benefits From Riding a Horse. (b.d.). Pridobljeno s <https://theutopianlife.com/2018/08/15/the-mental-health-benefits-of-riding-a-horse/>
- Bužan, V., Turk, M. A., Japel, A., ... (et al.). (2010). Konj, s konjem – na konju. Priročnik o terapevtskem jahanju. Draga: CUDV
- Kortizol – dežurni krivec za vse. (2016). https://www.sensilab.si/news/krivec-kortizol?gclid=Cj0KCQiA6t6ABhDMARIsAONIYyoyPTZEj_aPf6gK680Kjn0XfXMA29-M6CkZEF6K2sLeFxMq6pxacflaAuFhEALw_wcB
- Marczak, J. in Bush, K. (2002). Učenje jahanja. Ljubljana: Kmečki glas
- Psychological benefits of horseback riding. (2019). <https://www.equestrianstylist.com/equestrian-health/psychological-benefits-of-horseback-riding/>
- Sung-Hyoun, C., Jin-Woo, K., Seon-Rye, K. in Byung-Jun, C. (2015). Effects of horseback riding exercise therapy on hormone levels in elderly persons. Pridobljeno s <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540861/>
- Trapečar, B. (1999). Konjenikov priročnik. Ljubljana: Kmečki glas.
- Vogel, C. (2007). Nega konja. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga
- Von Geldern, J. (2020). Stress Rx. Pridobljeno s <https://horseandrider.com/how-to/stress-rx>

PASTI PRI NEGI NAJSTNIŠKE KOŽE

Povzetek: Najstniška koža predstavlja simbol mladosti. Harmonija naravne lepote, sveža ter negovana koža. Ta daje najstnikom samozavest, ki jo v svojih občutljivih letih zelo potrebujejo. Nepravilna nega, podivjani hormoni in vplivi okolja večkrat porušijo to harmonijo. Pojavljati se začnejo nepravilnosti in mozolji. S pravilno nego in uporabo ustreznih kozmetičnih izdelkov lahko najstniki pripomorejo k zmanjšanju pojava nečistoč. Zato je tako pomembno, da znajo prepoznati stanje kože in nepravilnosti, ki se pojavljajo na koži v času pubertete. Kot učitelj strokovno teoretičnih in praktičnih modulov v programu Kozmetični tehnik sem želela dijake naučiti pravilne nege, uporabe ustreznih kozmetičnih izdelkov in predstaviti glavne pasti pri negovanju najstniške kože. Izvedba interesne dejavnosti je potekala preko videokonferenčnega sistema. Pridobljeno znanje o negovanju kože so vnesli v svoj vsakdan. Rezultati in odzivi dijakov so bili pozitivni. Večini se je stanje kože izboljšalo.

Ključne besede: najstniki, koža, nega, socialna omrežja, kozmetični izdelki

PITFALLS IN THE CARE OF TEENAGE SKIN

Abstract: The teenage skin represents a symbol of youth. Harmony of natural beauty, fresh and nurtured skin gives teenagers confidence, which they clearly need in their delicate age. Many times irregular care, raging hormones and the effects of the environment can disturb the balance of natural harmony. Irregularities and pimples begin to show. Teenagers with proper care and use of proper cosmetic products can reduce the showing of impure skin. This is why it is so important to recognize the state of their skin and impurities that begin to show in adolescence. As a teacher of professional theoretical and practical modules in the program Cosmetics technician I wanted to teach the students proper care, use of cosmetic products and to introduce the main pitfalls in the care of teenage skin. We used video conference to be able to carry out interest activities. Knowledge about caring for the skin was used in their daily routine and the results and feedback were positive. Many of the students also had greater improvement in the state of their skin.

Keywords: teenagers, skin, care, social networks, cosmetic products

Uvod

Vse več je najstnikov, ki si želijo, da bi bila njihova koža videti popolna, tako kot pri zvezdnikih. »Koža opravlja različne naloge v korist celotnega organizma. Razvila je mnoge zaščitne mehanizme, s katerimi varuje telo pred različnimi škodljivimi vplivi iz okolja, ki jim je nenehno izpostavljena.« (Predin, 2015, str. 82) Za lepo in negovano kožo je najpomembnejša pravilna in redna nega. Nepravilna kozmetična nega in neustrezna uporaba kozmetičnih izdelkov vodita k poslabšanju stanja kože, ki lahko kazijo estetski videz najstnikov in vplivajo na njihovo samopodobo. Stiskanje in praskanje aken lahko povzroči vnetje, poškodbo kože in povečano tveganje za nastanek brazgotin. V današnjem času na internetu in ostalih medijih vidimo veliko reklam za nego najstniške kože. Z intereso dejavnostjo sem želela najstnike naučiti prepoznati stanje kože in izbrati ustrezne izdelke oz. pripomočke za vsakodnevno nego. Zaradi vpliva hormonov je v najstniških letih zelo pomembno, da znajo kožo pravilno negovati in jo zaščititi pred vplivi okolja.

Izvedba interesne dejavnosti

Interesna dejavnost je potekala v okviru 24 ur izbirnih interesnih dejavnosti. Prijav na delavnico je bilo res veliko, skoraj za cel razred. Na delavnico so se prijavile v večini dijakinje 1. in 2. letnika programov farmacevtski tehnik, tehnik laboratorijske biomedicine in zobotehnik. Zaradi razmer glede Covid-19 je dejavnost potekala preko Microsoftove aplikacije Teams. Komunikacija je potekala preko videokonferenčnega sistema in preko dodeljenih nalog. Da bi izvedbo in vsebine delavnice čim bolj približala dijakinjam in njihovim željam po novem znanju sem jim dodelila nalogo, s katero sem izvedela, kako si negujejo kožo in katere izdelke uporabljajo za nego doma. Njihovi odgovori so bili pričakovani. Ugotovila sem, da nekatere uporabljajo pester izbor kozmetičnih izdelkov, nekatere samo en izdelek, nekatere ne uporabljajo ničesar. Veliko dijakinj uporablja kozmetične izdelke in pripomočke, ki se oglašujejo preko socialnih omrežij oziroma jim jih priporočijo prijateljice.

Teoretična in praktična izhodišča

»Koža opravlja številne naloge, ki pomembno vplivajo na naše zdravje in počutje.« (Predin, 2015, str. 15) »Koža je vsakodnevno izpostavljena različnim mehanskim silam-udarcem, stiskanju, drgnjenju, zbadanju, raztegotovanju.« (Predin, 2015, str. 83) »Zdrava koža je napeta, prožna, rožnatorumenorjave barve.« (Predin, 2015, str. 14) Glavni notranji dejavnik, ki vpliva na poslabšanje stanja najstniške kože, je delovanje lojnic. »Povečanje lojnic in večje izločanje loja povzročijo predvsem moški spolni hormoni (v manjši količini prisotni tudi pri dekletih). Nekoliko lahko na delovanje lojnic vplivata tudi način življenja in redna ustrezna nega.« (Predin, 2015, str. 54) Glavni poudarek interesne dejavnosti je bil posredovati znanje o pravilnem čiščenju, negovanju in zaščiti najstniške kože. »Čiščenje kože je temelj vsake nege kože, ker le dobro očiščena koža lahko sprejema kozmetično učinkovite snovi. Čistilno sredstvo mora odstraniti hidrofilne in lipofilne nečistoče, ne sme poškodovati hidrolipidnega zaščitnega filma, ne sme dražiti kože in mora ustrezati tipu in stanju kože.« (Svoljšak Mežnaršič, 2014, str. 58) Napaka, ki jo pri najstnikih večkrat opazim, je da kupijo kozmetični izdelek »z očmi«. Najprej opazijo reklamo in izgled kozmetičnega izdelka. Bolj barvita kot je reklama, bolj vabljiva je za njihove oči. V današnjem času, ko je najstniški vsakdan poln socialnih omrežij in zvezdniških objav za 1001 kozmetični izdelek, najstnike hitro zavede k nakupu neprimerne kozmetičnega izdelka. Reklame zvezdnikov, manekenk, influencerjev, vplivnežev itd. ob njihovih popolno retuširanih slikah najstnike popolnoma zavedejo. Tako se poslužujejo kozmetičnih izdelkov in pripomočkov za nego kože, ki lahko sploh niso primerni za njihovo stanje kože ali pa ne dosežejo zelenega rezultata.

Pridobljeno novo znanje

Dijakinje so spoznale pravilni postopek čiščenja kože in ustrezne izdelke za negovanje kože glede na stanje in tip kože. Izvedle so vsaj eno novost glede čiščenja kože. Več kot polovica dijakinj je spremenila postopek čiščenja kože. V vsakdanjo nego so dodale kozmetični tonik. »Toniki kožo poživljajo, osvežujejo in obnavljajo njen kisli zaščitni plašč. Predstavljajo zaključek čiščenja in začetek nege obraza.« (Svoljšak Mežnaršič, 2014, str. 18) Namena uporabe in vloge tonika pri negovanju pred našim srečanjem niso poznale. Sedaj se zavedajo, kako pomemben je tonik pri negi najstniške kože. Veliko najstnikov meni, da je njihova koža mastna že zaradi nekaj mozolčkov na obrazu. Dijakinje so se lahko o svojem stanju in tipu kože prepričale kar s preprostim preizkusom s papirnato brisačo. Cousin (2002) opozarja, da mora biti za ta preizkus obraz popolnoma čist. Na obraz so položile papirnato brisačo in jo na lahno pritisnile nanj. Po eni minuti so brisačo previdno odstranile in jo pregledale ob oknu ali pod lučjo. Preizkus se jim je zdel tako zanimiv, da ga bodo izvedle večkrat letno. Z analizo in stanjem kože so bile njihove kože mastnega ali mešanega tipa. »Mastno kožo prepoznamo po izrazitih porah in mastnem sijaju.« (Svoljšak Mežnaršič, 2014, str. 82) »Osnovni cilji nege mastne kože so odstranjevanje presežka loja na koži, zmanjševanje izločanja loja ter zmanjševanje vidnosti por.« (Svoljšak Mežnaršič, 2014, str. 83)

Kozmetiki priporočamo, da občasno koži privoščimo tudi kakovosten piling. Ponudba pilingov je v drogerijah in na spletu zelo široka. Pomembno je izbrati ustrezno vrsto pilinga glede na tip kože. Reklame na spletu so za najstnike vabljive in zavajajoče. Več kot polovica dijakinj ni uporabljala ustreznega pilinga oziroma je bila uporaba nepravilna in prepogosta. »Podobno kot za obraz, roke in noge je tudi za telo koristno odstranjevanje odmrlih celic.« (Svoljšak Mežnaršič, 2014, str. 126) Na začetnem srečanju so dijakinj izrazile željo po izdelavi domačih kozmetičnih izdelkov. V hladilniku in shrambi se skriva ogromno izdelkov s katerimi lahko pripravimo naraven izdelek za negovanje kože. Ko so dijakinj ugotovile kakšen tip kože imajo smo se lahko lotile raziskovanja receptov in izdelave domačih izdelkov za negovanje kože. Izdelava domačega pilinga za telo in ustnice ter maske za obraz jih je navdušila.

Izdelava domačega pilinga za telo

Navodilo za izdelavo:

Marsikdo si jutra in dneva ne predstavlja brez dobre kave ali čaja. Pripravite si dobro kavo po svojem okusu, kavno usedlino pa porabite za piling. Če niste ljubitelj kave in imate raje čaj, lahko naredite piling iz zelenega čaja. Piling za telo lahko naredite že samo iz olja in soli ali iz sladkorja in medu. Postopek priprave in nanosa pilinga na telo fotografirajte, fotografije uredite v Wordovem dokumentu in jih oddajte v dodeljeno nalogo.

Dijakinje so poročale, da je bila njihova koža po uporabi pilinga gladka in mehka. Izvedba pilinga je bila za kožo prijetna. Nekatere so se izrazile, da je bila koža po uporabi kot »dojenčkova ritka« in na izgled, kot iz porcelana. Evgen Gec (2017) poudarja, da je po uporabi pilinga koža tudi bolj prekrvljena, zato veliko lažje opravlja svoje naloge. Nego kože so obogatile še z naravnimi maskami. Izdelale so sadne in zelenjavne maske za obraz. Do sedaj so uporabljale industrijsko pripravljene maske, ki so jih kupile v drogerijah ali na spletu. Izdelava domačih mask za obraz jih je prepričala, da imajo naravne sestavine na kožo osupljiv učinek. Sedaj se tudi zavedajo, da je uporaba maske za obraz enkrat do dvakrat tedensko pomembna za izboljšanje stanja, negovanje in preprečevanje pojava najstniških nepravilnosti na koži. Po negovanju kože je pomembno kožo dobro zaščititi z ustrezno kremo. Kar polovica udeleženk ni uporabljala primerne kreme za svoje stanje in svoj tip kože. Do sedaj so kupile že nešteto krem, ki jim niso ustrezale. Sedaj poznajo vrste krem za obraz in katere so primerne za določen tip kože. Po dveh mesecih negovanja kože z ustrezno kremo za njihov tip kože so poročale o izboljšanju stanja.

Zaključek

Najstniki imajo v današnjem času mnogo več informacij in izdelkov, kot so jih imeli njihovi starši v njihovih letih. Nega se začne s pravilnim čiščenjem kože. Udeleženske interesne dejavnosti se zavedajo, da je očiščen obraz del njihove dnevne rutine. Izdelki za nego najstniške kože morajo biti izbrani glede na stanje in tip kože. Najstniki se na spletu in socialnih omrežjih srečajo s ponudbami in trendi, ki jih objavljajo vplivneži in zvezdniki. Ob izredno pestri ponudbi kozmetičnih izdelkov izbira pravega vsekakor ni lahka. Dijakinje so na interesni dejavnosti spoznale nekaj splošnih načel in nasvetov, ki jim bodo v pomoč pri ustrezni izbiri pravih izdelkov in načinu negovanja kože. Po pridobljenem novem znanju se je večina strinjala, da splet in socialna omrežja oglašujejo lepotne trende negovanja kože in uporabo kozmetičnih izdelkov zelo splošno ali napačno. Z uporabo domačih, svežih pripravkov za negovanje kože so ugotovile, da so le-ti zelo učinkoviti in popolnoma naravni brez škodljivih konzervansov. Najstnikom, ki imajo izrazitejšo mozolje, kozmetiki svetujemo obisk kozmetičnega salona ali dermatologa, kjer bodo prejeli strokovne in profesionalne informacije o negi in uporabi kozmetičnih izdelkov za stanje njihove kože.

Literatura

- Cousin, P. J. (2002). Lepa polt: preprosti recepti za učinkovite obrazne maske. Ljubljana: Vale-Novak
Gec, E. (2017). Ličenje. Učbenik. Ljubljana: Grafenauer
Predin, R. (2015). Koža in bolezni kože. Učbenik. Ljubljana: Grafenauer
Svoljšak Mežnaršič, I. (2014). Kozmetični izdelki. Učbenik. Ljubljana: Grafenauer

UPORABA FILMA ZA POMOČ PRI SPOLNI USMERJENOSTI UČENCEV

Povzetek: Današnji dijaki imajo kljub navidezno odprti družbi velike težave znotraj odkrivanja in uveljavljanja svoje spolne usmerjenosti. Predvsem pri zavedanju istospolne usmerjenosti so dijaki polni strahu in predsodkov, ki jim jih je vcepila tako družina kot družba v kateri živijo. Velikokrat ne poznajo svojih nelagodij, jih ne zanjo ubesediti in ravno zato se njihova stiska še pogloblja. Z uporabo filmov, kjer je predstavljena problematika istospolnih vsebin, dijaki dobijo možnost razumevanja in vedenja, da se je to dogajalo tudi drugim v zgodovini in da absolutno niso znotraj teh slabih občutkov sami. Ogled in obravnava vsebin marsikateremu dijaku omogoči, da spregovori in se sooči s svojimi občutki in svojo situacijo. Zbirka filmov za dijake vsebuje istospolna razmerja pri katerih je predvsem izpostavljen vidik družbe do njih ter njihovo soočenje z zavračanjem skozi različna zgodovinska obdobja. Predlagani filmi: Benedatta (2021), Portret mladenke v ognju (2019), Mary Anning in lovci na dinosavre (2021), Divje noči z Emily (2018), Fingersmith (2005), Amonit (2020), Svet, ki prihaja (2020), Wilde (1997), Srečen princ (2018), Elisa & Marcela (2019), Vita & Virginia (2018), Tiha Strast (2016), Dansko dekle (2015), Kristofer in njegova vrsta (2011), Upogniti (1997), Milk (2008), Stric Frank (2020), Zbrisan deček (2018). Širok nabor omogoča izbor primernega filma za dano situacijo pri dijakih. Ključne besede: problematika istospolnosti, film, identifikacija, zgodovina.

THE USE OF MOVIES TO HELP STUDENTS WITH SEXUAL ORIENTATION PROBLEMS

Abstract: Today our society is seemingly open minded. Our students face huge problems in discovering their homosexual orientation and living with it. Students feel strong fear and prejudice which they gained by their family and the society where they live. A lot of times they don't know how to articulate their feelings of discomfort and that even makes their crisis more difficult. If we show them the movie where similar problem is shown, they will get the chance to understand and know that this situation happened already to someone else and that they are not alone. When the student sees the same problem he is facing he/she is even ready to talk about it and with that she/he faces his/her own feelings. The collection of movies with homosexual theme through different historical periods is big. Suggested movies are: Benedatta (2021), Portrait of a lady on fire (2019), Mary Anning and Dinosaur Hunters (2021), Wild Nights with Emily (2018), Amonit (2020), The World to Come (2020), Wilde (1997), Happy Prince (2018), Elisa&Marcela (2019), Vita & Virginia (2018), A quiet Passion (2016), Bent (1997), Danish Girl (2015), Cristopher and his kind (2011), Milk (2008), Uncle Frank (2018), Boy Erased (2018). A huge set of movies can really helps us to pick the right one for student's problem.

Key Words: the homosexual problem, movie, identification, history.

Istospolnost v slovenskih šolah in slovenska družba

Istospolna usmerjenost nas spremlja že vso zgodovino. Pa kljub temu se dandanes znotraj slovenske družbe srečujemo z zelo različnimi pogledi na dano tematiko. Pri tem navajam samo nekaj ekstremnih, kot je na primer izjava, miselnost, da 'Iz šol je treba nagnati vso LGTB in ostalo kulturno-marksistično indoktrinacijo' (Grims 2021) do t.i. indoktrinacije slovenskih učiteljev o transspolnosti, ki je ponujena v katalogu izobraževanj ministrstva za šolstvo (Šokić 2021), kjer so tarča indoktrinacije srednješolske in osnovnošolske profesorice in profesorji, svetovalni delavci. Ne glede na različno perspektivno sprejemanja in dožemanja istospolne usmerjenosti pa je dejstvo, da se v šolskih prostorih srečujemo s povečanim številom stisk mladostnikov. Marsikdo pripisuje povečanje stisk ravno posledicam korona krize. Nekatere stiske so povezane s strahovi nad lastnimi občutki glede spolne privlačnosti predvsem zaradi stereotipov družbe, ki nas obdaja. V Sloveniji je merodajna raziskava o stanju v slovenskih šolah iz leta 2019 z naslovom LGBT mladi, Prebijmo molk v šolah. Raziskava je razkrila nekatera šokantna dejstva v povezavi z šolskim prostorom in njihovim osebjem:

- le približno 1/3 LGBT dijakov se v šoli počuti varne (Šešek, Margon 2021, str. 14),
- skoraj 1/2 LGBT dijakov je slišala homofobne izjave tudi s strani učiteljic ali drugega šolskega osebja (Šešek, Margon 2021, str. 17),
- le 12,8% LGBT dijakov poroča, da je šolsko osebje, ki je bilo prisotno ob homofobnih izjavah, interveniralo vedno ali skoraj vedno, medtem, ko večina 53,9 % poroča, da osebje nikoli ni interveniralo (Šešek, Margon 2021, str. 19).

Dejstvo je, da so zgoraj izpostavljeni podatki stanja nedopustni za vzgojno-izobraževalni prostor oziroma kjerkoli. Dejstvo pa je tudi, da so LGBT dijaki zaradi negativnih občutkov tudi v šolskem prostoru manj samozavestni, bolj depresivni in imajo večjo možnost, da šolanja ne dokončajo (Šešk, Margon 2021 str. 54), se pogosteje samopoškodujejo in imajo samomorilna nagnjenja (Klanšek, 2022). Znotraj vseh perspektiv je pomembno, da se kot delavci v vzgojno-izobraževalnem prostoru vprašamo, kako in na kakšen način lahko pomagamo otroku, da mu bo čim lažje. Način sem iskala predvsem znotraj nevsakdanjosti, kreativnosti. Iskanje je dobilo odgovor v filmih, ki ustvarijo dijakom občutek, da niso sami in da so že preko zgodovine ljudje čutili isto kot oni in s temi svojimi občutki pa potisnjeni na družbeni rob.

Zakaj uporaba filmov

Uporaba avdiovizualnih pripomočkov v izobraževanju se je začela že v času II. svetovne vojne pri pripravi vojakov. Avdiovizualni pripomočki imajo moč, da ujamejo učenčevu pozornost, povečajo motivacijo in ugodno vplivajo na izkušnjo učenja. (Cruse 2007, str. 1) Učenci so z videi, s televizijo obkroženi veliko časa, ki v povprečju znaša celo 3 ure dnevno. Učenci preživijo največ časa v gledanju videov, televizije kot v kakršnikoli drugi dejavnosti razen v spanju. Na splošno najstniki predstavljajo 26 % vseh gledalcev v kinu. (Marcus 2005, str. 61, 62) V življenju se ljudje naučijo odnosov, vrednot, prepričan z opazovanjem drugih, predvsem tistih, ki so jim blizu. Nastane proces, ki vzpodbudi, spremeni, dopolni, pojmuje človekova čustva. (Ruiz, 1999) Pri učencih se občutek hitreje oblikuje kot koncept oziroma z drugimi besedami čustva se pojavijo pred racionalnim mišljenjem. Najprej je občutek povezan s 'srcem' šele nato racionalno mišljenje razjasni določen občutek/čustvo. V naši kulturi imata občutek/čustvo ter slika privilegirani položaj in zato bi morala zasesti takšen položaj tudi v procesu edukacije. (Blasco 2015, str. 1)

Življenjske zgodbe so lahko zelo močan učni material/vir znotraj poučevanja. V staro grški kulturi kot je klasična Grčija je pripovedovanje zgodb služilo za osnovo v poučevanju etike in človeških vrednot. Življenjske zgodbe lahko danes ljudem nudijo vrsto znanja o izkušnjah, katerim so drugače izpostavljeni v zelo omejenem obsegu. Pripovedovanje zgodb, gledališče, literatura, opera in film vsi imajo potencial, da pomagajo posamezniku pri vzpodbudi in razumevanju velikega spektra človeških izkušenj. Film je lahko viden kot avdiovizualna oblika pripovedovanja zgodb, ki nam ponudi izkušnje. Izpostavljenost izkušnjam, tistim, ki jih doživimo ali podoživljamo skozi zgodbe je Aristotel poimenoval Katarza. Katarza se ponaša z vsaj dvema pomenoma. Na eni strani Katarza zaznamuje odstranitev čustev, ki so se zadržala v duši in so ostala nepredelana. Hkrati pa pomeni organiziranje čustev na način, da postanejo smiselna, razumljiva in nudijo občutek reda in olajšanja. (Blasco 2015, str. 1, 2) Zgodbe tako vzpodbudijo čustva/občutke in postavijo temelje za posredovanje/oblikovanje konceptov. Zgodbe v filmih so učencem ponujene na varen način, saj predstavijo okvirjen svet čustev in slike. Večina ameriških filmov predvajanih v kinodvoranah so seveda dobrodošli, saj povečini predstavijo zgodbo odkrito in ciljno naravnano. Evropski in azijski filmi pa dajejo večji poudarek na poglobitev človeških vrednot, zahtevajo tudi več časa in pozornosti za interpretacijo gledalcev. (Blasco, Moreto 2011, str. 718)

Poučevanje s pomočjo filmov lahko sproži določena zatrta čustva, da se o njih začnemo spraševati in hkrati, da se znotraj pogovora/analize izrečejo določene dileme s strani učencev. Film zagotavlja hiter in direkten scenarij za učenje, saj določene scene prikažejo pomembna vprašanja in hkrati so čustva/občutki predstavljeni v dostopni obliki, kjer jih je lažje identificirati in jih zato lahko učenci lažje razumejo. Film lahko deluje kot alarm, ki učence opozori na pozornost v primeru iste situacije v življenju kot so jo videli v filmu. Enostavno lahko zelo hitro transformirajo situacijo iz filma v realno življenje, filmi lahko služijo kot 'spominski ključ'. Zaradi te transformacije lahko filmi ustvarijo tudi nov učni proces. Pomembno je tudi zavedanje, da glavni namen filma ni samo predstavitev in kasneje vključitev določenega vedenja temveč tudi izpostavitve refleksije in vzpostavitve prostora za diskusijo. Refleksija predstavlja efektiven most med čustvi in vedenjem in lahko predstavlja spremembo v vedenju. Sprememba vedenja ni enostavna. Čustvo/občutek mora obdelati racionalno mišljenje, kjer se nato oblikujejo temelji za spremembo v vedenju. Za obdelavo pa je nujna refleksija. Takšne izkušnje namreč predstavljajo t.i. učne prstne odtise, ki zagotavljajo odprta vrata za oblikovanje odnosov, ki modulirajo naše obnašanje. (Blasco 2015, str. 3-7) Ta proces poenostavljeno predstavlja: čustvo/občutek-refleksija-vedenje/obnašanje. (Blasco, Moreto 2018, str. 78) Film nam dovolijo, da stopimo preko ilustracije teorij in principov. Ta scenarij učenja nas prisili, da pravzaprav

reflektiramo kdo smo bili, kdo smo postali in kdo bi radi postali. V tem pogledu lahko film orisuje 'streho' našega obstoja. (Blasco, Moreto 2018, str. 79)

Uporaba filmov pri pouku se je izkazala za izredno dobrodošlo tudi v nacionalno mešanih skupinah. Čustva so univerzalni jezik. Tudi pri učencih, ki so bolj introvertirani in zadržani se je uporaba filmov izkazala pozitivno, saj so se marsikateri začeli zavedati svojih notranjih bojov, ki jih predhodno niso znali ubesediti. (Blasco 2015, str.5,6) Ustvarjanje realnih prizorov v filmu učencem temo osmisli in omogoči oblikovanje varnosti za učence, ki si posledično upajo o dani tematiki tudi spregovoriti. (Cruse, str. 20) Uporaba filmov pri pouku tudi učiteljem pokaže novo perspektivo poučevanja znotraj katere se bodo veliko naučili predvsem o sebi. V eni izmed študij izobraževanja, je 88 % anketiranih učiteljev opredelilo, da jim je uporaba filmov pri delu omogočila veliko večjo kreativnost kot jo drugače zaznajo. (Cruise 2007, str. 15) Hkrati se bo okrepila vez med učencem in učiteljem ter hkrati med samimi sodelavci. (Blasco 2015, str. 6) Poučevanje s filmom bo zagotovilo boljši učiteljev vpogled in razumevanje v čustva učencem predvsem v primeru, ko sami učitelji niso bili predhodno soočeni z danimi čustvi/občutki oziroma specifičnimi situacijami.

Področje nevroznanosti nam tudi lahko ponudi primer, kako učiti moralno težke teme. V možganih imamo namreč nevrone, ki imajo kontrolo nad določenimi akcijami v telesu in so lahko aktivirani tudi pri opazovanju iste akcije pri drugi osebi. Poznani so pod vzdevkom 'Mirror Neurons'. Ti nevroni se aktivirajo spontano, brez kontrole in celo brez osredotočenega mišljenja ob doživljanju situacije, ki smo jo prej opazovali. (Blasco, Moreto 2012, str. 717) Različne študije so razkrile, da delovanje teh 'mirror neurons' deluje v povezavi s stopnjo empatije do druge osebe. (Decenty, Jackson 2004, str. 56, 57) Delovanje naših 'mirror nevronov' lahko tako predstavlja stopnjo empatije, ki jo premoremo. (Blasco, Moreto 2012, str. 717) S pomočjo filmov lahko dijakom vzpodbudimo empatijo do drugih ljudi. Povedano tudi drugače, 'mirror nevrns' nam ob gledanju, kako naš prijatelj je čokolado, priključ v nas občutek sladkosti. Če mi našim otrokom v obdobju adolescence preko filmskih zgodb zagotovimo že delno podoživljanje neke situacije, si bodo dano situacijo v realnem življenju lažje razložili in bodo lažje predvidevali, kako se bo razpletla. (Klanšek, 2022)

Uporaba filmov pri svetovalnem delu

Marsikateri strokovnjak predlaga ogled filmov znotraj izbranih odsekov (Cruse, Marcus, Blasco, Moreto). Ker filme uporabljam predvsem pri svetovalnem delu, pri delu ena na ena in ne v okviru učne ure s celotnim razredom, zagovarjam ogled celotnega filma. Menim, da je tudi časovna izpostavljenost posamezni zgodbi lahko zelo pomembna za doživljanje posameznega problema/zgodbe. Za refleksijo je najpomembnejša končna diskusija. Končna diskusija je sestavljena predvsem iz učenčevih doživljanj na podlagi mojih vprašanj. Niso redki primeri, ko učenci v danem trenutku niso sposobni odgovoriti na moja vprašanja. Drugi k odgovarjanju pristopijo naslednjič, spet nekateri si svoje odgovore zapišejo. Pomembno je, da film dopušča odprta vprašanja, možnosti, da učenci oblikujejo svoje mišljenje, možnosti za nadaljnja razmišljanja ter orisujejo aktualne probleme. Glavno vodilo mi je, da se po ogledu in refleksiji učenci počutijo bolje ter predvsem, da se zavejo, da niso sami.

Predstavitev filmov

17.stoletje	Benedatta (2021) Življenje Benedette Carlini, ki se je v 17. stoletju pridružila nunam v italijanskem samostanu. Znotraj življenja kot nuna je spoznala veliko ljubezen do druge ženske.
Konec 18. stol.	Portrait of a lady on fire – Portret mladenke v ognju (2019) Mlada slikarka je najeta, da naslika portret žene, ki je zaročena in se bo poročila. Med njima se splete posebna vez. Dogajanje je postavljeno na osamljen otok Bretarije.
1800 – 1848	Mary Anning and Dinosaur Hunters – Mary Anning in lovci na dinosavre (2021) Mary je bila angleška zbirateljica fosilov in paleontologinja. Znotraj dominirani moškega sveta je utrla pot tudi ženskam.
1830 – 1886	Wild Nights with Emily – Divje noči z Emily (2018) Ameriška poetinja Dickinson in njena biseksualna usmerjenost.
1830 – 1886	A quiet Passion – Tiha Strast (2016) Življenje in ustvarjanje ameriške pesnice Emily Dickinson, ki je s svojo trmoglavostjo in predanostjo naredila velike mojstrovine.
1840s	Ammonite – Amonit (2020) Obala Anglije, mlada paleontologinja zbira ižče in zbira fosile na obali. Nekega dne dobi v oskrbo melanholično ženo. Med njima se splete globoka veza, ki spremeni njuni življenji.
1856	The World to Come – Svet, ki prihaja (2020) Severna Amerika. Poseljevanje oddaljenih območij. Zgodba o dveh sosedih, ki se med sabo zelo povežeta in si olajšata občutek odmaknjenosti ter s tem najdeta nov smisel življenja.
1882 – 1900	Wilde (1997) Oscar Wilde je za svojo drugačnost plačal zelo visoko ceno. Njegova homoseksualnost ga je spravila v zapor in opravljanje prisilnega dela, ki ga je zaznamoval za vedno. Po izgubi žene je ostal izgubljen tudi sam. The Happy Prince – Srečen princ (2018)
1901 –	Elisa & Marcela (2019) Prvi legalni istospolni zakon dveh žensk, se je zgodil v Španiji leta 1901 in sicer med Marcela Gracia Ibeas in Elisa Sánchez Loriga. Da je sploh lahko potekal je ena izmed njih prevzela moško identiteto. Njun zakon ni bil nikoli razveljavljen.
1922	Vita & Virginia (2018) Zgodba o prepovedano, nenavadni ljubezni med pisateljico Virginio Woolf in aristokratino Vita Sackville West.
1920s	The Danish Girl – Dansko dekle (2015) Film prikazuje življenje danskega slikarja, ki se preimenuje v Lili Elbe. Lili Elbe je poročen in ima zelo rad svojo soprogo. Kar hitro pa se zave, da je ženska, ki je ujeta v moškem telesu. Z svojo odločnostjo si želi v celoti kirurško spremeniti spol.
1931	Cristopher and his kind – Kristofer in njegova vrsta (2011) Ljubezen med dvema moškima je nepremagljiva tudi, če je le-ta med Američanom in Nemcem v času vzhajajočega nacizma.
1934 –	Bent – Upogniti (1997) Film nam prikaže zatiranje in preganjanje homoseksualcev znotraj nacistične Nemčije. Preganjanje se je začelo že leta 1933, film pa se osredotoča na preganjanje po dogodku 'Noč dolgih nožev' (1934).
1970 –	Milk – Milk (2008) Zgodba o Harvey-u Milk, ki je v svojem življenju uspel nemogoče. Kot odkrit istospolno usmerjen moški je postal prvi izvoljen ameriški državnik.

Kljub temu, da se pišejo že osemdeseta leta so predsodki o isto spolni usmerjenosti še kako zakoreninjeni v družbi. Življenje znotraj stereotipov pa še kako prizadene posameznike ter njihove družine.

Zaključek

Filmi so pri mladih zelo priljubljen medij, ki jim je lahko v veliko pomoč tudi pri težkih temah kot je soočanje z istospolno usmerjenostjo. Filmi pomagajo dijakom ubesediti njihova čustva oziroma situacije znotraj katerih doživljajo predvsem zavračanja. Znotraj procesa dela s filmom je ključnega pomena učiteljevo vodenje skozi film in hkrati skozi končno refleksijo. Učenčeva refleksija je nujna za ustvarjanje temelja spremembe občutkov/čustev in posledično vedenja. V veliki meri je film dijak opremil z občutkom, da niso sami in da so se s podobnimi občutki in situacijami že srečevali skozi človeško zgodovino. Uporaba filma pri vzgojno-izobraževalnem delu pa hkrati za učitelja zagotovi bolj kreativno, ustvarjalno in poglobljeno delo.

Literatura

- Airton, E. (2009): From sexuality (gender) to gender (sexuality): the aims of anti-homophobia education. Sex Education Routledge, 9 (2). 129-139.
- Blasco, P. G., Moreto, G., Pessini, L. (2018): Using Movies Clips to Promote Reflective Practice: a Creative Approach for Teaching Ethics. Springer, 10. 75-85.
- Blasco, P.G. (2015): Education through Movies: Improving teaching skills and fostering reflection among students and teachers. Journal for Learning through the Arts, 11 (1). 1-16.
- Blasco, P.G. (2012): Teaching Empathy through Movies: Reaching Learners' Affective Domain in Medical

Education. SOBRAMFA. 715-727.

Blasco, P. G., Blasco, M. G., Levites, M. R., Moreto, G., Tysinger, J. W. (2011): Education through Movies: How Hollywood Fosters Reflection. *Creative Education*, 2 (3). 174-180.

Cruse, E. (2007): Using Educational Video in the Classroom: Theory, Research and Practice. *Library Video Company*, 12(4), 56-80.

Decety, J., Jackson, P. (2006): A social neuroscience on empathy. *Curr Dir Psychol Sci* , 15, 54-58.

Grims, B. (2021): Iz šol je potrebno nagnati vso LGTB in ostalo kulturno-marksistično indoktrinacijo. Pridobljeno 19. 1. 2022, <https://www.mladina.si/205895/grims-iz-sol-je-treba-nagnati-vso-lgtb-in-ostalo-kulturno-marksisticno-indoktrinacijo/>

Klanšek, L. (2022). Stiska mladostnika: samomor, samopoškodovanje. Lecture conducted online. Srednja frizerska šola Ljubljana, Ljubljana.

Marcus, S. A. (2005): "It Is as It Was": Feature Film in the History Classroom. *Social Studies*, 61-67.

Nairn, K., Wyn, J. (2015): New girlhood and lost boys: analysing the cultural politics of gender and education through film. *Sex Education Routledge*, 36 (6). 821-832.

Roberts, C., Shiman, L. J., Dowling, E. A., Tantay, L., Masdea, J., Pierre, J., Lomax, D., Bedell, J. (2020): LGBTQ+ students of colour and their experience and needs in sexual health education: 'You belong here just as everybody else'. *Sex Education Routledge*, 20 (3). 267-282

Sešek, K., Margon, E. (2021): LGBT Mladi. Prebijmo molk v šolah. Raziskava o stanju v šolah v Sloveniji 2019. Ljubljana: Društvo informacijskega centra Legebitra.

Šokić, I. (2021): Indoktrinacija slovenskih učiteljev o transspolnosti že v Katalogu ministrstva za šolstvo! Pridobljeno 20. 1. 2022, <https://nova24tv.si/slovenija/indoktrinacija-slovenskih-uciteljev-o-transspolnosti-ze-v-katalogu-ministrstva-za-solstvo/>

Walters, A. and Rehma, K. (2013): Avenue T: Using film as entree in teaching about transgender. *Sex Education Routledge*, 13 (3). 336-348.

FITNES VADBA V SREDNJI ŠOLI

Povzetek: Mladostniki veliko časa presedijo v šolskih klopeh, večinoma v nepravilnih položajih, v prostem času se sedeči način življenja za velik delež nadaljuje. Vse več osnovnih in srednjih šol ima svoje lastne fitness prostore, kar ne preseneča saj je tovrstna vadba med mladostniki vse bolj priljubljena. Vadba v fitnesu je zaradi vseh svojih posebnosti in prednosti idealno sredstvo pri preprečevanju in odpravljanju večine funkcionalnih nepravilnosti gibalnega aparata. V začetnih letnikih so pomembne predvsem osnovne izvedbe vaj ter varnost, v zaključnih letnikih pa načrtovanje vadbe in naprednejše tehnike vadbe. S strani učitelja je potreben pravilno načrtovan učni proces in nadzor, ne sme pa se zanemariti niti individualizacije glede na stopnjo telesnega razvoja in sposobnosti posameznika.

Ključne besede: fitnes, srednja šola, vadba, športna vzgoja

FITNESS EXERCISE IN SECONDARY SCHOOL

Abstract: Adolescents spend a lot of time sitting in school desks, mostly in irregular positions, in their free time the sedentary lifestyle continues for a large part. More and more primary and secondary schools have their own fitness, not surprising as this exercise becomes more and more popular among young people. Due to all its peculiarities and advantages, fitness training is an ideal means of preventing and eliminating most of the functional irregularities of the musculoskeletal system. In the initial years, the basic exercises and safety are important, while in the final years, training planning and advanced training techniques are important. Properly chosen learning process and supervision is required from the teacher, and individualization at the level of physical development and abilities of the individual should not be neglected.

Keywords: fitness, secondary school, exercise, physical education

Uvod

Sodobni sedeči način življenja, za katerega je značilno pomanjkanje gibanja, povzroča veliko zdravstvenih težav. Poleg porasta kroničnih nenalezljivih bolezni, so vse bolj izrazite tudi različne nepravilnosti gibalnega aparata. Zaradi tehnološkega napredka, ki zmanjšuje potrebo telesni dejavnosti, je neaktivni način življenja značilen za velik delež prebivalstva. Mladostniki veliko časa presedijo v šolskih klopeh, večinoma v nepravilnih položajih, vmesne odmore tudi večinoma presedijo. V prostem času se sedenje nadaljuje pred TV zasloni, računalniki in mobilnimi napravami. Če se ne izvaja redne telesne vadbe in kompenzatornih aktivnosti, lahko to vodi k rušenju homeostaze organizma, kar se med drugim kaže tudi v negativnih spremembah skeletno-mišičnega sistema. Ko temu dodamo še pomanjkanje pozornosti in prostega časa s strani staršev, pridemo do spoznanja, da je vsakršna telesna aktivnost, ki jo otrok spozna v obdobju odraščanja, zlata vredna tudi z vidika pogleda na prihodnost in vzgoje v športnem duhu. Fitnes ni pri tem nobena izjema in če je športni pedagog s svojo strokovnostjo in pravilnim pristopom sposoben fitnes približati otrokom že v osnovni šoli, obstaja precejšnja verjetnost, da se bodo k tej dejavnosti vračali tudi v prihodnosti (Bator, 2013).

Fitnes za mladostnike

Vse več osnovnih in srednjih šol ima svoje lasten fitness prostor. Tako že sam šolski sistem poskuša predstaviti fitnes vadbo otrokom in mladostnikom ter jih, če se le da, navdušiti zanjo. Pomembno je, da imajo športni pedagogi v šolah, ki so omejeni na otroke in mladostnike, ustrezno znanje s tega področja. Vadba v fitnesu je zaradi vseh svojih posebnosti in prednosti (veliko število trenažerjev in rekvizitov, možnost vplivanja na vse mišične skupine, individualna obremenitev, majhna možnost poškodb, ...), odlično sredstvo za pozitivne spremembe posameznikovega biopsihosocialnega zdravja. Večja potreba po telesni aktivnosti in večja ozaveščenost o zdravju škodljivih dejavnikov, ki so povezani s pasivnim življenjem, številna in kakovostna ponudba, prostorska in časovna bližina, neodvisnost od vremena in letnega časa, osebno prilagojen urnik in primernost za vsakogar, so le nekateri izmed razlogov za pojav in naglo razširitev fitnessov pri nas in po svetu (Sila, 2001).

Najpogosteje je fitnes prostorsko razdeljen na dva dela. V enem delu so naprave za aerobno vadbo. To so na primer sobna kolesa, tekoče preproge, orbitreki in podobno. Z njimi z vadbo vzdržljivosti vplivamo na srčno-žilni in dihalni sistem. V tem delu fitnesa tako lahko vadimo za pridobivanje vzdržljivosti, lahko pa se le ogrejemo za kasnejšo vadbo moči, ki pa je v drugem delu fitnesa (Sila,

2007). Ko se ogrejemo, se lahko prestavimo v drugi del fitnesa, kjer so običajno trenažerji za vadbo moči. Lahko se nahajajo tudi v drugem prostoru. Poleg tega prostora s trenažerji je po navadi v fitnesu tudi prostor s prostimi utežmi. Z njimi vadijo že bolj izkušeni. To so tisti, ki poskušajo pridobiti čim večjo mišično maso in čim bolj skladno mišičje. Dobra lastnost trenažerjev je, da nas nekako prisilijo v skoraj pravilno izvedbo giba. Naprave so zasnovane tako, da je amplituda giba omejena in ji je večinoma določena tudi smer (Sila, 2007).

Danes v svetu obstaja veliko različnih fitnes programov za otroke in mladino. Programi za predšolsko in šolsko vzgojo so narejeni po pedagoških načelih, ki omogočajo otrokom in mladini vsestranski razvoj osebnosti s telesno aktivnostjo s pomočjo igre. Veliko je različnih rekvizitov, ki k temu pripomorejo. To so na primer žoge različnih velikosti in različnih tež, gume, palice in step deske, primerne za otroke, ter lestve, letveniki ... Industrija razvija tudi trenažerje, ki so oblikovno, anatomsko in funkcionalno prilagojeni otrokom in mladini.

Problem v srednjih šolah predstavlja čas vadbe, ki ga je možno izvesti v šolskem letu. Športna vzgoja je na urniku le dvakrat po 45 minut tedensko, v gimnazijskih oddelkih pa trikrat. V učnem načrtu je za tovrstne dejavnosti lahko namenjena manj kot tretjina vseh ur švz, kar je komaj dovolj za ustrezno predstavitev vseh vsebin in praktično izvedbo, posebej pri poklicnih programih. Sama fitnes vadba tudi še ni prisotna na vseh šolah, saj je težava v finančnih sredstvih kot tudi v prostorski stiski.

Izvedba vadbe v fitnesu

Na naši šoli imamo dobro opremljen fitnes, v katerem dijaki vadijo večinoma enkrat tedensko, po želji in zmožnosti pa tudi večkrat v sklopu ur športne vzgoje. Nekateri dijaki višjih letnikov, ki so izkazali dobro poznavanje teh vsebin, po dogovoru lahko vadijo tudi izven ur pouka.

V prvem in drugem letniku dijakom predstavimo osnovne značilnosti in pravila vadbe v fitnesu:

- struktura vadbene enote (ogrevanje, glavni del, ohlajanje),
- izvedba vaj na trenažerjih,
- izvedba vaj s prostimi utežmi,
- varnost pri izvedbi.

V tretjem in četrtem letniku dijakom predstavimo zakonitosti vadbe v fitnesu:

- cilji vadbe (motorična sposobnost, mišična masa, izguba maščobe ...),
- načrtovanje vadbe v določenem obdobju,
- naprednejše tehnike (agonist-antagonist, vadba do odpovedi, superserije ...),
- suplementarne aktivnosti (počitek, prehrana).

Znaten delež dijakov fitnes obiskuje v prostem času ali pa ga začnejo obiskovati po zaključenem šolanju, zato je še toliko bolj pomembno, da osvojijo zgoraj našeta znanja. V povprečju so dijaki bolj motivirani za vadbo glede na dijakinje, njim je cilj večinoma povečanje mišične mase, dekletom pa zniževanje telesne maščobe.

Pri vadbi je zelo pomembna varnost, saj ob nepazljivosti ali pretiravanju lahko pride do hujših poškodb (nategi, pretrganja mišic in poškodbe hrbtenice), kar je posebej značilno za fante, ki se radi dokazujejo pred vrstniki in vadijo s prevelikimi bremenami glede na njihovo kondicijsko stanje in znanje. Posebna pozornost je potrebna na tekalni stezi, saj lahko, zaradi nepazljivosti, motnje tretjega ali utrujenosti, pride do padca z le te. Najbolj zahtevni in rizični za poškodbo so vaje mrtvi dvig, počep in potisk s prsi, ker se izvajajo s prostimi utežmi in je ob nepravilni tehniki ali pretiravanju velika možnost poškodbe, zato je pri teh vajah obvezen partner za varovanje ter omejitve največjega bremena (npr. 70% maksimalnega bremena). Glede na vadbeni prostor je potrebno tudi omejiti največje število vadečih, kar je pogosto zaradi relativno velikega normativa pri švz zelo težko. Maksimalno število dijakov na učitelja naj bi bilo do 10 pri uvajanju in kasneje tudi do 20 dijakov. Večje poškodbe se dogajajo redko, primerjalno gledano je pri igrah z žogo veliko več poškodb.

Dijaki športniki lahko izkoristijo šolski fitnes kot dopolnilno vadbo k svojemu sicer rednemu treningu. Za poškodovane dijake je fitnes idealna vadba, saj kljub poškodbi lahko vadijo za drug del telesa in na ta način vzdržujejo oz. izboljšajo svoje fizično stanje. Fitnes pa je hkrati dodaten prostor, ki razbremeni ostale klasične športne prostore (telovadnica, zunanje igrišče) in prispeva k učinkovitejši organizaciji ur pouka švz.

Zaključek

Množično uvajanje fitnessov v srednješolski prostor v zadnjih letih je doprineslo k višji ravni pouka švz, hkrati pa še prispevalo k popularnosti tovrstne vadbe pri mladostnikih. Je dopolnilna dejavnost za dijake, ki želijo izboljšati svoje motorične sposobnosti, oblikovati telo ali pa jim takšna vadba bolj ustreza kot igre z žogo. Lahko rečemo, da je vadba v fitnessu zelo primerna za dijake ob hkratnem pravilno načrtovanem vadbenem procesu in nadzoru, ne sme pa se zanemariti niti individualizacije glede na stopnjo telesnega razvoja, zdravstvenega stanja in sposobnosti ter znanja posameznika. Možnost je tudi povezovanje zdravstvene in šolske športne stroke pri prevenciji in korekciji debelosti ter funkcionalni nepravilnosti telesne drže. Glede na vse prednosti te vadbe in vse večjo popularnost pri mladostnikih, bi država kot ustanovitelj morala težiti k temu, da ima vsaka srednja šola ustrezen fitness prostor.

Literatura

Bator, B. (2013). Razlike v ukvarjanju s fitness vadbo med dijaki in dijakinjami srednjih strokovni šol in gimnazij: diplomsko delo

Howley, E. T. & Franks B. D. (2003). Health fitness instructor's handbook. Champaign (IL): Human Kinetics

Sila, B. (2001). Fitness v Sloveniji. V Mednarodni kongres aerobike in fitnesa (str. 68-72). Ljubljana: Fakulteta za šport

Sila, B. (2007). Vse več obiskovalcev v fitnessih – kje so meje. V 5. Kongres Fitnes zveze Slovenije (str. 7-13). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije

Šarabon, N. (2007). Vadba moči. V B. Škof (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov (str. 261-277). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

PRIMER DOBRE PRAKSE: DELAVNICA O MOTNJAH HRANJENJA

Povzetek: Motnje hranjenja so v porastu, lahko bi rekli, da so prerasle v bolezen moderne dobe in veljajo za tretjo najpogostejšo kronično duševno motnjo pri mladostnikih. Podatki kažejo, da so motnje hranjenja pri otrocih in najstnikih zaradi ukrepov za preprečevanje koronavirusa v porastu vsaj za 30 odstotkov (Zupan, 2021). Na naši šoli opažamo, da so motnje hranjenja vedno aktualna tema, saj nekateri učenci vztrajno zavračajo šolsko malico, se odrekajo določeni vrsti hrane, so na dieti ali pa se pri njih kažejo nihanja v izgubi oz. povečanju telesne teže. Z namenom ozaveščanja omenjene problematike je nastala dvourna delavnica, ki je primerna za učence tretje triade in je predstavljena v nadaljevanju prispevka.

Ključne besede: motnje hranjenja, epidemija, učenci, delavnica

CASE STUDY: WORKSHOP ABOUT EATING DISORDERS

Abstract: Eating disorders are on the rise, they have grown into a disease of the modern age. They are considered the third most common chronic mental disorder in adolescents. Data show that eating disorders among children and adolescents are at least 30 percent higher due to coronavirus prevention measures (Zupan, 2021). Eating disorders are one of the most common topics at our school because some children refuse to eat lunch at school, some do not like to eat certain type of food while others are on a diet or show fluctuations in loss or weight gain. In order to raise awareness of this issue, a two-hour workshop was created. The presented workshop is appropriate for students of the third triad.

Keywords: eating disorders, epidemic, students, workshop

1 Uvod

Motnje hranjenja so resne duševne motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane in do telesa ter v resnih motnjah prehranjevalnih navad. Obsedenost s hrano, telesno težo in obliko telesa so pomembni znaki teh motenj, ki vplivajo na telesno in duševno ter socialno zdravje osebe. V nekaterih primerih se lahko te motnje končajo tudi s smrtjo. Hrana je pri teh osebah le sredstvo za lajšanje stisk in duševnih bolečin, hranjenje in odklanjanje hrane pa način osvoboditve bolečin in neprepoznanih čustev. V ozadju se skrivajo težke duševne stiske, nesprejemanje samega sebe in slaba samopodoba (Motnje hranjenja, b. d.). Z namenom ozaveščanja omenjene problematike je nastala dvourna delavnica, ki je primerna za učence tretje triade in je predstavljena v nadaljevanju prispevka.

2 Motnje hranjenja

Motnje hranjenja so skupina bolezní, ki je bila še nedavno znana ozkemu krogu posameznikov, vendar je danes prerasla v bolezen moderne dobe, s katero se srečuje mnogo ljudi, tudi otrok. Motnje hranjenja se obravnavajo kot bolezen šele zadnjih 50 let (Zgodovina motenj hranjenja, b. d.).

2.1 Zgodovina motenj hranjenja

Poznamo številne primere iz zgodovine, ki bi jih danes lahko uvrstili med motnje hranjenja. Tako se je recimo Wilderfortis (10. stoletje) izstradala do smrti in se uprla svojemu očetu, ki jo je hotel prisiliti v poroko z okrutnim sicilijanskim kraljem (prav tam). Prav tako so znane zgodbe različnih ver (budizem, krščanska in muslimanska vera), njihovih svetnikov in mučenikov, ki so s hrano manipulirali, zlasti v smislu odrekanja oz. stradanja. Zanimivi pa so tudi zgodovinski zapiski s konca druge svetovne vojne, ki govorijo o pravi epidemiji prenajedanja in bruhanja pri mladih fantih v Berlinu, ki so bili vpoklicani v takrat poraženo Hitlerjevo vojsko. V današnjem času pa sociologi in antropologi motnje hranjenja uvrščajo med etične motnje. To so motnje, pri katerih ne moremo zanikati povezave med osebnimi stiskami in konflikti posameznika ter spremembami v družbeno političnem okolju. Osebe z motnjo hranjenja izkoriščajo diete, vitkost, telesni trening in skrb zase ter jih uporabijo kot obrambe za rešitev svojih intimnih stisk. Njihov skupni imenovalec je iskanje in oblikovanje svoje identitete.

2.2 Vzroki motenj hranjenja

Motnje hranjenja lahko ozdravimo le, če prepoznamo vzroke njihovega nastanka (Vzroki motenj hranjenja, b. d.). Dejavnikov tveganja, ki pogojujejo motnje hranjenja je več, večinoma gre za kom-

binacijo dejavnikov. Razdelimo jih na tri skupine: družinske, socio-kulturne in biološko-genetske.

2.2.1 Družinski dejavniki tveganja za razvoj motenj hranjenja

Med te dejavnike sodijo:

- kronične telesne in duševne bolezni staršev, ki pri otroku in mladostniku povzročajo občutek negotovosti;
- neustrezen partnerski odnos staršev (npr. prepiri);
- pogoste diete v družini, predvsem s strani matere;
- uporaba hrane kot vzgojni pripomoček (nagrada ali kazen);
- duševne, telesne in spolne zlorabe s strani staršev do otroka (prav tam).

2.2.2. Socio-kulturni dejavniki tveganja za razvoj motenj hranjenja

Vloga ženske v zadnjih desetletjih se je zelo spremenila. Uspešna ženska je tista, ki je hkrati lepa, zaposlena, mati in gospodinja. »Idealna« ženska je tudi vitka, kar nam sporočajo tudi modeli z naslovnice revij, ki v nas vzbujajo občutke krivde.

2.2.3 Biološko-genetski dejavniki tveganja za razvoj motenj hranjenja

Pomemben dejavnik tveganja je prekomerna telesna teža ob rojstvu in v otroštvu. Deduje se tudi nagnjenost k specifičnim osebnostnim potezam, ki so rizične za razvoj motenj hranjenja. Sem uvrščamo: perfekcionizem, pretirano storilnost, izrazito pridnost, potrebo po potrjevanju, pohvalah in potrditvah s strani okolice (prav tam).

2.3 Vrste motenj hranjenja

Med najpogostejše motnje hranjenja uvrščamo: bulimijo, anoreksijo in kompulzivno prenašanje.

2.3.1 Bulimija nervoza

Je najbolj razširjena motnja hranjenja. Drugo ime za bulimijo je »volčja lakota«. Oseba poje velike količine hrane v kratkem času, a zelo redko zaradi fizične lakote. Zaužito hrano oseba izloči z bruhanjem, pomaga si z jemanjem večjih odmerkov odvajal, stradanjem in/ali povečano fizično aktivnostjo. Bulimija kontrolira posameznikovo življenje, ker večji del svojega časa porabi za razmišljanje o hrani, nakupovanje, kuhanje, uživanje hrane in na koncu za izločanje hrane. Vse to pa spremljajo intenzivna čustva sramu, krivde in sovraštva do samega sebe. Običajno se začne med 15. in 20. letom, pogosto pa so težave s hranjenjem in/ali teže prisotne že pred tem (debelost, večji upad ali povečanje telesne teže, anoreksija, hujšanje). Bulimija lahko zelo dolgo ostane skrita. Prizadeti se sramujejo svojega početja s hrano in se večinoma trudijo, da bi na zunaj zgledali samozavestno, srečno in uspešno. Običajno je njihova telesna teža v mejah normale (AFP Prehranski svetovalec, 2016).

2.3.2 Anoreksija nervoza

Anoreksija je najekstremnejša in najbolj življenjsko ogrožajoča med motnjami hranjenja. Statistični podatki kažejo, da umre 20 % prizadetih, pušča tudi težke dolgoročne posledice (osteoporoza, gangrena, sterilnost, depresije). Bolezen se začne z navadnim hujšanjem. Osebe z anoreksijo so obremenjene zaradi svoje telesne teže in zunanje podobe. Da bi shujšale, odklanjajo hrano, se poslužujejo odvajal ali so pretirano športno aktivne. Posledice se kažejo z nizko telesno težo. Anoreksijo nervozo pa lahko opredelimo tudi kot psihosomatsko motnjo hranjenja. Čeprav je navzven vidna predvsem izrazita shujšanost, se skozi to izražajo notranje globlje čustvene psiho-socialne stiske (prav tam).

2.3.3. Kompulzivno prenašanje

Je motnja hranjenja, kjer oseba vnaša vase prevelike količine hrane. Gre dobesedno za t.i. basanje s hrano, ki je prizadeti ne izbruhajo. Osebe imajo prav zaradi tega, ker ne izbruhajo hrane, tudi prekomerno telesno težo. Preko hrane se spopadajo s stresom, konflikti in s problemi v vsakdanjem življenju (prav tam).

2.4 Prvi znaki motenj hranjenja

Prvi znaki so:

- večja izguba ali povečanje telesne teže za več kot 5 kg;
- izpuščanje ali dodajanje obrokov glede na običajni ritem obrokov;
- izločanje določenih vrst hrane (maščobe, sladkorji, ogljikovi hidrati ...);
- izostajanje od obrokov doma ali v šoli;

- stalno preverjanje telesne teže ali ogledovanje telesa v ogledalu;
- pomerjanje otroških, premajhnih oblačil (čeprav mlada oseba raste in se razvija);
- zadrževanje na stranišču (bruhanje);
- pretirana telovadba (tudi več ur dnevno);
- priprava hrane za druge;
- oseba se zapira vase, se izolira od vrstnikov;
- izčrpanost;
- nespečnost;
- telesni občutki, najpogosteje stiskanje v prsnem košu (Zupan, 2021).

2.5 Statistični podatki

Podatki mednarodne raziskave HBSC (Jeriček Klanšček idr., 2019), objavljene na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kažejo, da manj kot polovica mladostnikov (40,6 %) v starosti 11, 13, 15 in 17 let med šolskim tednom (od ponedeljka do petka) vsak dan zajtrkuje. S starostjo ta odstotek mladostnikov, ki redno zajtrkujejo, upada. V razdelku odnos do telesa in diet lahko razberemo, da se je približno vsak tretji (30,5 %) mladostnik v starosti, 11, 13, 15 in 17 let ocenil kot nekoliko ali močno predebel. Tako se je ocenilo več deklet (36,2 %) kot fantov (25,2 %). Med starostmi so pomembne razlike. 11-letniki se v najnižjem odstotku ocenjujejo kot nekoliko ali močno predebele. 15,6 % mladostnikov se je ocenilo kot nekoliko ali močno presuhe. Odstotek je višji med fanti (18,9 %; z naraščanjem starosti narašča) kot dekleti (12,2 %; z naraščanjem starosti pada).

O dietnem vedenju je poročalo 16,5 % mladostnikov. Med spoloma so pomembne razlike, več deklet (21 %) kot fantov (12,3 %) poroča o dietnem vedenju. Pomembne so tudi razlike med starostmi; največji odstotek mladostnikov, ki so na dieti, je med 17-letniki.

3 Predstavitev delavnice

Idejo za delavnico je podala razredničarka 7. razreda, saj pri nekaterih učencih opaža nezdrav odnos do hrane. Delavnica predstavlja le uvod v temo, vsekakor je priporočljivo nadaljevanje obravnavane tematike (npr. v času razrednih ur) skozi celo šolsko leto. Za uvod v delavnico sem uporabila aplikacijo Reface, ki se uporablja za video manipulacijo za zamenjavo obraza ene osebe z drugim. Izbrala sem Kendall Jenner, saj jo učenci zelo dobro poznajo, marsikateremu dekletu v teh letih pa predstavlja tudi vzor. Ko sem združila svoj obraz z njenim, je nastala spodnja fotografija.



Slika 1: Fotografija, narejena s pomočjo aplikacije Reface

Fotografija je predstavljala izhodišče za pogovor o motnjah prehranjevanja in je odličen način za prebijanje ledu. Učenci so prepoznali obleko in jo povezali z zvezdnico, le da jih je zmotil obraz. V njem niso prepoznali mojega obraza. Skozi vprašanja sem učence vodila tako, da so povezali lepote ideale in popolno telo s prehranjevanjem. Nato so si učenci ogledali kratek posnetek oddaje Infodrom: Motnje hranjenja (TVInfodrom, 2015), ki nazorno predstavi, da ljudje težave rešujemo na različne načine in poudari, da včasih čustvene stiske rešujemo tako, da se preveč osredotočimo na svoje telo, kar lahko povzroči hude motnje pri prehranjevanju. Posnetek je všečen tudi zato, ker v uvodu predstavi znane osebe z motnjami hranjenja, nato na kratek način predstavi najpogostejše motnje hranjenja in na koncu izpostavi še, da so vse oblike motenj hranjenja s pomočjo terapije, ki običajno traja več mesecev, ozdravljive, saj je v ozadju močna duševna stiska. Sledil je voden pogo-

vor o tem, kaj učenci o motnjah hranjenja že vedo, zanimale so me njihove izkušnje, morda so na to temo kaj prebrali, slišali, si ogledali ... Nato sem podrobneje predstavila znake in posledice treh najpogostejših motenj hranjenja: bulimijo, anoreksijo in prenajedanje.

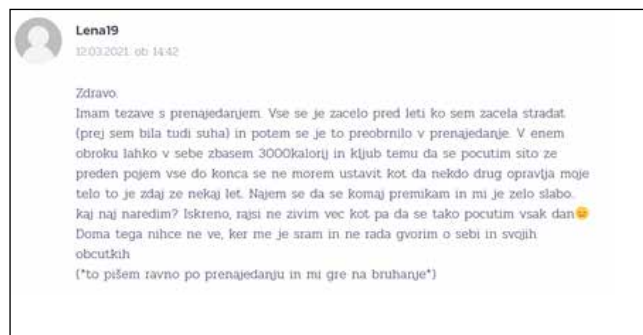
Na spletu sem poiskala izjave štirih znanih zvezdnic: Lady Gaga, Taylor Swift, Jessica Alba in Demi Lovato. Njihove izjave sem nekoliko skrajšala a pustila v angleškem jeziku, saj so tako delovale bolj pristno. Učenci so izbrali in na glas prebrali dve izjavi, skupaj smo poskusili razumeti, kaj je pripeljalo zvezdnike do teh težav, kakšne spremembe in posledice so opazili pri sebi ter kaj so se iz tega naučili.



Slika 2: Izjava Lady Gaga (Firman, 2020)

Vir: <https://www.prevention.com/health/health-conditions/g30996694/celebrities-with-eating-disorders/?slide=3>

Učencem so bili predstavljeni tudi statistični podatki o motnjah hranjenja. Najbolj jih je presenetil podatek, kako zelo so ukrepi zaradi koronavirusa (izolacija, pouk od doma) vplivali na porast motenj hranjenja. Delavnico smo nadaljevali s pregledom objav s forumov. Izbran primer objave so učenci podrobneje pregledali v paru in poskusili odgovoriti na tri vprašanja: S katero motnjo hranjenja se sooča oseba? Kako prepoznamo to motnjo? Če bi ta oseba bil/-a tvoj/-a prijatelj/-ica, kaj bi ji svetoval? Primer objave s foruma:



Slika 3: Objava na forumu

Vir: <https://med.over.net/forum/tema/kompulzivno-prenajedanje-3569072/>

Na koncu smo razmišljali še kako razumeti osebe z motnjami hranjenja in kako jim pomagati. Ugotovili smo, da pri svetovanju ne bomo uspešni, če bomo prizadetim govorili, naj se »zberejo« in jedo »normalno«. Za ozdravitev je potrebna razrešitev duševne krize, ki jo v začetku prizadeti zanikajo (Hafner, 2018). Osebam z motnjami hranjenja poudarimo, da telesna teža ni edini vzrok njihovega nezadovoljstva, da nihče ni popoln in da se moramo naučiti prisluhni sebi, se sproščati, znati pomiriti in razumeti, kaj potrebujemo, da smo zadovoljni in čustveno izpolnjeni. Poudarimo tudi pomen podpore vrstnikov prizadeti osebi: poslušajo osebo, jo poskušajo razumeti, ji povedo, da niso edini s tako motnjo ter ji svetujejo, da poišče pomoč odrasle osebe (prav tam).

Zaključek

Učenci so pokazali veliko mero zainteresiranosti in pripravljenosti za sodelovanje. Ob koncu ure so se nekatere učenke prišle pogovarjati in postavljale vprašanja tudi o drugih, za najstnike aktualnih temah o odraščanju. Na osnovi zapisanega lahko z gotovostjo trdimo, da so tovrstne delavnice priložnost, ko učenci lahko razmišljajo in spoznavajo sami sebe, prepoznavajo in zadovoljujejo svoje potrebe, spoznavajo nepredvidljivosti življenja, si dovolijo biti nepopolni in raziskujejo nove možnosti. Psihologinja in geštalt terapevtka Andreja Modrin Švab intervju (Zupan, 2021) zaključijo z mislijo, da tehtnica ne more izmeriti, kdo si, ker je odgovor na to vprašanje mnogo globlji od številke na tehtnici. Življenje nam je dano, da ta odgovor odkrijemo, kajti to je smisel življenja. In če to zavedanje učencem predamo skozi tovrstne delavnice, smo na dobri poti.

Literatura

- AFP Prehranski svetovalec (1 izd.). (2016). Ljubljana: SERPENT D.O.O.
- Firman, T. (19. 2. 2020). 30 Celebrities Get Real About What It's Like to Live With an Eating Disorder. Prevention.com. <https://www.prevention.com/health/health-conditions/g30996694/celebrities-with-eating-disorders/?slide=3>
- Hafner, A (2018). Kako razumeti motnje hranjenja? Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupančič, T., Korošec, A. (2019). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na <https://www.nijz.si/sl/publikacije/z-zdravjem-povezana-vedenja-v-solskem-obdobju-med-mladostniki-v-sloveniji-izsledki>
- Med.Over.Net. (b. d.). <https://med.over.net/forum/tema/kompulzivno-prenajedanje-3569072/>
- Motnje hranjenja (b.d.). <https://prehrana.si/clanek/396-motnje-hranjenja>
- TVInfodrom (2015, Februar 24). Infodrom: Motnje hranjenja [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ARB2s_-3soU
- Vzroki motenj hranjenja (b. d.). <https://www.tosemajaz.net/clanki/vzroki-motenj-hranjenja/>
- Zgodovina motenj hranjenja. (b. d.) <https://www.tosemajaz.net/clanki/zgodovina-motenj-hranjenja/>
- Zupan, Š. (10. 5. 2021). Ob epidemiji tudi porast motenj hranjenja. Kako prepoznati znake in kje poiskati pomoč. Bibaleze.si. <https://www.bibaleze.si/najstniki/motnje-hranjenja-najstniki-anoreksija-bulimija-kompulzivno-prenajedanje-stradanje-bigoreksija-ortoreksija-pomoc.html>

HOJA ZA KREPITEV TELESA IN DUHA

Povzetek: Hoja je sestavni del življenja in bivanja človeka. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok se poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti s hojo razvijajo tudi spoznavne, socialne, čustvene sposobnosti ter lastnosti. Hoja pozitivno vpliva na različna področja razvoja. Krepi vezi, kite in hrustanec. Pripomore k dobremu duševnem počutju in večji odpornosti na stres ter manjši tesnobi. Vpliva na delovanje notranjih organov, krvnega obtoka in dihal, otrok pa s hojo razvija tudi ravnotežje. Hoja kot najpreprostejša oblika gibanja ne potrebuje urejenih igrišč in ne zahteva posebnih športnih rekvizitov. Kot gibalna dejavnost je organizacijsko dokaj nezahtevna, ima pa lahko velik in pozitiven vpliv na gibalni razvoj otroka, a le pod pogojem, da je sestavni del gibalnih dejavnosti neprekinjeno skozi celo leto. S hojo se je mogoče ukvarjati vse leto in je najcenejša športno rekreativna dejavnost na prostem. Za izvajanje le-te imamo več možnosti: sprehod, pohod, orientacijski pohod in izlet, kar lahko izvajamo v okviru rednega in/ali razširjenega programa osnovne šole. Učencem učitelji poskušajo hojo predstaviti kot nekaj, kar je človeku v užitek in veselje, saj se vedenjski vzorci gibanja in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu, po navadi ohranijo vse življenje in imajo dolgoročne posledice na poznejše življenje.

Ključne besede: hoja, gibalne dejavnosti, motorične sposobnosti, sprehod, pohod, izlet

WALKING TO STRENGTHEN BODY AND MIND

Abstract: Walking is an integral part of human life and living. With appropriate motor activities of children, different abilities and characteristics are developed through walking, such as motor and functional abilities, cognitive, social, emotional abilities and characteristics. Walking has a positive effect on various areas of development. It also strengthens ligaments, tendons and cartilage. It contributes to mental well-being and greater resistance to stress and less anxiety. It affects the functioning of internal organs, blood circulation and respiratory system, and the child also develops balance by walking. Walking is the simplest form of movement and it does not require well-kept playgrounds and special sports equipment. As a physical activity, it is quite undemanding organizationally, but it can have a large and positive impact on a child's motor development, but only if it is an integral part of physical activity throughout the year. Walking can be practiced all year round and is the cheapest outdoor sports and recreational activity. We have several options for its implementation: walk, hike, orientation hike and excursion, which can be done within the regular and/or extended program of primary school. Teachers try to present walking to pupils as something that is pleasurable and enjoyable because the behavioral patterns of movement and sports acquired in childhood tend to last a lifetime and have long-term consequences for later life.

Key words: walking, physical activity, motor skills, walking, hiking, excursion

Uvod

Po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je zdravje stanje popolne telesne, duševne in družbene blaginje. Kot tako je temeljna pravica vsakega posameznika, od katere je pomembno odvisna kakovost njegovega življenja. Redna telesna dejavnost, zdravo prehranjevanje, varno okolje in preventivno ravnanje so ključni dejavniki, ki med odraščanjem mladim zagotavljajo optimalno rast in razvoj, prispevajo k njihovem dobremu počutju ter dolgoročno krepijo zdravje, povečujejo kakovost življenja in prispevajo k aktivnemu ter zdravemu staranju. Značilnost današnjega časa je nevarnost, da postaja vedno več otrok vse manj gibalno dejavnih, k čemur lahko vodijo tako vse večje socialne razlike, nezdrave prehranjevalne navade in svojevrstni, včasih tudi tvegani načini preživljanja prostega časa. (Kovač s sod., 2013) Mnogi otroci in mladostniki so igro na prostem zamenjali za igro na računalnikih in v virtualnem okolju, ob tem pa se pogosto neredno in neakovostno prehranjujejo (npr. z energijsko bogato hrano, a hranilno revnimi živili) ter popijejo premalo tekočine. Izpostavljeni so različnim nepredvidljivim situacijam v okolju, na katere se zaradi premalo znanja in izkušenj ne morejo ustrezno odzivati. („Razširjen program osnovne šole“, 2018) Zato je posebej pomembno, da učencem/-kam v šolskem prostoru ponudimo dejavnosti, ki dolgoročno pripomorejo k preprečevanju in odpravljanju negativnih posledic današnjega načina življenja in jih spodbujajo k zdravemu življenjskemu slogu, s čimer lahko pozitivno vplivamo na njihovo telesno in duševno zdravje. („Razširjen program osnovne šole“, 2018)

Gibalna aktivnost

Osnovni otrokovi potrebi sta gibanje in igra. Gibanje otroku omogoča, da spoznava svet okoli sebe in si pridobiva izkušnje. Tako spoznava svoje telo, odkriva svoje zmogljivosti in hkrati razvija svoje sposobnosti ter gradi lastno samopodobo. Mladostnik se razvija skozi igro, saj si med njo krepi mišice in živčevje, pridobiva razne spretnosti ter spoznava svoje zmožnosti. Za posameznikovo motorično učinkovitost so odločilne njegove motorične sposobnosti. Od njih je odvisno izvajanje različnih gibalnih nalog. Te sposobnosti izražajo človekove značilnosti in povzročajo individualne razlike v motorični učinkovitosti. (Videmšek in Jovan, 2002) »Gibalna aktivnost je vsaka aktivnost, ki dvigne srčni utrip in povzroči zasoplost za nekaj časa. Gibalna aktivnost se lahko izvaja v športu, igri s prijatelji ali pri hoji v šolo. Gibalne aktivnosti so torej tek, živahna hoja, rolanje, kolesarjenje, plesanje, rollkanje, plavanje, igranje nogometa, košarke in surfanje, pa tudi druge vsakodnevne aktivnosti.« (Zurc, 2006, str. 53) Nekateri avtorji (Turner, Hamner) opredeljujejo gibalno-športno aktivnost kot aktivnost, v okvir katere sodijo vse oblike gibanja, ob katerih se porablja energija. Sem sodijo tako individualne in skupinske aktivnosti v prostem času in šoli kot vsakodnevne aktivnosti, kot so pot v šolo, trgovino, na obisk. (Zurc, 2006) Gibalna aktivnost je torej lahko vsaka aktivnost in ne samo ukvarjanje z določenimi športnimi panogami. Tako lahko v ta kontekst vključimo tudi hojo. Vendar pa mora ta trajati določen čas in imeti določeno stopnjo intenzivnosti, da ima vpliv na otrokov razvoj. Ne glede na vrsto, pogostost, obliko in vsebino gibalne dejavnosti, so strokovnjaki enotnega mnenja: samo stalna, redna in kontinuirana gibalna aktivnost skozi daljše obdobje prinaša koristi. Tako naj bi bili otroci srednje gibalno aktivni najmanj trideset minut na dan, idealno pa bi bilo, če bi bili aktivni eno uro na dan. Med najbolj priporočenimi aktivnostmi za otrokovo redno gibalno udejstvovanje so hoja, kolesarjenje, tek, igre z žogo, ples in gibalne igre, ki jih lahko počnejo otroci skupaj s starši ali samostojno, doma ali v šoli.

Hoja

Hoja je ena najnaravnejših dejavnosti, ki jih pozna človeštvo – je preprosta, praktična in dobrodejno vpliva na duha ter telo. Je osnovni način komunikacije živih bitij z okoljem, človek jo uporablja kot sredstvo izražanja. Gibalni razvoj otroka se začne že v predporodni dobi in se ves čas izpopolnjuje. Zelo izrazit je v prvih treh letih življenja. Prvi gibi so povsem naključni, brez možganskega nadzora in brez pomena. Bistvo gibalnega razvoja je namreč nadzor nad mišičnimi strukturami. V prvih dveh letih se zgodi to, kar loči človeka od vseh drugih bitij: postavi se na noge in hodi pokončno. (Videmšek in Jovan, 2002) Hoja je osnovni način človekovega gibanja, je učinkovita, osvežilna in krepilna gibalna dejavnost. Z njo se je mogoče ukvarjati vse leto in je najcenejša športno rekreativna dejavnost na prostem. Izvajati jo je mogoče v vseh življenjskih obdobjih, celo v visoki starosti, saj ohranja vitalnost organov ter organizma kot celote.

Običajna hoja je počasnejše gibanje, pri katerem je vsaj ena noga stalno v stiku s podlago. Pravilna hoja je mehka in lahkotna. Stopala se postavljajo vzporedno, najprej na peto, potem se obremenitev prenese prek celega stopala na prste, s katerimi se hodeči odrine naprej. Položaj telesa je pokončen oz. med hojo nekoliko niha od blagega zaklona do umirjenega predklona, ki se povečuje s hitrostjo gibanja ali strmino, v katero se hodi. Tudi glava je postavljena pokonci, s pogledom, usmerjenim naprej in ne v tla – pod noge. Predklon glave povečuje tudi predklon telesa. Roke, ki so rahlo upognjene v komolčnem sklepu, v blagih, izmeničnih nihajih diagonalno sledijo delu nog (najprej zaniha roka, ki je nasprotna zamahni nogi). Dobra tehnika hoje je uporabna, gospodarna in lepa. Energijska zahtevnost običajne hoje je nizka, s spremembami podlage in načina hoje pa se lahko znatno poviša. (Pistotnik idr., 2002) Hoja kot najpreprostejša oblika gibanja ne potrebuje urejenih igrišč in ne zahteva posebnih športnih rekvizitov, kot gibalna dejavnost je organizacijsko dokaj nezahtevna, ima pa lahko velik in pozitiven vpliv na telesno ter psihično počutje človeka – vse pod pogojem, da je neprekinjeno skozi celo leto sestavni del človekovih gibalnih dejavnosti, da jo dobro načrtuje skozi vse letne čase in da jo redno ter vztrajno izvaja.

Pomemben vpliv pri razvoju hoje imajo starši. Oni so tisti, ki otroka spodbujajo k prvim korakom, mu pomagajo in mu nudijo ustrezno učno okolje. Seznanjeni morajo biti s tem, da stopenj hoje ne smejo preskakovati, saj s tem otroku bolj škodujejo kot pomagajo. Nuditi mu morajo čim več gibalnih izkušenj, napotkov in raznih izzivov, s pomočjo katerih lahko napreduje. Kasneje je pomembno, da mu tako starši, vzgojitelji kot učitelji hojo predstavijo kot nekaj, kar je človeku v užitek in veselje. (Videmšek in Jovan, 2002).

Možnosti za izvajanje hoje

Za izvajanje hoje imamo več možnosti (Pistotnik idr., 2002):

Sprehod

Sprehod je vsakodnevna zaposlitev otrok. Na njem se otroci navajajo na daljšo hojo po različnem, razgibanem terenu in v različnih vremenskih razmerah. Med sprehodom opazujejo in komentirajo okolico, s čimer se uresničujejo tudi cilji z drugih področij dejavnosti v vrtcu in šoli (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). Poskrbeti je treba, da je le-ta varen, s tem da se izvede v ustreznih okoliščinah (primerna obutev, obleka, promet, ropot, temperatura, vlažnost, megla, toplotni udar, snežni metež). Med zelo pomembnimi pogoji je temperatura, ki v času sprehoda naj ne bi preseгла vrednosti od -12 do +25 stopinj Celzija.

Pohod

Pohod je občasna, usmerjena zaposlitev otrok, ki vodi do v naprej določenega cilja (vrh hriba, razgledna točka, štampiljka). Za pohod morajo biti otroci vremenu in terenu primerno obuti ter oblečeni. Ker je to največkrat dlje časa trajajoča aktivnost, vzamejo s seboj tudi nahrbtnik z malico, pijačo in morda rezervnimi oblačili.

Orientacijski pohod

Je občasna in praviloma usmerjena zaposlitev otrok. Pohod poteka po navodilih, s pomočjo zemljevida, izbranih nalog, s katerimi vzgojitelj/učitelj usmerja otroke, da pridejo do cilja po določeni poti. Orientacijski pohod je lahko le dopolnjena oblika sprehoda ali izleta, lahko pa mu damo tudi tekmovalen značaj.

Izlet

Je občasna usmerjena zaposlitev otrok, ki se odvija v dopoldanskem času, lahko pa tudi v popoldanskem času skupaj s starši.

Izlete je priporočljivo načrtovati z otroki, in sicer nekajkrat na teden, daljše vsaj enkrat na teden. Izlet pa je zelo pomemben tudi z zdravstvenega vidika, saj ga lahko izvajamo v vseh letnih časih in skoraj v vseh vremenskih razmerah ter s tem pozitivno vplivamo na otrokov srčno-žilni in dihalni sistem.

Hoja v okviru rednega in/ali razširjenega programa OŠ

Povezanost obveznega in razširjenega programa je zelo pomembna za celostni razvoj učencev. Na OŠ Frana Roša hojo vključujemo v okviru:

1. rednih ur športne vzgoje

Hojo smo vključevali predvsem v času, ko je pouk potekal na daljavo in smo učenci in učitelji veliko časa presedeli pred računalniki, telefoni ter tablicami. Učenci so eno uro športa v tednu namenili hoji. Hodili so 45 minut, kot bi sicer trajala šolska ura. Na telefonu so z aplikacijo beležili, koliko kilometrov so prehodili. Posnetek zaslona aplikacije, na kateri je bil viden čas hoje in razdalja v metrih ali kilometrih, so učenci oddali v spletni učilnici. Pridno so zbirali kilometre. V 45 minutah so najhitrejši prehodili tudi po 6 km, povprečni sprehajalci pa 3 ali 4 kilometre. Učitelji športa so rezultate tedensko beležili. Ker je število učencev po razredih različno, so izračunali tudi povprečje posameznega razreda. Skupna ugotovitev je bila, da gibanje na prostem izboljšuje počutje in zdravje, hoja za zdravje in kondicijo pa marsikomu preide v vsakodnevno navado.

2. interesnih dejavnost – PLANINSKI KROŽEK

Začetki delovanja planinskega krožka na OŠ Frana Roša segajo že v leto 2004, ko se je septembra prve predstavitve krožka pod mentorstvom Vlaste Gričar udeležila velika skupina navdušenih planinčkov. Do oktobra 2010 smo pohode organizirali s pomočjo planinskih vodnikov iz Planinskega društva Matica Celje, od tega datuma pa s pomočjo planinskih vodnikov iz planinskega društva Ojstrica Celje. Leta 2017 sem na šoli prevzela mentorstvo nad krožkom. Od leta 2004 naprej pa vse do danes je planinski krožek obiskovalo veliko število otrok.

Učenci od 1. do 9. razreda imajo od 5 do 7 pohodov na leto v vseh letnih časih, nanje pa ves čas vabimo tudi starše. Organizirano planinstvo na šoli je namreč oblika dejavnosti oziroma aktivnosti, ki omogoča učencem vseh starostnih skupin pridobivanje in osvajanje znanj s področja planinstva. Obenem pa ponuja priložnost za pogovor, igro ter medsebojno spoznavanje in spletnje novih prijateljskih vezi. Osnovni cilj je navajanje mladih na aktivno preživljanje prostega časa v naravi oziroma uresničevanje cilja – “gorništvo kot način življenja”. Preko zastavljenega cilja želimo pri mladih razviti pozitiven odnos do narave, njenih naravnih lepote in bogastev, želimo jim razviti občutek za

gibanje v gorskem svetu ter jih pripravljati na nadaljnjo gorniško, vzgojno in športno dejavnost. V drugi polovici osnovnošolskega izobraževanja se začnejo učenci seznanjati tudi z zahtevnejšimi oblikami gorništv. Udeležujejo se zahtevnejših pohodov oziroma tur, orientacijskih tekmovanj in še česa. Vsa ta udejstvovanja pa zahtevajo določena znanja in spretnosti s področja planinstva. V ta namen se mladi planinci vsako poletje udeležijo tedenskih planinskih taborov, ki jih organizirajo pri PD Matici Celje. Pohodi so dobro obiskani. Na njih si večkrat ogledamo tudi zgodovinske znamenitosti in naravne lepote. Pozornost pa ves čas posvečamo čisti naravi in večkrat organiziramo čistilne akcije. Učenci v dnevnik vpisujejo in opisujejo svoje prehojene poti ter dosežene vrhove. Za določeno število opravljenih izletov so nagrajeni z bronastim, srebrnim ali zlatim znakom mladega planinca.

3. razširjenega programa (RaP):

OŠ Frana Roša Celje je bila izbrana kot ena izmed šol, ki so od šolskega leta 2018/19 vključene v izvajanje preizkušanja koncepta razširjenega programa (RaP) v osnovni šoli. Vsebine tega programa so razdeljene na tri področja: Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje, Kultura in tradicija, Vsebine iz življenja in dela OŠ. Naša šola sodeluje v tem projektu le deloma, in sicer s prvim področjem. Tako pred poukom in po pouku učencem ponujamo različne dejavnosti, med katerimi lahko učenci izbirajo in fleksibilno prehajajo (personalizacija). Dejavnosti, v katere se prijavijo, morajo učenci redno obiskovati in pri njih niso ocenjeni. Vzgojno-izobraževalne dejavnosti razširjenega programa smiselno dopolnjujejo obvezni program osnovne šole in prispevajo h kakovostnejšemu preživljanju prostega časa učenk in učencev.

Možnosti za izvajanje hoje sta predvsem pri dveh dejavnosti RaP-a: Hoja nas krepi in Varna mobilnost, ki ju tudi sama izvajam.

Hoja nas krepi

Gre za krajše pohode po domači okolici. Začnemo vedno s hojo po ravnem. S temi krajšimi pohodi, ki potekajo v petek po pouku, poskušam učence pripraviti na bolj aktivno pohajkovanje po naravi, planinarjenje v okviru planinskega krožka. Hoja je prilagojena psiho-fizičnim sposobnostim učencev. Prilagajamo se vremenskim razmeram. Izkoristimo naravna igrišča, gozd in travnik. Učenci med potjo opazujejo naravo, rastline, živali, ljudi in opravljajo naloge. Opravimo več opazovalnih in ustvarjalnih pohodov v vsakem letnem času. Po vsakem pohodu si pripravimo mesečne športne izzive, ki jih učenci vsakodnevno izvajajo do naslednjega pohoda.

Varna mobilnost

Namen aktivnosti v okviru tega sklopa RaP je spodbuditi osnovnošolce, da v šolo prihajajo na trajnosten način (peš, s kolesom, skiroji, z javnimi prevoznimi sredstvi ...) in izmed naštetih predvsem spodbujati pešačenje. Cilj aktivnosti je sprememba potovalnih navad osnovnošolcev v smeri trajnostne mobilnosti, zmanjšanje motoriziranega prometa v okolici šol, zmanjševanje okoljskih obremenitev, spodbujanje gibanja otrok, krepitev zdravja otrok. Pri učencih želimo doseči napredek na gibalnem področju. Učenci tu krepijo medvrstniško sodelovanje ter socialne emocionalne veščine.

Zaključek

Hoja je sestavni del življenja in bivanja človeka. Včasih je bila potrebna za iskanje hrane in preživetje, danes je vedno bolj pomembna za ohranjanje zdravja in vzdrževanja telesne kondicije. (Muhič, 2010) Otroci se morajo veliko gibati, zato jim moramo kot vzgojitelji, učitelji in starši to tudi omogočiti, jih usmerjati, motivirati, spodbujati, da hojo sprejmejo kot vsakdanjo igro. Poskušamo jim jo predstaviti kot nekaj, kar je človeku v užitek in veselje, saj je temelj zdravja in zdravega načina življenja. Oblikuje se v otroštvu in ima dolgoročne posledice za poznejše življenje. Preko gibalnih aktivnosti otrok išče nove načine gibanja in izražanja z gibanjem, sprosti napetost v telesu ter izboljša interakcijo z okoljem. Hoja je vir zadovoljstva in sprostitve ter vpliva na celotno sposobnost učenja, ker deluje na telesno podobo in temeljne otrokove sposobnosti, kot so zbranost, zaznava, spomin, iznajdljivost, reševanje problemov. Z njo dosežemo tudi sprostitve, ki pozitivno vpliva na učenje. Za hojo nikoli ni prepozno, hoditi je mogoče vsepovsod, domala ob vsakem času. S tem načinom gibanja se je mogoče ukvarjati v vseh življenjskih obdobjih in celo v visoki starosti.

Resnično vsak korak šteje, zato naj bo naša prihodnost povezana s skrbjo za zdravje in za okolje.

Literatura

- Kovač, M. s sod. (2013). Učni načrt za neobvezni izbirni predmet šport. Ljubljana: MIZŠ, Zavod RS za šolstvo.
- Muhič, M. (2010). Hoja od otroštva do pozne starosti. V M. Muhič (Ur.), Zbornik ob 40-letnici delovanja društva (str. 47–52). Ljubljana: Planinsko društvo RTV Ljubljana.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Razširjen program osnovne šole. Delovno gradivo. URL: https://skupnost.sio.si/pluginfile.php/693888/mod_resource/content/1/Kurikularni%20dokument%2011_6.pdf
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). Čarobni svet igral in športnih pripomočkov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zurc, J. (2006). Drži se pokonci: pomen gibalne aktivnosti za otrokovo hrbtenico. Koper: Univerza na Primorskem.

MIGAMO SKUPAJ

Povzetek: Redno gibanje je poleg zdrave, uravnotežene prehrane osnova za ohranjanje zdravja. Šola je prostor, kjer se učenci učijo – pridobivajo znanje učne snovi, učijo se medsebojnega sodelovanja, pridobivajo tudi navade in zglede. Z različnimi gibalnimi dejavnostmi želim v okviru šole pri učencih spodbujati gibanje in ga občasno povezati z učno snovjo, da bo njihovo znanje trajnejše ter da se bodo počutili bolje. Učitelj, ki se giba z učenci, je za njih zgled. V prispevku predstavljam različne načine spodbujanja gibanja pri učencih v času pred epidemijo, med epidemijo, ko je pouk potekal na daljavo, ter po vrnitvi v šolo. Kot številne druge stvari imajo tudi opisani načini svoje prednosti in pomanjkljivosti. Izkušnje, ki jih pridobivam s poučevanjem na centralni in podružnični šoli, so pokazale, da so določene aktivnosti primernejše za manjše skupine, nekatere pa lahko kakovostno izvajamo tudi s številnejšimi skupinami.

Ključne besede: učenci, gibanje, zdravje, epidemija, aktivnosti, pouk na daljavo

MOVING TOGETHER

Abstract: Besides a healthy and well-balanced food, moving regularly is a base for the maintainance of one's health. A school is a place where pupils study – there they acquire knowledge from lessons, learn about co-operation, and are given habits and follow someone's example. Within our school, my aim is to encourage the pupils to be able to move with the help of various movement activities. I would like the movement to be sometimes related to our school lessons so that the pupils' knowledge becomes long-lasting and their well-being improves. A teacher who moves together with the pupils is a good example for them. In this text, I am presenting the different ways of encouraging the movement among pupils before the epidemy, during epidemy (distance learning) and after returning back to school. Like many other things, the described ways have also their benefits and downsides. According to my experiences that I have gained by teaching at the central and subsidiary school, certain activities are more suitable for smaller groups and certain others could be skillfully carried out within larger groups.

Key words: pupils, movement, health, epidemy, activities, distance learning

Uvod

Čas epidemije je vplival na vse izmed nas – učitelje in učence. Ko smo prešli na šolanje na daljavo, smo preživeli bistveno več časa za računalnikom in kot učiteljica sem si postavila izziv, da učence spodbujam k čim več gibanja tudi med poukom na daljavo. V prispevku predstavljam načine spodbujanja gibanja pri učencih v času pred epidemijo, med epidemijo, ko je pouk potekal na daljavo, ter po vrnitvi v šolo. Vseskozi iščem načine, kako izboljšati produktivnost med poukom, vplesti v učno snov dejavnosti, ki vključujejo gibanje, s svojim sodelovanjem predstavljati zgled učencem ter jih kot učiteljica biologije, naravoslovja in gospodinjstva usmerjati v kakovostno preživljanje prostega časa, razvijanje pozitivnega odnosa do narave ter spodbujati skrb za zdravje kot naše največje vrednote. O pravilnem izvajanju vaj me je poučil osebni trener, diplomirani kineziolog, s katerim sem sodelovala v okviru skupinske telovadbe s sodelavkami (prek Zooma). Pod njegovim vodstvom sem opravljala treninge že pred epidemijo.

Migamo skupaj – pred epidemijo

V letih pred epidemijo sem izvajala dva krožka, v okviru katerih sem učence spodbujala h gibanju:

1. Krožek rdečega križa

Z učenci smo se v okviru krožka rdečega križa po pouku peš odpravili do bližnjega doma starejših, kjer smo šli večkrat s stanovalci na krajši sprehod v bližnjo okolico doma, nekajkrat smo imeli tudi vadbo s stanovalci pod vodstvom strokovne delavke. Pot od šole do doma starejših in nazaj je bila priložnost za klepet z učenci, njihovo medsebojno druženje in povezovanje.

2. Krožek za zdravje

V okviru krožka za zdravje sem kot mentorica želela učence spodbujati k skrbi za zdravje z različnimi dejavnostmi – del ur je bil namenjen spoznavanju različnih živil in pripravi jedi – zdravih zajtrkov in malic. Ure, ki so bile namenjene pripravi obrokov, sem izvajala v času pred poukom (predura). Del ur pa je bil namenjen gibalnim dejavnostim – sprehodom po dobropoljskih poteh, organizirala sem

tudi pohod skupaj z učenci in njihovimi starimi starši. Te ure sem izvajala po pouku. Pri tem sem upoštevala vremenske razmere.

3. Dnevi dejavnosti

Primer dneva dejavnosti, v okviru katerega sem že pred epidemijo spodbujala gibanje v naravnem okolju, je naravoslovni dan z naslovom Travnik. Z učenci smo se v pomladnih mesecih odpravili ven in ob bližnjih poteh ter na travnikih spoznavali biotsko raznolikost, zgradbo rastlin ter nabrali nekaj najbolj tipičnih rastlin za herbarijsko zbirko. Šli smo tudi do bližnjega gozda, kjer smo na jasi opravili nekaj gibalnih vaj. Pred tem sem opozorila na zaščito pred klopi ter na pomen samopregledovanja po prihodu s travnika ali gozda. Dan dejavnosti sem izvedla tudi na daljavo.

4. Gibalne dejavnosti v okviru pouka

Kor učiteljica biologije stremim k temu, da učenci znanje pridobivajo na čim aktivnejši način. Določene učne snovi je mogoče zelo lepo povezati z gibalnimi dejavnostmi. Primer: merjenje srčnega utripa in štetje vdihov in izdihov pred in po telesni aktivnosti (krvožilje, dihalo), reakcijski čas (živčevje), preizkušanje možnih gibanj v posameznih sklepih (gibala) ... Ko med poukom pade koncentracija, je dobra vaja menjavanje prstov, ki poteka tako: Roki imamo pred seboj. Na levi roki držimo navzgor palec, na desni roki pa iztegnjen kazalec. Najprej počasi, potem pa vse hitreje menjavamo – istočasno na levi zamenjamo palec s kazalcem, na desni pa kazalec s palcem. Učencem je ta vaja všeč in jim je izziv, da so čim hitrejši, lahko spremljajo svoj napredek. Vajo izvedem, ko vidim, da je padla delovna vnema. Večji učinek je, če učitelj dela vajo skupaj z učenci.

Migamo skupaj – med epidemijo, ko je potekal pouk na daljavo

Ko smo začeli s poukom na daljavo, smo z učenci sprva komunicirali prek elektronske pošte. Učenci so mi sicer pošiljali povratno informacijo (rešene naloge ipd.), vendar v tem času poleg besednih spodbud, naj preživljajo čim več časa v naravi in se gibajo, ali poslanih povezav do gibalnih dejavnosti drugih načinov spodbujanja gibanja nisem uporabljala. Čas pouka na daljavo je zaustavil izvajanje številnih dejavnosti, ki sem jih prej izvajala v šoli in so spodbujale naše skupno gibanje. Pozneje, ko smo izvajali pouk prek Zooma, sem se načrtno lotila vključevanja gibalnih dejavnosti v pouk prek Zooma.

Načini spodbujanja gibanja pri pouku prek Zooma:

Med razlago učne snovi prek Zooma sem redno delala aktivne odmore. Učence sem pozvala, da vstanejo, si odmaknejo stol oziroma zagotovijo dovolj prostora, da bodo lahko opravili nekaj vaj. Nekatero vaje so lahko delali tudi sede ali na tleh. Ker poučujem na centralni in na podružnični šoli, kjer je manjše število učencev, lahko primerjam učinkovitost opravljenih vaj. Pri urah prek Zooma je bilo bistveno lažje izvajati in spremljati gibalne dejavnosti učencev na podružnični šoli, saj sem imela zaradi manjšega števila učencev boljši nadzor nad delom posameznega učenca. Pri številnejših razredih je bilo to težje. Pred izvajanjem vaj sem učence opozorila na pravilno in varno izvajanje vaj. Primer sedeče vaje:

– Sedimo vzravnan na stolu, stisnemo trebuh, roki odmaknemo od telesa, da sta v višini ramen, ter krožimo nazaj – sprva delamo manjše kroge (kot bi risali kroge s konicami prstov), nato postopno večje in ponovno manjše.

Stoječe vaje:

– Kroženje z zapestji in gležnji: V stoječem položaju krožimo z zapestji in gležnji.

– Raztezna vaja za razteg ramenskega obroča: Začnemo stoje, s stopali v širini bokov in rokami prosto ob telesu. Nato z desno roko sežemo za hrbet in dlan usmerimo navzgor, čim višje proti lopaticam. Z levo roko sežemo za vrat in dlan usmerimo navzdol, čim nižje proti lopaticam. Cilja vaje sta dotik obeh dlani in zadrževanje položaja nekaj sekund. Ponovimo tudi z levo roko spodaj in desno roko zgoraj.

– Jumping jack: Začnemo stoje s stopali skupaj in rokami ob telesu, nato pa skočimo z nogami navzven, malo širše od bokov, in z rokami navzven v obliki kroga do dotika nad glavo. Hitro se s skokom vrnemo v začetni položaj in ob tem pazimo, da je hrbtenica v nevtralnem položaju in kolena ne padejo navznoter. Hitreje ko izvajamo menjave, zahtevnejša je vaja.

– Sed ob steni: Začnemo stoje, s stopali v širini bokov, približno za slab korak stran od stene. Nato nadzorovano naslonimo zadnjico ob steno in se s pomočjo rok spustimo do višine, kjer je kot v kolku in kolenu 90 stopinj, hrbet pa v celoti naslonjen ob steno. Ta položaj zadržimo 30–45 sekund.

– Počep: Začnemo stoje, s stopali v širini bokov, nato spustimo boke nazaj in pokrčimo kolena, kot da bi se želeli usesti na stol. Ves čas gibanja ohranjamo nevtralno hrbtenico, pogled je usmerjen naprej, kolena so v smeri prstov in teža na celem stopalu. Ob vseh opisanih predpostavkah se spustimo čim nižje v počep, nato se z aktivacijo mišic dvignemo v stoječi začetni položaj.

Vaje na tleh (na podlogi):

– Superman: Začnemo leže z obrazom navzdol. Noge so iztegnjene, roke pa nad glavo, ki je položena na tla. Gibanje poteka tako, da stisnemo zadnjico in hrbtne mišice ter se tako z rameni dvignemo od tal. Istočasno stiskamo tudi oblopatične mišice in komolce pritegnemo nazaj in skupaj. Končni položaj na kratko zadržimo in se spet nadzorovano spustimo na tla.

– Skleca: Začnemo na vseh štirih, nato pa dlani premaknemo naprej do točke, kjer so ramena nad zapestji, trup pa je povsem poravnani (ravna linija preko kolen, bokov, hrbta in ramen – gledano s strani). Dlani naj bodo malenkost širše od ramen oziroma v širini, da ob spustu komolci ne gredo preko zapestij navzven. Nato se z aktiviranimi trebušnimi mišicami in mišicami ramenskega obroča spustimo proti tlu, skoraj do dotika tal s prsnim košem. Z aktivacijo prsnih mišic in mišic rok se vrnemo v začetni položaj.

Migamo skupaj – po vrnitvi v šolo

V šolo na trajnostni način

Po vrnitvi v šolo sem nadaljevala s skupinskimi gibalnimi dejavnostmi, prav tako učence spodbujam k prihajanju v šolo na trajnostni način – če je mogoče peš ali s kolesom. Ena izmed dejavnosti, ki sem jih organizirala, je bila »pešbus«. Z učenci sem se dogovorila, da smo se dobili pred poukom na določeni lokaciji (pri trgovini), nato smo se skupaj peš odpravili do šole. Pri tem nismo ubrali najkrajše poti, temveč smo šli po daljši poti. Večina učencev je prišla na zbirno mesto peš ali s kolesom. Skupaj smo se odpravili peš do šole. Pri spodbujanju prihajanja v šolo na tak način imamo učitelji pomembno vlogo – svojim učencem smo zgled, zato se večkrat odpravim na delovno mesto s kolesom (5 km v eno smer). Ker je varnost na prvem mestu, sem veliko pozornosti namenila pogovorom o uporabi varnostne čelade in upoštevanju pravil v prometu.

Gibanje pri naravoslovju

Pri naravoslovju sem pri obravnavi učne snovi Agregatna stanja učencem predlagala, da ponazorimo razporeditev in gibanje delcev v posameznem agregatnem stanju s telesi. Vsak učenec je predstavljal en delec. V avli so se najprej postavili v formacijo, ki je ponazarjala trdno agregatno stanje, nato tekoče in potem še plinasto. To dejavnost je bilo bistveno lažje izvesti v številnejših razredih. Pripomogla je k temu, da so učenci usvojili znanje o tem, kako so delci razporejeni in kakšno je njihovo gibanje v posameznem agregatnem stanju.

Drugi načini gibanja

Po navodilu učiteljev športa redno izvajam minutko za zdravje 3. šolsko uro. Učenci so se na to navadili, saj me, če pozabim, sami spomnijo.

Pogosto izvajam tudi igro dan – noč: Ko rečem »dan«, učenci vstanejo, ko rečem »noč«, se usedejo. Kdor zdrži najdlje, ne da bi se pri tem zmotil, zmaga. Odlična plat te igre je, da sta za igro potrebna le dva učenca. Učenci jo imajo radi. Če je razred številni, lahko igra traja dlje in jo lahko časovno omejimo ali pa učence razdelimo v dve ali več skupin, da ne traja predolgo.

Zaključek

Raziskave kažejo, da je neprekinjen čas daljšega sedenja povezan z razvojem različnih motenj, povezanih z zdravjem, in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni. Sodobni način življenja postaja vse bolj sedeč. Priporočilo je, da čas, ki ga preživimo sede, zmanjšamo na najmanjšo možno mero. Učenci v šoli preživijo precejšen del dneva. Prav je, da jim omogočimo različne načine gibanja. Lahko so to minuta za zdravje, različne dejavnosti, vezane na učno snov, ki vključujejo gibanje, sprehod na svežem zraku. Posamezen učitelj naj izbere tiste dejavnosti, ki jih bo lahko redno in kakovostno izvajal. Pri načrtovanju gibalnih aktivnosti moramo upoštevati značilnosti posameznega oddelka, koliko je učencev, ali je učilnica primeren in predvsem varen prostor, ali imamo na voljo večji prostor, kot je na primer šolska avla, kjer lahko opravimo določene vaje, ne da bi bilo nevarno za poškodbe, kot so udarci v mize ipd. Učitelji se moramo zavedati, da smo učencem zgled, zato poskrbimo, da smo tudi sami zmožni kakovostno opraviti vaje, ki jih prikažemo učencem. V duhu trajnostne mobilnosti

skrbimo za svoje zdravje in okolje ter prihajamo v službo (če in kadar je mogoče) s kolesom ali peš. Če se redno gibamo, imamo več energije, smo produktivnejši, širimo pozitivno energijo in kot taki smo uspešnejši na različnih področjih življenja.

Literatura

Kako lahko zmanjšamo sedeč življenjski slog. Pridobljeno 21. 4. 2022 s <https://www.nijz.si/sl/kako-lahko-zmanjsamo-sedec-zivljenjski-slog>.

DOGAJANJE MED RAZREDNIMI URAMI

Povzetek: Razredne ure so namenjene temu, da se pogovarjamo in rešujemo morebitne zaplete ter težave. Ko se pa le najde nekaj časa, ga uporabimo za kreativnost. Vsake toliko sem prinesla v razred odlomke zgodb, iz katerih so otroci morali razbrati moralni nauk. Ker je bilo zanimanje vedno večje, sem preko spleta poiskala različne filmčke in z njimi popestrila razredne ure. Ker pa se otroci hitro naveličajo vsega, sem nato prinesla kratke pravljice v šolo, in ko smo jih prebrali ter predebatirali o njihovem pomenu, smo našli tudi čas za njihovo interpretacijo. Nekateri so se jezili, ker ne marajo biti v ospredju, drugim je to bil v izziv, tretjim pa je bilo vse skupaj le smešno. S takim načinom dela spodbujam pri otrocih razmišljanje, kreativnost, igralske spretnosti, razumevanje jezika, sodelovanje, osebno rast in reševanje konfliktov skozi igro.

Ključne besede: razrednik, interpretacija, kreativnost, rast

TAKING ACTION DURING CLASS MEETINGS

Abstract: Class hours are designed for talking, discussing and solving any complications and problems, but if there is enough time, we also use them for creativity. Every now and then I brought excerpts from stories to the class, from which the children had to learn about the morals or teachings. As their interest grew, I searched the Internet for various videos and enlivened the classroom with them. However, since children quickly get bored with everything, I then brought some short fairy tales to school and after reading them, we debated their meanings, and also found time to interpret them. Some were angry because they didn't like being in the forefront, others found it challenging, and others just found it all ridiculous. With this way of working, I am encouraging children to think, be creative, develop play skills, understand the language, collaborate, grow personally and resolve conflicts through play.

Key words: class teacher, interpretation, creativity, growth

Uvod

Za začetek nekaj vprašanj za razmislek ... Se znamo pogovarjati in poslušati? Ali razumemo nekoga, ki je drugačen, ali ga le obsojamo? Znamo biti strpnji? Se lahko strpnosti naučimo? Poslušamo le zato, da odgovorimo, ali zato, da razumemo?

Zato sem v razredne ure vključila kreativnost, da bi z njo reševali konflikte skozi igro.

Vendar pojdemo korak za korakom.

Kdo je razrednik in kakšna je njegova vloga?

Najprej se vprašajmo, kdo je razrednik.

"Razrednik je učenčev prvi učitelj, na katerega se ima pravico nasloniti, ga nagovoriti, ko gre za vprašanja njegovega počutja in vsakdanjega življenja v razredu in na šoli." (Programske smernice, 2005, str. 6)

On je torej tisti, ki svetuje, ki rešuje težave v dobrobit otrok. Nanj se obračajo učenci, starši in drugi učitelji. Opravičuje ure ali ne, obvešča starše o vsem, kar se dogaja v šoli, predlaga nagrade in priznanja, predvsem pa se ukvarja s problematiko razreda. Njegove vloge so različne. Poglejmo, katere so tiste temeljne (Programske smernice, 2005):

1. povezovalna: razrednik je vodja oddelčnega učiteljskega zbora ter povezovalec oddelčne skupnosti z ostalimi sistemi na šoli in izven nje, še posebej skrbi za povezanost šole kot institucije z učenci in starši;
2. vzgojna: omogoča (načrtuje in organizira) situacije, v katerih učenci prevzemajo soodgovornost za življenje v oddelčni skupnosti ter odgovornost za svoja ravnanja in odločitve, spodbuja razvijanje čuta za sočloveka, razvoj temeljnih človeških vrednot, oblikovanje zrele, samostojne osebnosti, ki ravna po ponotranjenih etičnih načelih;
3. animatorska: spodbuja, motivira, aktivira učence in učitelje, da lahko uveljavijo ter razvijajo svoje darove, sposobnosti in zamisli; omogoča, da posamezniki prevzemajo svoj del odgovornosti za življenje skupnosti;
4. načrtovalska: skupaj z ostalimi člani načrtuje in evalvira delo ter življenje oddelčne skupnosti;
5. posredovalna v problemskih situacijah: pomaga vsem vpletenim pri reševanju problemskih situacij, ki nastajajo med učenci, med učenci in učitelji ipd., poskrbi, da proces reševanja konfliktov poteka konstruktivno;

6. informativna: posreduje informacije učencem, staršem in ostalim članom učiteljskega zbora;
7. administrativna: ureja dokumentacijo, skrbi za zakonitost postopkov, zapisnike, evidence, piše spričevala ipd.

Poudariti je treba, da v času študija pridobiš zelo malo znanja o tem, kdo je razrednik, kakšna je njegova vloga. Le ko začneš delati, pridobiš dejanske izkušnje. Te vrste dela se naučiš s časom, ko pridobivaš izkušnje v praksi. Za nasvete seveda prosiš šolsko svetovalko ali sodelavce. V aktivu dobiš definitivno dobre povratne informacije od bolj izkušenih kolegov. Če je vzdušje na šoli dobro, toliko boljše, saj se težave tudi sproti in prej rešujejo. Pomembno pa je, da se vsak od učiteljev razrednikov tudi naprej samostojno izobražuje in tako pridobiva nova znanja ter kompetence in raste tako osebnostno kot profesionalno.

Sama sem si čez leta ustvarila neke vrste dnevnik ali bolje rečeno beležko, v katero si zapisujem vsa dela razrednika. Vsako leto je bolj polna in sama pri sebi opažam, da je delo vsako leto bolj konkretno opravljeno.

Za dobro opravljanje dela razrednika so potrebni posebno znanje in kompetence. V programskih smernicah (2005) je zapisanih 10 kompetenc, za katere naj bi razrednik bil usposobljen:

1. Zaveda se svoje odgovornosti za vzgojno-izobraževalno delo, ki vključuje aktivno skrb za osebnostni in socialni razvoj učencev ter spoštovanje strokovnih načel.
2. Pozna osnove osebnostne dinamike in razvojne značilnosti učencev, ki so mu zaupani. Spremlja tudi literaturo s tega področja.
3. Analizira dogajanje v oddelčni skupnosti z namenom ugotavljanja potreb oddelka kot celote in posameznikov v njem. Rezultate analize uporablja kot izhodišče za načrtovanje dela oddelčnega učiteljskega zbora in oddelčne skupnosti. Letni načrt dela sproti prilagaja aktualnim potrebam. Pri tem velik poudarek namenja vzpostavljanju pogojev za sodelovanje, sooblikovanje skupnosti in dialog.
4. Načrtuje in izvaja ure oddelčne skupnosti. Pri tem uporablja aktivne metode, ki so primerne za doseganje vzgojnih ciljev: izkustveno učenje, diskusija itd.
5. Skupaj z ostalimi člani oddelčnega učiteljskega zbora in učenci oddelčne skupnosti izdelava sistem pravil, ki omogočajo sožitje na šoli ter učinkovito učenje. Soustvarja tako razredno klimo, ki omogoča izdelan sistem spodbud in pohval ter naravnih in logičnih posledic ob kršenju pravil.
6. Soustvarja kakovostne odnose med učenci, starši in kolegi: vzpostavlja pogoje za konstruktivni dialog (poslušanje, posredovanje povratnih informacij, postavljanje vprašanj, svetovanje, reševanje konfliktov, pogajanje) in pogoje za različne oblike sodelovanja s starši.
7. Učinkovito vodi oddelčni učiteljski zbor in strokovni tim, ki se ukvarja z reševanjem posameznega problema; v reševanje problemov zna pritegniti tudi starše in učence.
8. Upošteva individualne razlike med učenci, socialno in kulturno okolje, iz katerega izhajajo, in njihove življenjske stiske ter razume vpliv teh dejavnikov na učenje in vedenje učencev.
9. Prepoznava in se odziva na posebne potrebe učencev: koordinira delo oddelčnega učiteljskega zbora in sodeluje v strokovnih timih, ki načrtujejo in izvajajo delo z otroki s posebnimi potrebami.
10. Sposoben je evalvirati svoje delo.

Zato mora biti učitelj tudi dober vodja. Tako učenje in poučevanje potekata boljše, lažje, vzdušje je boljše in otroci se med seboj nato upoštevajo, sodelujejo. Pomembno je, da uporabljamo tehnike, ki bodo otroke zanimale, jih privabile in jih ne bodo dolgočasile. Ustvarjati moramo pozitivno klimo, da bo delo lepše teklo. Vendar je to odvisno tako od učitelja kot od učencev. Če se bo otrok počutil varnega in sprejetega, bo tudi boljše sodeloval ter se učil. Prav tako izbiramo teme, ki se dotaknejo otrok, ki se jim zdijo zanimive, aktualne. Lahko sprejmemo tudi njihove pobude. S tem se otroci potem počutijo pomembni in samozavestni, ker so prispevali k skupnosti. In ko se počutijo del razreda, oziroma da nekam pripadajo, tudi raje prihajajo v šolo.

Praktični del

Najprej sem vodila razredne ure skozi pogovor. Nato sem vsake toliko prinesla v razred odlomke zgodb, ki so jih prav otroci prebrali naglas, nato pa so morali razbrati moralni nauk zgodbe. Ker je bilo zanimanje vedno večje, sem preko spleta poiskala različne filmčke in nato še z njimi popestrila razredne ure. Nekateri so bili v slovenskem jeziku, nekateri v italijanskem, nekateri v angleškem. Po tem, ko smo si jih ogledali, je stekel pogovor o tem, kar so videli, kako so ga doživeli, ali ga razumejo. Priznavam, da nekatere teme, ki so se meni kot odraslemu zdele žalostne, so njim bile smešne, ker niso dojeli vsega, kar se dogaja okoli njih. Ker pa se otroci hitro naveličajo vsega, sem nato prine-

sla kratke pravljice v šolo in po tem, ko smo jih prebrali ter predebatirali o njihovem pomenu, smo nadaljevali z njihovo interpretacijo. Brali in interpretirali smo pravljice Rdeča kapica, Pepelka, Sneguljčica in Trije prašički. Nekateri otroci niso hoteli niti brati besedila, kaj šele, da bi ga interpretirali, saj nočejo biti v ospredju. Drugi so se zabavali in uživali v tem, da se lahko prelevijo v drugi lik. Tretji pa so sodelovali tako, da so se le krohotali in od njih ni bilo nič. Rada bi poudarila tudi razliko med nižjo in višjo stopnjo ter med deklicami in dečki. Učenci druge triade so bili veliko bolj voljni sodelovati in interpretirati ne glede na spol, na višji stopnji (tretja triada) pa so raje sodelovala dekleta. Fantom je bilo vse skupaj smešno in le za zabavo. Treba jih je bilo priganjati in neprestano spodbujati, da bi sodelovali.

Zaključek

Razredne ure so bolj sproščene kot ure pri pouku. Zato nekatere lahko opravimo zunaj, v telovadnici, knjižnici, jedilnici itd. Sama sem se odločila za nekoliko drugačne razredne ure, ki ne temeljijo zgolj na pogovoru, da bo njihov namen globlji; da se bolje spoznamo, da otroci med seboj sodelujejo, se navadijo dela v skupinah, sodelujejo, zrastejo, premostijo neke zadržke. Nekateri so se jezili, ker nočejo biti v ospredju, drugim je to bil izziv, tretjim pa je bilo vse skupaj le smešno. S takim načinom dela spodbujam pri otrocih razmišljanje, kreativnost, igralske spretnosti, razumevanje jezika, sodelovanje, osebnostno rast in reševanje konfliktov skozi igro.

Literatura

Programske smernice za delo oddelčnega zbora in oddelčne skupnosti v osnovnih in srednjih šolah ter dijaških domovih (2005). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije. Pridobljeno dne 15.10.2020 iz: http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/media/pdf/smernice/Programske_smernice_za_delo_ouz_in_os.pdf

MINUTA ZA SPROSTITEV

Povzetek: Redna telesna dejavnost je ključna za razvoj, zdravje in splošno dobro počutje otrok in mladostnikov, tako med drugim vpliva na telesni in gibalni razvoj, na kognitivne sposobnosti, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni v dobi adolescence in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. Žal pa danes otroci ure in ure presedijo. Najprej v šoli, kasneje pa ob domačih nalogah ali pred ekrani. V prispevku sem predstavila, kako v razredu poskrbimo, da v vsako uro vnesemo kakšno minuto gibanja in sprostitve.

Ključne besede: otroci, gibanje, sprostitve

MINUTES FOR RELAXATION

Abstract: Regular physical activity is essential for the development, health and general well-being of children and adolescents, affecting, among other things, physical and motor development, cognitive abilities, preventing the early onset of the most chronic non-communicable diseases in adolescence, and protecting against the development of various addictions. Unfortunately, children today spend long hours sitting. First at school, and later at homework or in front of screens. In this article, I show how we can make sure that every lesson includes a few minutes of physical activity and relaxation in the classroom.

Key words: children, physical activity, relaxation

Uvod

Otroci danes večino dneva preživijo v šoli. Pouk od njih pogosto zahteva znaten psihičen napor, daljša obdobja koncentracije in predvsem veliko sedenja. Nema lokrat so v daljše sedenje prisiljeni tudi ob opravljanju domačih nalog, učenju in seveda ob razni uporabi vseh vrst ekranov. Vse skupaj je poslabšala tudi epidemija korona virusa, ki je obdobja sedenja pri marsikomu še podaljšala. Kot kažejo raziskave je upad telesnih sposobnosti otrok velik. Veliko otrok tako tudi med odmori, ko bi bili lahko aktivni, obsedi na svojih mestih. Tukaj je naloga staršev in tudi nas učiteljev, da to spremenimo, popravimo, izboljšamo. Otroke moramo motivirati, jih spodbujati in ponovno vpeljati v gibanje.

Teoretična izhodišča

Redna telesna dejavnost je ključna za razvoj, zdravje in splošno dobro počutje otrok in mladostnikov. Želimo si torej vzgojiti zdravega, normalno razvitega in primerno izobraženega otroka, mladostnika in navsezadnje odraslega človeka. Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalne aktivnosti v vzgoji odraščajoče mladine v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv športnih stimulsov na psihosomatski sistem z napredovanjem otrokove rasti in zrelosti vse manjši (Završnik, Pišot, 2005, str. 9). Gibalna športna aktivnost je za skladen celostni razvoj otroka in mladostnika torej nujno potrebna in smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in z ustrežno kakovostjo. Za zdravje ni potrebna intenzivna vadba, ključno pa je, da smo aktivni skozi vse življenjsko obdobje. S tem ohranjamo telesno, duševno in socialno čilost. Za pozitiven vpliv gibalne aktivnosti na zdravje posameznika je potrebno najmanj pol ure zmerno intenzivnega gibanja vsaj petkrat tedensko. Vadba mora biti čim bolj raznolika. Poteka lahko v različnih okoljih, biti mora varna, uravnotežena glede na zvrsti (50% aerobnih dejavnosti, 25% vaj za gibljivost in 25% vaj za krepitev mišic) in posamezniku v razvedrilo (Završnik, Pišot, 2005, str. 10). Otroci, ki odraščajo v sodobnem svetu, preveč časa preživijo za računalnikom, so preobremenjeni s šolskim delom, za transport so jim pogosto na voljo predvsem motorizirana prevozna sredstva, kar vodi v pomankanje telesne aktivnosti na poti do šole, interesne dejavnosti idr. (Škof, 2010). Pretirano sedeč način življenja prispeva k slabšim telesnim spretnostim in sposobnostim otrok ter vpliva na njihovo psihofizično zdravje (Zajec idr., 2010).

Za otroke je pomembno, da gibalne dejavnosti izbiramo skladno z njihovimi razvojnimi potrebami, te dejavnosti pa naj bodo zabavne in zanimive, saj bodo na ta način otroci bolj motivirani za izvajanje gibanja (Dolenc, 2015). Raziskave kažejo, da je učenje najbolj učinkovito, če je poleg vida, sluha in govora vključeno tudi gibanje (npr. Geršak, 2016b). Ko otrok ustvarja in se izraža z gibanjem, pogloblja doživljanje, to pa poveča njegovo motivacijo za spoznavanje vsebin, olajša razumevanje in izboljša zapomnitev (Kroflič in Gobec, 1995). Takšen način podajanja učne snovi vključuje celostni didaktično – metodični pristop dela, saj upošteva celostni razvoj otroka (Zurc, 2008), ob

tem pa gibanje otrokom predstavlja vir zadovoljstva in sprostitve (Frostig, 1989). Gibanje je lahko najboljši način razbremenitve otrok, ko med miselnim delom postanejo nemirni in manj zbrani. V. Štemberger (2011) poudarja, da minuto za zdravje lahko izvaja vsak učitelj in meni, da je dobro, da jo vključi v svoje delo z otroki. V Učnem načrtu za šport je minuta za zdravje opredeljena v okviru dodatnega programa za spodbujanje gibanja, priporočeno pa je, da »učitelji zlasti v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju prekinejo pouk za nekaj trenutkov. V tem času prezračijo učilnico in sprostijo učence z gibalnimi vsebinami« (str. 54) M. Tomori (2010) poudari, da otrok, ki doživlja nemir in notranjo napetost, ni sposoben raziskovanja in spoznavanja novih vsebin. Zato je pomembno, da poišče načine, kako naj na naraven in dejaven način ublaži svojo napetost ter znova vzpostavi psihično ravnovesje. Sproščanje in iskanje psihičnega ravnovesja je možno tudi preko telesne sprostitve. Učitelji bi zato morali takšne krajše premore izvajati med samim poukom, ne glede na predmet, ki je trenutno na urniku. Ko otroci ne sledijo razlagi, ne rešujejo nalog, postajajo nemirni, zaspani ali se pojavijo drugačne motnje v procesu učenja, je čas za krajšo prekinitev. Učinki bodo zagotovo pozitivni, saj bodo otroci z igro, nekaj vajami ali globokimi vdihom ob odprtem oknu, nadoknadili izgubljeni čas z boljšo pozornostjo v nadaljevanju pouka. Učenci bodo takšnih kratkih in nepričakovanih prekinitev gotovo veseli, šolsko delo pa zaradi »ukradene« minutke ali dveh, ne bo trpelo.

Kratki odmori med učenjem:

- spodbujajo učne spretnosti
- aktivirajo vse dele možganov, ki so potrebni za optimalno učenje
- sproščajo stres zaradi dolgotrajnega sedenja
- spodbujajo koncentracijo in aktivno sledenje
- zmanjšujejo nemir in hiperaktivnost
- povečujejo motivacijo in voljo do dela
- zmanjšujejo učne in miselne blokade
- olajšajo priklic informacij
- vnašajo pozitivne občutke, saj se ob gibanju sproščajo hormoni ugodja

Moja izkušnja

Tako kot ostali učitelji, tudi sama že nekaj časa opažam, da v šolo vstopajo vedno manj zreli otroci, ki niso pripravljeni na kognitivne izzive, ki jih čakajo. Mnenje staršev, ki se odločijo za odlog šolanja je velikokrat to, da njihovi otroci še niso pripravljeni več ur sedeti pri miru in reševati naloge. V primerjavi s prejšnjimi generacijami opažamo vedno več otrok, ki imajo težave s koncentracijo, usmerjanjem pozornosti, z motoriko, govorom in gibalnimi spretnostmi. Dejstvo pa je, da so v našem šolskem sistemu za uspešnost potrebne ravno prej naštetih stvari. Kako torej prilagoditi pouk današnjim učencem. Kako jim olajšati učenje in istočasno poskrbeti za zdrav in skladen razvoj. Bolj intenzivno sem o tem začela razmišljati spomladi 2020, ko smo se vrnil v šolo po prvem zaprtju, zaradi epidemije korona virusa. Razlika v učencih je bila očitna. Večini sta se učna in telesna kondicija opazno poslabšali. Izpeljati klasični pouk, 5 x 45 minut je bilo nemogoče. Učenci so se presedali, naslanjali na mize, se zastrmeli skozi okno ali pa odtavali v mislih. Če sem iskrena, so bile ure tudi meni predolge. Nujno potrebno je bilo torej prekiniti šolsko uro za minuto ali dve. Začeli smo z nekaj počepi, tekom po stopnicah, stopanjem na stol, oponašanjem gibanja različnih živali, preskakovanjem šolskih torb, prenašanjem peresnic iz ene mize na drugo, pobiranjem papirčkov vrženih v zrak, odbijanjem balona, plesom... Sprva smo potrebovali nekaj minut, da smo se vrnil k delu, kasneje pa to ni bila več težava. Dodatna motivacija je bila, da sem otrokom natančno razložila, kaj moramo v določeni uri narediti. Če so končali prej, so »privarčevane« minute lahko uporabili za igro. Pogoj je bil le, da med igro ne sedijo oz. niso pri miru. Postavili so si cilj, da enkrat na teden »privarčujejo« vsaj pol šolske ure, ki jo lahko izkoristijo na prostem. Po kakšnem mesecu jim je to uspelo. Kljub temu, da se je s časom učna kondicija izboljšala, smo ohranili minutko za sprostitve. V začetku sem jaz dala navodila, kasneje pa so sami poskrbeli za izvirne gibalne premore. Delo je potekalo veliko bolj učinkovito in sproščeno. Tudi po drugem zaprtju šol, smo nadaljevali z enakimi dejavnostmi. Ker so bili učenci isti kot leto prej, z izvedbo ni bilo težav, saj so poznali pravila. V letošnjem šolskem letu sem z minuto odmora začela že septembra. Tudi letošnji učenci so hitro ugotovili, da je takšno delo učinkovitejše in bolj zabavno. Pri delu so veliko bolj aktivni, saj jim »privarčevane« minute prinašajo veselje ob gibanju na prostem. In še rekordni dosežek. Pred dobrim

mesecem jim je z zavzetim delom uspelo »privarčevati dve šolski uri, ki smo jih z velikim zadovoljstvom preživeli v bližnjem gozdu.

Zaključek

Raziskave kažejo, da je učenje bolj učinkovito, če ga spremlja gibanje. Učitelji v osnovni šoli dobro vemo, kako težko otroci presedijo pouk. Na nas je, da v svoj pouk vnesemo trenutke razbremenitve in sprostitve. V vsaki uri se najde minutka ali dve, da se pretegnemo, naredimo nekaj počepov ali pa samo nekajkrat globoko vdihnemo. S tem bomo pripomogli k učinkovitejšemu pouku, zmanjšali bomo nemir in vnašali dobro počutje.

Literatura

- Dolenc, P. (2015) Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov Koper, Univerzitetna založba Annales
- Frostig, M. (1989) Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.
- Kroflič, B in Godec, D. (1995) Igra-gib-ustvarjanje-učenje: metodični priročnik za usmerjene, ustvarjalne, gibno-plesne dejavnosti. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
- Geršak, V. (2016) Utelesenost in čuječnost – kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih? V Orel, M. Mednarodna konferenca Mindfulness Ljubljana: narodna in univerzitetna knjižnica. Pridobljeno s Zbornik prispevkov MINDfulness 2016_ENG.pdf (eduvisio.si)
- Škof, B. (2010) .) Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Štemberger, V. (2011) Aktivni odmor in minuta za zdravje kot pomembni dejavnosti pri zdravem razvoju. V J. Kirn Prepričanja razrednih učiteljev o pomenu gibanja in njegovem vključevanju v pouk. Ljubljana: Pedagoška fakulteta
- Tomori, M. (2010) Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju V B. Škof (ur.) Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? (str.115-125) Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Zurc, J. (2008) Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

KO STOL ZAMENJA ŽOGA

Povzetek: Gibanje je človekova primarna aktivnost, ki je že v prazgodovini omogočala preživetje. Učitelj na različne načine omogoči dijakom razlago in utrjevanje snovi in posledično raznolik pouk. Z gimnastično žogo namesto stola omogoči dijakom bolj zdravo sedenje, nezavedno gibanje in z različnimi gibalnimi vajami poskrbi za raznolikost pouka. Tako omogoči dijakom raznolike oblike učenja, z različnimi dražljaji jih pripravlja na prilagajanje okolju in spremembam v okolju (gospodarstvu in posledično na trgu) in hkrati skrbi za njihovo zdravje. Z delom v skupinah vzpodbuja in krepi tudi timski duh in sodelovalno učenje. Takšen način dela omogoča, da dijaki prihajajo k pouku z večjim veseljem in zanimanjem, so bolj motivirani, izboljšata se njihovo počutje in skrb za lastno zdravje. Tako se tudi učitelj dobro počuti pri svojem delu vedoč, da zdravo pripravlja mladostnike za življenje in za poklic, za katerega se izobražujejo.

Ključne besede: učenje, gibanje, gimnastična žoga, stol, prilagodljivost.

WHEN A CHAIR IS REPLACED WITH A BALL

Abstract: Movement is a man's primary activity which has been the means of survival since prehistoric times. Teachers use different ways to explain and revise the subject, resulting in a variety of lessons. Using a yoga ball instead of a chair enables students to sit more healthily, move more unconsciously and it diversifies their lessons with a variety of movement exercises. Thus, teachers provide students with a variety of learning opportunities, prepare them to adapt to the environment and to changes in the environment (the economy and, consequently, the market) through a variety of stimuli, and at the same time they take care of their students' health. Working in groups also encourages and strengthens team spirit and cooperative learning. This way of learning allows students to come to class with more joy and interest, to be more motivated, to improve their well-being and to take care of their own health. In this way, teachers feel good about their work, knowing that they use a healthy way to prepare young people for life and their future profession.

Keywords: learning, movement, exercise ball, chair, adaptability

Uvod

Zdravje je skupek vsega, kar prinese posameznik s seboj ob rojstvu in kar kasneje sam prispeva v danem okolju, pri čemer pa okolje ni nekaj stalnega, ampak se nenehno spreminja, zato pomeni zdravje neprestano prilagajanje oziroma ustrezno vživljanje in prilagajanje v vedno nove življenjske pogoje. Postmoderna družba s svojimi značilnostmi pri mladih povzroča vse večjo odtujenost in osamljenost, na kar se odzivajo s svojim načinom življenja, za katerega je značilno pomanjkanje zadovoljstva in osebnega užitka ter smisla življenja. Njihovo socialno ranljivost povečuje tudi spremenjena vloga šole. Ta je bila prvotno namenjena otroku, njegovi vsestranski vzgoji, skozi zgodovino pa je postala vedno bolj storilnostno naravnana. Po besedah G. Čačinovič Vogrinčičeve (2008) mora biti šola prostor, kjer si mladostnik pridobi občutek lastne vrednosti, kjer izkusi spoštovanje in razvije samospoštovanje, kjer se ga vidi in sliši, kjer dobi izkušnjo, kako ubesediti, kar misli in čuti. Dolgotrajno sedenje ob pomanjkanju gibalne aktivnosti vodi do mišične utrujenosti, kar povzroča slabo telesno držo, dolgoročno pa lahko pripelje tudi do deformacij hrbtenice (Zurc, 2006). Slaba telesna drža je lahko tudi posledica dolgotrajnega sedenja na neprimernih stolih, kar se je dogajalo še zlasti v času zaprtja šol in pouka na daljavo, ko so dijaki za svoja sedala med on-line poukom – pred računalniki, uporabljali različne vrste primernih oziroma manj primernih stolov. Situacija z zaprtjem šol in omejenost gibanja, pa jih je privedla do še več sedenja, igranja igrice in manj gibanja.

Vključen zdrav gib

V današnjem času večino dneva preživimo sede, naj bo to v službi, šoli, doma ob gledanju televizije, za računalnikom, sedimo tudi med prehranjevanjem, med vožnjo ali pa na različnih prireditvah. Človek se vseskozi prilagaja korenitim spremembam življenjskega sloga in zato je naše telo, tako telesno kot umsko, zelo prilagodljivo na spreminjajoče se zunanje okoliščine. Vendar pa je v družbi opaziti vedno več težav in boleznih (slaba telesna drža, upad telesnih sposobnosti, utrujenost...), ki so posledica prehitrega tempa, ki mu telo ne parira zaradi neaktivnega oziroma vedno bolj sedečega stila življenja. Učenci in dijaki večino časa v šoli sedijo. Z razvojem tehnologije in lahko bi rekli skoraj že zasvojenosti s telefoni, je sedenja v času odraščanja vse več. V razredu opažam in je vedno bolj prisotno nepravilno sedenje, ki je vidno prilagojeno uporabi mobilnih telefonov in to prav vsako minuto,

ki jo imajo dijaki na razpolago. Na naši šoli ni dovoljena uporaba mobilnih telefonov v času šolske ure, a kakor hitro se ura konča, torej med odmori, je večina dijakov na svojih telefonih, razen seveda, ko je šolska ura zasnovana tako, da je uporaba mobilnega telefona potrebna za izpeljavo takšne učne ure. Glede na novico, video, ki ga dijak spremlja, oziroma igro, ki jo igra na prenosnem telefonu, se prilagaja njegova drža, ki pa je vse prej kot pravilna in vse prej kot zdrava. Zavedam se dejstva, da imamo učitelji vpliv na spreminjanje dejavnosti dijaka skozi proces učenja, prav tako lahko s spodbujanjem in različnimi dražljaji vplivamo na njegovo fleksibilnost, pozornost, zato želim s pomočjo različnih dražljajev in gibanja v času, ko stol zamenja žoga, spodbujati naslednje cilje:

- zdravo, nezavedno gibanje v času pouka v učilnici,
- dijake navajati k hkratnosti in fleksibilnosti pozornega poslušanja, natančnega dela za računalnikom in izvajanja gibalnih vaj,
- usvajanje in timsko utrjevanje snovi skozi različne učne situacije, ki vključujejo tudi gibanje.
- spodbujati gibanje, tudi doma ali v prostem času, s pomočjo gimnastičnih žog.

Ažman in Beltram (2005) menita, da sodobni delodajalec išče kritičnega misleca, ki bo na delovnem mestu fleksibilen, problemsko in timsko naravnan ter vseživljenjsko učeč in zdrav. Tako bo na trgu delovne sile konkurenčen.

Pouk stroke in zdrav praktični pouk

Program ekonomski tehnik ima poleg splošnoizobraževalnih predmetov veliko število strokovnih modulov in s tem veliko ur namenjenih praktičnemu pouku. Posebnost programa je usmerjenost v vzgajanje podjetnih lastnosti pri dijakih, kot so: samostojnost, ustvarjalnost, odgovornost, samozavest, premagovanje treme pri javnem nastopanju, učenju za življenje... V dijakih krepimo samozavest, kritično mišljenje in prilagodljivost hitrim spremembam, ki smo jim priča v današnjem času. Gospodarstvo je živa stvar. Spremembam na trgu je potrebno vseživljenjsko slediti, kar je za bodočega ekonomskega tehnika ključno. Znanja, ki jih dijaki pridobijo pri splošnoizobraževalnih in strokovno teoretičnih modulih, v šoli krepijo s pomočjo praktičnega pouka. V šoli je več praktičnega izobraževanja, ki temelji na praktičnih življenjskih vsebinah, kot na primer: spoznavanje, kako deluje podjetje, gospodarstvo, kako ravnati z denarjem, kako sklepati pogodbe, tržiti ipd. Večkrat je pouk organiziran tudi izven šole, saj želimo s tem dijakom odpreti vrata in jim pokazati svet podjetništva, večkrat pa tudi učilnico preprosto zamenjamo z naravo.

Modul Poslovanje podjetij – učno podjetje se izvaja v 3. letniku. Je praktični predmet, kjer dijaki pridobijo znanja iz menedžmenta in trženja v podjetju. V začetku šolskega leta ustanovijo svoje namišljeno učno podjetje, s katerim skozi vse šolsko leto poslujejo z drugimi učnimi podjetji, ki jih ustanovljajo dijaki v programu ekonomski tehnik po vsej Sloveniji.

Pouk poteka v specializirani učilnici učnega podjetja, kjer ima vsak dijak svojo pisarniško mizo, računalnik, računalno, telefon in pisarniški stol. Razmišljala sem, kako bi v togo pisarniško birokracijo v času pouka v šoli vnesla vedrino, predvsem pa dobro počutje in nezavedno zdravo gibanje v času učenja in jih čim bolj pripravila slediti in prilagajati se hitrim spremembam v gospodarstvu in s tem na trgu. Ker poteka pouk tega predmeta na naši šoli strnjeno 4 ure tedensko in v manjši skupini (10 dijakov), sem se odločila, da v času teh ur dijaki svoje pisarniške stole zamenjajo z gimnastičnimi žogami oz. žogami za sedenje. Idejo sem predstavila dijakom, ki so jo z veseljem in nasmehom na obrazu sprejeli. V telovadnici si enkrat tedensko izposodimo gimnastične žoge in tako poskrbimo za zdravje tudi v času, ko so dijaki v učilnici in ne pri športni vzgoji. Uvajanje žog je lažje, ker delo poteka v manjši skupini in ker so dijaki v učnem podjetju razporejeni v različne oddelke, kot jih imajo vsa večja podjetja. To so: tajništvo, prodaja, nabava, računovodstvo, kadrovska služba, tržno komuniciranje. Delo poteka tako kot v pravem podjetju. Dijaki so zaposleni v virtualnem/namišljenem podjetju, ker ne poslujejo s pravim ampak z virtualnim denarjem in opravljajo vse funkcije in dela kot v pravem podjetju. Delo pri učnem podjetju poteka drugače kot klasični pouk. Na začetku štiriurnega srečanja imamo sestanek, kjer pregledamo opravljeno delo preteklega tedna in se dogovorimo za nove zadolžitve. Vsak oddelek oz. zaposleni ima svojo nalogo, ki je povezana s celotnim podjetjem. Tako sem idejo, ko stol zamenja žoga, dijakom predstavila na enem od delovnih sestankov. Ker so dijaki idejo pozitivno sprejeli, smo v sklep sestanka zapisali, da bomo začeli uvajati uporabo gimnastičnih žog namesto stolov in tako prispevali k zdravju na delovnem mestu (v času učnega podjetja). Kot sem že navedla, si gimnastične žoge v času pouka učnega podjetja izposodimo kar iz šolske telovadnice, torej dijaki te žoge že poznajo in tudi vaje, ki jih opravljajo pri športni

vzgoji. Ker pa pri mojih urah te žoge ne uporabljamo kot športni rekvizit, ampak kot bolj zdrav stol, smo se na začetku dogovorili o pravih glede uporabe žog.

Dijakinja, ki je zaposlena v oddelku kadrovske službe, je imela eno izmed nalog tudi, da zaposlene – torej svoje sošolce, pouči o zdravi uporabi žog na delovnem mestu. V času pouka je pripravila kratko predavanje o zdravju na delovnem mestu. Obenem je zaposlenim (sošolcem) demonstrirala zdravo sedenje na žogi in pripravila nekaj kratkih vaj s ciljem, da se zaposleni dobro počutijo na svojih delovnih mestih in skrbijo za zdravje, medtem ko se učijo. Dijaki svoje pisarniško delo opravljajo sede na žogah. Ker imamo štiri ure strnjeno, lahko med temi urami opravljajo različne vaje z žogo.

Vaje, ki jih predstavi in demonstrira kadrovnica:

- Minuta za sprostitev na delovnem mestu

Dijaki se lahko eno minuto poljubno gibljejo in izvedejo vaje za raztezanje, pri čemer ne smejo motiti drugih. Večina se sprehodi do okna in se ob raztezanju nadiha svežega zraka.

- Zdrav gib s sodelavcem

Vaja poteka v paru s sodelavcem. V oddelku tajništva (učno podjetje) se nahaja škatla, v kateri so lističi z vprašanji, povezanimi s snovjo in delom pri poslovanju podjetij - učno podjetje. Dijaka se sprehodita do tajništva in ob odgovarjanju na vprašanje izvajata gibanje (na žogi, različna hoja, počepi). Cilj – ob gibanju utrjevanje učne snovi.

- Glasba in žoga

V času dela v učnem podjetju imamo običajno vključeno glasbo. Ob glasbi, ki jim je všeč, zaplešejo ali se gibljejo na žogi. Žogo uporabijo tudi kot bobne za udarjanje ritma. Pravijo, da je motivacija za delo večja, če v ritmu opravljajo naloge. V začetku smo delali vaje istočasno pod vodstvom dijakinje – kadrovnice, ki je pripravila seminar na to temo in je pripravila izhodiščne vaje. Kasneje pa je bil na sestanku sprejet predlog, da se vaje izvajajo poljubno po oddelkih, glede na to, kakšno zadolžitev ima določen oddelek za posamezni dan. Na ta način lahko delo nemoteno teče oziroma ni neljubih prekinitev prav v času, ko so posamezniki najbolj zavzeti za delo. Poudariti je potrebno, da je pouk pri teh urah naravnano tako, da dijaki po oddelkih komunicirajo med seboj, torej večkrat vstanejo in stopijo po informacije v drugi oddelek ali do polic z regulatorji in potrebno literaturo. Ob koncu delovnega dne oziroma po končanih štirih urah pouka v učnem podjetju, dijaki pri sošolki – kadrovnici v tabelo vpišejo, katere vaje so opravili. Ta pregleda tabelo in na naslednjem delovnem sestanku učnega podjetja poroča o gibalnih aktivnostih zaposlenih.

Zaključek

Motivacija je proces, ki sproži človekovo aktivnost, je usmerjena na določene objekte, uravnava obnašanje in ga poenoti v prizadevanju za doseg ciljev, ki si jih je zadal (Krajnc, 1982). Motivacija označuje prizadevanje posameznika, da se izkaže z visoko stopnjo navora za doseganje določenega cilja, ob istočasnem zadovoljevanju individualnih potreb in prilagajanju sprememb v okolju. Pri urah dijaki po učnem načrtu usvajajo zastavljene cilje dela in nalog v učnem podjetju -poslovanje podjetij in obenem tudi zastavljene cilje, ko stol zamenja žoga (zdravo, nezavedno gibanje, utrjevanje in usvajanje snovi ter timsko prilagajanje). Cilji, ki sem si jih zastavila, so doseženi. Dijaki so ugotovili, da je učenje – delo po oddelkih v učnem podjetju lahko, kljub birokratski monotonosti, zabavno. Dijaki prihajajo k uram z večjim veseljem, saj je na ta način pouk bolj zanimiv, dijaki so bolj motivirani in lažje sledijo hitrim spremembam v gospodarstvu, izboljša se njihovo počutje in skrb za lastno zdravje. Ugotavljam tudi, da ima nekaj dijakov gimnastično žogo tudi doma, ki so jo posledično zamenjali za stol v času, ko utrjujejo teoretično znanje. Pravijo, da gibanje - nežno hopsanje na žogi - pripomore k večji koncentraciji tudi doma. Temeljna naloga vsakega učitelja je, da snov približa dijaku na njemu prijazen način, z veliko timskega dela in sodelovanja. Bodočega ekonomskega tehnika je potrebno pripraviti na nenehne spremembe v gospodarstvu in v skrbi za zdravje stremeti k temu, da ga učimo za življenje.

Literatura

Ažman, T., Beltram, M. in Butkovec Gačnik, Z. Načrtovanje in vodenje kariere. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. 2005.

Čačinovič Vogrinčič, G.. (2008) Soustvarjanje v šoli: učenje kot pogovor. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Krajnc, A. Motivacija za izobraževanje. Ljubljana: Delavska enotnost. 1982.

Zurc, J. (2006). Drži se pokonci: pomen gibalne aktivnosti za otrokovo hrbtenico. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, založba Annales.

IZZIVI STARŠEVSTVA

Povzetek: Predstavim projekt Izzivi starševstva, namen katerega je osvetliti vlogo staršev in doseči osebno spremembo pri vsakdanjih izzivih starševstva otrok in mladostnikov. Teme srečanj so vzgojni stili, postavljanje mej, razvijanje samostojnosti in primerne vedenja, avtoriteta in sedem dobrih lastnosti, dolžnosti in pravice staršev in otrok, vrednote, delovne navade, organizacija in preživljanje prostega časa, potrebe in želje, odnosi in komunikacija. Srečanja potekajo mesečno. Zasnovana so tako, da predstavimo osrednjo temo, starši aktivno sodelujejo pri uvajanju sprememb pri vzgojnem delovanju ter razvijanju samostojnosti in učenju primerne vedenja otrok. Posebej izpostavimo pomen avtoritativne vzgoje, povezanost osebnostnih značilnosti in vrednot na vzgojni stil in življenjski slog. Poudarimo pomen dobrih odnosov in komunikacije z otrokom, saj vplivajo na posameznikovo podobo o sebi in svetu ter jih prepoznavamo kot pomemben dejavnik, ki vpliva na zdravje vsakega posameznika. Z izvajanjem srečanj vplivamo na vzgojno delovanje, na zdrav življenjski slog in na psihofizično zdravje otrok in mladostnikov ter ga promoviramo pri starših.

Ključne besede: avtoritativna vzgoja, starši, samostojnost, odnosi, projekt

THE CHALLENGES OF PARENTHOOD

Abstract: I present the project Izzivi starševstva, which aims to highlight the role of parents and achieve a personal change in the everyday challenges of parenting children and adolescents. The topics of the meetings are educational styles, setting boundaries, developing autonomy and appropriate behaviour, authority and seven good qualities, duties and rights of parents and children, values, work habits, organization and spending free time, needs and desires, relationships and communication. Meetings are held monthly. There we present a central theme, parents actively participate in introducing changes in the upbringing and developing independence and teaching children appropriate behaviour. We particularly emphasise the importance of authoritative upbringing, the connection of personality characteristics and values to the educational style and lifestyle. We highlight the importance of good relationships and communication with the child, as they affect the individual's image of themselves and the world and recognize them as an important factor that affects the health of everyone. By conducting meetings, we influence the educational performance, healthy lifestyle and psychophysical health of children and adolescents and promote it to parents.

Key words: authoritative education, parents, autonomy, relationships, project

Uvod

Za uspeh v 21. stoletju potrebujejo otroci tako kognitivne spretnosti, domišljijo in ustvarjalnost kot tudi sposobnost za sodelovanje, kritično mišljenje, komuniciranje in inovacijo. Potrebujejo uravnoteženost na področju dela, spanja, sončne svetlobe, vadbe in prehrane. Pomanjkanje ravnovesja otežuje življenje marsikateremu otroku in mladostniku ter vpliva na psihofizično zdravje (Kang, 2016). Starši si moramo odgovoriti na pomembna vprašanja: Ali s svojim vzgojnim stilom in življenjskim slogom pripomorem k razvoju pomembnih dejavnikov uspeha svojih otrok? Moram oz. želim kaj spremeniti?

Predstavitev projekta

Na OŠ Rada Robiča Limbuš strokovne delavke (specialni in socialni pedagoginji ter učiteljici razrednega pouka) od šolskega leta 2016/2017 izvajamo srečanja s starši v projektu Izzivi starševstva, ki je razdeljen na dva dela: Izzivi starševstva otrok (za starše otrok 1., 2. in 3. razreda) in Izzivi starševstva mladostnikov (za starše otrok od 6. do 9. razreda). Namen projekta je osvetliti vlogo staršev in doseči osebno spremembo pri vsakdanjih izzivih starševstva. Srečanja potekajo enkrat mesečno.

Predstavitev srečanj Izzivi starševstva otrok

Na prvem srečanju se strokovne delavke predstavimo in z igro Spoznajmo se vzpostavimo prvo komunikacijo vseh udeležencev, predstavimo projekt, način dela in sodelovanja. Starši zapišejo svoja pričakovanja in osebne cilje. Osrednja tema je predstavitev vzgojnih stilov in pričakovanih vedenj otrok glede na vzgojno delovanje staršev. Avtoritarni, permisivni in nevpleteni vzgojni slog so glede odzivnosti/neodzivnosti staršev ter zahtevnosti/nezahtevnosti do otroka manj ustrezni oz. neustrezni. Z avtoritativnim vzgojnim slogom, ki je zahteven do otroka in hkrati starševsko odziven, starš otroka vodi in vzgaja z zgledom. Tako vzgajan otrok starše spoštuje, prevzema odgovornost, upošteva

družbene norme, učinkovito uravnava svoja čustva, je razumen, zadovoljen, samozavesten, motiviran in pripravljen na samostojno življenje (Marjanovič Umek, Zupančič, 2004). Predstavimo primere postavljanja mej otroku in vodenje z zgledom. Nato starši označijo že usvojena primerna vedenja otroka in samostojno opravljanje opravil, ki smo jih razdelili na pet skupin: skrb za osebno higieno in obleko, sodelovanje v gospodinjstvu, skrb za šolske potrebščine, obvladovanje šolskega okolja, izkazovanje ustreznega odnosa in samostojnost. Starš izbere dejavnost oz. vedenje, ki ga otrok še ni usvojil, in načrtuje cilj ter korake za doseg cilja (osmišljanje cilja, demonstracija in vodenje, izvajanje dejavnosti, pohvala ob realizaciji cilja in evalvacija). Otroka lahko dodatno motivira z barvanjem znakov. Strokovne delavke nudimo podporo pri načrtovanju korakov. Starši predstavijo cilje.

Na drugem srečanju vsak starš predstavi, kako je potekalo učenje oz. razvijanje spretnosti in primernega vedenja. Če so bili uspešni, načrtujejo nov cilj in korake, če ne, uvedejo določene spremembe in vztrajajo pri uresničitvi že zastavljenega cilja. Osrednja tema so dolžnosti staršev in otrok. Vsak udeleženec prebere na kartonček zapisano dolžnost starša npr. »Dolžnost staršev je, da se z otrokom ukvarjate ob vzgojni priliki ali zahtevi, ne takrat, ko imate vi ravno voljo in čas« (Juhant in Levč, 2013, str. 196) in dolžnost otroka npr. »Otrokova dolžnost je, da z igro, vajo in z delom izuri svoje spretnosti« (Juhant in Levč, 2013, str. 194). Nato razloži, kako dolžnost razume in kako jo udejanja. Sledi razprava, strokovne delavke pa predstavimo primere iz prakse.

Tretje srečanje je v prvem delu namenjeno evalvaciji dela staršev in načrtovanju novega cilja in korakov. Osrednja tema je avtoriteta. Predstavimo, da so starši prva avtoriteta otroka, da pa so avtoritete tudi druge osebe v otrokovem življenju, kot npr. stari starši, učitelji ... Avtoritete vzgajajo z zgledom, s prepovedmi, z zapovedmi, navodili in ukazi. Predstavimo sedem dobrih lastnosti, osebnostnih značilnosti staršev. Prepričan starš ve, kaj želi od svojih otrok in kaj je primerno vedenje. Otroku zna jasno razložiti, kaj od njega pričakuje in kakšna bo posledica, ter je v svojih odzivih dosleden in samozavesten. Tako daje otroku občutek varnosti in gotovosti. Samozavestno držo okrepi s primerno telesno govorico, odločnim govorom ter dejanji in vztrajanjem pri svojih odločitvah. Starš v vzgojnih priložnostih ostane miren in ravna razumsko, ne čustveno. Tako lažje umiri in obvlada razdraženega otroka, hkrati pa razume, da je neprimerno vedenje otrokova težava in da potrebuje učenje. Ljubezniv starš svojo ljubezen pokaže z objemi, mu pove, da ga ima rad, mu nameni pozornost in čas, razume njegove občutke, skrbi, misli. Obziren starš bo ravnal do otroka spoštljivo, znal bo ločiti vedenje otroka od njegove osebnosti. Ustvarjalni starš bo preizkušal nove zamisli in pristope za obvladovanje vedenja ter izboljšanje medosebnih odnosov (Cowley, 2007). Strokovne delavke z igro vlog demonstriramo primer vzgojne situacije in avtoritativno delovanje. Starši razmišljajo o svojih osebnostnih lastnostih, o avtoriteti in o spremembah.

Četrto srečanje v ospredje postavlja vrednote. Naše delovanje je odvisno od notranje zbirke vrednot – prepričanj, ki jih imamo o sebi in drugih, in ki določajo naša dejanja in načine odzivanja. Vplivajo na odnose, ki jih razvijamo v življenju, in na občutek varnosti, ki ga zagotavljamo drugim v naših medsebojnih odnosih. Izvirajo iz družinskega okolja in otrok se jih lahko nauči le skozi pristne medčloveške odnose. Uči pa se jih tudi v šoli in v drugih okoljih (Duckworth, 2011). Po predstavitvi sledi dejavnost za starše. Na kartončke z zapisanimi vrednotami postavijo šest žetonov, ki jih najboljše opišejo, to je njihova notranja zbirka vrednot. En žeton postavijo na vrednoto, ki bi jo želeli bolj udejanjiti, ter jo zapišejo na kartonček in doma uvajajo spremembo. Pogovarjamo se še o zdravju in znanju kot vrednoti. Sledi poročanje staršev, oblikovanje novega cilja ali več ciljev ter korakov.

Peto in šesto srečanje namenimo prostemu času, delovnim navadam, usvajanju dnevni rutin in organizaciji časa. Delovne navade so vse večšine, ki so uporabne in nujne za samostojno preživetje, razvijajo notranjo disciplino, vztrajnost, spoštovanje pravil in reda ter reševanje problemskih situacij. Otroci, ki so prikrajšani za razvijanje delovnih navad, so prikrajšani za izkušnje, ki jih potrebujejo v šoli in kasneje v življenju. Staršem predstavimo različne možnosti uvajanja reda in vzorcev vedenja s pomočjo tedenskega urnika obveznosti, vsakodnevnega urnika opravil in vedenjskih rutin npr. priprava šolske torbe. Več časa namenimo razgovoru o preživljanju prostega časa, izbiri in številu vodenih dejavnosti (glasbena šola, športne dejavnosti ...), prosti igri, uporabi elektronskih naprav in ponudimo nekaj ustvarjalnih idej za aktivno preživljanje prostega časa z otrokom. Poudarimo pomen gibanja in zdrave prehrane. Izpostavimo še dolgčas, ki je koristen in nujno potreben za razvoj, saj krepi ustvarjalno mišljenje, iznajdljivost, reševaje problemov, razvijanje interesov in upravljanje s časom. Otrok ima priložnost, da sam odkriva notranji in zunanji svet.

Srečanja prilagajamo potrebam udeležencev. Lahko jih razdelimo na dva dela in so posamezna

srečanja namenjena zgolj evalvaciji dela doma in povratni evalvaciji ter pogovoru udeležencev. Zadnje srečanje je namenjeno končni evalvaciji, kjer starši ocenijo uspešnost pri razvijanju otrokove samostojnosti in primerne vedenja, obvladovanju dnevnih rutin in spremembah glede starševske avtoritete. Dosežke zapišejo na predviden formular. Ocenijo realizacijo zastavljenih ciljev in pričakovanj na prvem srečanju. Podajo tudi povratno informacijo v obliki pogovora ali anketnega vprašalnika. Srečanje zaključimo s spodbudnimi besedami za soočanje z izzivi starševstva in naslednjo »energijsko enačbo«: »Čim več energije vložite v pozitiven odnos do otrok in v navdušenje za delo z njimi, tem manj energije boste potrebovali za ukvarjanje s problematičnim vedenjem. Dolgoročno si boste z vlaganjem energije v pozitivnost pri vzgoji prihranili veliko trdega dela za popravlanje negativnih vedenjskih razvad« (Cowley, 2007, str. 97).

Predstavitev srečanj izzivi starševstva mladostnikov

Srečanja pričnemo z razumevanjem psiholoških potreb in raziskovanju sebe, saj lažje razumemo otroka, če razumemo sebe. Odnos otrok-starš se z odraščanjem spreminja, saj se spreminjajo tudi otrokove potrebe, predvsem psihološke: po ljubezni (pripadnost skupini, sprejemanje ...), moči (sprejemanje lastnih odločitev, občutek pomembnosti ...), zabavi (ples, branje, tek ...) in svobodi (svoboda odločanja, izbire ...). Če želimo, da bomo z mladostnikom ohranili dober odnos in da zrastejo v odgovorne, neodvisne osebe, jim moramo dovoliti izkusiti življenje in se z njimi pogovarjati o stvareh, ki jih želijo slišati in razumeti. Spodbujamo jih in pohvalimo odgovorno ravnanje, izpolnjevanje obljub, pripravljenost na kompromise, odgovorno odločanje, postavljanje ciljev, načrtovanje, učinkovito komuniciranje, čut za sebe in druge. Za kvaliteten odnos z otrokom je pomembno t. i. sovpletanje, torej čas za druženje in poglobljanje odnosa ter razumevanje, sprejeti njegove potrebe in jim dati veljavo (Good, 1994). Staršem predstavimo pet zlatih pravil pri vzgajanju mladostnika: bodimo zavesten zgled, ločimo otroke od sebe, otroke spoštujemo, komunicirajmo, poskrbimo zase. V obdobju najstništva je postavljanje pravil in meja skupno timsko delo: oblikujemo cilj oz. kaj želimo doseči, da bi pomagali pri odraščanju, individualizirano postavimo pravila in meje, dogovor z najstnikom lahko tudi zapišemo (določimo pravilo, nagrado za spoštovanje dogovorjenega in opredelimo posledice za nespoštovanje). Doslednost pomaga, da nas jemljejo resno in spoštujejo, kar rečemo. Daje jim stabilnost, jasnost, izgrajuje njihovo odgovornost, uči sprejemati odločitve. Občasne izjeme razložimo. Starši smo še vedno najvplivnejši ljudje v življenju najstnika. Da bi se najstnik spremenil, se mora najprej spremeniti naš odnos do njega (Kandare Šoljaga, 2017). V naslednjih srečanjih staršem ponudimo različne teme, kot npr. izhodi, šola, videz, splet, prva ljubezen, nasilje ...

Evalvacija

Ocenjujemo, da so srečanja vsebinsko dobro zasnovana in ustrezno načrtovana ter izpeljana. Starši navajajo, da so pričakovanja in zastavljene cilje na začetku srečanj uresničili. Večina staršev je pri svojem vzgojnem delovanju uspešna, nekateri delno zaradi manjše doslednosti. Starši navajajo spoznanje, da so morali spremeniti svoje vzgojno delovanje za dosego ustreznega vedenja in samostojnosti otroka. S strukturo časa (urniki, uvajanje rutin) so otrokom in sebi omogočili ustrezen čas za uravnoteženost dela, počitka, proste igre, učenja ... Spoznali so pomen razvijanja delovnih navad in vpliv na učne navade, pomen zdravega življenjskega sloga, vpliv lastnega zgleda na otrokovo vedenje in zdravje ter pomembnost odnosa in komunikacije z otrokom in mladostnikom. Starši so zadovoljni s podporo strokovnih delavk. Posebej izpostavijo dober odnos, dvostransko komunikacijo, izbor in predstavitev osrednjih tem ter primerov iz prakse. Všeč so jim tudi konkretni pripomočki in spodbujanje k iskanju ustvarjalnih rešitev. Ugotavljamo, da je zaradi manjšega števila udeležencev interes staršev za sodelovanje v projektu manjši od pričakovanega.

Zaključek

Z izvajanjem projekta Izzivi starševstva vplivamo na vzgojno delovanje staršev, na zdrav življenjski slog in na psihofizično zdravje otrok in mladostnikov ter ga promoviramo pri starših.

Literatura

- Kang. S. K. (2016). Delfinja vzgoja: kako vzgojiti zdrave, zadovoljne in motivirane otroke, ne da bi se vam bilo treba spremeniti v tigra. Radovljica. Didakta.
- Juhant. M., Levč. S. (2013). Varuh otrokovih dolžnosti ali neahajte se ukvarjati z otrokovimi pravicami. Ljubljana. Čmrlj, komuniciranje in ustvarjalnost.
- Cowley. S. (2007). Kako krotiti malčke. Ljubljana. Modrijan.

- Duckworth, J. (2011). Mala knjiga vrednot: izobraževanje otrok v misleče, samostojne, odgovorne in ljubeče državljane. Ljubljana. Karantanija.
- Kandare Šoljaga, A. (2017). Najstniki: praktični vodnik za starše. Ljubljana. Mladinska knjiga.
- Marjanovič Umek, L. idr. (2004). Vzgojni slogi pri starših. Iz Razvojna psihologija. (str. 373–378). Ljubljana. Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Perry Good, E. (1994). In mulc si bo pomagal sam. Radovljica. Regionalni izobraževalni center.

S PROJEKTOM LAS – DOBRO ZA NAS SKRBIMO ZA ZDRAVO OKOLJE IN ZDRAVE UČENCE

Povzetek: V prispevku predstavljam primer dobrih praks sodelovanja šole pri vzpostavljanju novega učnega okolja. Le-ta učence spodbuja k raziskovanju na prostem in vključuje gibanje po bližnji okolici šole. Velik poudarek je poleg skrbi za čisto pitno vodo tudi na gibalnih aktivnostih učencev. S še štirimi lokalnimi društvi sodelujemo v projektu LAS - Dobro za nas, kjer razvijamo nova učna okolja in didaktične vsebine za raziskovanje na prostem. Namen projekta je, da v kraju zaščitimo vodna bogastva in preko na novo vzpostavljenih učnih točk opominjamo na pomen čiste pitne vode za naše zdravje. Šola v projektu sodeluje kot koordinator. Preko praktičnih delavnic spodbuja izkustveno in praktično učenje. Učenci aktivno sodelujejo in spoznavajo pomen čiste pitne vode za zdravje. Izvajajo kemijske analize vode, izdelujejo naravna mila in pralne praške, udeležujejo se fotografskih in likovnih natečajev na prostem, izvajajo bralne urice na starem perišču, sodelujejo pri medgeneracijskih pohodih ter izdelujejo raziskovalne naloge. Med raziskovalnim delom urijo gibalne in motorične spretnosti ter na tak način pridobivajo neprecenljive izkušnje za zdravo življenje in ustvarjajo zdravo okolje, v katerem živijo.

Ključne besede: zdravje, čista pitna voda, obnova perišča, vodni viri

WITH THE LAS - GOOD FOR US PROJECT WE TAKE CARE OF A HEALTHY ENVIRONMENT AND HEALTHY STUDENTS

Abstract: In this paper, I present an example of good practices of school participation in creating a new learning environment. It encourages students to explore outdoors and includes movement around the school. In addition to caring for clean drinking water, great emphasis is also placed on students' physical activities. We are cooperating with four other local associations in the LAS project - Good for us, where we are developing new learning environments and didactic tools for outdoor research. The purpose of the project is to protect water resources in the local area and through the newly established learning points to remind the importance of clean drinking water for our health. The school participates in the project as a coordinator. It promotes experiential and practical learning through practical workshops. Students actively participate and learn about the importance of clean drinking water for health. They perform chemical analyses of water, make natural soaps and washing powders, participate in outdoor photography and art competitions, conduct reading lessons in the old outdoor washing area, participate in intergenerational hikes and produce research assignments. During their research work, they train their sport and motor skills, thus gaining invaluable experience for a healthy life and creating a healthy environment in which they live.

Key words: health, clean drinking water, old washing area restoration, water resources

Uvod

Zdravje ni nikomur podarjeno in kot navajata Marville in Huerta (2008, str. 65) je zdrav življenjski slog mogoče doseči z aktivnim načinom življenja. Pri tem pa ima pomembno vlogo zdravo in čisto okolje, ki po njunem mnenju bistveno vpliva na zdravje in blaginjo ljudi. Po podatkih Evropske agencije za okolje (EEA, 2022) so najbolj znani škodljivi vplivi na zdravje povezani z onesnaženostjo zunanega zraka in slabo kakovostjo vode. Prav zato smo se na Osnovni šoli dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec odločili, da veliko pozornost namenimo varovanju in ohranjanju vodnih virov v neposredni okolici šole. Voda je namreč že v zgodovini človeštva od nekdaj krojila usodo ljudstev in narodov. Vse stare kulture so nastale ob velikih rekah ali na obalah morij. Skozi preteklost pa vse do danes je predstavljala voda tudi pomemben strateški položaj in krojila razvoj starih civilizacij. Pitna voda še danes predstavlja pomemben razvojni potencial posameznega območja in dobro je, če znamo to ustrezno izkoristiti. Tudi naše zdravje je tesno povezano s čisto vodo in zdravim ter čistim okoljem, česar pa se danes žal pogosto premalo zavedamo. Kako dragocena je voda, se namreč pogosto začnemo zavedati šele tedaj, ko nam je zmanjka. Zato so trajnostne vsebine, predstavljene in podane učencem na drugačen način, po možnosti izven šolske učilnice, v šoli še kako dobrodošle. Keating (1995, str. 87) poudarja, da z načrtnim in doslednim izobraževanjem o pomenu trajnostnega razvoja lahko dolgoročno dosežemo, da se pričnejo ljudje zavedati odgovornosti svojega ravnanja v okolju. Za boljše razumevanje trajnosti je po njegovem mnenju ključnega pomena okoljsko izobraževanje ljudi vseh starosti, šole pa morajo otroke spodbujati k okoljskemu raziskovanju.

Da bi tudi mlajše generacije naučili trajnostnega ravnanja z vodnimi viri in da bi se učenci zavedali pomena čiste pitne vode za njihovo zdravje, smo se zato v pričetku leta 2021 na naši šoli povezali s Krajevno skupnostjo Črešnjevca in lokalnimi društvi ter prijavi projekt LAS – Dobro za nas z naslovom Obnova vaških vodnjakov in perišča na Črešnjevcu. Pridobili smo potrebna evropska finančna sredstva za pričetek projektnih aktivnosti, med katerimi je poleg promocije trajnostnega ravnanja z vodnimi viri in vzpostavitve zdravega učnega okolja, v prvi vrsti sodila obnova propadajočega vaškega perišča v osrčju kraja. S projektom ohranjamo stik s tradicijo našega kraja. V prispevku predstavljam primer dobrih praks vključevanja šole kot vzgojno-izobraževalne institucije v projekt LAS – Dobro za nas. S projektom vzpostavljamo nove učne vsebine in oblikujemo inovativna učna okolja za raziskovanje na prostem. Namenjena so vsem starostnim skupinam učencev, poudarek raziskovanja pa je na ohranjanju naravne in kulturne dediščine ter skrbi za zdravje in dobro počutje učencev. Učence preko praktičnih delavnic učimo, kako varujejo okolje ter kako s tem vplivajo na lastno zdravje.

1 Vzpostavitev inovativnih učnih okolij preko projekta LAS – Dobro za nas

Po mnenju Kolnikove (2005, str. 58 - 67) otroci dojemajo svet in okolico drugače kot odrasli. Njihovo doživljanje je odvisno predvsem od neposredne izkušnje in čutnih zaznav. Prav zato smo si v projektu LAS – Dobro za nas zadali nalogo, da vzpostavimo stimulatívno vzgojno-izobraževalno okolje, kjer bodo učenci samostojno raziskovali in odkrivali bližnjo okolico šole ter hkrati poskrbeli za lastno zdravje. Kot navaja Petrov (2018, str. 56 - 57) obstaja za učenje na prostem sicer več razlogov, vsem pa je skupno, da je to organizirano učenje, ki poteka zunaj šolskih učilnic. V projektu v ospredje postavljamo sodobne, inovativne učne pristope, ki učence aktivno vključujejo v učni proces, z gibanjem po različnih točkah pa hkrati poskrbijo za zdravje in dobro počutje. Naloga šole kot koordinatorice v projektu je, da učne vsebine poda na tak način, da učenci čim več raziskujejo in odkrivajo sami. Kot navaja Helen Birton (2010, str. 3 - 7) učenje na prostem vključuje igro in rekreatívne dejavnosti. V nadaljevanju predstavljam, kako učenci preko igre in gibanja raziskujejo naravno in kulturno dediščino v lokalnem okolju ter pri tem skrbijo za svojo fizično aktivnost in zdravje.

2.1 Spodbujanje učencev h gibanju s pomočjo IKT-tehnologije

Možnosti in načinov spodbujanja učencev h gibanju med učenjem je veliko. Dillon (2006, str. 107) poudarja, da obstajajo znanstveni dokazi, da če je učenje na prostem ustrezno zasnovano in natančno načrtovano, ključno prispeva k utrjevanju že usvojene snovi kot tudi k usvajanju nepoznanih vsebin, hkrati pa učence nenehno spodbuja k fizični aktivnosti. Pri raziskovanju na prostem je digitalna tehnologija odlično orodje za doseganje zastavljenih ciljev. Z dobrim predhodnim načrtovanjem nudi obilico možnosti tudi za medpredmetno povezovanje. Pri tem naj omenimo, da je uporaba IKT pri učencih velika motivacija, ki jo lahko učitelj s pridom izkoristi, pa najsi gre za uporabo pametnih telefonov, tabličnih računalnikov, fotoaparátov ipd. V projektnih aktivnostih LAS se poslužujemo uporabne vseh navedenih naprav. V primeru uporabe pametnih telefonov si učenci za raziskovanje projektnega območja naložijo aplikacijo Geocaching in iščejo zaklade po domačem kraju. Gre za samostojno učenje na prostem, kjer učitelj opazuje učni proces in spremlja delo učencev. Učenci samostojno rešujejo zastavljene naloge. Pri delu opazujejo pokrajino in naravne ter družbene elemente, na katere naletijo na raziskovalni poti. Pri vsakem najdenem zakladu posnamejo fotografijo, vpišejo najdbo zaklada v dnevnik in predstavijo, zakaj je kraj najdbe zaklada pomemben za lokalno skupnost. Pot iskanja zakladov učence popelje do vaškega perišča. Poudarek raziskovalnega dela je predvsem na iskanju vodnih elementov v pokrajini. Med iskanjem zakladov učenci opravljajo različne gibalne naloge in miselni izzivi, na koncu pa oddajo raziskovalni dnevnik. Na tak način se učijo uporabljati različna računalniška orodja, s pomočjo katerih oblikujejo dokument tako, da zadostuje predhodno poznanim kriterijem za uspešno oddajo raziskovalne naloge.

2.2 Z uporabo naravnih mil varujemo okolje in naše zdravje

Veliko pozornost namenjamo tudi opozarjanju na medsebojni vpliv čistega okolja in zdravja. Učence učimo, da z lastnimi dejanji in navadami lahko na dolgi rok resnično pripomorejo k čistejšemu okolju in tako hkrati vplivajo na lastno zdravje. S projektnimi partnerji smo organizirali praktično delavnico izdelave naravnih mil in pralnih praškov. Učenci so na šolskem vrtu nabrali zelišča in dišavnice ter jih uporabili pri kuhanju naravnega mila in pralnega praška. Za kuhanje pralnega praška so poleg vode uporabili domači kis in sodo bikarbono, za kuhanje naravnega mila pa naravno bazo za vlivanje mila z dodatkom poljubnih eteričnih olj. Med izdelavo pralnih pripomočkov smo izvedli predavanje o

škodljivih vplivih umetnih pralnih praškov na okolje in zdravje ljudi. Učenci so primerjali sestavine v naravnih in umetnih pralnih sredstvih ter na koncu izračunali ekonomski vložek doma izdelanih in kupljenih izdelkov. Celoten potek učnega procesa je temeljil na aktivnem delu učencev. Ob koncu delavnice je sledila diskusija na temo, zakaj so doma izdelani pralni pripomočki okolju bolj prijazni od kupljenih in kako lahko pridobljeno znanje o izdelavi naravnih mil in pralnih praškov nadalje uporabijo v vsakdanjem življenju. Kot navaja Alison Clark (2010, str. 23 - 25) takšnemu učenju z drugo besedo pravimo tudi učenje za življenje, saj učenci ob tako načrtovanem učnem procesu pridobijo uporabno znanje, ki nadalje koristi na njihovi poti odraščanja in oblikovanja trajnostne zavesti.

2.3 Raziskovanje vpliva kakovosti vodnih virov na naše zdravje

Po mnenju Raušlove (2012, str. 47) je glavna prednost učenja na prostem na izkustvenem učenju, kjer učenci na konkretnih primerih vidijo, začutijo, preizkusijo in preverijo določene zakonitosti. Preko praktičnega učenja si lažje zapomnijo, usvojeno znanje pa je praviloma dolgotrajnejše kot pri klasičnem učenju. V projektnih aktivnosti smo si zato zadali cilj, da učence naučimo izvajati preproste fizikalne in kemijske analize vode. Učenci so pridobili izkušnjo rokovanja z indikatorji za določanje kemijskih in fizikalnih lastnosti vode. Pri delu so uporabljali pripomočke Visicolor ECO. Vzorce so jemali iz različnih vodnih virov.

Raziskovalno delo je potekalo v naslednjih fazah:

- seznanitev z raziskovalno opremo in orodji Visicolor ECO,
- predstavitev pravilnega jemanja vzorcev vode,
- predstavitev postopkov analize posameznih lastnosti vode,
- odčitavanje rezultatov vzorca,
- primerjava dobljenih rezultatov glede na dovoljene parametre iz Uredbe o kemijskem stanju površinskih voda (Uradni list RS, št. 11/2002),
- pravilno rokovanje z uporabljenimi vzorci,
- škodljivi vplivi onesnažene vode na zdravje.

Učenci so s pomočjo Visicolor ECO pripomočkov analizirali prisotnost dušikovih spojin, fosfatov, fosforja in kisika ter merili pH in trdoto vode. Spoznali so pomen ohranjanja vodnih virov ter škodljive vplive onesnažene vode na zdravje.

Zaključek

Prispevek prikazuje primer dobrih praks povezovanja šole z lokalno skupnostjo pri vzpostavitvi inovativnega učnega okolja na prostem. Skupni interes za dobrobit kraja s poudarkom na promociji zdravega okolja in zdravja učencev je omogočil uspešno prijavo na projekt LAS – Dobro za nas. Projekt vzpostavlja učilnico na prostem, ki motivira učence za samostojno učenje in raziskovanje ter hkrati predstavlja most med teorijo in realnostjo. Različne naloge med raziskovanjem spodbujajo učence h gibanju ter tako poskrbijo za njihovo fizično aktivnost. Poudarek je na trajnostnem ravnanju z vodnimi viri in zaščiti naravnih in kulturnih potencialov kraja.

Literatura

- Bilton, H. (2010). *Outdoor Play in the Early Years: Management and innovation*. Routledge. New York. Dostopno na naslovu: <file:///C:/Users/Zbornica2/Downloads/9781135281700_googlepreview.pdf > (Dostop 20. 11. 2021).
- Clark, A. (2010). *Transforming Children's Spaces: Children's and adults' participation in designing learning environments*. Routledge. New York. Dostopno na naslovu: <file:///C:/Users/Zbornica2/Downloads/9781135158187_googlepreview.pdf > (Dostop 20. 11. 2021).
- Dillon, J. at al. 2(006). *The value of outdoor learning: evidence from research in the UK and elsewhere*. *School Science Review*, March, 87(320). Dostopno na naslovu: <http://www.outlab.ie/forums/documents/the_value_of_school_science_review_march_2006_87320_141.pdf > (Dostop 5. 2. 2022).
- EEA, Evropska agencija za okolje, Dostopno na naslovu: <https://www.eea.europa.eu/sl/themes/human/about-environment-and-health> (Dostop 20. 2. 2022)
- Keating, M. (1995). *Agenda za spremembo: s srečanja na vrhu: Agenda 21 in drugi sporazumi iz Ria de Jeneira v razumljivem jeziku*. Ljubljana: Umanotera.
- Kolenc-Kolnik, K. (2005). *Učenje za odgovorno prihodnost: primer učenja za kompetentno ravnanje s prostorom*. *Pedagoška obzorja: znanstvena revija za didaktiko* 20 (3-4).
- Marville, A., Huerta, C. G. (2008). *Health Promotion in Nursing*. New York: Thomas Delmar Learning.

Petrov, Z. (2018). Uvod v učenje na prostem (spletna učilnica). CŠOD Misija. Dostopno na naslovu: <<http://eucilnica.csod.si>> (Dostop 10. 2. 2022).

Raušl, E. (2012). Učenje z raziskovanjem pri pouku naravoslovja. Didakta, 22 (158), 2012, str. 46–47.

SURS, Statistični urad Republike Slovenije. Dostopno na naslovu: <<https://pxweb.stat.si/SiStatData/pxweb/sl/Data/-/05C5002S.px/table/tableViewLayout2/>> (Dostop 12. 2. 2022).

Uredba o kemijskem stanju površinskih voda (Uradni list RS, št. 11/2002). Dostopno na naslovu: <<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2002-01-0461/>> (Dostop 13.2.2022)

IGRE V JUTRANJEM KROGU

Povzetek: Igra je dejavnost, preko katere otrok spoznava sebe, svet in se uči. Brez nje ne bi bilo srečnega otroštva. Vsi otroci imajo pravico do igre. Z igro razvijajo svoje sposobnosti intelektualne, jezikovne, motorične, čustvene. Preko igre se naučijo sodelovanja in strpnosti. Pomaga razvijati otroško domišljijo, vodi jih v številne pustolovščine. Je pa tudi zelo učinkovito učno sredstvo, predvsem v 1. razredu devetletne osnovne šole. Igra je zelo prisotna tudi pri mojem delu v 1. razredu. Je naša vsakodnevna spremljevalka. V jutranjem krogu nam služi kot ponavljanje in utrjevanje naučene snovi ali pa kot motivacija za učenje nove snovi. Tekom dneva se z igro sprostimo in razgibamo, ob koncu pouka pa se poslovimo. V našem razredu dan pričnemo z jutranjim krogom, ki pozitivno vpliva na poznejši potek dela tekom dneva. Najprej se pozdravimo in se pogovorimo, kako se počutimo. Sledi predstavitev dejavnosti, ki nas čakajo tekom dneva, nato pa vsaj ena igra. V začetku šolskega leta so igre namenjene spoznavanju, pozneje pa ponavljanju in utrjevanju snovi. Zelo pogosto pa je jutranja igra tudi učno sredstvo, saj se šestletniki največ naučijo skozi igro. V prispevku predstavljam nekaj primerov iger, ki jih uporabljam v jutranjem krogu.

Ključne besede: jutranji krog, igra, učenci, zabava, učenje

GAMES IN THE MORNING CIRCLE

Abstract: Play is an activity through which children learn about themselves and the world, as well as learn in general. Without it, there would be no happy childhood. All children have the right to play. Through play, they develop their abilities - intellectual, linguistic, motor, emotional. Through play, they learn cooperation and tolerance. It helps to develop children's imagination, leading them into many adventures. It is also a very effective teaching tool, especially in the first grade of the nine-year primary school. Play is also very present in my work in the first grade. It is our daily companion. In the morning circle, it serves as a repetition and reinforcement of the material learnt or as a motivation to learn new material. During the day, we play to relax and exercise, and at the end of the lesson we say goodbye. In our classroom, we start the day with a morning circle, which has a positive impact on the later course of work during the day. First, we say hello and talk about how we feel. This is followed by a presentation of the activities that await us during the day, followed by at least one game. At the beginning of the school year, the games are designed to introduce and later to review and consolidate the material. Very often, the morning game is also a teaching tool, as six-year-olds learn the most through play. In this paper I present some examples of games that I use in the morning circle.

Keywords: morning circle, play, pupils, fun, learning

Človek je popoln samo takrat,
ko se igra. (Schiller)

Uvod

Igra je radost, je svoboda, je ustvarjalnost. Zasledimo jo v različnih obdobjih človekovega življenja in ne le v otroštvu. Otroška igra je dejavnost, ki se izvaja zaradi nje same, je notranje motivirana, svobodna, odprta ter za otroka prijetna. Otrok se igra zaradi zadovoljstva, ki mu ga nudi igra in ne zaradi zunanje prisile. Potek in smisel sta v njej sami, zato otroku ni toliko važen končni rezultat kot sam proces, uživanje in zadovoljstvo v igri. Kot taka ne služi prihodnosti, ampak je umeščena v sedanost – zdaj in tukaj. V sleherni igri se kaže tudi otrokova potreba, da bi na poseben način vplival na okolje in ga tudi spreminjal. V igri se otrok nauči biti neodvisen od svojega okolja, hkrati pa ga igra spodbudi, da je aktiven. Otrok s pomočjo igre razvija svoje telesne sposobnosti in duševne razsežnosti. Zadovoljuje potrebo po gibanju, hkrati pa je igra pogoj, da se normalno fizično in psihično razvija. (Petkovšek, 1986)

Igra precej vpliva na otrokovo telesno rast, razvoj njegove inteligence, pridobivanje izkušenj in znanja, otrokovo čustveno življenje in njegov razvoj v družbeno bitje. Kadar se otrok igra, vadi in si krepí mišice in živčevje, pridobiva si razne spretnosti, spoznava svoje zmožnosti. V igri spoznava tudi fizično okolje in pravila, ki vladajo v njem. Na podlagi pridobljenih izkušenj ustvarja pojme, uči se mišljenja in poskuša reševati probleme, s katerimi se srečuje. Igra otroku omogoča, da spoznava vrstnike, uči se soočanja z drugimi ljudmi, pridobi si strpnost, tovarištvo, obzirnost, občutek za sodelovanje ... Igra vpliva na otroka tako, da se preko nje nauči, kaj pomeni poštenost med ljudmi, kako se kaže resnica in pogum. Otrok se preko igre vživlja v razne vloge, ki jih opaža pri odraslih osebah.

Kaže čustva do njih bodisi pozitivna bodisi negativna. (Marjanovič Umek, 2001)
Tekom otrokovega razvoja se tudi igra postopoma spreminja in nadgrajuje.

1 Vrste iger

Ločimo različne vrste iger. Nekatere igre potrebujejo rekvizite – igrače, pri drugih zadostuje naše telo ali družba vrstnika, pri tretjih pa si igračo – rekvizit izdelamo kar sami. Otroci praviloma prehajajo iz ene vrste igre v drugo. Opazovanje otroka, ki se zatopljeno igra, nam veliko pove o njem in njegovem notranjem svetu. (Marjanovič Umek, 2001)

1.1 Gibalna igra

Gibanje je prva, osnovna oblika spoznavanja s svetom. Z gibanjem uravnavamo telesno rast in razvoj, pridobivamo gibalne in ročne spretnosti in posredno vplivamo na duševni razvoj. Otrok pridobi nadzor nad gibi v naslednjem zaporedju: glava, ramena, roke, dlani, prsti in hrbtenica. Gibanje in igra sta neločljivo povezana, kar vidimo že pri trimesečnem dojenčku, ki kot prvo igračo uporablja svoje ročice in jih tlači v usta. Ko otrok usvoji gibanje po prostoru, postane igra kompleksnejša (potiskanje avtomobilčkov, vlečenje igračk za sabo, ples, brcanje žoge). Gibalne igre so tudi zabaven in preprost način vzdrževanja telesne pripravljenosti ter preprečevanja debelosti. (Marjanovič Umek, 2001)

1.2 Funkcijska igra

Je najpreprostejša igra, ki se v razvoju pojavi prva. Otrok se igra tako, da preizkuša, ogleduje in raziskuje svoje telo, sposobnosti in predmete. Tipične funkcijske igre so: najrazličnejše vrste gibanja (plazenje, plezanje, guganje ...), tipanje in okušanje predmetov, vlečenje in prenašanje stvari, odpiranje in zapiranje, presipanje in pretakanje snovi, gnetenje, mečkanje, trganje, čečkanje ... Ta oblika igre začne upadati po drugem letu starosti, vendar je po malem prisotna celotno predšolsko obdobje. (Marjanovič Umek, 2001)

1.3 Konstrukcijska igra

Je igra, pri kateri otrok povezuje, sestavlja določene predmete v konstrukcijo (npr. sestavljanje kock). Predstavlja velik delež igre predšolskih otrok. Bistvena sprememba, ki se z razvojem pojavi v konstrukcijski igri, je načrtovanje – otrok vnaprej pove, kaj in kako bo sestavil. Pri konstrukcijski igri otrok načrtuje, se uči branja načrtov, izdeluje različne konstrukcije, ki iz dveh dimenzij počasi rastejo v prostor – tridimenzionalno. (Marjanovič Umek, 2001)

1.4 Igra s pravili

Se pojavlja od 3. leta naprej. Tovrstne igre imajo lahko vnaprej postavljena pravila (Človek ne jezi se, karte, mikado, domine ipd.), lahko pa otrok take igre izdelava tudi sam in si izmisli svoja pravila. Od otroka igre s pravili zahtevajo prepoznavanje, sprejemanje in podrejanje vnaprej postavljenim pravilom. Pri igri s pravili otrok razvija socialne kompetence, se uči razumeti soigralca in se uri v socialnih spretnostih. Uči se potruditi se za zmago in prenesti poraze. Pričenja razumeti, zakaj je spoštovanje pravil dobro za vse igralce in spoznava, da se goljufati ne sme, kar prispeva k moralnemu razvoju. (Marjanovič Umek, 2001)

1.5 Simbolna igra

Je igra pretvarjanja, v kateri si otrok predstavlja nekaj iz stvarnega ali domišljjskega sveta. Primer take igre je, ko se otroci igrajo, da hranijo dojenčka, popravljajo avtomobil, pregledujejo pacienta ipd. Pri tem lahko uporabljajo vsakdanje predmete, ki v igri dobijo nov pomen, npr. žlica postane telefon, robček uporabijo za odejo. Nemalokrat otroci uporabljajo pri simbolni igri tudi namišljene predmete, npr. se igrajo, da jedo torto, pa torte sploh nimajo. S simbolno igro otrok razvija spoznavne sposobnosti. Uči se načrtovanja, posnema svet in ljudi okoli sebe, uri domišljijo ter prevzema različne vloge. Poskuša se vživeti v drugega, se sporazumeva na različne načine in vadi govor v vsej svoji raznolikosti. (Marjanovič Umek, 2001)

2 Potreba po igri - jutranji krog

Želja po igri nam je prirojena, spremlja nas od zibke do groba. (Petkovšek, Kremžar, 1986) V zgodnjem otroštvu je gonilna sila, ki bi se morala nadaljevati tudi v osnovni šoli. Zavedati se moramo, da se z vstopom v šolo pomen igre in sama potreba po njej ne spremenita. V prvem razredu devetletke je igra najučinkovitejši način učenja. Tako je tudi v našem razredu. Vsako jutro ob prvem zvončku

se posedemo v jutranji krog. Pridruži se nam tudi Šviga, naš vsakodnevni pomočnik pri pouku. Sledi pozdrav in pogovor o tem, kako se počutimo. Sledi pregled dnevnih aktivnosti in izbira učenca, ki bo ta dan moj pomočnik. Nato se na hitro razgibamo ali pa ogrejemo roke z ritmičnim vzorcem. Nadaljujemo z igro, ki je na začetku šolskega leta namenjena spoznavanju, v nadaljevanju pa utrjevanju že osvojenih znanj oziroma napoved tematike dneva.

3 Primeri iger

3.1 Igre s kocko

Kocka je naš zelo priljubljen pripomoček pri igrah in učenju. Uporabljamo jo pri izvajanju gibalnih aktivnosti in utrjevanju naučene snovi.

Nekaj primerov iger:

3.1.1 Gibalna igra 1

Eden izmed učencev vrže kocko. Ko kocka pade, morajo učenci prikazati gib, za katerega se dogovorimo pri posameznem številu pik. Npr.:

- 1: Zaploskaj!
- 2: Primi se za nos!
- 3: Z levo roko se pobožaj po glavi!
- 4: Z desno roko se pomasiraj po trebuščku!
- 5: Vstani in se zavrti okoli svoje osi!
- 6: Podaj roko desnemu sosеду!

3.1.2 Gibalna igra 2

Vsak otrok si izbere eno od števil na kocki. Število si zapomni in ga ne pove na glas. Učitelj vrže kocko in ob številu pik pove, kaj mora učenec narediti. Npr.:5 pik: vstanejo in se zavrtijo okoli svoje osi, 3 pike: vstanejo in trikrat poskočijo...

3.1.3 Utrjevanje računanja

Na kocko pritrldimo števila. Učitelj poda kocko enemu izmed učencev, ki mora povedati račun, s katerim dobi rezultat (število, ki je na kocki). Učenec, ki je povedal račun, nato kocko vrže naslednjemu sošolcu. Igro igramo toliko časa, da pridejo na vrsto vsi učenci. Pri računih smo pozorni, da se ne ponavljajo. Med igro lahko številke na kocki tudi zamenjamo.

3.1.4 Utrjevanje glasov 1

Podobno igro se igramo tudi z glasovi. V tem primeru na kocko pritrldim različne črke in učenci morajo poiskati besedo, ki se začne ali pa konča na dani glas.

3.1.5 Velikostni odnosi med števili

Dva otroka vržeta kocki. Povesta, koliko sta vrgla in kdo je vrgel več. Otrok, ki je vrgel več, ostane v krogu in mu določimo novega soigralca.

3.1.6 Utrjevanje glasov 2

Na kocko pritrldimo šest različnih sličic. Vsak učenec iz čarobne vrečke potegne eno sličico. Vržemo kocko. Učenci, ki imajo sličico, ki se začne na isti glas kot njegova sličica, jo položijo na tla pred sebe. Ko učenci glasove že osvojijo, na kocko namesto sličic pritrldimo različne črke.

3.2 En, dva, tri

V krog na tla položimo kartončke z računi. Vsak otrok dobi list in pisalo. Na besede ena, dva, tri otroci razprejo prste. Število prstov s številko zapišejo na svoj list in nato število priložijo k pravemu računu na tleh. Različico igre uporabimo tudi pri dopolnjevanju do števila deset. Rečemo: En, dva, tri pokaži prste ti! Otroci pokažejo prste in povedo, koliko prstov so pokazali. Nato povedo, koliko jih manjka do 10. Lahko tudi takole:

- En, dva, tri, povej delavca na šoli ti!
- En, dva, tri, naštej dneve v tednu ti!
- En, dva, tri, povej kakšne volje danes si ti!

3.3 Vrtimo kegelj

Otroci sedijo v krogu. Na sredino kroga položimo kegelj in ga zavrtimo. Tisti, h kateremu vrže kocko, pove število in gib, npr. vrže število 3 in reče: počepi. Vsi skupaj izvedemo tri počepe.

Tudi z vrtenjem keglja lahko izvajamo različne variante igre. Utrjujemo števila, račune, glasove, obnavljamo zgodbe ...

3.4 Risanje oziroma šepetanje v skupini

Otroci sedijo v koloni. Zadnji v koloni svojemu predhodniku na hrbet nariše eno sliko. Slika potuje naprej po koloni. Ko pride slika do prvega v koloni, ta objavi, kaj naj bi imel narisano na hrbtu.

Različica: Otroci sedijo v krogu. Vodja igre zašepeta desnemu sosedu na uho besedo ali kratko poved, ta jo pove naprej tako, kot jo je razumel. Poved potuje po krogu, dokler spet ne pride do vodje, ki objavi rezultat. Končni rezultat običajno nima z začetnim nobene zveze, nudi pa nam veliko smeha in zabave.

3.5 Ubogi črni muc

Otroci sedijo na tleh v krogu. Na sredi se po štirih sprehaja črni muc. Hodi od otroka do otroka in mijavka. Učenec ga mora pobožati in reči: "Ubogi črni muc!", pri čemer se ne sme zasmejati. Muc lahko trikrat poskusi spraviti posameznega otroka v smeh. Če mu to uspe, zamenjata vlogi, sicer poskuša pri drugem otroku.

3.6 Kdo bo prvi

Otroci sedijo v krogu. Izžrebamo dva učenca, ki stopita v sredino kroga. Med njima je nekaj korakov razdalje, s hrbti sta obrnjena drug proti drugemu. Vsakemu otroku dam v roke sličico. Na znak se učenca obrneta drug proti drugemu in povesta kaj je narisano na nasprotnikovi sličici. Zmaga učenec, ki pove prvi. Tudi iz te igre se da izpeljati več različic:

- Na kartonih so števila in učenci povedo račun.
- Na kartonih so črke in učenci povedo besedo, ki se začne ali konča na zapisano črko.
- Na kartonih so besede ali povedi in jih učenci preberejo.

Vedno zmaga učenec, ki odgovor pove prvi. Igro se igramo toliko časa, da pridejo na vrsto vsi učenci, lahko pa jo izpeljemo tudi kot tekmovanje.

Zaključek

Igriv človek je sproščen človek, je srečen človek. Menim, da so srečni tudi moji prvošolci, ki vsako leto pridejo v šolo polni pričakovanj. Ena od njihovih pričakovanj je tudi igra, ki v predšolskem obdobju predstavlja njihovo najpomembnejšo dejavnost. Tudi v prvem razredu bi naj bila igra osnovno vodilo dela, tudi učenja. Skozi igro se otroci veliko naučijo in veliko naredijo. Da je temu res tako, sem ugotovila tudi sama, zato v svoj pouk ves čas vpлетam elemente igre. Pri igrah otroci neizmerno uživajo in nimajo občutka, da se ob tem, ko se igrajo velikokrat tudi učijo. In prav je tako. Potrudimo se, da jim to v šoli pustimo čim dlje, saj za igro nismo nikoli prestari.

Literatura

Marjanovič Umek, L. (2001). Psihologija otroške igre - Od rojstva do vstopa v šolo. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.

Pistotnik, Borut. (2004). Vedno z igro - Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Petkovšek, M., Kremžar, B. (1986). 100 + 1 IGRA. Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Fakulteta za telesno kulturo, Ljubljana

Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Znanstvena založba Filozofske fakultete, Ljubljana.

POSKOČI, POVEJ, V NOV DAN SE PRISMEJ

Povzetek: Otroci v šoli preživijo večji del dneva. Ljudje, ki ta čas preživimo z njimi, smo zelo pomembni. Smo, poleg najpomembnejših staršev, otrokovi vzorniki in tisti, ki jih skušamo voditi in jim privzgojiti pozitivne navade. K intenzivnejšemu razmišljanju o tem, so me v letošnjem šolskem letu pripeljali učenci, ki so že ob vstopu v šolo kazali različne stiske, a jih še niso znali izkazati na sprejemljiv način. Odločila sem se, da pozitivne navade oblikujem predvsem s spodbujanjem gibanja in komunikacije. Gibanje je tisto, za katerega že dolgo časa vemo, da je zelo pomembno in se ga tudi iz leta v leto vse bolj vzpodbuja - na temo pozitivnega vpliva gibanja na zdravje najdemo poplavo različnih člankov. Manj se poudarja pomen komunikacije, a sem tekom svojega dela ugotovila, da je tudi to izredno pomembno in pozitivno vpliva na učence.

Ključne besede: vzorniki, stiske učencev, pozitivne navade, gibanje, komunikacija.

HOP, TELL ME, LAUGH ON A NEW DAY

Abstract: Children spend most of the day at school. Us, the people who spend this time with them are very important. We are, in addition to the parents, the child's role models and those who try to lead and nurture positive habits in them. The students who have shown various distresses at the entry of school and who did not know how to show them in an appropriate way have motivated me to think intensively about this issue. I have decided to form positive habits primarily by encouraging movement and communication. Exercise is one that we have known for a long time is very important and is being encouraged more and more from year to year - we find a flood of diverse articles on the positive impact of exercise on health. There is less emphasis on the importance of communication, but in the course of my work, I have found that this is also extremely important and has a positive effect on students.

Key words: role models, students' difficulties, positive habits, exercise, communication.

1 Uvod

Ob vstopu prvošolcev v šolo sem prvič pridobila izkušnjo, da niso vsi otroci navdušeni nad prihodom v šolo, da s seboj nosijo različne zgodbe, ki jim onemogočajo, da bi bili sproščeni, veseli in zadovoljni. To me je vzpodbudilo, da sem v oddelku uvedla jutranjo rutino, ki bo otroke sprostila in pozitivno vplivala na njihovo počutje v šoli.

2 Jutranja rutina

Rutina so aktivnosti, ki si sledijo po zaporednem, ustaljenem vzorcu. Rutina je pomembna za vse otroke. Ne le zato, ker jih navaja na red in disciplino, pač pa predvsem zato, ker jim daje občutek varnosti, zbranosti in jih pomirja (Renko, 2018).

2.1 Jutranji pozdrav

Ob prihodu v šolo si otroci lahko izberejo na kakšen način se želijo pozdraviti z mano. Na voljo imajo pozdrav s komolci, ples, udarec z boki in objem. Komur je fizični kontakt neprijeten ima vedno na voljo tudi samo besedni pozdrav. Zanimivo je, da so prav vsi učenci pozitivno sprejeli pozdrav in nihče se ga nikoli ne izogiba. Svoje navdušenje iz dneva v dan stopnjujejo in želijo se pozdravljati na vse možne načine. Kljub temu, da smo si bili nekaj mesecev nazaj z večino še popolni neznanci, si učenci najpogosteje izberejo objem. To je verjetno tisti njihov spontani občutek o tem, kaj je v življenju pomembno in daje potrditev, da objemanje spada med osnovne vedenjske potrebe ljudi. Poleg tega, da so objemi koristni za naše splošno, čustveno, psihično in celo fizično zdravje, je fizični dotik zelo pomemben tudi kot znak pripadnosti, ljubezni, sprejemanja, zaupanja, spoštovanja in naklonjenosti. Objem nam daje varnost, občutek toplote in pripadnosti ter nas pomirja.

2.2 Jutranji krog

Po jutranjem pozdravu oblikujemo jutranji krog. Tu je najprej čas za zgodbo. Šolsko leto sem pričela z zgodbami, ki so mi pomagale otroke popeljati do občutka, kako pomembna je komunikacija za naše odnose ter kako pomembno je razumeti, da smo si različni in se moramo med seboj sprejemati. Pri tem sta mi pomagali zgodbi Uho (Piret Raud) in Le vprašaj! (Sonia Sotomayor). Za popestritev in preverjanje pozornega poslušanja, sem na začetku vključila tudi zgodbo To je žoga (Stanton, B. in

M.), ki je učence močno zabavala. Kasneje smo nadaljevali z zgodbami, ki so tudi del književnega pouka pri slovenščini. Po zgodbi in njeni analizi si vedno vzamemo čas za pogovor. Shapiro (2003) namreč pravi, da je otroke potrebno naučiti sporazumevanja in izražanja, saj sta to dva vidika čustvene inteligence, s katerima lahko otroku pomagamo, da bo lažje obvladoval močna čustva. Če bo namreč otrok znal učinkovito izraziti svoje občutke in potrebe, je manj verjetnosti, da bo v vsakdanjem življenju ostal neopažen. Tako lahko vsak učenec, ki želi, pove, kar se mu zdi pomembno in kar želi deliti s svojimi sošolci. Običajno so to čisto vsakdanje stvari, se pa vedno pogosteje dogaja tudi, da otroci besedno izrazijo svoja čustva. O pomembnosti pogovora z otrokom in razumevanja njegovega doživljanja in izražanja nas v svoji knjigi spomni tudi Helena Smrtnik Vitulić (2007). Pri tem se mi zdi izredno pomembno opažanje, da otroci med poslušanjem izražanja prijateljevih čustev, predvsem negativnih, izkažejo veliko empatije. Njihovo poslušanje postane še bolj pozorno. Na koncu določeni učenci čutijo potrebo po tolažbi sošolca oziroma mu želijo nameniti vzpodbudne besede. S tem govoreči učenec dobi potrditev, da je bil slišan in to pri učencih vedno vzpodbudi pozitivna čustva. Zgoraj zapisane ugotovitve kažejo na to, da se pri otrocih že kažejo zametki aktivnih poslušalcev. Zidar Gale (2002) namreč navaja, da je aktivno (empatično) poslušanje tisto, kjer se je poslušalec sposoben vživeti v situacijo in čustva drugega človeka. Seveda je pri vsem tem izredno pomembno, da je aktivni poslušalec tudi učitelj, saj je s tem zgled svojim učencem.

2.3 Jutranje gibalne minutke

Otroci ne zdržijo dolgo zbrano v mirovanju, zato je bilo izredno pomembno, da sem za zaključek jutranje rutine vpeljala gibanje. Telesna dejavnost je namreč tudi pomemben del zdravega načina življenja, ki bistveno prispeva tudi k telesnemu in duševnemu zdravju. Gibanje sem zasnovala na različne načine. Kateri način gibanja izvedemo je odvisno od razpoložljivega časa in želja učencev:

Gibanje s ponovitvijo učne snovi

Izvedemo preproste vaje, kot so visoki poskoki, počepi, pahljače, ... ter zraven ponovimo štetje naprej in nazaj, ponovimo dni v tednu, mesece v letu, dele dneva ...

Gibanje z elementi metode Brain gym

Običajno začnemo z gibanjem prstov in dlani, nato preidemo na vaje, ki zajemajo celo telo. To so gibalne aktivnosti, ki vzpodbujajo razvoj spretnosti, ob njih se otroci sprostijo in odkrijejo tudi svoje skrite sposobnosti. Ideje za različne gibalne naloge sem pridobila na izobraževanju in na spletni strani s splošno dostopnimi posnetki.

Gibanje ob glasbi

Pogosto se gibamo tudi ob glasbi, poslušani ali zapeti. Običajno dam učencem ob poslušanju glasbe možnost, da se gibajo po svoji zamisli. Vedno se zelo razživijo in razred napolnijo s pozitivno energijo. Kadar pesem zapojemo, dobijo učenci nalogo, da si vsak za delček pesmi zamisli gibanje in tako na hiter način pridemo do plesa. Takega gibanja oziroma plesa se učenci zelo hitro naučijo, saj so sodelovali pri njegovem ustvarjanju. Po zaključku jutranje rutine začnemo z rednim poukom, med katerim še vedno poskrbimo za dovolj gibalnih prekinitev.

Zaključek

Vesela sem, da sem v letošnjem letu uvedla obsežnejšo jutranjo rutino, saj se je izkazalo, da ima na učence res pozitiven vpliv. Največji strah mi je predstavljalo dejstvo, da bomo za jutranjo rutino porabili veliko časa. Moj strah je bil sicer upravičen, a je prav gotovo vredno. S tem sem omilila ali celo preprečila čustvene izpade, ki so nam prav tako porabili veliko časa. Zavedam se, da način, ki ga uporabljam sedaj, verjetno ne bo tako uspešen tudi pri drugih, prihajajočih generacijah. Vsi, ki smo v učiteljskem poklicu namreč dobro vemo, da vsak razred deluje drugače in to od nas, učiteljev, zahteva veliko prilagodljivosti. Pomembno je razred dobro spoznati ter dejavnosti organizirati prilagojene učencem, ki jih imamo pred seboj.

Literatura

Kako telesna dejavnost pomaga k boljšemu duševnemu zdravju? Pridobljeno s <https://www.zadusevnozdravje.si/skrb-za-dusevno-zdravje/nasveti-za-boljse-pocutje/kako-telesna-dejavnost-pomaga-k-boljsemu-dusevnemu-zdravju/>

Objemajte se pogosto in močno, saj objem resnično zdravi. Pridobljeno s <https://zastarse.si/zdravje/objemajte-se-pogosto-in-mocno-saj-objem-resnicno-zdravi/>

- Renko, J. in K. (2018): Rutina je pomembna za vse otroke. Pridobljeno s <https://zastarse.si/vzgoja/rutina-je-pomembna-za-vse-otroke/>
- Shapiro, L. E. (2003): Ščepec preventive. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Smrtnik Vitulić, H. (2007): Čustva in razvoj čustev. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Zidar Gale, T. (2002): Dialog, gibalno sprememb: medosebno komuniciranje v podjetju. Ljubljana: GV Založba.

UČENJE ODGOVORNOSTI SKOZI DNEVNO RUTINO V PODALJŠANEM BIVANJU

Povzetek: V času šolanja se učenci srečujejo z najrazličnejšimi vrednotami. Podaljšano bivanje je idealen »prostor«, kjer lahko skozi igro in branje pravljic ter poslušanje zgodb spoznamo in usvojimo različne vrednote. V prvih letih šolanja je ena najpomembnejših vrednot odgovornost. Odgovornosti se učimo preko vsakdanjih dejanj, zgodb in pogovorov. Najboljše učenje odgovornosti pa je preko lastne izkušnje. Z odgovornim ravnanjem izražamo spoštovanje do sočloveka in obenem zagotavljamo varnost. Če skozi vsakdanjo rutino vpletemo elemente odgovornosti, jo učenci sprejmejo in se o njej ne sprašujejo, ampak jo dejansko živijo. Če k usvajanju vrednot povabimo še starše in jih nagovorimo s kakšnim pismom, otrokom omogočamo, da tudi v domačem krogu prepoznajo te vrednote ter jih vedno znova utrjujejo, vse dokler jih ne ponotranjijo.

Ključne besede: vrednote, odgovornost, učenci, starši

LEARNING RESPONSIBILITY THROUGH A DAILY ROUTINE IN EXTENDED STAY

Abstract: During their time at school, pupils are confronted with a wide range of values. After-school classes are an ideal "space" where different values can be learned and taught through play, reading stories and listening to stories. In the early years of school, one of the most important values is responsibility. Responsibility is taught through everyday actions, stories and conversations. But the best way to learn responsibility is through own experience. By acting responsibly, we show respect for our fellow human beings and at the same time ensure safety. If we weave elements of responsibility into our daily routines, pupils accept and live it rather than question it. Inviting parents to join into the acquisition of values and addressing them with a letter enables children to recognise these values even in their home circle and to reinforce them over and over again until they have internalised them.

Keywords: values, responsibility, pupils, parents

Uvod

Vseh nas so polna usta o odgovornosti. Pa je res dovolj, da o njej samo govorimo? Še zdaleč ne. Odgovornost je treba živeti. Odgovornosti se učimo preko vsakdanjih dejanj, jo z dejanji pokažemo, prikažemo, osmislimo in se o njej pogovarjamo. Z odgovornim ravnanjem izražamo spoštovanje do sočloveka in obenem zagotavljamo varnost. Če skozi vsakdanjo rutino vpletemo elemente odgovornosti, jo učenci nevede ponotranjijo in se o njej ne sprašujejo, ampak jo dejansko živijo. Začne se z drobnimi dejanji, ko učitelj naloži neko nalogo učencu, le ta pa skuša dokazati, da jo zmore in jo seveda opravi po svojih najboljših močeh. Vsa ta dejanja podkrepimo z branjem literature, ki govori o odgovornosti in ogledom filmov, risank.

Vrednote

Najbolj se mi dopade zapis o vrednotah, ki je kot delovni list z naslovom *Moje vrednote*, zapisan na spletni strani Zveze tabornikov Slovenije in pravi: »Vrednote so naš notranji zemljevid, ki nam kaže smer. S tem zagotavljajo notranjo trdnost, varnost in smisel nekega početja. Vrednote imajo šele takrat, ko posameznik verjame vanje.« Dr. Musek je definiriral več sklopov vrednot: statusne, patriotske, čutne, socialne, čutne, zdravstvene, tradicionalne, spoznavne, kulturne, verske, estetske in aktualizacijske. Spet drugi avtorji delijo vrednote na: osebne vrednote, družbene vrednote in splošne vrednote. Definicija slovarja FRAN razlaga vrednoto takole: »Čemur priznava kdo veliko načelno vrednost in mu zato daje prednost: doživljati, ohranjati, priznavati vrednote; družbene, osebne vrednote; estetske, moralne vrednote; ljubezen, resnica, svoboda.«

Vrednote so posplošena in relativno trajna pojmovanja o ciljih in pojavih, ki jih visoko cenimo, oziroma prepričanja o tem, kaj je dobro ali prav in za kaj si je vredno prizadevati. Usmerjajo naše interese, predstavljajo življenjska vodila posameznika in družbe in v veliki meri vplivajo na obnašanje ljudi (Musek, 2000). Vrednote so globoko vtakane v jedro osebnosti in so za razliko od nagonskih in nezavednih potreb, zavestne. V svetu psihologije obstaja veliko različnih segmentacij vrednot. Ena najpogostejših delitev, je delitev kot jo je definiral dr. Janez Musek.

DIONIZIČNE VREDNOTE <i>po bogu vina in zabave Dionizu</i>		APOLONSKE VREDNOTE <i>po bogu lepote in popolnosti Apolonu</i>	
HEDONSKE <i>vežejo se na užitke</i>	POTENČNE <i>vežejo se na uspehe in dosežke</i>	MORALNE <i>vežejo se na dolžnost in odgovornost</i>	IZPOLNITVENE <i>samoaktualizacija - pomenijo duhovno rast</i>
Vamost, zdravje, zabava, uživanje, veselje, udobje, vznemirljivo življenje...	Slava, moč, ugled, narodnostni ponos, politični uspehi,...	Enakost, mir, sloga, delavnost, ljubezen, družinska sreča, poštenost,...	Modrost, upanje, lepota, umetnost, narava, kultura, resnica, umetnost, samoizpolnjevanje, vera,...

Osebne izkušnje o učenju vrednot, s poudarkom na odgovornosti

Dejstvo je, da se dela lotevam na svojevrsten način. Izhajam iz sebe. Nisem pristaš številnih pravil, od katerih te boli glava, še preden vse prebereš do konca, kaj šele da jih usvojiš. Pomembno mi je, da ko se nekam odpravimo, počakamo nekaj minut v tišini v koloni, da se lahko preštejemo in da ko nekaj govorim, nimam »glasbene« spremljave ostalih učencev. Kosilo vedno izkoristim za učenje spoštljivosti in odgovornosti. Spoštljivost se izraža skozi pozdrave in zahvale osebnju v kuhinji ter skozi odnos do hrane. Odgovornost pa se nanaša na del, ko posamezni učenci (največ trije in vsakič drugi) odnesejo popoldansko malico v razred. Medtem ko ostali še jedo oziroma čakajo, da vsi dokončajo s kosilom, ti trije učenci odidejo v razred in tam sami počakajo do našega prihoda. To jim ogromno pomeni, saj s tem pokažejo, da so odgovorni in vredni zaupanja. Učencem zelo veliko pripovedujem iz lastnih izkušenj. Pripovedujem jim zgodbe iz svojega življenja. Vedno se iz tega razvije debata in s tem bogatimo drug drugega. Skozi zgodbe se učimo, spoznavamo vrednote in se učimo sprejemati drugačnost. Velikokrat slišane in prebrane zgodbe zaigramo s pomočjo igre vlog, da otroci podoživijo oziroma izkusijo opisano situacijo. V času, ki je v PB namenjen samostojnemu učenju, učenci delajo domače naloge. Vsak dan izberem učenca, ki prevzame delo učitelja. Učenec sede na moje mesto, tam opravi svojo domačo nalogo, potem pa pregleduje naloge (matematične, kjer so računi) svojih sošolcev. Vlogo učitelja lahko prevzame vsak, ne glede na uspešnost v šoli, edini pogoj je, da v tistem tednu ni s svojim vedenjem zapravljal tega privilegija (biti učitelj in pregledovati naloge je za učence noro dobro). Odgovornosti se učimo tudi v času sprostitvene dejavnosti. Vsakdo, ki odnese žogo na igrišče ve, da jo mora ob povratku v razred prinesiti nazaj, sicer naslednji dan ostane brez nje. Interesne dejavnosti in odhodi domov so tudi poligon za učenje odgovornosti. Res je, da po učence pride izvajalec, a na učencih je, da vedo, kdo hodi na posamezno ID in kdaj jo ima. Samostojni odhodi domov pa so v tem obdobju, vsaj po mojih izkušnjah, najvišja oblika odgovornosti in samostojnosti. Učenci so ponosni, ko jim starši toliko zaupajo, da lahko samostojno odhajajo domov. V začetku kar žarijo ... Vedno komuniciram s starši, da jim predam svoje videnje razreda, da dobijo vpogled v to, kaj delam z njimi in da jim predam kakšno sporočilo. Včasih so ti zapisi ob koncu šolskega leta, včasih med šolskim letom, če pride do kakšnih trenj ali kakšnega nerazumevanja. Včasih jim pišem zgolj zato, da se jim javim in da jim v pismu prikažem, kaj se dogaja v našem razredu.

Zaključek - Pismo staršem ob zaključku šolskega leta

Spoštovani starši,

ne morem mimo tega, da strnem nekaj misli ob koncu šolskega leta. Če se vam bo pismo že na »uč« zdelo predolgo, lahko mirno prenehate z branjem, pa morda nadaljujete kdaj kasneje ... Razred, ki sem ga letos poučevala, sem spoznala že v lanskem šolskem letu, proti koncu drugega razreda, ko je zaradi »korone« pouk potekal na malce drugačen način. Naše druženje je bilo kratko, a hkrati dovolj dolgo, da sem se razveselila dejstva, da jih dobim v tretjem razredu. V vsakem od njih sem našla delček sebe, delček svoje razigranosti in otroške naivnosti. V vsakem od njih sem našla dragulj, v vsakem sem našla nekaj dobrega, nekaj, kar je očem nevidno, in se skriva globoko v njihovih malih dušicah. Šele ko so se otroci počutili dovolj varne in hkrati brezskrbne, so lahko njihove posebnosti prišle na dan. Skozi zgodbe, ki so jih poslušali, predvsem pa skozi moje ravnanje in moj odnos do njih, so se

učili odgovornosti, spoštovanja in sprejemanja drugih. Omogočala sem jim veliko svobode, tako v igri kot izražanju, a hkrati zahtevala spoštovanje tega in odgovornost do te svobode. Nikoli mi ni bilo težko poklicati starša, če je imel otrok potrebo po tem. Nikoli mi ni bilo težko samo sedeti zraven in biti eno veliko uho. Prepripi so sestavni del odraščanja in zorenja, a skregati se in potem pobotati na dostojen način, to je pa že druga zgodba. Tudi to smo zmogli. Eni lažje in hitreje, eni težje, celo z muko, a spoznali smo, da besedica oprostí, ki jo navržeš kar tako, mimogrede, da imaš mir pred avtoriteto (učiteljico), ne pomeni nič. Poizkušali smo meje in ob tem zoreli. Z doslednostjo so otroci spoznali, da ko je enkrat dovolj, je res dovolj. Brez velikih besed, brez žaljenja, le z omejitvijo kakšne njihove zabave. Kot skupina učenci dobro funkcionirajo. Najde se sicer še kak diamant, ki ga je treba obrusiti, a zgolj zato, da po nepotrebem ne rani koga in ne ostane sam, samcat, čeprav neizmerno lep. Lepota ni vse, pravzaprav ni nič. Standardi lepote se spreminjajo, prava lepota pa tako ali tako prihaja iz notranjosti. Le videti jo je treba, včasih celo odkriti.

Verjamem v vsakega otroka v tem razredu. Verjamem v to, da ima vsakdo svoj potencial. Na vas starši pa je, da v času odraščanja prisluhnete svojemu otroku, tudi tedaj, ko bi najraje rekli, ne zdaj, potem – ne delajte tega. Primeren čas je tisti trenutek, ko vam želi otrok nekaj sporočiti. Potem – to ni več isto. Vse zadeve lahko počakajo, le življenje ne. Trenutkov zaupnosti se ne da poustvariti, so tukaj in sedaj, ko je otrok pripravljen spregovoriti in biti slišan, zato odložite delo, telefon, karkoli, in prisluhnite, kaj vam ima za povedati. Pri tistih, ki redko spregovorijo o svojih občutkih oziroma se vi zadovoljite z njegovim/njenim odgovorom, sem »uredu«, se še posebej potrudite. Pa ne na način, da silite z vprašanji in »secirate« neko zadevo. Ne, daleč od tega. Delajte z zgledom. Veste, otroci vas veliko bolj opazujejo kot poslušajo, v smislu sledenja navodil in zapovedi. Vzemite si čas, govorite o sebi, svojih občutkih, svojih doživljanjih, pripovedujte jim zgodbe iz svojega otroštva in svojega vsakdana. Šele ko ste vi pripravljeni spregovoriti, lahko postavljate vprašanja v smislu, kaj pa ti misliš, se tudi tebi kaj takega dogaja v šoli ... Opazujete svojega otroka, da boste videli, kaj ga res veseli, v čem je drugačen, v čem je res dober in naj bo to eden od vaših skupnih projektov. Zaupajte mu, spodbujajte druženje s sošolci in prijatelji ter ga učite, kako se postaviti zase in kako odreagirati v različnih situacijah. Berite zgodbe, zgodbe o ljudeh, ki so pisali zgodovino, ki so ustvarjali tako, da nikoli niso obupali. Vse to da vašemu otroku zavedanje, da zmore in s tem se krepí njegova samozavest.

Ne delajte namesto njega, lahko pa kakšno stvar naredite z njim oziroma ob njem. Odgovornost šolarja je res, da sam skrbi za svoje potrebščine, da sam naredi domačo nalogo in je vi ne popravljate, kajti zato smo v šoli učitelji, a vaša odgovornost je, da preverite, kako mu gre pri njegovi odgovornosti – torej ima potrebščine ali jih nima, ima nalogo ali ne. Če jo ima in je napačna ni noben problem, se bo naslednjič bolj potrudil oziroma bo deležen dodatne razlage in jo bo naredil bolje, pravilneje. Dopusčajmo jim napake in kak slab dan – tudi mi nismo perfektni in tudi naši dnevi niso oh in sploh. Važno je, da se pogovarjamo in če je potrebno pomagamo oziroma poiščemo pomoč, brez slabega občutka, da nismo uspešni. Pot odraščanja je pot, ki vodi po razgibanih poteh, pot, ki vodi čez prelaze in prepreke, je pot, ki nam postavlja ovire in je hkrati pot, ki nudi veliko lepega, zanimivega ... Če bodo otroci dobili od vas občutek varnosti in sprejetosti, ne rabite skrbeti, da se bodo kje na poti izgubili. Ja, lahko bodo šli po drugi poti, kot bi šli vi, na drugačen način. Lahko bo več padcev, a vsakič znova bodo vstali, če bodo vedeli, da ste tam za njih, da ste njihova opora. Zatorej pogumno stojte ob strani vašim otrokom, zahtevajte od njih spoštljivost in odgovornost, potrpežljivost in solidarnost. Učite jih z zgledom, predvsem pa jih imejte neizmerno radi. Ljubezen dela čudeže!

Tudi vaši otroci lahko sežejo po zvezdah, le verjeti in zaupati jim morate. Nikoli pa ne dopustite, da bi jih »avtoriteta« ponižala do te mere, da bi izgubili lesk v očeh in svojo naravno otroško vedoželjnost in razigranost. Vi ste odgovorni za njih, vi ste tisti, ki jih morate zaščititi.

Vse dobro in en velik objem,

vaša učiteljica Andreja

Literatura

Musek, J. 1993. »Osebnost in vrednote.« Ljubljana: Educy.

Musek, J. 2000. »Nova psihološka teorija vrednot.« Ljubljana: Educy.

Pravopis FRAN/SSKJ. Dostopno na: <https://www.fran.si/iskanje?View=1&Query=vrednota> (ogled 11. 3. 2022)

Gradivo Moje vrednote. Dostopno na: <http://tapos.taborniki.si/gradivo/> (ogled 11. 3. 2022)

S ČUJEČNOSTJO DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

Povzetek: Pojavnost duševnih težav in stisk pri otrocih in mladostnikih se je z epidemijo covid-19 občutno povečala, kar kot učiteljica dodatne strokovne pomoči pri svojem delu z otroci s posebnimi potrebami opažam tudi sama. V prispevku se zato osredotočam na pomen duševnega zdravja pri otrocih in mladostnikih ter na načine, kako lahko s tehnikami čuječnosti pomagamo otrokom pri krepitvi duševnega zdravja in soočanju ter premagovanju stisk. Dobro duševno zdravje zajema pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivno samopodobo, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami. V prispevku opisujem, kako lahko otrokom predstavimo pojem čuječnosti in to uvedemo v šolski proces, predvsem v individualne ure, z vajami, ki se osredotočajo na dihanje, zaznavanje telesa in zavedanje misli. Ključne besede: čuječnost, duševno zdravje, epidemija, mladostniki, otroci.

MINDFULNESS FOR BETTER MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract: As a special education teacher, I have noticed in my daily work with children with special needs that mental health issues in children and adolescents have significantly increased due to the COVID-19 epidemic. The article is therefore focused on the importance of mental health in children and adolescents and on practice of mindfulness, which can improve mental health and help children coping with distress. Good mental health includes positive attitude towards oneself and others, successful coping with challenges, positive self-esteem, high self-respect, optimism and problem-solving skills. Methods for explaining mindfulness to children and implementing it in learning process (especially in individual work with children) are also described in this article, with special focus on breathing, body- and mind-awareness exercises.

Keywords: children, mental health, mindfulness, pandemic, teenagers

1 Uvod

Duševno zdravje je stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, ki pa ga nenehno izzivajo in pretresajo različni življenjski dogodki, težave ter izzivi, s katerimi se vsakodnevno soočamo. Epidemija covid-19 je silovito posegla v naša življenja in jih v marsičem postavila na glavo. V tem času smo se soočali z občutki negotovosti, strahu, nemoči in dolgotrajnega stresa, kar je imelo velik vpliv na naše duševno zdravje.

Otroci in mladostniki sicer sodijo v skupino prebivalstva, ki je bila v primerjavi z drugimi starostnimi skupinami manj izpostavljena bolezni covid-19. A to ne pomeni, da zaradi epidemije niso postali bolj ranljivi (Boljka idr., 2020). Zapiranje šol in javnega življenja, spremenjene dnevne rutine, omejevanje zasebnega druženja in drugi ukrepi, ki so zmanjšali pogostost stikov med otroki, so v veliki meri imeli negativen vpliv na njihovo duševno zdravje. Raziskave so pokazale, da se je pojavnost težav in stisk pri otrocih in mladostnikih občutno povečala (Dobnik Renko idr., 2021), kar se kaže tudi v prezasedenosti pedopsihiatričnih oddelkov na državni ravni. A strokovnjaki opozarjajo, da epidemija covid-19 ni ustvarila duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih, jih je pa razgalila. V zadnjih 20 letih so te namreč porasle za kar 64 odstotkov (Gregorič Kumperščak, 2021).

Raziskava UNICEF-a Slovenije o duševnem zdravju otrok in mladostnikov (2021) - samooceno duševnega zdravja je podalo 400 otrok in mladostnikov, starih med 10 in 18 let, iz vse Slovenije - je pokazala, da vsak peti otrok v Sloveniji svoje duševno zdravje ocenjuje kot slabo. Več kot dve tretjini otrok poroča, da je v času epidemije občutilo bolečino v prsih, motnje spanja, dolgotrajno žalost ali obup in da jih je zaradi epidemije bolj strah prihodnosti. Prav tako velika večina otrok svojih stisk ni zaupala odraslim in so jih skušali reševati sami.

Kot učiteljica dodatne strokovne pomoči tudi sama pri svojem delu opažam večje čustvene stiske otrok. Res je, da so te bolj prisotne pri otrocih, ki so že pred epidemijo imeli težave z duševnim zdravjem, zaradi z epidemijo povezanega stresa pa so postali še ranljivejši. Na naši šoli pa vendarle opažamo, da so se povečale stiske in težave tudi pri drugih otrocih, ki pred epidemijo niso imeli težav oz. te niso bile vidne. Prav zato se v prispevku v prvem delu osredotočam na pomen duševnega

zdravja pri otrocih in mladostnikih. V drugem delu pa bom predstavila, kako lahko s tehnikami čuječnosti pomagamo otrokom pri krepitvi duševnega zdravja in soočanju ter premagovanju stisk.

2 Duševno zdravje otrok in mladostnikov

2.1. Opredelitev duševnega zdravja

Svetovna zdravstvena organizacija duševno zdravje opredeljuje kot »stanje dobrega počutja, v katerem ima posameznik dober in pozitiven odnos do sebe in svoje okolice, se učinkovito spoprijema z izzivi, lahko učinkovito in plodno dela ter prispeva k svoji skupnosti« (Jeriček Klanšček idr., 2018, str.18). Brez duševnega zdravja ni zdravja, brez zdravja ni kakovostnega življenja in brez kakovostnega življenja ni prave učinkovitosti v družbi. Duševno zdravje zajema pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivno samopodobo, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami. »Dobro duševno zdravje omogoča posamezniku, da udejanja svoje umske in čustvene zmožnosti ter je uspešen v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju.« (Jeriček Klanšček idr., 2018, str.19).

Avtorji publikacije Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji (2018), ki je nastala pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje, poudarjajo, da so dobro duševno zdravje, njegovo varovanje in krepitev ter preprečevanje nastanka duševnih težav pomembni v vseh starostnih obdobjih, vse od rojstva naprej, še posebej pa v obdobju otroštva in mladostništva. Duševno zdravje v otroštvu in adolescenci je namreč po mnenju raziskovalcev pomemben napovedni dejavnik duševnega zdravja v odrasli dobi, po drugi strani pa je povezano z doseganjem razvojnih nalog in s šolsko uspešnostjo, z odnosi s starši in vrstniki itd. (Ravens Sieberer v Jeriček Klanšček idr., 2018). Keyes meni, da je za obdobje otroštva in mladostništva značilno, da velika večina (80 %) nima duševnih motenj, so pa v tem obdobju, glede na dolgoročni vpliv na duševno zdravje zato toliko pomembnejši pozitivni vidiki duševnega zdravja – sposobnosti zaznavanja, razumevanja in interpretacije okolja ter prilagajanja okolju, sposobnosti medosebnega komuniciranja, dobre samopodobe, optimizma ipd. (Keyes v Jeriček Klanšček idr., 2018).

Glavne ugotovitve raziskave duševnega zdravja otrok in mladostnikov v Sloveniji (2018) so pokazale, da je večina otrok in mladostnikov duševno zdravih, torej nimajo znakov in simptomov duševnih motenj. To pa še ne pomeni, da imajo visoko stopnjo pozitivnega duševnega zdravja.

Na pozitivno duševno zdravje vpliva veliko varovalnih dejavnikov, kot tudi dejavnikov tveganja. To so lahko individualni dejavniki ali dejavniki, povezani z družino, s šolo ali z družbenim okoljem. »Dejavniki in njihovi učinki so v medsebojnem sovplivanju. To lahko ponazorimo na primeru neuspeha v šoli. Vpliv slabe šolske uspešnosti na duševno zdravje je tako lahko neposreden (s povečanjem števila psihosomatskih simptomov) kot tudi posreden (z večanjem števila konfliktov v družini).« (Jeriček Klanšček idr., 2018, str. 21).

Med varovalne dejavnike na področju duševnega zdravja prištevamo tudi: dobro razvite veščine reševanja problemov, notranja kontrola, dobro razvite socialne veščine in komunikacijske sposobnosti, dobra samopodoba in optimistična naravnost, dobro fizično zdravje in telesna pripravljenost, skrb zase (Jeriček Klanšček idr., 2018). Vse to so dejavniki, na katere lahko v veliki meri vplivamo, jih spodbujamo in krepimo tudi v šoli, skozi šolski proces.

2.2. Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19

Otroci in mladostniki se na strese, ki jih doživljajo v kriznih obdobjih (sem štejemo tudi aktualno epidemijo), odzivajo zelo različno, poudarjajo slovenski klinični psihologi v publikaciji, ki so jo izdali ob ponovnem odpiranju vrtcev in šol. »Posledice na področju vedenja, čustvovanja, doživljanja in učenja ter vsakdanjih rutin se lahko pokažejo hitro ali pa z zamikom in trajajo različno dolgo. Odzivi otrok in mladostnikov so odvisni tako od njihove starosti kot tega, kako razumejo situacijo, koliko, katere in kako kakovostne informacije o dogajanju imajo na razpolago, od njihovih preteklih izkušenj, siceršnjih strategij odzivanja v stresnih situacijah, podpore domačega okolja in drugih dejavnikov. V času epidemije je povsem pričakovano, da so zaskrbljeni ali prestrašeni, da čutijo jezo zaradi omejevalnih ukrepov, da se njihovo vedenje spremeni in imajo težave pri samostojnem opravljanju dejavnosti, ki so jih prej morda že obvladovali.« (Dobnik Renko idr., 2021, str. 4). Epidemija covid-19 predstavlja velik dejavnik tveganja v razvoju in duševnem zdravju otrok in mladostnikov. Nezmožnost obiskovanja šole, omejevanje socialnih stikov in gibanja ter drugi ukrepi imajo lahko v času epidemije pri celotni populaciji otrok in mladostnikov, v še večji meri pa pri ranljivih skupinah,

posledice na področju duševnega in telesnega zdravja, ki so neredko dolgotrajne (Dobnik Renko idr., 2021). Psihologinja Mateja Hudoklin (2021) ugotavlja, da so jo v epidemiji najslabše odnesle družine s slabšim ekonomskim statusom, družine s psihiatrično problematiko pri starših in družine, ki imajo otroke s posebnimi potrebami. Poudarja tudi, da lahko na podlagi izkušenj, kako so otroci preživljali vojne in travmatične dogodke sklepamo, da bo večina otrok dobro preživela to epidemijo in bo znala posledice predelati ob pomoči okolja. Preostali skupini otrok, ki predstavlja od 20 do 30 odstotkov splošne populacije in je že v osnovi bolj ranljiva zaradi različnih okoliščin, genetskih ali kakšnih drugih dejavnikov, pa bo v nastalih okoliščinah šlo slabše.

Med vedenjskimi in čustvenimi znaki stiske so pogoste predvsem težave s pozornostjo in z osredotočanjem, hitre spremembe v razpoloženju, jokavost, agresivni izbruhi in vedenjske težave, pretirana odvisnost od drugih, izguba zanimanja za dejavnosti in zavračanje sodelovanja, grizenje nohtov, praskanje in podobna, na telo usmerjena vedenja, odmikanje od socialnih stikov in odklanjanje šole. Nekateri otroci se na stisko odzovejo s telesnimi težavami, kot so pomanjkanje oz. povečanje teka, težave z odvajanjem in s spanjem, bolečine v trebuhu ali glavoboli, utrujenost (Dobnik Renko idr., 2021, str. 8).

Da bi zagotovili dobro duševno zdravje in počutje otrok in mladostnikov, moramo krepiti varovalne dejavnike duševnega zdravja: jih naučiti ustreznih mehanizmov in veščin spoprijemanja s težavami, krepiti njihovo zmožnost pozornosti, uravnavanja čustev in prilagajanja na spremembe, krepiti pozitivno samopodobo in samospoštovanje, jih učiti veščin spoprijemanja s stresom ter jim pomagati pri razvijanju pozitivnega odnosa do sebe in življenja na sploh (Bajt v Burdick, 2019). Eden izmed načinov za ohranjanje, spodbujanje in krepitev duševnega zdravja otrok in mladostnikov je tudi čuječnost.

3 Čuječnost za otroke in mladostnike

3.1. Opredelitev čuječnosti

Čuječnost je izraz, ki se je udomačil kot splošno sprejet prevod angleške besede »mindfulness«. Izvira iz tradicije budizma, danes pa je ta praksa splošno razširjena in podprta z raziskovalnimi izsledki (Rehberger v Boričević Maršanić idr., 2020). Čuječnost po Jon Kabat-Zinnu pomeni namerno in neobsojajoče usmerjanje pozornosti, v sedanjem trenutku (Kabat-Zinn, 2011). Debra Burdick meni, da nam čuječnost pomaga, da smo pozorni na to, kar se dogaja tu, zdaj, v nas in okoli nas (Burdick, 2019). Ko smo čuječi, posvečamo pozornost trenutnemu dogajanju znotraj in zunaj sebe. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in zunanjega dogajanja, brez pojasnjevanja, ocenjevanja, presojanja in analiziranja (Križaj, 2019).

3.2. Zakaj in kako izvajati čuječnost z otroki?

Z vadbo čuječnosti lahko v veliki meri pripomoremo k ohranitvi in izboljšanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov (Burdick, 2019). Otroci so v svojem bistvu že sicer bolj čuječi kot odrasli, z usmerjenimi vajami pa lahko to njihovo sposobnost še dodatno negujemo in krepimo (Rehberger v Boričević Maršanić idr., 2020).

Pozitivni učinki vadbe čuječnosti za otroke in najstnike so: izboljšanje pozornosti, večji občutek mirnosti, sproščenosti in sprejemanja sebe, zmanjšano doživljanje stresa in tesnobe, boljši spanec, ustreznejše uravnavanje čustev, učinkovitejše odzivanje na težka, neprijetna občutja, boljši delovni spomin in organizacijske spretnosti ter boljše obvladovanje jeze (Burke v Burdick, 2019).

Čuječnost je večina oz. spretnost, ki jo lahko razvijamo s treningom. Predstavljamo si jo kot mišico – bolj kot jo uporabljamo, močnejša je. Čuječnost si lahko predstavljamo tudi »kot orodje, ki ga pospravimo v torbo z orodjem za življenje in ga uporabimo po potrebi. Otrokom namreč čuječnost pomaga najti domiselne načine, kako sprejeti in ravnati celo z najtežjimi čustvi, mislimi in skrbmi.« (Pfajfar v Boričević Maršanić idr., 2020, str. 6). Otrokom osnove čuječnosti razložimo na zanje razumljiv in zanimiv način. V vaje jih ne silimo, čas izvajanja določene vaje pa prilagodimo posameznemu otroku ali situaciji. Pristop k čuječnosti naj bo igriv, potrpežljiv, iznajdljiv, vaje pa kratke in jedrnat (Pfajfar v Boričević Maršanić idr., 2020). Dejavnosti morajo biti jasne in konkretne, navodila pa slikovita. Vsako vajo pokažemo in jo delamo skupaj z otroki. Vajo večkrat ponovimo. Pri tem vključimo igro, gibanje, zabavo (Burdick, 2019). Kot učiteljica dodatne strokovne pomoči vaje čuječnosti izvajam predvsem na individualnih urah z učenci s posebnimi potrebami. Pri tem se prilagodim otroku, njegovim posebnostim in razpoloženju. Vajo običajno izvajam na začetku ure, ko

je čas namenjen predvsem sproščenemu pogovoru, ki ga zaključimo s posamezno vajo čuječnosti, da se otrok umiri in lažje usmeri pozornost na nadaljnje delo. Včasih jih delamo med uro, ko opazim, da učencu upade pozornost ali motivacija za delo. Lahko tudi ob koncu ure, ko z učencem skupaj strnemo, kaj smo danes počeli in z vajo čuječnosti zaključimo uro.

3.3. Kako otrokom predstavimo čuječnost?

Večina otrok in mladostnikov si ne predstavlja, kaj je čuječnost in kako jim lahko pomaga. S pomočjo vaje »Kozarec z bleščicami« lahko otroku ponazorimo pojem čuječnosti, hkrati pa mu predstavimo način, kako se lahko umiri. Za izdelavo potrebujemo steklen kozarec ali steklenico, vodo in bleščice (lahko tudi sodo bikarbono). Otroku damo steklenico vode. Prosimo ga, naj pogleda skozi steklenico. Kaj vidi? Vidi skozi steklenico? Nato mu damo bleščice, da jih strese v vodo. Prosimo ga naj steklenico strese in opazuje, kako se bleščice razpršijo v vodi. Prosimo ga, naj pogleda skozi steklenico. Kaj zdaj vidi? Pojasnimo mu, da se podobno dogaja v nas, ko smo zaskrbljeni, jezni, napeti, pod stresom, saj se takrat tudi v nas naše misli in občutki vrtničijo. Potem mu rečemo, da naj steklenico drži pri miru in opazuje, kaj se bo zgodilo. Pojasnimo mu, da se vznemirjujoče ali jezne misli v nas umirijo in zbistrijo prav tako, kot se umirijo bleščice in se posedejo na dno. Zdaj ga prosimo, naj s steklenico v roki poskakuje ter miga, hkrati pa opazuje, kaj se v njej dogaja. Nato ga spodbudimo, da se ustavi in stoji popolnoma pri miru in opazuje steklenico. Pojasnimo, da se umirimo, ko se umiri telo. Misli se umirijo kot bleščice v steklenici. Umirjene in jasne so. Otroku lahko steklenico uporablja, ko je jezen, razburjen, prestrašen ali preveč napet. Ob tem jim povemo, da se vsak dan v nas porodi več kot 60.000 misli, ki jim sledijo takšna in drugačna čustva, zato je razumljivo, da je naša duševnost včasih natrpana, preplavljena, zmedena. Potem nehamo mešati. Otroka prosimo, naj opazuje, kaj se zgodi z vodo, ko se bleščice posedejo na dno. Ob tem jim povemo, da na duševnost enako vpliva zavestno dihanje, ki umiri misli in občutke ter prispeva k večji sproščenosti in zbranosti (Burke v Burdick, 2019). V strokovni literaturi lahko najdemo mnogo vaj za izvajanje čuječnosti, ki so prilagojene otrokom in najstnikom. Pri svojem delu večino uporabljam vaje, ki se osredotočajo na čuječe dihanje, čuječe zaznavanje svojega telesa in čuječe zavedanje svojih misli in čustev. V nadaljevanju vam bom predstavila, kako z vajami čuječnosti otrokom pomagam pri soočanju s stresnimi situacijami in opis nekaterih vaj, ki jih uporabljam pri svojem delu.

3.4. Zmanjšanje stresa

Stres je naš psihološki odziv na vse, kar se nam zdi naporno, nevarno ali nas ogroža. Ko neko situacijo, dogodek zaznamo kot nevarno ali ogrožajočo, naši možgani spodbudijo izločanje določenih hormonov, ki naše telo pripravijo, da se odzove na ogrožajoč dogodek. Takrat lahko pri sebi opazimo različne znake: tesnoba, živčnost, napetost, depresivnosti, zaspanost, izguba apetita, osamljenost, utrujenost, glavobol (Burdick, 2019). Otrokom razložim, kaj je stres in kako nam pomaga preživeti (ni nujno negativen). Pogovorimo se o tem, kako se stres odraža na našem telesu in počutju. To je zelo pomemben korak, saj se mora otrok naučiti prepoznavati znake, da sploh prepozna, kadar je v stresu. Nato se skupaj pogovorimo o tem, kaj je nasprotje stresa. To je sproščenost. Na urah delamo različne dihalne vaje, s katerimi umirimo misli, tako da aktiviramo parasimpatično živčevje. Vadimo tudi zavedanje telesa, da zmanjšamo napetost v telesu in se sprostimo. Učence spodbujam, da naj delajo dihalne vaje, kadar opazijo, da so v stresu. Pri delanju vaj je vedno dobro osmisliti in ozavestiti, zakaj delamo vaje in kako se pri tem počutijo. Otroke vprašam, kaj občutijo v telesu. Pomagam jim ugotoviti, ali opazijo kakšne spremembe v svojem telesnem in psihičnem počutju. Spodbudim jih, naj si zapomnijo, kako se počutijo ob koncu vaje. Ko bodo naslednjič v stresu, naj globoko vdihnejo in se spomnijo občutka med vajo, da se pomirijo.

3.5. Čuječe dihanje

Usmerjanje pozornosti na dihanje je osnovna tehnika čuječnosti. Otroci in najstniki lažje vadijo zavedanje dihanja, če dihamo počasi in so pozorni na občutek ob vdihu in izdihu. Najstniki pri tem večinoma nimajo težav, manjši otroci pa se tega pogosto morajo še naučiti (Burdick, 2019). Namerni vdih skozi nos lahko z otroci vadimo tako, da npr. skupaj vohamo cvetice in jih pri tem vodimo. Izdih skozi usta pa lahko ponazorimo s pihanjem mehurčkov ali napihovanjem balonov. Ko otrok osvoji vdih skozi nos in izdih skozi usta, se lotimo drugih vaj. Balon: Predstavljaš si, da je tvoj trebuh balon. Položi roko na trebuh. Globoko vdihni skozi nos in napolni svoj balon. Počasi izdihni skozi usta in opazuj, kako se balon izprazni. Dihaj počasi. Petkrat napolni in izprazni svoj balon.

Milni mehurčki: Globoko vdihni skozi nos in dih na kratko zadrži. Nato počasi izdihni skozi usta in si predstavlja, da si pihnil milni mehurček. Če imaš težavo, ki te muči, si predstavlja, da jo, skrito v milnem mehurčku, odpihneš daleč stran. Opazuj, kako v nekem trenutku mehurček počne, težava pa se razbline. Večkrat ponovi in uživaj v pogledu na milne mehurčke. Morska zvezda: Močno razširi prste ene roke – naredil si morskno zvezdo. S kazalcem druge roke nežno obriši prste na roki, ki predstavlja morskno zvezdo. Začni pri palcu in počasi obriši vsak prst posebej, navzgor in navzdol, navzgor in navzdol. Medtem ko s kazalcem drsiš med prsti, svojo pozornost usmeri na dihanje. Vdihni, ko greš s prstom navzgor in izdihni, ko se spuščaš navzdol.

Zaključek

Epidemija covid-19 predstavlja velik dejavnik tveganja v razvoju in duševnem zdravju otrok in mladostnikov, saj se je v tem času pojavnost duševnih težav in stisk občutno povečala. Res je, da epidemija covid-19 ni ustvarila duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih, jih je pa razgalila, saj so te v zadnjih dveh desetletjih občutno narasle.

Otrok z dobrim duševnim zdravjem se zna spoprijemati s težavami, ima pozitivno samopodobo in samospoštovanje, zna usmerjati svojo pozornost in uravnati čustva, se zna prilagajati spremembam in se soočati s stresnimi dogodki ter ima pozitiven odnos do sebe in sveta. Dobro duševno zdravje otrok in mladostnikov pa lahko krepimo in ohranjamo tudi z vadbo čuječnosti. S čuječnostjo lahko otrok izboljša svojo pozornost, gradi na občutku miru in sproščenosti v sebi, ustrežneje uravnava svoja čustva, se uspešneje odziva na težave in stres, se učinkoviteje spopada z občutki strahu in tesnobe ter izboljša svoj spanec. Vaje čuječnosti lahko vpeljemo tako v šolski proces kot tudi v naš vsakdan in tako v mnogokrat prehitel ritem življenja vnesemo mir in pomen zavedanja sedanjega trenutka.

Literatura

- Bolja, U., Narat, T., Rosič, J., Škafar, M., Nagode, M. (2020). Vsakdanje življenje otrok v času epidemije covid-19. Pridobljeno s https://www.irsv.si/upload2/Vsakdanje%20zivljenje%20otrok%20v%20casu%20epidemije%20novega%20koronavirusa_IRSSV.pdf
- Burdick, D. (2019). Čuječnost za otroke in najstnike: 154 metod, tehnik in aktivnosti: priročnik za vse, ki delate z otroki. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Dobnik Renko, B., Janjušević, P., Hausmeister, I., Lampret, M., Mikuž, A., Mlinarič, A., Pristovnik, T. (2021). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19. Pridobljeno s http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf
- Gregorič Kumperščak, H. (2021). Duševno zdravje: Duševne motnje mladih v porastu že dlje časa, epidemija covid-19 jih je razgalila. Pridobljeno s <https://www.sta.si/2888074/dusevno-zdravje-dusevne-motnje-mladih-v-porastu-ze-dlje-casa-epidemija-covida-19-jih-je-razgalila>
- Hudoklin, M. (2021). Zdelo se nam je nedopustno, da ne bi pomagali. Sobotna priloga. Pridobljeno s <https://www.delo.si/sobotna-priloga/zdelo-se-nam-je-nedopustno-da-ne-bi-pomagali/>
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočvar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Bračič, M., Poldrugovac, M. (2018). Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji>
- Križaj, R. (2019). Čuječnost: trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kabat-Zinn, Jon. (2011). Kamorkoli greš, si že tam: z meditacijo iz spanca avtomatizma v vsakdanjem življenju. Ljubljana: Iskanja.
- Podatki s terena potrjujejo porast stisk med otroki in mladimi v Sloveniji. (2021). Pridobljeno s <https://www.unicef.si/clanek/14400>
- Boričević Maršanić, V., Selak Bagarić, E. (2020). Čuječnost: Kratke vaje za otroke. Pridobljeno s <https://www.zd-kranj.si/?subpageid=301>

ŠOLANJE NA DALJAVO, PRILOŽNOST ZA DRUGAČNO POVEZANOST

Povzetek: Želja nas vseh je, da bi družba imela zdrave otroke in mladostnike tako v fizičnem kot psihičnem pomenu. Vsakodnevne športne in gibalne aktivnosti omogočajo vzpostavljanje biološkega ravnovesja v otroškem organizmu ter s tem tudi pravilno rast in razvoj. V prispevku se želim dotakniti problema, s katerim smo se srečali ob nenadnem zaprtju šol zaradi epidemije, in opozoriti na posledice, ki jih je pustilo šolanje na daljavo. Del našega vsakdana je postal virus SARS-CoV-2, ki nas je vsak dan postavljajal pred nove omejitve, prilagoditve in izzive. Potreba po gibanju je postala vse manjša, zamenjalo jo je sedenje pred računalnikom. Naša realnost je spomladi 2020 za skoraj 12 tednov postal virtualni svet. Do takrat tovrstnega načina dela nismo poznali. V empiričnem delu predstavim krajšo raziskavo in s prikazanimi rezultati potrjujem dejstvo, da so gibalne sposobnosti otrok v času epidemije upadle. Hkrati pa želim deliti svojo dobro izkušnjo, na kakšen način si organizirati delo, da lahko tudi v času šolanja na daljavo vplivamo na otrokov motorični in psihični razvoj, ki je temelj dobrega zdravja.

Ključne besede: gibalne aktivnosti, psihofizično zdravje otrok, razvoj, epidemija

DISTANCE LEARNING, OPPORTUNITY FOR A DIFFERENT CONNECTION

Abstract: We all want society to have healthy children and adolescents, both physically and mentally. Daily sports and physical activities help to maintain the biological balance in a child's organism, and thus help it to grow and develop properly. In this article, I would like to address the problem we faced when schools were suddenly closed due to the epidemic, and to draw attention to the consequences that distance education has left. The SARS-CoV-2 virus has become a part of our daily lives, presenting us with new constraints, adjustments and challenges every day. For almost 12 weeks in the spring of 2020, our reality became a virtual world. Until then, this way of working was unknown to us. In the empirical part, I present a short study and use the results to confirm the fact that children's motor skills have declined during the epidemic. At the same time, I want to share my good experience on how to organise our work so that we can influence children's motor and psychological development, which is the foundation of good health, even during distance education.

Keywords: physical activity, child psychophysical health, development, epidemic

Uvod

Na Osnovni šoli Miroslava Vilharja Postojna že vrsto let poučujem učence prvih razredov. Otroci te starosti, njihove sposobnosti, interesi in spretnosti mi niso neznanka. Vedno znova poskušam uporabiti nove, različne metode in oblike dela, da so ure pri posameznih predmetih poučne in njim zanimive. Vendar se nahajamo v nenavadnem, negotovem in vse manj poznanem obdobju. Leta 2020 je del našega vsakdana nenadoma postalo šolanje na daljavo. Na razmere, v katere smo bili »vrženi« čez noč, ni bil nihče dovolj pripravljen. Do takrat tovrstne oblike dela nismo poznali, saj smo vse aktivnosti izvajali neposredno v stiku z otroki. Tako kot večina mojih sodelavk sem bila tudi sama postavljena pred velik, nov izziv. Učilnico je zamenjala spletna učilnica, učitelja pa računalnik in pisna gradiva, včasih podprta s posnetki učnih vsebin. Zaradi spremenjene metode dela smo se srečali z do sedaj še neznanimi težavami, ki so se izrazile kot negativne posledice v psihofizičnem zdravju otrok. Učenci so pri opravljanju nalog zaradi svoje starosti in neznanja uporabe računalniške tehnologije potrebovali usmerjanje in pomoč staršev. Kot za vse predmete so tudi za predmet šport učenci dobili pisne napotke za delo. Vendar so te naloge največkrat ostale neopravljene, otroci nemotivirani za delo, starši pa zaradi svoje preobremenjenosti, stresa in zmedenosti obupani. Tudi oni so se morali čez noč srečati z novo, dodatno vlogo, vlogo učitelja. Pa vendar ima telesna dejavnost v vseh naših življenjskih obdobjih neprecenljivo vlogo. Za vsestranski motorični razvoj otroka v tem starostnem obdobju je ključnega pomena redna športna aktivnost. In ravno tu se teorija ni več ujemala s prakso. Otroci so večino časa presedeli za računalnikom, pred televizijo, zaprti v stanovanjih. Ko smo se vrnili v šolo, so bile pri predmetu šport že opazne prve posledice večmesečne neredne športne aktivnosti. Moja opažanja pa so potrdili podatki v športnovzgojnem kartonu.

Študija primera

Opravila sem študijo primera, v kateri sem primerjala rezultate testiranja dveh generacij učencev prvih razredov za športnovzgojni karton.

Z rezultati, ki jih dobimo s testiranjem učencev v športnovzgojnem kartonu, lahko spremljamo psihofizične sposobnosti učenca, povprečje psihofizičnih sposobnosti posameznega razreda ali pa celotne generacije.

Za študijo primera sem izbrala dve izmed merskih nalog, ki so ju učenci opravili:

- tek na 600 metrov, kjer se meri vzdržljivost;
- premagovanje ovir nazaj, kjer se meri koordinacija gibanja celega telesa.

Iz celotne generacije prvih razredov pa sem za posamezno šolsko leto:

- ustvarila vzorec najspretnejših učencev, ki vključuje 10 najvišjih rezultatov;
- ustvarila vzorec manj spretnih učencev, ki vključuje 10 najnižjih rezultatov.

V študijo primera so vključeni učenci, ki so obiskovali prvi razred v sledečih šolskih letih:

- šolsko leto 2018/19:

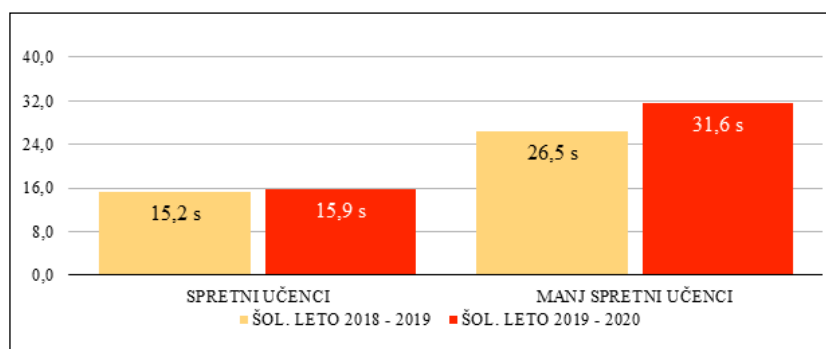
Šolsko leto je potekalo pri predmetu šport po zastavljenem učnem načrtu. Učenci so imeli redno tedensko 3 šolske ure športnih aktivnosti. Delo je potekalo vodeno, neposredno, v stalnem stiku z učenci. Tudi popoldanske športne aktivnosti so potekale nemoteno.

- šolsko leto 2019/20:

V tem šolskem letu so se učenci z mesecem novembrom začeli šolati na daljavo. Taka oblika dela je v prvem valu epidemije trajala 12 tednov. Ur pouka ni bilo mogoče izvajati po zastavljenem učnem načrtu, potrebne so bile prilagoditve. Gradiva in napotki za ure športa so bili v pisni obliki, včasih podprti s posnetki razlag za delo. V spletni učilnici sem lahko spremljala, ali je bilo gradivo s strani učenca prevzeto. Vpogleda in povratne informacije, ali so bile naloge dejansko opravljene, pa nisem imela. Testiranja za športnovzgojni karton smo opravili kmalu po vrnitvi učencev v šolo.

Ugotovitve

Tabela 1: Poligon nazaj – meritve koordinacije gibanja celega telesa (športnovzgojni karton - OŠ Miroslava Vilharja Postojna)



Iz tabele je razvidno, da je bil v šolskem letu 2019/20, ko so se otroci vrnili v šolo, zaznan upad v koordinaciji gibanja celega telesa v primerjavi s šolskim letom 2018/19. Pri najspretnejših učencih je odstopanje minimalno. Večje odstopanje pa se pokaže pri manj spretnih učencih. Pri prehodu poligona nazaj so le-ti v povprečju potrebovali kar 6 sekund več, kot kažejo rezultati v letu pred epidemijo.

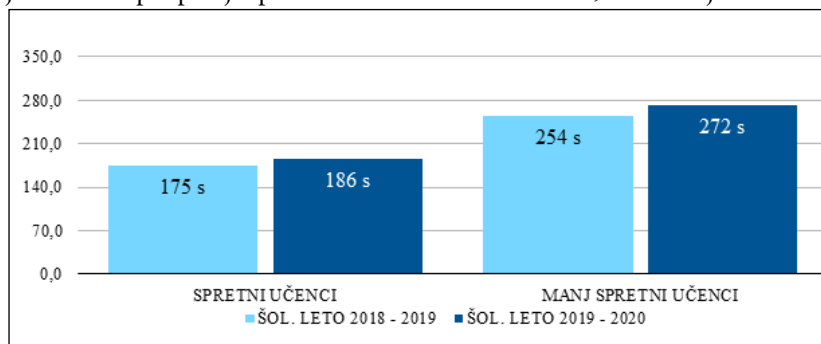


Tabela 2: Tek 600 metrov – meritve vzdržljivosti (športnovzgojni karton - OŠ Miroslava Vilharja Postojna)

Tabela nam kaže viden upad vzdržljivosti pri obeh vzorcih učencev. Najspretnější učenci so v povprečju potrebovali 11 sekund več kot v letu pred epidemijo. Odstopanje pa je tudi pri manj spretnih učencih. Pri vzdržljivostnem teku na 600 metrov so v povprečju potrebovali kar 17 sekund več kot pred epidemijo. Rezultati v tabelah nam kažejo, da je pri učencih v času šolanja na daljavo prišlo do upada gibalnih spretnosti. Večji upad je viden pri vzdržljivostnem teku, in sicer pri obeh vzorcih učencev, tako najspretnějšíh kot manj spretnih. Vendar pa bi bila za statistično pomembno ugotovitev potrebna poglobljena raziskava.

Primeri dobre prakse

Ker pa stanje epidemije takrat ni obetalo hitrega konca in smo se zopet vrnili v obliko šolanja na daljavo, sem se odločila, da pripravim za ure športa vadbo v skladu z učnim načrtom ter prilagodim metode in oblike dela dani situaciji.

V sklopu bom predstavila po mojem mnenju primere dobre prakse:

- **ure športa preko aplikacije Zoom**

Pokazalo se je, da so brez dodatne motivacije le redki učenci izvajali ure športa v času samoizolacije in karanten. Zato sem ure športa pričela izvajati preko aplikacije Zoom, in sicer po urniku, tri ure tedensko. Učenci so se za uro preoblekli v športno opremo. Izvedli smo ogrevanje, glavni del z vodenimi vajami ter za zaključek ure s sprostitevno igro. V glavnem delu smo izvajali vaje za moč, gibljivost, koordinacijo in ravnotežje. Največji poudarek pa je bil na vajah za splošno vzdržljivost. Odziv učencev je bil zelo pozitiven, aktivno so sodelovali, bili sproščeni in pri delu vztrajni.

- **ura interesne dejavnosti preko aplikacije Zoom**

Na pobudo staršev sem za učence organizirala interesno dejavnost Športna ura, ki so se ji učenci pridružili po lastni izbiri. Ura je potekala enkrat tedensko v popoldanskem času. Tudi pri tej dejavnosti je bil odziv kar velik. Pri urah so sodelovali tudi nekateri starši, zato sem si delo lahko organizirala malo drugače. Dan pred uro sem v spletno učilnico naložila napotke. Tako so se na uro lahko predhodno pripravili (postavili so si poligon, vadbene postaje in pripravili različne vadbene rekvizite, ki so jih imeli doma). Ura je potekala tako, da sem na začetku vsem skupaj podala navodilo za posamezno vadbo, le-to pa so nato izvajali v manjših skupinah po Zoom sobah. Ker so na urah sodelovali tudi starši, je bilo to izvedljivo. Po določenem času smo se zopet združili in dobili so nadaljnja navodila za vadbo, ponovitve pa so izvedli po Zoom sobah. V času izvajanja ponovitev sem prehajala med Zoom sobami, jih spodbujala, pohvalila ali popravila pri izvajanju vaj. V ure interesne dejavnosti sem vključila tudi ples kot odlično izhodišče za razvoj koordinacije in ravnotežja. Načrtovane, sistematične in redne gibalno-plesne dejavnosti so odlična vadba za razvoj temeljnih motoričnih sposobnosti pri učencih. Skupaj smo se naučili del koreografije, nato pa so ob pomoči pripravljenega videoposnetka ta del koreografije v svojem tempu do naslednje ure utrdili.

- **izleti v neznano**

Šolanje na daljavo mi je dejansko ponudilo nov izziv, novo priložnost za drugačno sodelovanje z otroki in starši. Tako so postali izleti v neznano ena izmed posebnih dejavnosti, ki sem jih ponudila učencem in staršem. K sodelovanju sem povabila učence ter njihove družine. Kdor se je odločil za udeležbo, sem mu posredovala natančna slikovna navodila za pot ter naloge, ki naj bi jih na tej poti opravili. Izlete so izvajali med vikendom v bližnji okolici. Družine so v preglednici izbrale svoj termin izleta, kar je organizacijsko in časovno omogočilo, da se med seboj niso srečevali. Odziv s strani učencev in njihovih družin je bil pozitiven.

Zaključek

V prispevku sem se zgolj na kratko dotaknila problema, ki nam ga je povzročilo šolanje na daljavo, hkrati pa sem želela deliti svojo osebno izkušnjo, ki se je izkazala kot dobra glede na odzive učencev in staršev. Na samem začetku si tudi sama nisem znala predstavljati, kako virtualno sodelovati in pritegniti tako majhne učence k aktivni vadbi. Meni osebno je takratno stanje predstavljalo izziv, da se znotraj dane situacije kar najbolj pripravim in iščem ravnotežje ter pravo razmerje med zanimivostjo, zahtevnostjo, raznolikostjo poučevanja in istočasno ohranjam visoko stopnjo motivacije za delo. Moj edini cilj, ki sem si ga postavila v času šolanja na daljavo je bil, da ostanejo učenci zdravi tako v fizičnem kot psihičnem smislu. Menim, da sem zastavljen cilj dosegla.

Literatura

- Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Rajović, R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Škof, B. s sodelavci (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. In Strel, J. (2011). Športnovzgojni karton. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

SPOROČILNE ZGODBICE ZA DOBRO POČUTJE UČENCEV

Povzetek: V prispevku bom predstavila metode, načine dela, oblike, dejavnosti ter napotke za dobro počutje tako učencev kot tudi zaposlenih v vzgoji in izobraževanju s pomočjo sporočilnih zgodbic. Časovno obdobje, ki je za nami je bilo zelo specifično in naporno za vse udeležence v izobraževalnem procesu. Tako smo kot učitelji morali poiskati primerne načine motiviranja učencev za šolsko delo, hkrati pa poskrbeti za socialne stike in jih z različnimi načini vzpodbujati k ohranjanju tako duševnega kot tudi telesnega zdravja. Zgodbice imajo jasno sporočilno vrednost, s pomočjo katerih so učenci reševali marsikatero stisko in s pomočjo le-teh so znali poiskati pravo pot. Zgodbice so bile vsebinsko in tematsko naravnane. Kot rezultat epidemije se odraža pri vsakem posamezniku na različne načine. Pri tistih učencih, ki so imeli doma vzpodbudno okolje, se je v večini primerov izkazalo, da večjih posledic ni bilo – z izjemo socialnih stikov. V nasprotnem primeru pa se je izkazalo kar nekaj težav na področju duševnosti, nemotiviranosti in asocialnosti.

Ključne besede: celostno zdravje učencev in zaposlenih, čustvena inteligenca, motivacija, duševno in fizično zdravje.

MESSAGE STORIES FOR STUDENT WELL-BEING

Abstract: In this article, I will present methods, ways of working, forms, activities and guidelines for the well-being of both students and employees in education with the help of message stories. The time period behind us was very specific and exhausting for all participants in the educational process. As teachers, we had to find appropriate ways to motivate students for school work, while at the same time taking care of social contacts and encouraging them in various ways to maintain both mental and physical health. The stories have a clear message value with the help of which the students solved many difficulties and with the help of them they knew how to find the right path. The stories were content-oriented and thematically oriented. As a result of the epidemic, it is reflected in each individual in different ways. In most cases, the student who had a stimulating environment at home turned out to have no major consequences - with the exception of social contacts. While otherwise, it turned out to be quite a few problems in the areas of mentality, lack of motivation and asociality.

Key words: holistic health of students and staff, emotional intelligence, motivation, mental and physical health.

Uvod

Za normalen razvoj otroka je vsekakor pomemben tako psihični kot tudi fizični dejavnik. V preteklih dveh letih smo bili deležni sprememb, ki so močno posegle v naše vsakodnevno življenje. Tako smo tako kot učitelji kot tudi učenci potrebovali še posebno pozornost, da so se stvari odvijale tako, kot bi si želeli. Zato smo kot učitelji ponujali in vključevali učence tako, da smo opravljali dejavnosti na različnih področjih. Dejavnosti so se prepletale med sabo in so bile razporejene po dnevih. Tako so vključevale jezik, glasbo, likovno izražanje, pravljičice z motivacijskim sporočilom, socialne igre ter zgodbe za vedenjske izzive.

Jezikovno področje

Ne samo majhni otroci, vsi imamo radi verze, pesmi, besedne igre, ritem in rime. Zato se vsi navdušujemo nad otroškimi verzi, ljudskimi rimami, izštevankami in rimanimi zgodbami (Braemer, Jeitner-Hartmann, Bertrun. I. Hartman, Bertrun Jeitner – glej Jeitner-Hartmann, Bertrun, 1998, str. 125). Zgodbice za vzpodbujanje učenčevega dobrega počutja so vsebovale tematske vsebine, ki so učencem pomagale reševati konflikte, težave in situacije, s katerimi se vsakodnevno srečujejo pri igri z drugimi učenci. Po prebrani zgodbici smo se vedno pogovorili kaj nas je zgodba naučila oziroma kaj nam skuša povedati. Učenci so povedali svoja lastna občutja, misli in morebitne težave, s katerimi se srečujejo. V podaljšanem bivanju smo obravnavali tematske zgodbice z jasno vsebino in sporočilom, ki smo jih obravnavali po ustaljenem urniku. Prizadet sošolec – zgodbica govori o tekmovanju, ki se odvija vsako leto bodisi na glasbenem, gledališkem ali športnem področju. Sporočilo zgodbe je, da se moramo soočiti tudi s porazi in da ne moremo vedno zmagati. Glavni junak je tako zastopal na tekmovanju svoj razred na raznih področjih, kjer je bil najuspešnejši, razen na enem. Slikarsko tekmovanje ni bilo njegovo področje in tam se je soočil tudi s porazom ter spoznal tudi to plat medalje, s katero je pridobil mnoge izkušnje za življenje. Agresivno vedenje – zgodbica govori o glavnem junaku, ki se nenehno spreminja glede na svoje razpoloženje. Vsaka barva ima svoj pomen. Kadar je srečen, je zelen in lep oblik. Če je žalosten, postane siv in se pomanjša. Kadar je jezen, postane rdeč, krompirjast in velik. Junak v zgodbi je običajno sivo-zeleno-rumeno-rdeč, srednje velik in zelo

nestrpen (Ortner, 1997, str. 29). Z otroki se pogovarjamo, kako nadzorujemo čustva in na kakšen način se z njimi spopadamo, da nas ne preplavijo. Kako prenašati razočaranja in poraze – pravljica o duhovih, ki otrokom sporoča, da so duhovi zgolj v naši domišljiji ali v pravljici. Učencem po prebrani zgodbi zastavim vprašanje, kakšne občutke imajo, kadar zmagajo in kakšne, kadar izgubijo. Kdo jih potolaži oziroma kaj jih tolaži?

Zdolgočasnost in sitnost – glavni junakinji je bilo ves čas dolgčas, ni se hotela igrati s svojimi prijatelji. Vse običajne igre njenih vrstnikov je niso osrečevale dokler se ni sama podala na pot brez vednosti starejših oseb in pristala v kletki. Iz nje jo je rešil dedek. Od takrat dalje se je rada družila in igrala s svojimi vrstniki in nikoli več ni pomislila na to, da ji je dolgčas (Perrow, 2018, str. 106).

Nepoštenost ali potuhnenost – zgodbica govori o laganju in temeljno sporočilo zgodbe je, da ima laž kratke noge in da se vselej resnica izve. Pri majhnih otrocih pogosto kraja sploh ni kraja, temveč posnemanje odraslih, ki imajo stvari. Pri starejših otrocih pa je kraja lahko simptom motnje, povezane s potrebo po več pozornosti, in ne le 'grdo' obnašanje (Perrow, 2018, str. 116). Zgodbica o pohlepu ali nepripravljenosti deliti z drugimi. Svetlobni vrt, ki je bil sprva lep, raztezal se je na vse strani, od dolin do ravnin, od gora do morja. Rasle so cvetlice, rastline, drevesa, živeli so metulji, ptice in čebele. Na njem so se igrali otroci. Ko je na oblast prišel nov vodja, se je odločil, da bo vrt spremenil. Ni ga uredil, vse je čez čas postalo pusto, sivo ... Tako je kralj zbolel in nihče od zdravnikov mu ni mogel pomagati, da bi ozdravel. Nauk pravljice je bil da moramo biti hvaležni s tem, kar imamo, ne pa da nas pohlep premami in nas posledično ne osrečuje. Pravljica o hrupnosti ali nadležnosti govori o hrupnih palčkih, ki so bili povsem enaki, razen enega. Vsi palčki so neprestano povzročali hrup, razen enega, ki ga je hrup motil. Tako je nekega dne eden izmed palčkov zapustil njihovo skupno votlino in se odselil na svoje. Ostali palčki, ki so prihajali na obisk, so spoznali, kako je v njegovem domu prijetno in tiho in na koncu so tudi oni spoznali, da jih hrup moti.

Nemirnost – zgodbica je namenjena vsem tistim učencem, ki se težko obvladujejo, delajo nemir in hrup v razredu. Navezuje se na dečka, ki se je umiril s pomočjo pesmice o konjih. Tudi mi smo jo uporabili v razredu takrat, ko je sledila umiritev, in učenci so sedli tiho na svoja mesta.

Katera čustva se pojavijo ob prebiranju pravljic?

Empatija je zmožnost razumeti stališče drugega, njen temelj pa je spoznaven (kognitiven). Empatija omogoča – vendar ne zahteva – da spremenimo svoje vedenje ali čustva. Zahteva pa, da razumemo čustva druge osebe in da nam zanjo ni vseeno, tako da jo lahko podpremo in ji pokažemo razumevanje (Kanoy, 2014, str. 149).

Likovno področje poustvarjanje po zgodbicah

Po vsaki prebrani zgodbi smo seveda analizirali pravljico in ugotovili sporočilo le-te. Ob koncu pa smo vedno poustvarjali različne motive, ki sem jih smiselno zastavila glede na konkreten cilj, ki sem ga hotela doseči. Otroške risbe so s starostjo otrok vedno bolj proporcionalne, realistične in vključujejo večje število elementov in detajlov (Thomas in Silk, 1990 po Marjanovič Umek in Lešnik Musek). Analize risb različno starih otrok kažejo na določene razvojne značilnosti, ki opredeljujejo različne razvojne stopnje v otrokovem likovnem izražanju.

V risbah otrok se odražajo različni vidiki reprezentacije. B. Duffy (1998) po Marjanovič Umek, str. 88. navaja štiri vidike:

- konfigurativni, ki se nanaša na prostorske značilnosti;
- dinamični, ki se nanaša na dejavnost;
- specifični, ki se nanaša na risanje s specifičnega gledišča oz. perspektive;
- specifičnosti predmeta, ki se nanaša na glavne značilnosti predmeta.

V pravljicah se je velikokrat pojavljala človeška figura. Raziskovalci, ki so preučevali razvojne zakonitosti risanja človeške figure, opisujejo naslednje razvojne stopnje (Cox, 1993) po Marjanovič Umek, str. 99.) Preliminarna stopnja.

1. Prilagoditev roke pisalu, s katerim otrok riše.
2. Otrok poimenuje nepovezane in neurejene črte, ki jih riše.
3. Otrok vnaprej pove, kaj namerava narisati.
4. Otrok zaznava podobnost med naključno narisanimi linijami in določenimi predmeti.

Risanje človeške figure

1. Prvi namerni poskusi reprezentacije človeške figure, podobni predhodni stopnji.
2. Stopnja glavonožca.

3. Prehodna stopnja.
4. Kompletna reprezentacija človeške figure, narisane frontalno (od spredaj).
5. Prehodna stopnja med frontalnim risanjem človeške figure in risanjem človeške figure s profila.
6. Profil.

Praktični primer dobre prakse v razredu

Naš projekt, ki sem ga z učenci prvih razredov izvajala v podaljšanem bivanju, je bil zastavljen celostno in je vključeval vse segmente otrokovega razvoja na vseh področjih. Od jezikovnega pripovedovanja, poslušanja zgodbic, govora, igre vlog, empatije, verzov, besednih iger, rim, bralnih iger ...

Primer pravljice:

Nekoč so živeli škratki, ki so bili majhni, spretni in zabavni. Vstajali so zgodaj zjutraj in najprej preverili, če je vse na svojem mestu, saj so bili zelo redoljubni. V kolikor so ugotovili, da ni, so se spraševali, zakaj se je to zgodilo. Sprva so se začeli spraševati, kdo bi lahko to bil, in ker niso dobili odgovora, so se začeli obtoževati med sabo. Ker tudi med njimi niso našli krivca, so se odločili, da bodo šli vsak svojo pot. Kmalu so ugotovili, da ne morejo drug brez drugega. Tako so se odločili, da bodo zopet skupaj zaživeli. Izkušnja jim je odprla oči, da se je v življenju potrebno prilagajati, poiskati kompromise, nadzirati čustva, se znati vživeti v druge. Po tem spoznanju so bili palčki srečni, veseli, nasmejani, med sabo so se podpirali, pomagali, se bodrili in živeli harmonično življenje. Brez predhodne slabe izkušnje najverjetneje ne bi prišli do teh zaključkov oziroma spoznanj. Vsaka izkušnja, pa tudi, če je negativna, nam da izkušnjo, iz katere se naučimo postopati v določenih situacijah. Tako sem učencem po pogovoru ob slikopisu dala možnost, da si sami izmišljajo podobne zgodbe, ki imajo jasno sporočilo, in učenec je moral pripovedovati in sam podati misli, ki so se mu tvorile ob pripovedovanju.

Predlagane besede:

Učencem sem povedala nekaj besed, iz katerih je moral sam sestaviti izmišljeno zgodbo: morje, pes, tovornjak, sladoleđ, počitnice, slon. V začetku je bila zgodba kratka in besede so bile v nekakšnem medsebojnem razmerju (Bertrun J.H., 1998., str. 137.) Pomoč sem ponudila ob zahtevnejši nalogi.

Deset stavkov:

Igra se igra tako, da prvi stavek začne učiteljica in reče: Živela je muca ... nadaljuje učenec, ki ponovi prvi stavek in doda svojega in tako naprej do desetega učenca, ki skuša ponoviti devet stavkov in dodati svojega.

Igra trgovina:

Sedimo v krogu, prvi učenec reče: Grem v trgovino po mleko. Drugi reče: grem v trgovino po mleko in kruh. Tretji reče: Grem v trgovino po mleko, kruh in klobase ... In tako nadaljujejo do števila deset.

Igra mali medvedek:

Učenci sedijo v krogu. Prvi se obrne k desnemu sosedu in pravi: 'Mali medvedek ima rojstni dan.' Sosled ga vpraša: 'Kaj mu bomo dali?' Prvi reče: 'Lonec medu. Potem nadaljuje sosled s ponovitvijo prve besede in tako doda svojo ter nadaljujejo do desete besede. Ko pridemo naokrog z besedami, dodamo še, kaj smo jim dali jesti. Kaj smo jim dali piti ...

Evalvacija

Delo z učenci mi je bilo v veliko zadovoljstvo, saj sem ob zaključku spoznala veliko novih izkušenj, znanj in veščin, ki jih bom lahko uporabila tudi v prihodnje. Učenci so kot nepopisan list, ki v starostnem obdobju šest let govorijo iskreno, nepremišljeno, instinktivno. Učenci so preko zgodbic in jezikovnih igrarij spoznali glavne junake v zgodbicah, kjer so vsi imeli neko sporočilno vrednost, s katero so usvojili mnoga nova znanja. V zgodbicah je vedno zmagalo dobro ter dobro se je z dobrim vračalo. So pa pravljice vsebovale različne vsebine, ki sem jih v uvodu zapisala, tako da so bile z vidika novih spoznanj zelo pestre in raznolike. Učenci so dobili vpogled v različne situacije iz vidika čustvenih stanj in napotke kako odreagirati v teh situacijah.

Uporaba pridobljenih znanj v prihodnje

Na osnovi lastnih spoznanj, občutkov in izkušenj, ki sem jih pridobila, sem zelo pozitivno presenečena, kako so se učenci odzivali na zastavljene naloge in jih z veseljem opravljali. Učenci so kot gobe vpijali naloge in jih nestrpnost pričakovali. Glede na to, da se je projekt obnesel, bom zagotovo še izvedla tovrsten način podajanja uporabnih znanj tudi v prihodnje.

Zaključek

Pravljice s sporočilnim namenom so dosegle svoj namen, saj smo po vsaki pravljici ugotavljali, kaj nam je pravljica hotela sporočiti, kakšen je bil njen namen, kako bi se vsak posameznik znašel v določeni situaciji in kako bi reagiral. Pogovarjali smo se tudi, kako bi se vsak počutil kot glavni junak v zgodbi. Ob tem smo vedno poudarjali tudi čustva: veselje, jezo, žalost, strah in srečo. Ugotovili smo, da se učenci zelo dobro počutijo, potem ko spregovorijo o svojih občutjih. Naredili smo tudi razpredelnico kamor smo zapisovali, kaj za njih pomeni sreča, žalost, strah, jeza in veselje. Zapisali smo tudi, kako se počutijo, kadar so sami veseli, jezni, žalosti, jih je strah in kako se počutijo, kadar je kdo od njegovih bližnjih v različnih prej omenjenih čustvenih stanjih. Na splošno ljudje čustva večkrat izrazijo nebesedno (več kot 90 odstotkov) kakor besedno (npr. jezen ali žalosten) in s tem prepuščajo drugim, da se odzivajo na nebesedna sporočila, ki si jih čisto mogoče razlagajo tudi narobe. Zato ni nič čudno, da je med ljudmi veliko nesporazumov (Korel Kanoy 2014, str. 96).

Literatura

- Braemer, H., Jeitner, H., Bertrun, I., Bertrun J. (1998). Tehniška založba Slovenije.
- Dr. Kanoy, K. (2014). Čustvena inteligenca pri otrocih. Ljubljana: Vita založba.
- Marjanovič Umek. (2001). Razvojna psihologija: izbrane teme. Ljubljana. Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, oddelek za psihologijo.
- Ortner, G. (1997). Nove pravljice, ki so otrokom v pomoč. Mladinska knjiga.
- Perrow, S. (2018). Zdravilne zgodbe za vedenjske izzive. Zavod RWŠV Slovenije – Zveza Ljubljana.

Z GIBANJEM DO ZNANJA

Povzetek: Vedno bolj se zavedamo pomena zdravja, od katerega je odvisno naše življenje. Po pouku na daljavo in pomanjkanju gibanja se pri otrocih pojavljajo stresne situacije. Učenci, ki so bili učno uspešni, danes doživljajo stresne situacije, saj učni snovi ne zmorejo slediti. Pojavljajo se razni bolezenski znaki, ki so bolj pogosti pred ocenjevanjem. Poiskati moramo nove smernice za boljši psihofizični razvoj otroka v šoli, zato nastale težave rešujemo z različnimi športnimi aktivnostmi, s sprostitvenimi tehnikami ter učenjem v gibanju. Ključne besede: zdravje, stres, učenje, gibanje, sprostitvene tehnike

WITH MOVEMENT TO KNOWLEDGE

Abstract: We are becoming increasingly aware of the importance of health, on which our lives depend. After the distance learning and lack of movement stressful situations have been occurring among children. Pupils who have been successful in their studies are experiencing stressful situations today, as they are unable to follow the learning materials. Various disease symptoms have been appearing, which are more common before assessment. We need to find new guidelines for a better psychophysical development of the child at school. Therefore, we should solve the problems with diverse sports activities, relaxation techniques and learning on the go. Key words: health, stress, learning, movement, relaxation techniques

Uvod

Zdravje je osnovna pravica vsakega posameznika, od katere odvisna kakovost njegovega življenja. Tlesna aktivnost, zdravo prehranjevanje sta ključna dejavnika za optimalno rast in razvoj. Ključnega pomena je, da tudi v šoli ponudimo različne dejavnosti, ki preprečujejo in odpravljajo negativne posledice današnjega časa. Koristno preživljanje prostega časa s športnimi aktivnostmi je ključnega pomena za vsakega posameznika. Z razvojem in dozorevanjem se razvija gibalna aktivnost otrok. Nekateri otroci imajo že vzorce za preživljanje prostega časa s športnimi aktivnostmi že zakoreninjene, druge pa je potrebno še vzpodbuditi. Otroci so zaradi obsežnega učnega načrta v šoli in prevlekih pričakovanj, ki jih imajo starši in tudi učitelji, preobremenjeni. Posledice se kažejo kot nemir in zmanjšana koncentracija. Poleg otrok, ki motijo učni proces, se pojavlja težava z otroki, ki težko sledijo učnim in razvojnim zahtevam. Pojavljajo se lažji bolezenski znaki kot so bolečine v trebuhu, glavi, slabo počutje, v šolo hodijo s podočnjaki. Nekateri se celo izogibajo pouku, saj gredo s težavo v šolo, ker ne sledijo učni snovi, se premalo učijo, imajo slabe učne navade ali se celo ne znajo učiti. Večino učencev sem zmogla za različnimi načini vzpodbuditi k aktivnosti. Učenka, ki je bila dalj časa odsotna od pouka zaradi bolezni, je imela težave s prihajanjem v šolo. Po pogovoru smo ugotovili, da težko sledi učni snovi, ker se ne uči, saj odklanja ponavljanje učne snovi pri predmetih, ki zahtevajo več utrjevanja. Začela sem iskati načine, kako bi z različnimi aktivnostmi vzpodbudila njeno zanimanje za aktivno učenje. Pri dopolnilnem pouku sva si pripravili gradivo za učenje s kartončki, z asociacijami, ... Spoznala sem, da je gibanje ključnega pomena za aktivno učenje. Z gibanjem se aktivira miselni proces in se zmanjša stres. Po programu so na urniku tri ure športne vzgoje na teden. Kar pa je občutno premalo, glede na to, koliko gibanja otrok potrebuje. Otroku med gibanjem doživlja veselje, ponos, gradi zaupanje vase. Igra in gibanje, ki potekata v skupini, nudita številne možnosti tako za razvijanje socialnih stikov, kot tudi številne priložnosti za učenje. Marsikateri učenec ocenjevanje znanja doživlja kot stres, zato je potrebno spremeniti ali popestriti pristop pri utrjevanju in razlagi učne snovi. Predpogoj za usvajanje znanja pa je sproščen odnos oz. odsotnost psihične in fizične napetosti. Odločila sem se, da bi poskusila popestriti pouk, hkrati pa bi se poslužili kratkih tehnik sproščanja ob prehajanju v različno dejavnost, kar omogoči otroku, da poveča koncentracijo. Sčasoma smo se na te dejavnosti navadili. Ko sem opazila, da učenci pri pouku postanejo napeti ali nemirni, je bilo potrebno to napetost sprostiti. Najbolj k temu pripomorejo igre z gibanjem, ki vključujejo telesno ravnotežje, saj učence pomirjajo in jim pomagajo zviševati kondicijo. Po pisanju včasih v rokah začutijo utrujenost ali celo bolečino. Vaje so izboljšale prekrvavitev in sprostile telo, ki je po dolgotrajnem pisanju napeto ali utrujeno.

Mnogi raziskovalci menijo, da lahko točno določeni telesni gibi pripravijo možgane na učenje ali pa izboljšujejo njihovo delovanje. Vsaka možganska polobla nadzira nasprotno stran telesa. Gib, ki mu

pravimo prečenje, se nanaša nagib s katerim sežemo z ene strani na drugo stran telesa. Tak gib pripravi učenca na učenje, saj obe možganski polobli pričneta sodelovati., spodbudi se energijski pretok, zmanjša se zakrčenost mišic in vzpodbudi možgane k večji pozornosti. Veliko otrok, ki imajo učne težave imajo težave tudi s prečenjem osi. Pogosto imajo težave tudi pri branju in pisanju. Če v pouk vključimo prečno-lateralne vaje, jim morda lahko pomagamo. Različni skoki, vrtenje, kotaljenje, vaje za ravnotežje in kombinirane vaje, lahko pripomorejo k razvoju in izboljšanju vestibularnega sistema ter prostorskega zaznavanja. Več čutil uporabljamo pri učenju, večja je možnost, da bomo lahko ohranili podatke. Zaradi obsežnosti učnih vsebin se učitelji pogosto trudimo obdelati učno snov. Najprej pa bi morali ugotoviti, kaj učenci potrebujejo, da bo njihovo učenje uspešno. Okrog 90 % kisika v telesu je izrabljenega, razen če globoko vdihnemo, zazehamo ali vstanemo in naredimo nekaj premikov. Pomanjkanje kisika privede do zmedenosti, težav s koncentracijo in spominom.

Gibanje v razredu

Izvajali smo različne vaje za koncentracijo in sprostitvev.

Dlan, zapestje

Sklenili so dlani pred telesom in jih 10-krat zavrteli v smeri urinega kazalca, nato so vajo ponovili v nasprotni smeri.

Vaja Levo in desno

Učenci so se ulegli na tla in delali po navodilih. Levo stopalo so postavili na desno koleno, nato so nogo položili na tla. Nato so položili desno stopalo na levo koleno i dali nogo spet na tla. Nato so poskusili izvesti oba premika hkrati. Nato so za kratek čas mirno ležali.

Ravnatežje

Vsak si je poiskal par. Postavila sta se drug pred drugega, počepnila in se prijela. Pri tem sta se s konicami prstov dotikala drug drugega ter se nagibala nazaj, dokler nista popolnoma iztegnila rok. Pričela sta nihati drug drugega, ne da bi drug drugega podrla.

Vaja za izražanje čustev

V vrečko sem dala lističe z imeni posameznih čustev. Vsak je izvlekel svoj listič ter ga tiho prebral. Z gibom nato prikaže zapisano čustvo. Ostali poskušajo prepoznati, katero čustvo prikazuje.

Vaje za raztezanje po sedenju

Izvajamo hojo, hopsanje, škarjaste skoke po razredu ali telovadnici. Dvigujemo in spuščamo rame, pogled čez ramo ob glasbi.

Sprostitev med odmori

Izvajali smo različne elementarne igre v telovadnici ali na prostem, lovljenje z žogo, s časopisom. Sčasoma so imeli učenci svoje želje, ki smo jih upoštevali, včasih so kakšni elementarni igri spremenili pravila.

S komolca na komolec

Učenci so se postavili v krog. Eden izmed njih ima žogo, ki jo mora prijeti z obema komolcema. Žoga potuje čim hitreje prepotuje celoten krog, ne da bi padla na tla. Učenci uporabljajo le komolce. Če žoga pade na tla, štoparico zeženemo od začetka. Igra postane bolj zanimiva, če si morajo podajati več žog.

Preskakovanje črte

Učenci na tleh poiščejo črto. Stopala imajo skupaj, usmerjeni so naprej in preskakujejo črto naprej in nazaj.

Brcanje nazaj

Učenci hodijo na mestu in pri tem približajo kolena k prsim. Kolena dvignejo čim višje.

Skok iz počepa

Učenci se približajo k tlom, dlani položijo na tla, hrbet je vzravnan, glava pokončna, stopala so v višini ramen. Odskočijo visoko v zrak, roke pa iztegnejo proti stropu.

Sedenje ob steni

Učenci stopijo k steni. Hrbet obrnejo proti steni, pokrčijo kolena in se spustijo navzdol, da so stegna vzporedno s tlemi. Stopala so ves čas plosko na tleh. Nekaj časa vztrajajo v tem položaju.

Iztegnjene noge

Učenci sedijo na stolu in se z rokami oprimejo stranic sedala. Obe nogi iztegnejo direktno pred sabo. Pokrčijo stegenske mišice in za tri sekunde zadržijo položaj. Noge spustijo počasi na tla.

Hrbet, bok, vrat

Učenci sedejo na tla, levo nogo iztegnejo naprej ter pokrčijo desno nogo in položijo stopalo na zunanjo stran leve noge. Pokrčijo levi komolec in ga položijo na zunanjo stran desnega kolena. Desno roko položijo zadaj za desni bok z dlanjo navzdol. Trup zasučejo v desno in pogledajo čez desno ramo

nazaj. Položaj zadržijo pet sekund sledi ponovitev še v drugo stran.

Namen teh vaj je bil, da večja aktivnost pomagala k boljšemu pomnjenju. Opažam, da se tisti dan, ko na urniku ni športne vzgoje, pojavlja večji nemir pri učencih. Za izboljšanje stanja je dovolj že opravljanje telesne aktivnosti, ki traja minuto. Kar je dovolj, da možgane napolnimo s kisikom in povrnemo koncentracijo. Ključnega pomena je tudi ustvarjanje medsebojne povezanosti, saj tisti učenci, ki s težavo prihajajo v šolo, pogosto smatrajo, da v skupini oz. razredu niso zaželeni. Pogosto imajo učne težave in ne želijo biti izpostavljeni. Če učenci nimajo zadovoljenih fizioloških potreb, njihovi možgani ne bodo optimalno delovali. Če so pod stresom, bodo težko sprejemali informacije. Kadar je oseba v slabem čustvenem stanju, se izklopi področje možganov, kjer se odvijajo kritično mišljenje in višji miselni procesi. Šele na tretjem mestu po pomembnosti je sprejemanje informacij, ki se nanašajo na novo znanje. Čustveno vzdušje v razredu odločilno vpliva na to, ali bodo učenci usvojili nove informacije in v kolikšni meri. Najbolj primeren čas za učenje novih vsebin je prvih 10 minut, ko so možgani najbolj osredotočeni in pripravljeni na novosti. Začetek šolske ure torej ni najbolj primeren čas za daljše obnavljanje učne snovi. S kratko gibalno vajo pa lahko hitro obnovimo informacije in si povrnemo koncentracijo. Prednosti poučevanja so boljše branje in pomnjenje, večja motivacija za učenje. Priložnost za reševanje problemov, spodbujanje povezave um – telo. Za učenje in možgane običajno velja, da je krajše običajno tudi boljše. Odmori za možgane in čas za predelavo snovi sta ključna za učni proces. Z gibanjem se spočijemo in izboljšamo učni proces.

Zaključek

Spoznala sem, da se je z utrjevanjem učne snovi preko gibanja, z različnimi aktivnostmi, ki so popestrile pouk, občutno izboljšalo pomnjenje tistih učencev, ki so bili že dalj časa pasivni. Naloge so sicer opravljali sproti, a učnih vsebin niso dovolj usvojili. Temu primerne so bile tudi ocene. Kot učiteljica v kombiniranem oddelku, sem vložila veliko truda v ponavljanje učnih vsebin, motivacijo za delo, a večjih premikov v nekaj mesecih ni bilo opaziti. Z aktivnim učenjem, pa se je to spremenilo. Učenci so miselno bolj aktivni, saj so bolj dejavni sposobni višjih miselnih procesov in sklepanja ter povezovanja učnih vsebin. Pri obravnavi pisnega deljenja z dvomestnim deliteljem so imeli učenci kar nekaj težav, da so razumeli postopek reševanja. Ker je bila učna snov vsebinsko zahtevna, smo si učne ure popestrili z različnimi aktivnostmi. Dejavnosti smo izvajali glede na učno vsebino. Včasih smo bili aktivni v razredu, v telovadnici oziroma na šolskem igrišču. Občasno smo dopolnilni pouk pričeli z žongliranjem z dvema rutama ali z žogicami in drugimi predmeti. Na ta način smo že na začetku izničili strah, tremo ali nelagodje zaradi težav z različnimi učnimi vsebinami. Menim, da bo bolj potrebno spreminjati in prilagajati učni proces, da bomo vzpodbudili vse učence za aktivno učenje, saj na tak način skrajšamo tudi čas, ki ga učenec potrebuje za učenje nove učne snovi. Opozorila in sprotno spremljanje jih namreč nista dovolj aktivirala za učenje. Ko pa smo pripravljali kartončke z vprašanji in odgovori, načrtovali igralno polje, ki nam je služilo za obravnavo različnih učnih vsebin, so učenci opazili, da je učenje lahko tudi bolj pestro. Pod pojmom učenje smatrajo, da bodo sedeli pred učbenikom in brali. Mnogi niso znali odgovoriti na vprašanje, ko so prebrali vsebino v učbeniku, saj niso bili dovolj skoncentrirani. S temi učenci smo pri dopolnilnem pouku najprej izločili bistvene podatke, ki smo jih zapisali v obliki krajše vsebine oziroma miselnega vzorca. Kasneje pa so na igralnem polju že vpisovali vprašanja na katera je odgovarjal njihov nasprotnik. Kmalu so spoznali, da morajo za sodelovanje v igri dobro poznati učno snov. Danes učenci pogosto sami popestrijo pouk z novo aktivnostjo, ki jim pomaga pri zapomnitvi. To so lahko nove oblike vaj ali iger, ki so jih prilagodili z novimi pravili. Na ta način pa tudi spoznajo, ali so pravilno in natančno oblikovali pravila, da pravilno usmerjajo potek aktivnosti. Pri vseh aktivnostih je potrebno sodelovanje, kar vpliva tudi na boljše socialne odnose. Učenci nimajo vedno možnosti, da sami izbirajo pare ali skupine za sodelovanje, ampak se spontano oblikujejo v različne skupnosti, ki so potrebne za izvajanje dejavnosti. Pozitivni učinki telovadbe na delovanje možganov so pravzaprav naravno zdravilo, saj vplivajo na ustrezno delovanje možganov, boljši priključitev informacij iz spomina, uravnavajo počutje in vedenje, manjšajo stres, izboljšajo družabne spretnosti in učni uspeh.

Literatura

- Zagorc, M. (2003). Sprostimo se... Dopolnjen izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Prah, S. (2015). Predihajmo stres. Priročnik za sporščanje. Novo mesto: Psihoterapevtsko društvo Izbira
- Prgič, J. (2018). Kinestetični razred. Griže: Svetovalno izobraževalni center MI.

RAZGIBANA RAZREDNA URA

Povzetek: Učitelji na razrednih urah opažamo, da je problem (ne)gibanja vse večji. Učenci so čedalje manj aktivni in nemotivirani za kakršnokoli obliko gibanja. Učitelji se moramo zavedati, da gibanje pozitivno deluje na naše in še pomembneje, na učenčeve motorične spretnosti in sposobnosti, čustveno področje, socialno področje, kognitivno področje ter ne nazadnje tudi njihovo zdravje. Ker pa je način življenja čedalje hitrejši in do zadnje minute načrtovan z različnimi dejavnostmi, velikokrat za gibanje zmanjka časa. Da bi učence čim bolj spodbudili h gibanju, smo eno razredno uro namenili prav gibanju. Najprej so učenci s svojimi telesi oblikovali črke svojega imena. Naslednja naloga je bila podobna, s to razliko, da so črke svojega imena ponovili še v skupini po dva ali tri. Za zadnjo gibalno vajo sem po razredu izobesila kartončke z različnimi preprostejšimi vajami. Vaje smo izvedli na razredni uri, kartončke pa smo pustili izobešene v razredu, da so učenci lahko izvajali vaje tudi med preostalimi odmori in dnevi. Namen učne ure je bil dosežen. Učenci so bili na razredni uri gibalno aktivni, sproščeno so se gibal, urili so motoriko, orientacijo in ne nazadnje skrbeli za svoje zdravje. Med razredno uro so bili učenci zadovoljni in sproščeni, po razredni uri pa so bili veliko bolj motivirani za naslednje šolske ure, imeli so več energije.

Ključne besede: razredna ura, enakovredni izobrazbeni standard, gibanje, delo v skupini, govorno-jezikovna motnja

A DIVERSE CLASS MEETING

Abstract: In class meetings the teachers observe that the problem of (non)exercise is getting bigger. The pupils are less and less interested in any kind of exercise. We, the teachers, must be aware that movement positively affects our and, even more importantly, the pupil's motoric skills and abilities, their emotional, social and cognitive areas and, last but not least, their health. Due to our lifestyle being faster and planned to the last minute with various activities, there is often a lack of time for exercise. To encourage exercise with pupils, we dedicated one class meeting to movement. First, the pupils formed letters of their names by using the shape of their bodies. The next task was similar, with the exception that they duplicated the letters in groups of two or three. I posted different easy exercises around the classroom as the last task. We did the exercises during the class meeting, but we left the tags with exercises hanging so that the pupils would be able to do the exercises during the breaks and on other days. The aim of the lesson was achieved. The pupils were physically active and relaxed during class meeting, they improved their motoric skills, orientation and took care of their health. During the lesson they were content and relaxed and were more motivated and had more energy for the following lessons.

Keywords: class meeting, equal educational standard, exercise, group work, speech impairment

1 Uvod

Učitelj lahko gibanje vključuje v izobraževalni sistem na več načinov. Lahko ga vključi v jutranje varstvo, podaljšano bivanje, med ure matematike, angleščine, druge predmete in tudi razredne ure. Z gibanjem lahko ponazorim učno snov, kar učencem s posebnimi potrebami predstavlja pomemben pripomoček k boljšemu razumevanju podane snovi, lažjo predstavo ter hitrejšo pomnjenje in usvajanje snovi. Prav tako pa učenčevo gibanje pozitivno deluje na njihove motorične spretnosti in sposobnosti, čustveno področje, socialno področje, kognitivno področje in ne nazadnje tudi njihovo zdravje. Ker imajo učenci s posebnimi potrebami in tudi učenci z govorno-jezikovnimi motnjami (v nadaljevanju GJM) dostikrat težave na področju motorike, orientacije, smo za razredno uro pripravili gibalne vaje, ki so krepile prav orientacijo in zavedanje svojega telesa s pomočjo različnih vaj. Najprej so učenci s svojimi telesi oblikovali črke svojega imena, potem smo vajo ponovili v parih oziroma s tremi člani. Za zadnjo vajo smo po razredu nalepili različne preproste vaje, ki smo jih izvedli na razredni uri, učenci pa so jih lahko izvajali tudi med odmori ali kakšen drug dan.

2 Opredelitev učencev s posebnimi potrebami

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) opredeljuje otroke s posebnimi potrebami kot osebe z motnjami v duševnem razvoju, gluhe in naglušne, slepe in slabovidne, otroke z govorno-jezikovnimi motnjami, dolgotrajno bolne, gibalno ovirane, otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroke z avtističnimi motnjami in otroke s čustveno-vedenjskimi motnjami. Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami temelji na ciljnih in načelih, določenih v zakonih za posamezno področje vzgoje in izobraževanja, ter na naslednjih ciljnih in načelih: zagotavljanje največje koristi otroka, celovitost in kompleksnost vzgoje in izobraževanja, enakih možnosti s

hkratnim upoštevanjem različnih potreb otrok, vključevanja staršev, posvojiteljev, rejnikov in skrbnikov (v nadaljnjem besedilu: staršev) v postopek usmerjanja in oblike pomoči, individualiziranega pristopa, interdisciplinarnosti, ohranjanja ravnotežja med različnimi področji otrokovega telesnega in duševnega razvoja, čimprejšnje usmeritve v ustrezen program vzgoje in izobraževanja, takojšnje in kontinuirane podpore ter strokovne pomoči v programih vzgoje in izobraževanja, vertikalne prehodnosti in povezanosti programov, organizacije vzgoje in izobraževanja čim bližje kraju bivanja, zagotavljanja ustreznih pogojev, ki omogočajo optimalen razvoj posameznega otroka (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011).

3 Učenci z govorno-jezikovnimi motnjami

Učenci oziroma otroci z GJM imajo zmanjšano možnost usvajanja, razumevanja, izražanja in smiselne uporabe govora, jezika in komunikacije. Posledice se kažejo na otrokovi samopodobi, interakciji z okoljem in pri učenju prek jezika že v predšolskem obdobju. Pri otrocih z GJM obstajajo neskladja med besednimi in nebesednimi sposobnostmi, pri čemer so nebesedne sposobnosti običajno boljše od besednih (Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj, 2015).

Za govorno-jezikovne motnje velja, da niso posledica izgube sluha. Težave, ki so vezane na razumevanje govora in govorno-jezikovnega izražanja, se lahko izrazijo od blagega zaostanka do popolne nerazvitosti govorno-jezikovnega področja. Pri otrocih z GJM se lahko kažejo tudi sekundarne posledice govorno-jezikovnega neskladja na področju pisanja, branja in učenja na splošno. Motnje, ki so vezane na branje in pisanje, imajo lahko različen razpon pri vsakem posamezniku, od blagega zaostajanja do funkcionalne nepismenosti (Palko, 2020). Učenci z GJM potrebujejo različne prilagoditve pri pouku: od časovne in prostorske prilagoditve ter prilagoditev didaktičnih pripomočkov in opreme ter poučevanja in učenja ter prilagoditve pri preverjanju in ocenjevanju znanja. Za učence z GJM je priporočljivo, da informacije o določeni snovi dobijo po več čutnih poteh: vidu, sluhu, tipu. Priporoča se uporaba konkretnih pripomočkov, različnih modelov, veliko slikovnega materiala, fotografij, risb, videoposnetkov itd.

Prilagoditev prostora

Učenci z GJM potrebujejo stalno okolje, kjer se počutijo umirjeno in sprejeto. Za prostor oziroma učilnico je priporočljivo, da ne vsebuje nepotrebnih slušnih ali vidnih dražljajev (na primer drgnjenje veje drevesa na steklo okna), ki bi lahko motili učenca pri učnem procesu. Učenci z GJM potrebujejo stalno mesto v učilnici, zato je pomembno, da jih v učilnici razporedimo tako, da imajo dober pogled na učitelja in da so dovolj blizu njega, da jim lahko ob nejasnostih ponovno razloži navodila, ponovi stavek, jih spodbuja med delom itd. Za opremo, ki je v prostoru, je priporočljivo, da je gibljiva, da jo lahko učitelj po potrebi premika. Učence razporedimo po razredu, če je le možno tako, da imajo dovolj prostora za gibanje, saj velikokrat potrebujejo umik ali pa samo pet poskokov, saj imajo nižji prag koncentracije za delo. Za učence z GJM je priporočljivo, da imajo v bližini sošolca, ki nima večjih težav pri učnem usvajanju, saj jim lahko velikokrat priskoči na pomoč (na primer ponovi navodilo, ki ga je posredoval učitelj, pomaga pri organizaciji učnih pripomočkov, prebere krajše navodilo za delo itd.).

Prilagoditev časa

Učenci z GJM se v prilagajanju časa razlikujejo. Večina učencev z GJM potrebuje podaljšanje časa pri podajanju snovi, pri ponavljanju in utrjevanju ter tudi preverjanju in ocenjevanju znanja. Za učence, ki imajo večje težave pri verbalni komunikaciji, in je posledično njihovo razumevanje snovi slabše, je potrebno stalno sprotno preverjanje, ali je učenec snov razumel ali potrebuje dodatno razlago. Kot učitelji moramo učencu komunikacijo čim bolj približati. Uporabljamo jasne besede in stavke, ne dolgovezimo in povemo bistvo, govorimo razločno in dovolj počasi, da nas učenec še razume. Prilagodimo jim čas, ki ga potrebuje za odgovor na vprašanje, ne hitimo in jih ne priganjamo, damo jim čas, da lahko razmislijo in se pripravijo na odgovor. Učencem z GJM prilagodimo tudi čas pri ocenjevanju in preverjanju znanja. Če menimo, da potrebujejo več časa za pisanje odgovorov, jim ga namenimo, saj je pomembno, da lahko svoje misli pravilno zapišejo, za kar pa večina potrebuje več časa. Učencem moramo zagotoviti primeren prostor, kjer lahko nadaljujejo s pisanjem. Omogočimo jim, da se znanje ocenjuje v več sklopih oziroma delih. Če imajo učenci težave z branjem in razumevanjem, se jim lahko dodeli tudi bralec oziroma zapisovalec.

Prilagoditev pripomočkov

Učenci z GJM potrebujejo več zaznavnih poti, po katerih potuje informacija, največkrat so to vid, sluh in tip. Informacijo si lažje zapomnijo, če jo zaznajo na več senzornih kanalih. Pri pouku je pomembno, da se uporablja veliko različnih materialov, ki jih učenci lahko tipajo. Pomembno je, da pouk vključuje veliko slikovnega materiala, skic, jedrnatih miselnih vzorcev, tabel itd. Vsi novi podatki, ki se jih učenci učijo, morajo biti podani jasno in razumljivo, učitelj pa medtem učence spodbuja in jih vključuje v različne dejavnosti. Velikokrat imajo učenci z GJM težave pri pisanju in branju, zato jim kot učitelji lahko prilagodimo tudi izročke. Izročki morajo biti kratki, jedrnati in brez zapletenih povedi ter vsebovati glavne informacije, ki jih mora učenec usvojiti. Med izročki lahko izpustimo ključno besedo ali dve, ki ju potem učenec sam dopiše. Slike oziroma fotografije, ki jih uporabljamo, naj bodo konkretne, saj si učenci lažje predstavljajo in povezujejo konkretne slike z vsakdanjim življenjem kot abstraktne.

4 Potek razredne ure

Pred razredno uro smo pripravili slikovni material za gibalne vaje, saj so slike učencem z GJM v veliko pomoč pri lažjem razumevanju, saj lažje sprejemajo vidne informacije kot slušne.

Na začetku razredne ure smo pripravili prostor v razredu. Ob stene smo umaknili mize in stole, torbe in preostale predmete, ki bi lahko motili izvajanje vaj. Postavili smo se v krog, da je učitelj razložil potek razredne ure in navodila za izvajanje vaj. Pred začetkom izvajanja učenci niso bili zainteresirani in motivirani za gibalne vaje. Učitelj jih je spodbudil, da se bodo po razredni uri bolje počutili, imeli bodo več energije in motivacije za delo. Stežka so privolili v izvajanje vaj.

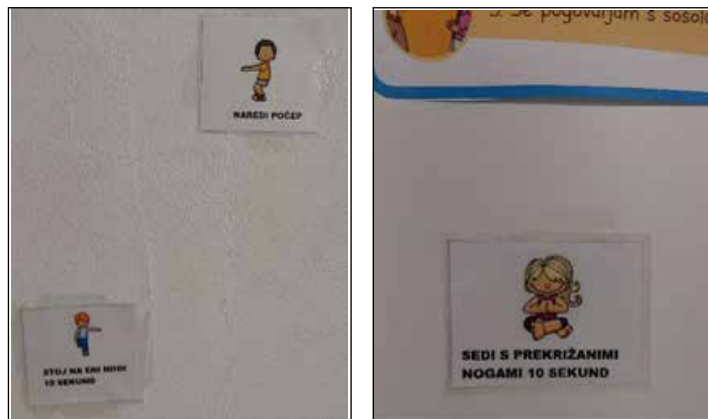
Najprej je učitelj na tablo pritrdil večji list s slikovno abecedo, oblikovano s telesom (slika 1). Skupaj smo ponovili navodila. Vsak učenec si je poiskal prijeten prostor v razredu, kjer je imel dovolj manevrskega prostora. S pomočjo slike na tabli je na tleh oblikoval črke svojega imena. Vsak učenec je nalogo ponovil dvakrat. Med izvajanjem črk je učitelj opazil, da so učenci pri izvajanju vaj začeli uživati, med seboj so si pomagali, pozornost so iskali pri orientaciji svojega telesa, njegovi poziciji in pravilni izvedbi črke.



Slika 1: Abeceda iz človeškega telesa

V drugem delu razredne ure smo pri izvajanju vaj isto nalogo nadgradili, in sicer učence je učitelj razdelil v pare oziroma v trojice. Učitelj je na tablo pritrdil sliko abecede iz dveh ali več človeških teles (slika 1). Navodila so ostala podobna, torej da so učenci v paru oziroma trojici s svojimi telesi sestavili črke vseh imen v skupini. Pri tej vaji je učitelj opazil, da so učenci med seboj morali veliko bolj sodelovati, da so pravilno oblikovali črke, med seboj so več komunicirali z namenom, da bi pravilno izvedli črko. Večkrat si je učenec v skupini pomagal s sliko na tabli, da so se lažje orientirali in oblikovali telesa v želeno črko. Med izvajanjem gibalnih vaj so se učenci sproščeno gibali, se med seboj zabavali in niso imeli neposrednega občutka, da se gibljejo in skrbijo za svoje zdravje.

V tretjem delu razredne ure smo skupaj z učenci poiskali v razredu primerne točke, kjer bi lahko izobesili kartončke z različnimi preprostejšimi vajami (sliki 2 in 3). Ko smo kartončke izobesili, je učitelj razdelil učence v dvojice. Razvrstil jih je po postajah v razredu, kjer so izvajali zastavljene naloge. Učitelj je omejil izvajanje vsake posamezne naloge na tri minute. Po pretečenem času so dvojice zamenjale gibalne postaje. Kartončke smo pustili izobešene v razredu, saj so učenci izrazili željo, da bi vaje radi izvajali tudi med odmori.



Sliki 2 in 3: Kartončki gibalnih vaj po razredu

Po končani razredni uri je učitelj učence vprašal, kako se počutijo. Vsi učenci so odgovorili, da zelo dobro, da so se med razredno uro zabavali in tudi gibalno na malo drugačen način, da med vajami niso dobili pretiranega občutka, da so gibalno aktivni. Posebej jim je bilo všeč, da so spoznavali zmožnosti in gibljivost svojega telesa pri izvajanju črk ter da so urili komunikacijo in sodelovanje s preostalimi učenci.

Zaključek

Gibanje v učnem procesu učencem pomaga pri razvijanju motoričnih spretnosti, krepitvi medsebojnih odnosov in komunikacije, kognitivnih sposobnosti, boljši orientaciji, spoznavanju telesa itd. Učitelj kot motivator gibanja učencem pomaga, da prepoznavajo pozitivne lastnosti gibanja, da lahko s svojo motivacijo in zanimivim pristopom dela navduši učence za gibalno dejavnost tudi med razredno uro (Kirn, 2019). Učenci z govorno-jezikovnimi motnjami morajo zaradi specifičnosti težav snov procesirati po različnih kanalih, ne samo slušno, ampak tudi vidno in tipno, saj jim na tak način omogočimo lažjo predstavo, lažje razumevanje in povezovanje z vsakdanjim življenjem. Ko so se učenci med razredno uro izražali z gibanjem, in ne samo z govorom in poslušanjem, sta se njihova koncentracija in motivacija za nadaljnje delo povečali, imeli so več energije in volje za delo naprej. Tak način učiteljevega dela omogoča celostni razvoj učenca. Učenci z GJM potrebujejo več slikovnega materiala, ki je nazorno prikazan, nezapleten in jasno strukturiran. Tudi pri razredni uri je učitelj najprej ustno razložil navodila in jih pozneje tudi slikovno predstavil za lažje razumevanje učencev pri vsaki posamezni vaji.

Cilj učne razredne ure je bil dosežen. Učenci so s pomočjo telesne abecede razgibali svoje telo, krepili so orientacijo telesa in medsebojne odnose. Po izvedeni razredni uri so bili polni energije in pripravljeni za nadaljnje delo. Kljub začetniškemu negotovanju so bili veliko bolj motivirani.

Literatura

- Kirn, J. (2019). Prepričanja razrednih učiteljev o pomenu gibanja in njegovem vključevanju v pouk [Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/6034/1/Kirn.pdf>
- Kriterij za opredelitev vrste in stopnje primanjkljavev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami. (2015). Zavod RS za šolstvo. <http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimipotrebami.pdf>
- Palko, N. (2020). Prilagoditve učencem z govorno-jezikovnimi motnjami v osnovni šoli [Magistrsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta]. <https://dk.um.si/Dokument.php?id=142050>
- Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). (2011). Uradni list RS, št. 58/11, 40/12 – ZUJE, 90/12 in 41/17 – ZOPOPP. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>

DODATNE URE ŠPORTA V I. TRIADI

Povzetek: Gibanje je zelo pomembno za psihofizični razvoj otroka. V I. triadi osnovne šole imajo otroci v predmetniku samo tri ure športa tedensko, kar je premalo za njihov učinkovit motorični in kognitivni razvoj. Zato se kot nadstandardna dejavnost na naši osnovni šoli izvajajo dodatne ure športa v 2. in 3. razredu. Vodita jih profesor športa in profesor razrednega pouka. V prispevku je opisana dejavnost, s katero povečamo tri ure športa tedensko na pet ter njihovo izvajanje. Ker opažamo, da imajo otroci slabše razvite gibalne spretnosti, le-te načrtno učinkovito razvijamo pri dodatnih urah športa. Opažamo, da večina otrok, ki obiskuje dodatne ure športa, zmore bolj spretno opraviti določene gibalne naloge, seznanijo se tudi s cilji in učnimi vsebinami, ki niso v učnem načrtu ter ob tem razvijajo svoje gibalne sposobnosti in veščine.

Ključne besede: otroci, gibanje, dodatne ure športa, gibalne spretnosti

EXTRA PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE FIRST TRIAD

Abstract: Physical activity is a very important factor in the psychophysical development of a child. There are only three lessons scheduled for the children of the first triad, which is not enough for their successful motor and cognitive development. Therefore our primary school provides extra PE lessons for the second and third graders as a part of the above standard programme. The lessons are held by the PE teacher and the class teacher together. The article describes the activity, which increases the amount of PE lessons from three to five per week, and their execution. Because we are noticing that children's motor skills are less developed, we focus on their development during the extra PE lessons. We are also noticing that the majority of the children who attend the extra PE lessons are more capable of performing certain motor tasks, they are also acquainted with the contents that are not included in the syllabus, and at the same time they are developing their physical abilities and motor skills.

Key words: children, physical activity, extra physical education (PE) lessons, motor skills

Uvod

Vsakodnevno gibanje je pri otrocih zelo pomembno, saj spodbuja njihov celostni razvoj, kar pripomore h krepitvi in varovanju zdravja, prav tako vpliva na boljšo kakovost življenja. Redno gibanje v otroštvu spodbuja, da se oblikujejo pozitivni vedenjski vzorci, ki pripomorejo k vseživljenjskemu gibanju (Matejek, Planinšec, Fošnarič in Pišot, 2013). Gibanje je osnovna potreba otroka. Svetovna zdravstvena organizacija svetuje, da bi bili otroci in mladostniki telesno aktivni 60 do 90 min dnevno (Čoh, 2018). Otroci, ki se vsak dan ukvarjajo s športom, so gibalno bolj spretni, kar se odraža v njihovih vsakodnevnih aktivnostih tako v otroštvu kot mladostništvu. Zaradi tega je tudi bolj verjetno, da se bodo ukvarjali s športom tudi kasneje v odrasli dobi. Če otroka že v otroštvu vpeljemo v različne gibalne dejavnosti, bo ta razvil dobre gibalne spretnosti, prav tako bo motorično spretnejši, kar pomeni, da bo skozi odraščanje lažje poiskal športe, v katerih bo uspešen in jih bo z veseljem obiskoval (Planinšec, Kavčič in Matejek, 2016). Otroci, ki se ukvarjajo s športom tekmovalno, se v večini ukvarjajo samo z eno športno dejavnostjo. Prav tako je po navadi že pri otrocih športna dejavnost ciljno usmerjena v pridobivanje rezultatov, kar lahko slabše vpliva na otrokov gibalni in celostni razvoj. Zato je vključevanje k dodatnim uram športa pomembno, saj urijo raznolike gibalne veščine, ob tem pa spoznajo mnoge športe (Pančur, Videmšek in Škof, 2019). Ko se otrok nauči nove športne dejavnosti, v možganih nastane nova povezava. S ponavljanjem naučenih dejavnosti otrok utrjuje možganske povezave, ki so že vzpostavljene. Pomembno je, da otrok izvaja mnogo raznovrstnih gibalnih dejavnosti. Da se otrok celostno, psihofizično razvija, je potrebno spodbudno okolje, ki omogoča veliko zunanjih dražljajev (Čoh, 2018). Gibanje je zelo pomembno pri kognitivnem razvoju otroka. V I. triadi so v predmetniku samo tri ure športa tedensko, normalni kognitivni razvoj se pojavi šele, ko ima otrok vsak dan eno uro športa (Starč, 2019).

Dodatne ure športa

Že mnogo let opažamo, da prihajajo otroci v 1. razred osnovne šole motorično mnogo manj spretni in sposobni, kot so bili nekoč. Težave jim povzročajo že osnovne gibalne veščine. Ne znajo preskakovati kolebnice, ne zmorejo vrteti obroča, nespretno vodijo žogo, jo manj spretno podajajo in nespretno lovijo, so manj uspešni pri naravnih oblikah gibanja. Zaznavamo slabšo koordinacijo telesa že pri samem teku, vsako nekoliko zahtevnejše koordinacijsko gibanje mnogim otrokom predstavlja težavo.

Opažamo, da se z nekaterimi učnimi vsebinami mnogi med njimi srečajo prvič v šoli, kot npr. nizki start, skok v daljino z zaletom, preval naprej, badminton, rokovanje z žogami ... Zato na naši šoli že vrsto let v prvem razredu ponujamo interesno dejavnost Športni krožek. V drugem in tretjem razredu kot nadstandardno dejavnost otrokom ponudimo Dodatne ure športa, to pomeni, da dejavnost v celoti financirajo starši. S tem povečamo obseg vadbe po predmetniku treh ur tedensko na približno pet ur tedensko. Dodatne ure športa poučujeta hkrati profesor športa in profesor razrednega pouka. Tako je omogočen individualni pristop, ki je ciljno usmerjen v gibalni razvoj otroka. Ure izvajamo tako, da letno realiziramo med 70 do 80 ur: 35 ur izvedemo v času podaljšanega bivanja v šolski telovadnici ali okolici šole, 35 ur izvedemo v popoldanskem času zunaj telovadnice, nekatere tudi čez vikend. Tako povečamo ure športa iz 105 ur na vsaj 175 ur letno. Učne ure so načrtovane tako, da nadgrajujemo športne vsebine učnega načrta pri pouku, ki jih popestrimo z dodatnimi vsebinami. K dodatnim uram športa se vsako leto vpiše vsaj 75 % učencev a in b oddelka. S tem spodbujamo in se trudimo zadovoljiti povečano potrebo po gibanju zaradi naraščajočega sedečega načina življenja in usmerjamo otroke v gibanje ter stremimo k izboljšanju njihovih gibalnih spretnosti. Osebnostno mnenja, da bi v starostnem obdobju od 6 do 9 let vsi otroci potrebovali vsaj še kakšno dodatno uro gibanja in hkrati ugotavljam, da so nekateri starši v tej smeri zmeraj manj dejavni. Prav tako opažam, da se otroci vpišejo k neki dodatni dejavnosti in ko se otrok iz kakršnih koli razlogov želi izpisati, mnogi straši to podprejo. Menim, da bi morali vztrajati vsaj do konca šolskega leta.

Ure športa v telovadnici

Naravne oblike gibanja: skozi vse šolsko leto imamo načrtovane naravne oblike gibanja, kjer je prednost ta, da zmoreta dva profesorja ob pomoči otrok pripraviti veliko več rekvizitov in pripomočkov za izvedbo spretnostnih nalog, npr. na poligonu. Na tak način je lažje sproti odkrivati gibalne primanjkljaje ter popravljati morebitne napake, da otrok teh ne usvoji v nepravilni gibalni vzorec. Ker je več postaj, so aktivni vsi učenci vso šolsko uro. Pri atletiki urijo skok v daljino z mesta in zaletom, skok v višino, nizki ter visoki štart. Opažamo, da imajo pri skoku v daljino z zaletom nekateri med njimi težave z enonožnim odzivom in sonožnim doskokom, pri skoku v daljino z mesta pa z zamahom rok ob odzivu. Pri nizkem in visokem startu jih je potrebno usmerjati na pravilno držo telesa (rok in nog). Za odpravljanje vrzeli imamo na razpolago več časa. Pri igrah z žogo utrjujejo načrtovane redne učne vsebine, poizkusijo se tudi v novih elementarnih igrah z žogami, npr. dodgeball. Več časa namenimo vodenju, podajanju in lovljenju žoge. Opažamo, da imajo veliko težav pri rokovanju z žogami, tudi z malimi, kot je npr. teniška žogica.

Učne vsebine gimnastike nadgradimo ob ustreznih varnostnih pogojih s hojo po visoki gredi, več časa namenimo prevalu najprej, nazaj, naskoku na švedsko skrinjo in prevalu na švedski skrinji. Spretnější učenci zmorejo tudi preskok švedske skrinje, stojo na glavi, stojo na lopaticah, na rokah in premet v stran. Pri osnovni akrobatiki je zelo pomembno, da otrok dobro posluša navodila in budno spremlja demonstracijo. Žal so na tej starostni stopnji in pri velikem številu otrok mnogi bolj zainteresirani za igro kot za usvojitev novega gibalnega znanja, zato se take elemente raje učimo v manjših skupinah kot frontalno pred velikim številom otrok. Ob prvih lepih pomladanskih dneh si rezerviramo šolsko igrišče, kjer izpeljemo spretnostno vožnjo z rolerji, kotalkami ali skiroji. Najprej se vsi učenci peljejo v krogu, nato uporabimo ovire, ki so narisane na tleh. Najbolj spretnim učencem pripravimo poligon z rekviziti, da ga poskusijo uspešno premagati.

Ugotavljamo, da mnogi otroci ne znajo pravilno prijeti loparja za badminton, si vreči žogice in jo odbiti, zato načrtujemo pri dodatnih urah športa tudi to učno vsebino.

Vsaj dvakrat letno jim pripravimo tekalno zračno stezo (Airtrack), kjer izvajajo naravne oblike gibanja (hojo, tek, skoke, poskoke, valjanje). Da dobijo občutek, najprej hodijo in tečejo po njej, nato izvajajo različne skoke in poskoke. Naučijo se igrati T-Ball in baseball. To sta igri, kjer morajo biti otroci še posebej pozorni na dogajanje v skupini. Uspešni morajo biti pri zadetku žogice, ki jo morajo ves čas opazovati in slediti soigralcem, prav tako pa morajo vsi v ekipi paziti, da ne ovirajo člana svoje ekipe. Težavo jim povzroča lovljenje majhne žogice in sledenje le-tej.

Ure športa izven telovadnice

Dvakrat letno izvedemo pohodništvo. V mesecu septembru se odpravimo na Meranovo (2. razred) ali na Pečke (3. razred). Opažamo, da otroci potrebujejo veliko pozitivnih spodbud in motivacije učitelja za daljšo hojo.

Dvakrat letno izvedemo tudi kolesarjenje, in sicer meseca septembra in maja. Imamo novo urejeno kolesarsko pot od Limbuša do Ruš. Ob ustrezni opremi in zadostnem številu spremljevalcev otroci kolesarijo v večji skupini, kjer morajo biti še posebej pozorni na dogajanje pred njimi. Vsaj enkrat letno izvedemo nordijsko hojo na grič, ki je v neposredni bližini šole. Meseca septembra ali oktobra se z avtobusom odpeljemo na premagovanje ovir v adrenalinski park. Otroci imajo vodeno izobraževanje za plezanje, nato se sami preizkusijo v plezanju glede na svoje sposobnosti. Pred epidemijo smo se vsako leto odpeljali v Motorikpark v Avstriji, katerega bomo ponovno vključili v program, ko bo to mogoče. V zimskih mesecih se odpravimo na bowling, kamor se odpeljemo z vlakom. Otroci se navajajo na pravilno rokovanje s kroglo in zadevanje cilja. Opažamo, da s kroglo ne znajo rokovati in je ne zakotalijo, ampak jo vržejo z obema rokama. Izvedemo tudi drsanje. Udeležijo se ga lahko vsi učenci, tudi tisti, ki še niso drsali. Upoštevamo vse korake in pripomočke za pravilno izvedbo učenja drsanja. Drsalke si izposodijo v dvorani. V zimskih mesecih se otroci preizkusijo v plezanju na plezalnih stenah. Gibanje je v nekaterih športih ciklično, pri plezanju pa se otroci soočijo s skoraj neskončno kombinacijo gibov in problemov, saj je skoraj nemogoče najti dve smeri, ki bi bili popolnoma enaki. V soboto/čez vikend načrtujemo tudi alpsko smučanje na Mariborskem Pohorju. Ker imamo za šolo pripravljeno polje in dovolj opreme za tek na smučeh, načrtujemo ob ugodnih snežnih razmerah tudi to učno vsebino. Na naši šoli v 3. razredu izvedemo šolo v naravi (tek na smučeh). Opažamo, da je otrokom, ki so se s to vsebino že seznanili pri dodatnih urah športa, na začetku veliko lažje. Otroci so v tej starosti pripravljene odlično usvojiti novo obliko gibanja na snegu in to zmeraj uspe prav vsem brez izjeme. Tek na smučeh jim je v veselje, vendar predstavlja učencem s slabšo vzdržljivostjo velik napor. Za zaključek dodatnih ur športa se ob koncu tedna dobimo pod Pohorjem, kjer se s krožno kabinsko žičnico odpeljemo do Bellvueja. Z nahrbtniki se odpravimo peš do hotela Zarja. Cilj pohoda je, naučiti otroke ob vodenju staršev samostojne priprave nahrbtnika, izbire primerne obutve in oblačil glede na vremenske pogoje, navajati se na samostojno skrb za osbno higieno in spanje. Po poti jih tudi seznanimo z osnovami orientacije v naravi. Na cilju imajo animirane športne igre v naravi in večerjo. V hotelu prespimo in se prihodnje jutro po zajtrku odpravimo do Mariborske koč, kjer imamo kratek postanek in gremo nato proti gondoli. Opažamo, da kljub natančnim navodilom nahrbtnik pri nekaterih otrocih pripravljajo starši brez navzočnosti otroka. Posledica tega je, da se otrok v svojem nahrbtniku ne znajde, v njem je preveč ali premalo stvari.

Zaključek

Letno učno pripravo načrtujemo tako, da so dodatne ure športa enakovredno razporejene skozi vse šolsko leto in glede na število tednov v mesecu. Prav tako moramo upoštevati vremenske pogoje, otrokove gibalne spretnosti in primanjkljaje ter se na podlagi tega odločimo, katerim učnim vsebinam bomo v šolskem letu namenili več ur pouka. Opažamo, da so otroci, ki obiskujejo dodatne ure športa, gibalno bolj sposobni, saj pridobivajo gibljivost, koordinacijo, hitrost, moč, vzdržljivost, ravnotežje in disciplino. Pri dodatnih urah športa se naučijo veliko različnih gibalnih dejavnosti, prav tako pa spoznajo različne nove športne aktivnosti, ki jih redni učni načrt ne zajema. S tem pripomoremo k njihovemu celostnemu razvoju in z učenjem različnih športnih dejavnosti vplivamo na psihofizični razvoj otroka. Dodatne ure športa omogočajo, da so vključeni otroci pri rednih urah športa bolj uspešni, ob tem pa zmorejo gibalne aktivnosti, katerih njihovi vrstniki še ne zmorejo ali jih še ne poznajo. Zaradi vsega zgoraj omenjenega priporočam, da bi se dodatne ure športa izvajale tudi na drugih šolah, saj zelo dobro vplivajo na psihofizični razvoj otroka. Ob tem se zavedam, da ima pri tem veliko vlogo finančni status družine. Morda bi se lahko v prihodnje na šolah odločili ter se prijavi na razpise financiranja, da bi lahko na vseh osnovnih šolah učencem ponudili dodatne ure športa in s tem povečali obseg vadbe na 5 ur tedensko.

Literatura

- Čoh, M. (2019). Pomen gibalne dejavnosti za razvoj otroka. *Šport* (Ljubljana) 66(1/2), 9/14. Pridobljeno s: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-F5C5BA5L/71d46f11-6977-4ebc-8a10-4a7b38bdd635/PDF>
- Matejek, Č., Planinšec, J., Fošnarič, S. in Pišot, R. (2013). Povezanost statusa telesne teže in gibalne učinkovitosti otrok v Sloveniji. *Zdravstveno varstvo* 53(1), 11-16. Pridobljeno s: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-ZNRKX3AG/30c69dcb-b344-47a0-b663-cf7bfd64aaf6/PDF>
- Pančur, N., Videmšek, M. in Škof, B. (2019). Vadba za razvoj vzdržljivosti otrok. *Šport* (Ljubljana) 67(1/2), 139-144. Pridobljeno s: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-9SUO3ZFZ/4ed8a8c7-54b1-45f6-a6ce-5ed982c56d5b/PDF>
- Planinšec, J., Kavčič, U. in Matejek, Č. (2016). Pomen vadbe juda za razvoj otrokovih gibalnih kompe-

tenc. Revija za elementarno izobraževanje 9(1/2), 137-149. Pridobljeno s: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-U98BNB2H/fb9d16da-1a6d-42c1-b486-640d3a55b93c/PDF>

Starč, G. (2019). Pomen gibanja za učno uspešnost otrok. Vodenje v vzgoji in izobraževanju 17(1), 9-25. Pridobljeno s: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-38ZF7GIU/9ac478db-6e81-464f-b67d-bc-f30ad5ffbf/PDF>

NAUČI SE ŽIVETI ZDRAVO

Povzetek: V članku poudarjam pomen duševnega in fizičnega zdravja, saj sta ena od ključnih dejavnikov spodbujanja osebnostnega razvoja mladih ljudi in njihovega uspešnega delovanja v družbi. Predstavljam tudi podatke mednarodne raziskave, ki je bila izvedena v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Raziskava z naslovom Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju 2018 (HBSC) nazorno prikazuje porast težav v duševnem zdravju otrok in mladostnikov. V nadaljevanju opišem vlogo šole pri spodbujanju tako duševnega kot fizičnega zdravja. Pri vsem tem je pomemben člen učitelj, saj je namreč odgovoren za postavljanje procesnih ciljev, ki pri učencih spodbujajo razvijanje pozitivne samopodobe, prepoznavanje čustev in razvijanje empatije, premagovanje ovir itd. Vse to pripomore tudi k osebnostni rasti učencev. V zadnjem delu članka predstavim še dejavnosti, ki spodbujajo razvoj omenjenih spretnosti in sposobnosti.

Ključne besede: duševno zdravje, fizično zdravje, otroci, šola, dejavnost

LEARN TO LIVE HEALTHY

Abstract: In this article, I stress the importance of mental and physical health as one of the key factors in promoting the personal development of young people and their successful functioning in society. I also present data from an international survey conducted by the National Institute of Public Health. The 2018 Health Related Behaviors in Schooling (HBSC) survey illustrates the rise in mental health problems among children and adolescents. Below, I describe the role of schools in promoting both mental and physical health. The teacher is an important link in all of this, as he or she is responsible for setting process goals that encourage pupils to develop a positive self-image, to recognize emotions and develop empathy, to overcome obstacles, etc. All of this also contributes to pupils' personal growth. In the last part of the article, I present activities that promote the development of these skills and abilities.

Keywords: mental health, physical health, children, school, activity

1 Uvod

Živimo v času, v katerem odrasli ljudje pre pogosto hitimo, saj želimo doseči čim več različnih ciljev, ki si jih zastavimo. Hkrati pa vse preveč časa presedimo pred računalniškimi zasloni in spremljamo tako uporabne in kvalitetne tematike, pogosto pa pozornost namenjamo tudi nekvalitetnim in škodljivim vsebinam. Prizadevamo si za čim boljši uspeh na vseh področjih našega življenja, saj vse bolj silimo k popolnosti. Vse to nas vodi v oslABLJENA psihična stanja, saj se na ta način poslabšujejo medsebojni odnosi, velikokrat pa pozabimo tudi na zdravo prehranjevanje in telesno aktivnost, kar pogosto vodi v poslabšanje fizičnega stanja našega telesa. Zaskrbljujoče je dejstvo, da vsa zgoraj omenjena dejanja in vedenja spremljajo naši otroci. Z vsakim takšnim ravnanjem jih namreč pogosto vzgajamo v napačni smeri. Zato je zelo pomembno, da svoja škodljiva dejanja odrasli čim bolj ozavestimo in jih spremenimo, posledično pa dajemo pozitiven vzgled našim otrokom. Tu ima zagotovo pomembno vlogo tudi šola, kjer otroci preživijo velik del svojega časa. Zato je nujno potrebno, da smo jim učitelji pozitiven vzor, hkrati pa je tudi naša dolžnost, da jim privzgojimo navade za kvalitetno življenje.

2 Zdravje otrok

Duševno in fizično zdravje otrok sta ena od ključnih dejavnikov spodbujanja osebnostnega razvoja mladih ljudi in njihovega uspešnega delovanja v družbi. Vplivata tudi na kvaliteto šolanja posameznikov in kasneje na opravljanje njihovega poklica.

2.1 Duševno in fizično zdravje

Duševno zdravje v današnjem času ne pomeni le stanje brez bolezenskih znakov. Zajema namreč počutje posameznika, njegovo občutenje sreče ali nesreče, spoštovanje njega samega v skupnosti. Strokovnjaki v sklopu duševnega zdravja poudarjajo tudi ustrezno socialno delovanje in uspeh pri izvrševanju nalog. Stanje duševnega zdravja pa zelo povezujejo še s sposobnostjo reševanja težav, ki jih zmore posameznik. To dokazujejo tudi težave otrok, ki iščejo pomoč pri strokovnjakih za duševno zdravje. Omenjeni otroci so namreč neuspešni pri doseganju zastavljenih ciljev, dosegajo neuspeh v

šoli in se ne znajdejo v okolju, v katerem živijo (Mikuš Kos, 2017). Fizično zdravje zajema odsotnost bolezenskih znakov, prisotnost splošnega dobrega počutja in dobro delovanje celotnega telesa. Kadar so izpolnjeni omenjeni pogoji, tako odrasli kot otroci lažje delujejo in izvršujejo vsakdanje naloge. Zavedati pa se moramo, da se duševno in fizično zdravje med seboj prepletata, kar pomeni, da smo npr. zadovoljni, če je naše telo v dobri kondiciji.

2.2 Vedenje je povezano z zdravjem

Nacionalni inštitut za javno zdravje je izvedel raziskavo z naslovom *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju 2018 (HBSC)*. Mednarodna raziskava se je izvajala na reprezentativnem vzorcu 11-, 13-, 15- in 17-letnikov, prikazuje pa vedenja, ki so povezana z njihovim zdravjem (Jeriček Klanšček idr., 2019, str. 4). Podatki, pridobljeni z omenjeno raziskavo, potrjujejo, da ima vedno več otrok reden zajtrk, v njihove jedilnike pa je vključena z vitamini bogata hrana. Otroci se tudi vedno bolj vključujejo v redno telesno dejavnost. Zmanjšalo se je število tistih, ki uživajo alkohol, kadijo in tistih, ki v svoje telo redno vnašajo sladke pijače ter napitke z energijsko vrednostjo. Iz raziskave pa so razvidna tudi manj spodbudna dejstva. Povečalo se je namreč število mladostnikov, ki so bili do svojih vrstnikov nasilni in pa tistih, ki redno občutijo vsaj dva psihosomatska simptoma. Zelo pogost pojav pri mladostnikih je tudi doživljanje občutka žalosti ali obupa, skoraj vsak peti 15- in 17-letnik pa je resno razmišljal o poskusu samomora. Kaže se tudi tvegana uporaba spletnih socialnih medijev (Jeriček Klanšček idr., 2019, str. 4). Zgornja dejstva zelo nazorno kažejo na to, da se v zadnjem času med mladimi vse pogostejše pojavljajo težave v duševnem zdravju. Zato je nujno potrebno, da se tako na ravni države in institucij kot tudi na osebni ravni pričnemo zavedati omenjene problematike in hkrati zastavimo cilje, ki bodo pripomogli k zmanjšanju le-te.

2.3 Šola in zdravje otrok

Vse več je odraslih, ki ugotovijo, da njihovo počutje ni dobro, da ne najdejo sebe znotraj sveta, obremenjeni so tudi z izkušnjami iz otroštva itd. To so vzroki, zaradi katerih iščejo poti in načine, ki bi jim pomagali rešiti težave. Zato se mi zdi pomembno dejstvo, da je potrebno današnje generacije otrok že zelo zgodaj naučiti, kako uspešno premagovati neuspehe, zakaj je v življenju potrebna vztrajnost, kako oblikovati pozitivno samopodobo, kako komunicirati in delovati v družbi. Le tako bodo tudi kot odrasli ljudje lažje premagovali vsakodnevene prepreke. Prav tako rezultati zgoraj predstavljene raziskave dokazujejo, da je nujno potrebno tudi v šolski prostor vključevati aktivnosti, s pomočjo katerih bodo učenci lahko dosegli duševno stabilnost.

Dogodki, ki se zgodijo v šoli, lahko marsikaterega učenca pozitivno ali negativno zaznamujejo. Mikuš Kos (2017) pravi, da izkušnje, ki jih učenci pridobijo v šolskem prostoru, zagotovo pomembno vplivajo na razvoj njihovih vrednot, samopodobe in doživljanja sveta. Trdi tudi, da marsikateri učenec doživlja šolo kot prostor varovalnih dejavnikov, med katerimi so dober uspeh in dobri medsebojni odnosi z učitelji in vrstniki. Za počutje učencev v šoli pa je v največji meri odgovoren učitelj. Od njegovega vedenja, doživljanja sveta, čustvovanja, odzivanja itd. je odvisno, kakšen vzor jim bo predstavljal. Najpomembnejše pa je dejstvo, da morajo otroci svojemu učitelju verjeti in mu zaupati, če želimo, da se bodo ob njem počutili varno. Škof (2010) pravi, da so učiteljeve vloge različne in da se med seboj prepletajo. Tako se iz umetnika prelevi v »zdravnika«, ki prepozna počutje posameznika in se odloča o pomoči, ki jo bo nudil. Učitelj po njegovem tudi z natančnostjo in poglobljenostjo dodeljuje naloge, hkrati pa je ves čas vodja, ki med učenci poskuša ohranjati harmonijo v njihovih odnosih. Pravo avtoriteto pa si po navedbah avtorja učitelj pridobi s spoštovanjem učencev, z ljubeznijo do svojega dela in z znanjem.

2.3.1. Dejavnosti za spodbujanje zdravja

Dejavnosti, ki jih učitelj v šoli pripravi, morajo biti skrbno načrtovane, saj le na ta način ve, kaj želi doseči pri učencih. Seveda pa je šola živ prostor, v katerem so prisotni otroci z različnimi vrednotami in potrebami, zato posledično vsakodnevno prihaja do nepredvidljivih situacij, o katerih pa se je potrebno sprti pogovarjati in jih reševati.

Zagotovo je ena pomembnih dejavnosti, ki je tudi del šolskega sistema, gibanje. V prvi vrsti ugodno vpliva na odpornost telesa proti boleznim, vpliva na gibljivost, na prilagodljivost vsakdanjim spremembam in na sposobnost vzdrževanja kondicije. Vse to otrokom omogoča, da se pričnejo zavedati tako samih sebe kot okolja, v katerem živijo. Gibanje pa posamezniku omogoča še mnogo več. Vsaka gibalna spretnost namreč omogoča odkrivanje nečesa novega, ob tem pa otroci večinoma uživajo.

Gibalne igre so npr. lepa priložnost za vzpostavitev stika in za druženje z vrstniki. Smiselno je tudi, da določene gibalne sposobnosti spodbujamo in usmerjamo, kar še dodatno prispeva k oblikovanju otrokovega razumevanja sebe in sveta. Telesna aktivnost otroke nauči vztrajanja ob naporih ali preprekah, daje občutek potrditve ob uspehu in tako krepi tudi njihovo samozavest. Gibanje bistveno pripomore k obvladovanju stresa, saj je gibalno aktivno telo bolj pripravljeno na nove prilagoditve. Gibalne aktivnosti pa imajo tudi velik vpliv na oblikovanje osebnosti. Ob tem je zelo pomembno, da upoštevamo posameznikove individualne lastnosti in da obliko gibanja prilagodimo. Le tako bomo dosegli pozitivne učinke, saj se bodo učenci z veseljem vključili v aktivnost in v njej vztrajali. Z upoštevanjem lastnosti učencev je velika verjetnost, da bodo tudi v odrasli dobi gibalne aktivnosti sprejeli kot njihov življenjski slog (Škof, 2010).

Primer gibalne aktivnosti v šoli je spretnostni poligon. Zahtevnejše elemente npr. preskakovanje visokih ovir prilagodimo tako, da vzporedno postavimo nižje ovire. Tako vsak učenec lahko izbere oviro, ki jo lahko preskoči, ob tem pa občuti uspeh in potrditev. Podoben primer je tudi gibanje po gredi, pri čemer postavimo visoko in nizko gred. Za učence, ki imajo težave z motoriko telesa, postavimo postaje, na katerih izvajajo posamezne vaje, ki spodbujajo zavedanje telesa in gibanja. Kadar načrtujemo moštvene igre, organiziramo delo tudi v manjših skupinah. Učenci s težavami v socializaciji bodo namreč lažje in bolj sproščeno delovali in se hitreje prilagodili na skupino. Postopoma pa jih lahko vključujemo tudi v večjo skupino. Kljub prilagoditvam za določene učence mora biti učitelj pozoren tudi na tiste, ki zmorejo več. Tako mora tudi njih spodbujati k vztrajnosti in doseganju ciljev. Hkrati pa je s strani učitelja nujno potreben pogovor s celotnim razredom o tem, zakaj pripravljamo različne zahtevne naloge za določene učence. Na ta način namreč spodbujamo razumevanje učencev do sošolcev in pa medsebojno spoštovanje, hkrati pa preprečujemo stisko šibkejših. Prav vsakemu učencu, pa mora učitelj znati nameniti pohvalo za njegov napredek, saj ima le-ta veliko moč, da v posamezniku prebudi občutek zadovoljstva in samozavesti.

Naslednja dejavnost, ki jo predstavljamo, pa je interesna dejavnost Prva pomoč, ki jo tudi sama izvajamo na šoli. Za izvajanje omenjene dejavnosti sem se odločila iz razloga, da bi učenci izgubili strah pred nudenjem prve pomoči, da bi bolje spoznali pomen sočutnosti in da bi pridobljeno znanje lahko uporabili kjerkoli in kadarkoli. Učenci spoznavajo različne vsebine prve pomoči – številko 112 in njen pomen, vsebino škatle za prvo pomoč, pomen posameznih pripomočkov, položaj za nezavestnega, temeljne postopke oživljanja, ustrezno ravnanje ob različnih poškodbah itd. V samem procesu izobraževanja učenci v večini delajo v dvojicah ali v manjših skupinah, urijo pa se tudi s pomočjo igre vlog. Dejavnosti izvajamo tako v razredu kot na prostem, saj na ta način učenci spoznavajo, kje vse in na kakšen način se lahko zgodi nesreča. Skupaj z učenci smo se udeležili tudi medobčinskega srečanja krožkov prve pomoči. Tam smo se povezali z različnimi generacijami otrok in si izmenjavali znanje ter se preizkusili v tekmovanju. Učenci svoje znanje prenašajo tudi v svoje domove, kjer v igro vlog povabijo svoje brate, sestre, starše in stare starše. Odziv na izvajanje krožka je vsako leto pozitiven. Mnogi učenci domače spodbudijo k pregledu in dopolnitvi pripomočkov za izvajanje prve pomoči v njihovih domovih. Tudi pogovor v razredu med odmori pogosto nanese na pomoč v primeru nenadnih obolenj in poškodb.

Interesna dejavnost Prva pomoč učence bogati z izkušnjami, ki so pomembne za oblikovanje pozitivne samopodobe in za uspešno delovanje v družbi. Z opisano dejavnostjo se učijo medsebojnega sodelovanja in komunikacije. Delo v skupini namreč zahteva, da si učenci razdelijo vloge in da vsak prevzame odgovornost za svoj del naloge, nujna pa je tudi medsebojna pomoč pri opravljanju nalog, saj se tako kvalitetno učijo reševanja težav. Pri tem morajo uporabljati jasno in spoštljivo komunikacijo. Po vsaki uspešno opravljeni nalogi posamezniki pri delu v skupini občutijo uspeh in koristnost svojega dela. V primeru napačno izvedene naloge se učenci med seboj in z učiteljico pogovorijo, saj se tako učijo sprejemati napake ter jih konstruktivno, brez obsojanja drugih, popraviti. Igra vlog učencem omogoča, da se poskušajo živeti v nekoga drugega in v njegova občutja ter tako razvijajo empatijo. Hkrati pa v vsaki situaciji učence spodbujam, da izrazijo svoja lastna čustva, o katerih se pogovorimo. Tako posamezniki med seboj delijo strah, veselje, žalost, jezo, pogum itd., kar jim omogoča, da se med seboj še bolj povežejo in gradijo medsebojno zaupanje. Slednje gradijo tudi, kadar se dotikajo drug drugega. Prva pomoč namreč zahteva veliko telesnega stika, zato je ključnega pomena, da se učenci naučijo, do kolikšne mere lahko še posežejo v nekoga drugega. Hkrati pa morajo tisti, ki igrajo ponesrečenca ali nenadno obolelega, razviti zaupanje v sošolce in tudi sprejeti občutke, ki morda niso prijetni, ampak so pomembni, da jim bo nekdo lahko pomagal. Učenci so

med dejavnostjo tudi gibalno aktivni, kar jih še dodatno motivira in hkrati tudi sprošča, navsezadnje pa jim takšna oblika dela omogoča pridobivanje znanja na kvaliteten način.

Zaključek

V današnjem času je v velikem porastu oslABLJENO duševno zdravje tako odraslih kot otrok. Poleg tega je pogosto prav slabo duševno zdravje vzrok za oslABLJENO fizično zdravje posameznikov. Zaradi omenjenih dejstev je nujno potrebno v šolske prostore vnašati dejavnosti, ki bodo spodbujale ohranjanje stabilnega duševnega zdravja otrok, posledično pa tudi odraslih. To seveda predstavlja velik izziv za nas učitelje, ki smo v največji meri v stiku z učenci. V načrtovanje dela v razredu moramo vključiti situacije, ki bodo učence izzvale, da bodo lahko izražali svoja čustva in jih prepoznavali pri drugih. Spodbujati je potrebno igranje vlog in tako učence učiti reagiranja in komuniciranja v posameznih situacijah. Zelo pomembna je tudi konstruktivna kritika, iz katere se učenci lahko marsikaj naučijo, prav tako pa je pomembna pohvala, s pomočjo katere posamezniki pridobijo samozavest. Učence moramo spodbujati k učenju spoznavanja samih sebe, saj je to ključen dejavnik, ki vpliva nato, kako bo posameznik deloval v družbi. To pomeni, da mora posameznik imeti jasne in realne cilje, katere lahko lažje uresničuje s pozitivno samopodobo, s poznavanjem dobre komunikacije in vztrajnostjo. Da pa se bodo učenci vsega omenjenega lahko naučili, je potrebno zaupanje v učitelja, ki stoji pred njimi in jim predstavlja vzor. Slednje pa je mogoče le, če učitelj dobro pozna samega sebe, ima jasno zastavljene cilje in razvito empatijo, predvsem pa, da redno skrbi za svoje duševno zdravje.

Literatura

- Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. in Korošec, A. (2019). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Mikuš Kos, A. (2017). Duševno zdravje otrok današnjega časa. Radovljica: Didakta.
- Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

INOVATIVNE METODE ZA SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA PRI MLADIH

Povzetek: V prispevku predstavljamo izvedeni projekt zdravega življenjskega sloga pri mladih. V projektu so sodelovali dijaki od prvega do četrtega letnika Šole za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje. Dejavnosti v projektu so potekale v obliki interaktivnih predavanj in praktičnih delavnic. Osnovni namen projekta je bil osvojiti osnovna znanja o zdravem načinu življenja, seznanitev z načini testiranja, načrtovanje in spremljanje vadbenega procesa, spoznati osnovne načine zdravega prehranjevanja ter se naučiti različne dihalne tehnike. Pri projektu smo uporabili metodo opazovanja, merjenja in pogovorov. Rezultati so pokazali, da so udeleženci projekta pridobili temeljna znanja o zdravem načinu življenja in načinih testiranja. V nadaljevanju so rezultati pokazali, da so udeleženci prav tako osvojili znanja o dihalnih tehnikah. Predvsem pomembno je izpostaviti ugotovitev, da so vse izvedene aktivnosti v projektu zdravega življenjskega sloga imele pozitiven vpliv na telesno in psihično zdravje mladostnikov.

Ključne besede: zdrav življenjski slog, mladi, čuječnost, dihalne vaje, možganska telovadba, gibalne aktivnosti, zdravo prehranjevanje

INNOVATIVE METHODS FOR PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Abstract: In the paper we present the implemented project of a healthy lifestyle for young people. Students from all four grades of the School of Horticulture and Visual Arts in Celje participated in the project. Activities in the project took the form of interactive lectures and practical workshops. The main purpose of the project was to acquire basic knowledge about a healthy lifestyle, acquaintance with testing methods, planning and monitoring the exercise process, learn the basic ways of healthy eating and learn different breathing techniques. In the project, we used the method of observation, measurement and conversations. The results showed that the project participants acquired basic knowledge about healthy living and testing methods. Subsequently, the results showed that the participants also acquired knowledge of breathing techniques. It is especially important to point out that all the activities carried out in the discussed project had a positive impact on the physical and mental health of adolescents.

Key words: healthy lifestyle, youth, mindfulness, breathing exercises, brain exercise, physical activity, healthy eating

Uvod

Številne raziskave ugotavljajo, da se mladi ne prehranjujejo zdravo, pri gibanju zaostajajo za priporočili Svetovne zdravstvene organizacije, imajo slabo splošno telesno pripravljenost, kar kažejo podatki analiz športno vzgojnega kartona. Prav tako sodobne raziskave pri mladih ugotavljajo problematiko, povezano s povečano telesno težo ter posledično z boleznimi tehnološko razvitih držav (npr. bolezni srca in ožilja, presnovne bolezni, debelost, kronične bolezni itd.). Poleg omenjenega se pojavljajo še težave na duševnem področju. Vsa problematika se je še povečala v dvoletnem obdobju epidemije COVID-19, kjer slovenske in tuje raziskave ugotavljajo, da se bodo obširnejše posledice pokazale šele v prihodnosti. Zaradi omenjenih telesnih in psiholoških težav pri mladih smo se odločili predstaviti osnovne smernice zdravega življenjskega sloga, ki ima pomembno vlogo pri preventivi in kurativi zgoraj omenjenih težav. Pričujoči prispevek je sestavljen iz teoretičnega in empiričnega dela. V teoretičnem delu uvodoma predstavimo aktivnosti za spodbujanje zdravega življenjskega sloga, nato sledi opis tehnik, kot so: čuječnost, pravilno dihanje, hitra sprostitvev in možganska telovadba. Na koncu teoretičnega dela sledi opis gibalnih dejavnosti in smernic za zdravo prehranjevanje. V drugem, empiričnem, delu najprej predstavimo ciljno skupino, nato sledi prikaz aktivnosti na tematiko zdravega življenjskega sloga, ki so se izvajale v obliki interaktivnih predavanj in delavnic. Sledi prikaz rezultatov. Na koncu prispevka podamo sklepne ugotovitve in praktične smernice na osnovi pridobljenih rezultatov. Predstavljene smernice bodo predstavljale dobro temeljno podstat šolam pri izvedbi vsebin, povezanih z zdravim življenjskim slogom, ki bodo posledično na ta način pripomogle k izboljšanju telesnega in psihičnega zdravja mladih.

Čuječnost

Na vsebinah o čuječnosti smo spoznavali delovanje naših možganov in njihovo povezanost s telesom, kar je pomagalo k razumevanju dogajanja v sebi in v drugem. S pomočjo tehnike notranjega pogleda smo se osredotočali na različne dele telesa in preko zavedanja občutkov spoznavali nezavedno govorico naše notranjosti.

»Ko razmišljam, kaj se dogaja v naši notranjosti, v našem notranjem osebnem življenju, takrat v možganih razvijemo krogotoke, ki rišejo zemljevide notranjega pogleda. Ko se urimo v veččinah notranjega pogleda, aktiviramo krogotoke in jim pomagamo, da se okrepijo. Ker ta predel možganov pomaga ustvarjati ravnovesje v našem notranjem in medsebojnem življenju ter ga usklajevati, nam razvoj veččin notranjega pogleda lahko pomaga razumeti, kaj se dogaja in to uporabiti v svoj prid« (Sigel, str. 41). S tem prisluhnemo telesnemu jeziku čutenj in telesnih senzacij, kar nam omogoča, da globlje vstopimo v stik s sabo. Pri vajah zavedanja se osredotočamo na doživljanje trenutka sedanjosti, ki nam pripomore, da integriramo naše notranje in medsebojno življenje ter okrepimo svojo življenjsko moč. »Čuječnost je način, na katerega urimo sposobnosti za usmerjanje sposobnosti: ko na nekaj usmerimo pozornost, kritične misli potihnejo« (Wax, str. 44).

Pravilno dihanje

V dihanju je zapisana telesna, psihološka in čustvena trenutna podoba človeka in tudi njegova zgodovina. Dihanje se izraža skozi nezavedno govorico in govori o človekovem biokemičnem, biomehanskem in psihofiziološkem stanju. Pravilno dihanje oskrbuje celice telesa s kisikom in poskrbi, da telo optimalno deluje. "Zase lahko največ naredite, če se osredotočite na najbolj pomembno stvar: svoje dihanje. Vse drugo je drugotnega pomena" (Vranlich, str. 12).

Telovadba za možgane

Telovadba za možgane (Brain Gym) je zaporedje preprostih in lahkotnih gibov, ki jih izvajajo učenci pri pedagoški kineziologiji za izboljšanje učenja s celimi možgani" (Dennison, str. 5). Za trening možganov je izjemno koristno izvajati sklop gibalnih dejavnosti, ki integrirajo delovanje leve in desne polovice možganov, kar omogoči poglobitev čustvenih, miselnih, duševnih, telesnih in ustvarjalnih zmožnosti. Izkušnje kažejo, da ukvarjanje z žongliranjem pripomore k zmanjšanju stopnje agresivnosti, povečanju medsebojne povezanosti in sodelovanja, izboljšanju koncentracije, koordinacije, ravnotežja in motorike. Žongliranje ima tudi terapevtske učinke (blaži anksioznost, depresijo, razne vedenjske motnje), spodbuja učenje in krepi samozavest. Gamm (2010) v svoji raziskavi ugotavlja, da so za urjenje možganov in za izboljševanje spomina pomembne naslednje aktivnosti: uporaba nedominantne roke (drža žlice, vilic pri jedi, umivanje zob, odpiranje steklenice, odpiranje vrat, obešanje perila na vrv, odpenjanje in zapenjanje oblačil); igra spomina; reševanje ugank; poskušati si zapomniti seznam nakupa; vnašanje manjših sprememb in raznolikosti v vsakdan – obisk druge trgovine ali restavracije kot običajno, poiskati nove poti do določenega kraja, branje krajših sestavkov iz obrnjene revije, črkovanje besede od zadaj nazaj, sprememba razporeditve predmetov v stanovanju in oblačil v omari, prepoznavanje znamk avtomobila, balansiranje predmetov na dlani itd.

Gibalne aktivnosti

Pri teoretičnem delu smo spoznali izrazoslovje povezano z gibanjem, uporabo ustrezne športne opreme pri različnih gibalnih aktivnostih, pravila osebne varnosti, pomen in vrste ogrevanja in raztezanja, mišične skupine, sestavo osnovnega vadbenega programa vzdržljivostne vadbe na osnovi predhodnega testiranja ter različne načine spremljanja intenzivnosti vadbe. Velik poudarek smo dali vadbi za zdravo srce. Pri vadbi smo spremljali srčni utrip in določili mejne vrednosti srčne frekvence glede na spol in starost ter opravljeno testiranje. Spoznali smo območja varnega srčnega utripa za zdravo vadbo. Spregovorili smo o preventivi in kurativi športnih poškodb ter izvajali vaje za utrjevanje stabilizatorjev hrbtenice, ramenskega obroča, komolca, kolen, gležnja z uporabo ravnotežnostnih plošč, elastičnih trakov ter fitnes trenažerjev. Vsi udeleženci so lahko ugotovili svoje stanje telesne vzdržljivosti in moči. Na podlagi teh testov so si oblikovali lastni vadbeni program. Nato smo izvajali atraktivno vzdržljivostno skupinsko vadbo paze. Posebno dinamično vadbo daje živahna glasba v ozadju. Intenzivnost vadbe smo kontrolirali z meritvijo srčnega utripa. V zaključnem delu vadbenih enot smo se sproščali z izvajanjem stretchinga in sprostitvenih tehnik ter samomasaže.

Na gibalnih delavnicah so udeleženci izvajali naravne oblike gibanja, kot so lazenje, plazenje, hoja po vseh štirih, plezanji, skoke, padci in vstajanja. V nadaljevanju smo se posvetili pravilni tehniki

hoje, nordijski hoji s palicami in sproščenemu teku. Posebno pozornost smo namenili vodeni vadbi v šolskem fitness centru, kjer smo spoznali kardiovaskularne naprave in trenažerje za vadbo moči v fitnessu ter pravilno uporabo teh naprav. Poudarek je bil na pravilni izvedbi vaj. Nato je sledila intenzivnejša vadba, ki nas napolni z energijo, nas okrepi ter utrdi v vztrajnosti, da se lažje soočamo z vsakdanjimi izzivi. Znanstveni izsledki kažejo, da intenzivno gibanje pomaga prebuditi telo in raztopiti stres. Potenje pri intenzivni vadbi sprošča nevrotrofični dejavnik možganskega izvora BDNF (brain-derived neurotrophic factor), ki organizem aktivira in pripravi za uspešen dan. Dokazano je, da lahko BDNF obnovi možganske celice, ki jih je poškodoval stres, pospeši oblikovanje starih povezav in spodbuja rast novih možganskih celic. Ob intenzivni vadbi se tudi sprošča hormon dopamin, ki je živčni prenašalec energije in dviga količino hormona serotonina, ki uravnava občutke sreče (Sharma, R., 2019).

Smernice za zdravo prehranjevanje

Smernice za zdravo prehranjevanja smo podali po priporočilih NIJZ. Priporočljivo je jesti 5-krat dnevno, in sicer raznoliko hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora ter pri jedi uživati. Pomembno je izbirati živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov. Pri zdravem prehranjevanju se priporoča uživanje 4 do 5 obrokov na dan, od katerih je najpomembnejši zajtrk. V jedilnike je smiselno večkrat na dan vključiti čim več lokalno pridelanega sadja in zelenjave, biti zmerni pri uporabi soli ter se izogibati pripravljenim slanim jedem. Mastno meso je priporočljivo nadomestiti s stročnicami, z ribami, s prutnino ali pa uživati čim bolj pusto meso. Pomembno je nadzorovati vnos maščob in nadomestiti večino nasičenih maščob z nenasičenimi olji. Skozi ves dan je potrebno piti dosti tekočine, predvsem vode, zlasti med treningom.

Prehrano prilagajamo glede na potrebe posameznika. V primeru obolenj je potrebno upoštevati navodila zdravnika. Prav tako je potrebno vadbo prilagoditi telesni zmogljivosti posameznika. Prehrana aktivnega športnika je nekoliko drugačna od prehrane povprečnega človeka. Potrebno je omejiti uživanje čokolade, piškotov, sladkarij, salam in mastne prehrane. Hrana naj bo pripravljena zdravo in higiensko (NIJZ, 2016).

Empirični del

Ciljna skupina

V projektu Zdrav življenjski slog mladih so sodelovali dijaki od prvega do četrtega letnika Šole za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje.

Aktivnosti v projektu

Aktivnosti v projektu so bile sestavljene iz interaktivnih predavanj in delavnic zdravega življenjskega sloga. Najprej so bila izvedena predavanja, kjer so udeleženci projekta spoznali osnovne teoretične značilnosti posameznih tehnik. Teoretični predstavitvi je sledilo aktivno praktično delo mladih v delavnicah, kjer so lahko preizkusili vse omenjene tehnike. Za udeležence sem posnel video posnetke, kjer so si lahko pogledali prikaz posameznih tehnik, ki so jih spoznali na delavnicah.

Metoda

Pri projektu smo uporabili metodo opazovanja, merjenja in pogovorov. Na začetku in ob koncu programa smo z udeleženci opravili preizkus ravnih kisika v krvi. Z biofeedback napravo smo merili stopnjo srčne koherence, ki omogoča prepoznavanje in spremljanje naših odzivov na različne dražljaje iz okolja.

Cilji programa:

- spoznati in osvojiti zdrav način življenja mladostnikov,
- seznaniti se z načini testiranja, načrtovanja in spremljanja vadbenega procesa,
- spoznati načine zdravega prehranjevanja,
- preizkusiti in osvojiti različne dihalne tehnike in načine sproščanja.

Rezultati

Po pogovoru z dijaki, njihovimi starši in učitelji ugotavljam, da so dijaki na delavnicah pridobili veliko novih informacij o zdravem življenjskem slogu, ki so pomembne za vsakdanje življenje. Opažam, da se je izboljšalo njihovo poznavanje vaj in gibalnih sposobnosti. Veliko manj je izostankov in opravičil pri urah športne vzgoje. Kar nekaj dijakov se je odločilo in se pričelo redno uk-

varjati s športno dejavnostjo. Povedali so, da so informacije in znanje, ki so ga pridobili pri projektu, tudi zelo uporabne, saj so v današnjem času veliko za računalniki in telefoni ter se zavedajo, da je zdrav življenjski slog odlična alternativa, ker spodbuja k rednemu gibanju na svežem zraku, kar je v današnjem času zelo pomembno. Na splošno velja, da je vsaka dejavnost, ki je dobra za srce, dobra tudi za možgane. Pomembno je ugotoviti, katera dejavnost najbolj povrne moči in nahrani dušo ter si vsak dan vzeti nekaj časa zase. Na osnovi izkušenj in interesa dijakov se je porodila zamisel, da bi bilo v prihodnosti smiselno izvesti program Zdrav življenjski slog v okviru interesne dejavnosti. Tudi meritve za športno vzgojni karton kažejo, da so se motorične sposobnosti dijakov izboljšale, na natančnejše rezultate pa bo potrebno počakati do obdelave podatkov. Pri izvedbi programa so se udeleženci naučili psihoregulacije tudi v stresnih situacijah, kar se je pokazalo pri doseganju višje srčne koherence. S testiranjem v fitnes centru smo ugotavljali tudi telesno vzdržljivost in maksimalno moč udeležencev. Tudi pri teh testiranjih so se pokazali pozitivni rezultati. Pri opazovanju medosebnih socialnih interakcij sem opazil, da se je med udeleženci izboljšalo medosebno sodelovanje, delo v skupini in samostojno načrtovanje ter izvedba vadbe. Opažam tudi, da se je pri večini izboljšal odnos do gibanja, saj k uram športne vzgoje raje prihajajo. Kar nekaj dijakov se je odločilo, da se bodo začeli v prostem času ukvarjati s športom doma ali v športnem klubu.

Zaključek

Ugotovitve kažejo, da so udeleženci projekta pridobili temeljna znanja o zdravem načinu življenja in načinih testiranja. V nadaljevanju so rezultati pokazali, da so udeleženci prav tako osvojili znanja o dihalnih tehnikah in načinih sproščanja. Predvsem pomembno je izpostaviti ugotovitev, da so vse izvedene aktivnosti v projektu zdravega življenjskega sloga imele pozitiven vpliv na telesno in psihično zdravje mladostnikov. Mladi so bili na načrtovanje in izvajanje projekta aktivno vključeni, tako da so sodelovali na delavnicah, dajali ideje, postavljali vprašanja in skupaj razpravljali o predstavljeni vsebini. Naučili so se medsebojnega sodelovanja, dela v skupini in samostojnega načrtovanja ter izvedbe vadbe. Vse ugotovitve lahko predstavljajo temeljno podstat, ki bo v pomoč drugim šolam pri izvedbi vsebin, povezanih z zdravim življenjskim slogom pri mladih, ki bo pripomogel k boljšemu psihičnemu in telesnemu zdravju mladostnikov.

Literatura

- Dennison, P. E. in Dennison, G. E. (2007). *Telovadba za možgane*. Ljubljana: Rokus Klett.
- Gamm, R. (2010). *Izurite svoje možgane*. Tržič: Založba učila Internacional.
- McKeown, P. (2019). *Dober dih*. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.
- NIJZ, Maučec – Zakotnik J. in drugi (2016). *Z gibanjem do zdravja 2019*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Servan – Schreiber, D. (2010). *Ozdravimo depresijo, tesnobo in stres brez zdravil in psihoanalize*. Kranj: Ganeš.
- Sigel, J. D. (2014). *Vihar v glavi*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Sharma R. (2019). *Ob 5-ih vstani in svet ti bo ležal na dlani*. Tržič: Založba učila Internacional.
- Vranich, B. (2018). *Dihajte*. Ljubljana: Založba BP.
- Williams, M. in Penman, D. (2015). *Čuječnost*. Tržič: Učila.
- Wax, R. (2017). *Čuječnost*. Tržič: Učila.

»SLADKORČKI« ZMOREJO!

Povzetek: Učitelji iz leta v leto prevzemamo različne učence s težavami, z boleznimi. V mojem primeru je bila to učenka s sladkorno boleznijo tipa 1. Kako prevzeti odgovornost? Se bo mogoče naučiti spremljati bolezen in hkrati dobro voditi šolski proces? Kako se bodo na njeno bolezen odzivali novi sošolci? Kako v primeru, da se nekaj zgodi? Kakšno bo sodelovanje s starši? Prevzeti je potrebno veliko odgovornost in se podati novim znanjem in izzivom nasproti. V svojem prispevku bom predstavila, na kakšen način sem pristopila k pomembni in odgovorni nalogi spremljanja in učenja učenke s sladkorno boleznijo. Pomembno se mi zdi, da sem pri tem izzivu vključila veliko ljudi, strokovnjakov. Predstavila bom dejavnosti, ki sem jih izvedla sama, z učenkinjo spremljevalko, s šolsko kuhinjo, svetovalno službo, z drugimi učitelji ter predvsem ostalimi učenci v razredu in generaciji. Ob vsem naštetem pa je izredno pomembno tudi sodelovanje s starši ter medsebojno zaupanje.

Ključne besede: učenka s sladkorno boleznijo, odgovornost, sodelovanje, sprejemanje, približati bolezen sošolcem, izbijanje predsodkov

»SWEETIES« CAN DO IT!

Abstract: Every year teachers are assigned to teach different students with problems, diseases. In my case, it was a student with type 1 diabetes. How do I take responsibility? Will it be possible to teach and monitor the disease and at the same time lead the school process well? How will her new classmates react to her illness? What if something happens? What will the cooperation with her parents be like? There is a necessity for taking responsibility now and facing new knowledge and challenges. In this article, I'll present my approach to the importance and responsible tasks of monitoring and teaching a student with diabetes. It was very important to me that I involved many people, experts, in this challenge. I will present the activities I did myself, with the student's carer, the school kitchen staff, the counseling service, other teachers at school, and other students in the class and generation. In addition to all of the above, cooperation with parents and mutual trust is also extremely important.

Keywords: student with diabetes, responsibility, cooperation, acceptance, bringing the disease closer to classmates, minimizing prejudices

1 Uvod

Meseca junija sem izvedela, da me v naslednjem šolskem letu čaka prav poseben izziv, in sicer poučevanje učenke s sladkorno boleznijo. Otrok s to boleznijo je vedno več, veliko se o tem govori, učitelji in spremljevalci teh otrok se o tem izobražujemo. Ne glede na vso podporo, ki jo dobimo iz okolice, pa je najpomembnejše tisto, kar se dogaja v razredu. Šele ko smo pred nalogo, pred sprejemanjem odločitev, lahko rečemo, da se (na)učimo spremljati bolezen. V prispevku sem se osredotočila predvsem na to, kako sošolcem in ostalim otrokom v generaciji približati to bolezen in jih seznaniti z najpomembnejšimi informacijami, za katere je dobro, da jih poznajo. Le tako bodo razumeli, zakaj Lučka počne nekatere stvari in kako se odzvati, če bi se kaj zgodilo.

Spoznavajmo Lučko, učenko s sladkorno boleznijo tipa 1 in delo v razredu z njo!

2 Dejavnosti, ki sem/smo jih naredili

2.1 Sodelovanje s starši

Pred začetkom šolskega leta se je najprej potrebno sestati s starši otroka. Sodelovanje najbolje poteka, kadar je med učiteljem in starši vzpostavljeno medsebojno zaupanje. Na uvodnem sestanku smo bili prisotni Lučkina oče in mati, šolska svetovalna delavka, Lučkina spremljevalka, učiteljica angleščine in jaz. Starša sta nam predstavila inzulinsko črpalko (Sistem MiniMed™ 780G) in ostale pripomočke, ki jih Lučka vsakodnevno potrebuje. Opisala sta njen dan, navade in delo, ki je povezano z boleznijo. Zaradi bolezni imajo ti otroci status trajno bolnega otroka, kar pomeni, da ima tudi vsak svoj individualiziran program (IP).

2.2 Izobraževanje učiteljev in spremljevalcev na Pediatrični kliniki

Otrokom do 10. leta pripada spremljevalec. Tudi Lučka ga ima. Spremljevalka je Lučko že poznala, tako da je delo tekoče steklo že od prvega dne. Kmalu po tem, na začetku šolskega leta sva se obe odpravili na izobraževanje na Pediatrično kliniko. Strokovnjaki so nam zelo natančno predstavili delo

s črpalko, računanje vnosa OH-jev, pravilno ukrepanje ob morebitni hipoglikemiji (znižan krvni sladkor) ali hiperglikemiji (zvišan krvni sladkor)...

2.3 Delo v razredu

Delo s črpalko, računanje OH-jev ter vodenje dnevnika je v večini prevzela spremljevalka. Jaz pa sem razmišljala, kako naj Lučkino bolezen približam ostalim učencem, saj nisem želela, da bi bila učenka deležna čudnih pogledov, ki jih otroci pošiljajo zaradi nevednosti.

Zanimiva so bila vprašanja: Zakaj ima Lučka telefon za pasom? Kako to, da ima Lučka drugačno malico? Zakaj Lučki ves čas tehtamo hrano?

Z Lučko in njenimi starši smo se dogovorili, da bomo en dan v šoli namenili spoznavanju sladkorne bolezni. Izbrala sem mesec november, saj takrat praznujemo tudi svetovni dan sladkorne bolezni. Prinesla je vse pomembne pripomočke, ki jih vsakodnevno uporablja, zraven pa tudi maskoto levčka Lennyja, ki ga je dobila na taboru sladkorčkov Slovenije.

1. dejavnost: Pravljica Maje Lubi: Maja in Miha

Zgodba o Maji in Mihi je zelo enostavna, tako da jo lahko razumejo vsi šolski otroci. Izbrala sem jo za uvodno motivacijo, da so spoznali, kaj sladkorna bolezen je, kako pride do nje ter kaj in kako naredijo in naročijo zdravniki.

2. dejavnost: Animirani film: Levček Lenny razlaga sladkorno bolezen

Na spletu je veliko video gradiva na to temo. Animirani film Levček Lenny še bolj natančno prikaže, kakšno je življenje s sladkorno boleznijo. Posnet je je v angleščini, vendar ima podnapise. Zaradi starosti otrok sem posnetek vmes ustavljala, da smo se sproti pogovorili.

https://www.youtube.com/watch?v=j0zK1R3aiOI&ab_channel=Zaloker%26Zaloker

3. dejavnost: Levček Lenny in inzulinska črpalka 780G

Gre za prijazno maskoto, ki so jo učenci spoznali že v filmčku in na katerem lahko otroci vidijo, kje in kako se lahko na telo pripne sistem za merjenje krvnega sladkorja (glukoze). Sistem je sestavljen iz inzulinske črpalke, seta in oddajnika za neprekinjeno merjenje glukoze.

Menim, da je maskota velika motivacija za učenje in sprejemanje bolezni. Lučka je nanj zelo navezana in tudi ponosna. Sošolcem ga je z veseljem dala pobožati, sedel pa je vseeno ob njej.

Učenci so spoznali črpalko. Lučka je razložila, kako deluje. Povedala je tudi, da mora približno enkrat na teden zamenjati set, ki ima prožno teflonsko kanilo, po kateri se dovaja inzulin. Pokazala nam je, kako izgleda inzulin, kam v črpalki ga vstavi. Sošolci so zopet odkrili neznanko – kaj je to inzulin in zakaj ga potrebuje?

4. dejavnost: Inzulin in trebušna slinavka

Lučka je sošolcem na sliki pokazala, kje leži trebušna slinavka. Kadar trebušna slinavka ne proizvaja dovolj hormona inzulina, rečemo, da ima oseba sladkorno bolezen. Inzulin uravnava presnovo sladkorjev v telesu tako, da pomaga krvnemu sladkorju, da pride iz krvi v celice, ki sladkor potrebujejo. Za to poskrbi inzulinska črpalka.

5. dejavnost: Igra vlog

Otroci so ves čas z zanimanjem opazovali vse, kar jim je Lučka pokazala. Veseli pa so bili, da so se igrali igro vlog – zdravnike, bolnike, starše, spremljevalce. Pri igri so lahko uporabljali nekatere pripomočke, ki jih Lučka ne potrebuje več. V igro so vključili tudi maskoto.

Eni učenki pa je Lučka (ob soglasju staršev in mojo prisotnostjo) z vbodom izmerila krvni sladkor. Ugotovili smo, da po jedi krvni sladkor naraste.

6. dejavnost: Izdelava plakata ob svetovnem dnevu sladkorčkov

V mesecu novembru (14. 11.) praznujemo svetovni dan sladkorne bolezni. Ta dan smo obeležili tudi v okviru Unescovih projektov. Učenci so izdelali plakat, modre barve. Nanj so napisali, narisali in prilepili vse, kar so se naučili o sladkorni bolezni. Poudarek smo dali na obe stanji, ki se lahko zgodita – hipoglikemija in hiperglikemija. Predstavili so tudi, kako lahko kot sošolci v tem primeru pomagajo. Cel mesec november smo izkazovali podporo vsem sladkorčkom, tudi z oblačenjem v oblačila modre barve.

7. dejavnost: Tehtanje in računanje ogljikovih hidratov

Šolska snov je otrokom včasih nepomembna. Želela sem jo povezati, s sladkorno boleznijo. V tretjem

razredu se učimo množiti in deliti, meriti maso. Po predelani šolski snovi, smo znanje uporabili tudi pri spremljanju sladkorne bolezni. Učenci so bili sedaj že navajeni, da s spremljevalko vso hrano, ki jo Lučka poje, skrbno stehtava in izračunava, koliko OH-je mora Lučka vnesti v črpalko, da ji ta odmeri inzulin. Tiste, ki je to zanimalo, sem povabila na dodatni pouk, kjer sem jim predstavila tabelo ogljikovih hidratov in križni račun, s katerim dobimo število OH-jev. S tem dejanjem sem želela, da otroci spoznajo postopek in da bo tudi Lučka še bolj samostojna.

Zaključek

Namen mojega dela je bil otrokom približati vedenje o sladkorni bolezni. S tem so spoznali, zakaj Lučka občasno dela kaj drugače kot ostali. To se mi zdi pomembno iz vidika samozavesti učenca, ki ima to bolezen in opolnomočenju ostalih udeležencev v učnem procesu.

Učenkini starši doma in me s spremljevalko v šoli Lučko skozi celo leto navajamo na čim večjo samostojnost pri spremljanju bolezni. Pri sadni malici že sama tehta in za nekatera živila že pozna vrednosti ogljikovih hidratov.

Opazila sem, da je nivo krvnega sladkorja pri Lučki zelo odvisen tudi od zunanjih dejavnikov. Stres ali vznemirjenost imata zagotovo velik vpliv na to. V takih primerih s spremljevalko ne smeva zagnati panike. Mirno slediva korakom, ki so za to predvideni, ves čas pa imava na razpolago tudi oba starša, ki sta vedno dosegljiva. Menim, da lahko le takšno sodelovanje celotnega tima vodi v pravo smer. To je smer srečnega, samozavestnega in vedno bolj samostojnega otroka. Lučka je pravi dokaz, da tudi »sladkorčki« zmorejo!

Literatura

Orešnik Jelačič, Mojca. (2015). Didakta, 184, 2-6. Pridobljeno s http://www.didakta.si/doc/Didakta_184.pdf
O sladkorni bolezni. (b.d.). Pridobljeno s <https://www.sladkorcki.si/o-sladkorni-bolezni/>
Pravilnik o kriterijih za uveljavljanje pravic za otroke, ki potrebujejo posebno nego in varstvo 18. 6. 2021. Pridobljeno s <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV12241>

PRIMER IZ PRAKSE: NOČEM NAZAJ V ŠOLO!

Povzetek: V času šolanja na daljavo med epidemijo so se navade nekaterih učencev vidno spremenile. Prioritete so se zamenjale, želja po šolanju je upadla. Primer naše učenke je popolna odklonitev šolanja. Interes za šolo se je zmanjšal, nastopile so nove težave psihofizičnega stanja učenke. Pojavila se je odvisnost od računalnika, hkrati tudi sprememba v telesni kondiciji. Po ukinitvi šolanja na daljavo je učenka zavračala ponovno vrnitev v šolo. Po nemalo naporih svetovalne službe se je le-ta vrnila v šolo, a nov ukrep vlade po samotestiranju v šolah je učenko ponovno »pustil« pred vrati. Sodelovanje smo nadgradili tudi z zunanjimi institucijami za čimprejšnjo vrnitev učenke v šolo. Gre tukaj za željo učenca ali željo starša, ki ni želel podati soglasja k samotestiranju otroka v šoli? Mu starši s tem pomagajo ali škodujejo?

Ključne besede: epidemija, zasvojenost, šolanje na daljavo, samotestiranje

EXAMPLE OF GOOD PRACTICE: I DON'T WANT TO GO BACK TO SCHOOL!

Abstract: During the distance learning, the habits of some students visibly changed. Priorities have shifted, the desire to go to school has declined. The example of our student is the complete refusal to go back to school. Interest in school decreased and new problems with the student's psychophysical condition arose. There was an addiction to the computer, as well as a change in the physical condition. After the termination of distance learning, the student refused to return to school. Following considerable efforts by the counseling service, the student returned to school, but the new government measure of self-testing at schools "left" the student out of the school again. External institutions were also involved in the return of the student back to school as soon as possible. A student's wish or a wish of the parent who did not want to give consent to self-testing their child at school? Do the parents help or harm the child?

Key words: epidemic, addiction, distance learning, self-testing

Uvod

Epidemija je postavila naša življenja v novo dimenzijo razmišljanja, dožemanja in delovanja. Najranljivejša skupina pa so pravzaprav naši otroci, učenci. Na vsakega je sprememba omejevanja in postavljanja pravil vplivala drugače. Na naši šoli se je pojavil primer, naj poudarim, da je izjema, pravzaprav edini, ki je potreboval ogromno pozornosti, da smo dosegli cilj, katerega smo si zadali, tj. vrnitev učenke v šolo. Na poti okrevanja otroka smo odkrivali vedno nove, prepletene težave.

Ko je v šoli obveljal ukrep nošenja mask in kasneje samotestiranja učencev, se je dekle odločilo, da v šolo ne gre. Odločno, neomajno in s popolno podporo staršev. Šolanje na daljavo, po večini zaprtost v naših domovih, zahtevanje uporabe ekranov za naše delovanje, minimalno gibanje in razmišljanje o svoji podobi so zameglili preteklo realnost.

Šolanje na daljavo

Z določbo Odloka o začasnih ukrepih za preprečevanje širjenja okužb z nalezljivo boleznijo COVID-19 je Vlada začasno prepovedala zbiranje v šolah učencem, ki samotestiranja v prostorih šole ne bodo izvajali, in določila, da se ti učenci, v skladu z veljavnim sklepom ministrice, pristojne za izobraževanje, izobražujejo na daljavo. Šola kot izvajalka javne službe, ki mora zagotavljati varno in zdravo učno okolje, ga je dolžna spoštovati in izvajati kot vsi ostali pravni subjekti s področja vzgoje in izobraževanja v naši državi. V razmerah, v katerih se nahajamo, je potrebno še toliko bolj upoštevati tudi pravice in interese drugih, torej javno korist in varnost - vsak posameznik ima namreč pravico do varstva pred nalezljivimi boleznimi ter obenem dolžnost varovati svoje zdravje in zdravje drugih pred temi boleznimi. Nošenje zaščitne maske in samotestiranje (tako za zaposlene kot tudi za učence) sta bila pogoja, da smo lahko nadaljevali izobraževanje v prostorih šole. Zaradi teh ukrepov se dekle ni vrnilo v šolo, pač pa se je šolalo na daljavo. Ob uvedbi samotestiranja, 17. novembra 2021, soglasja ni imelo 3,61 odstotka učencev. Največ jih je bilo pri mlajših, v 9. razredu pa je bilo takih manj kot dva odstotka. Delež se je nato začel zmanjševati. V zadnjem tednu pouka v mesecu decembru se je zaradi nasprotovanja samotestiranju na daljavo šolalo 1,29 odstotka vseh učencev, po praznikih pa se jih je nekaj znova vrnilo v šolske klopi. Zadnji podatki iz 4. januarja kažejo, da jih je doma ostajalo dober odstotek, tj. 1,09.

Zasvojenost z ekranom

Računalniki, telefoni in tablice odraščajoče osebe zelo privlačijo. Nekateri bi se najraje kar večino dneva družili s svojim zaslonom. Primer 1: »Na družabnem omrežju sem se veliko lažje družila z vrstniki kot pa v živo iz oči v oči. Več sem si upala, lažje sem se izrazila. S svojimi filmčki sem se hotela izkazati in dokazati, da nekaj veljam. Komentirala sem, lajkala in hrepenela sem po vsehkih. Želela sem ugajati drugim. Ves čas sem negotova čakala, kako se bodo odzvali name. Vsa zaskrbljena sem bila, če so moje objave videli, a ni nanje nihče odgovoril.«

Primer 2: »Telefon sem uporabljala vsak dan vse več, potem pa že skoraj vedno in povsod. Še ponoči se nisem ločila od njega, imela sem ga kar pod »povštrom«. Nisem se zavedala, da to ni dobro za mojo glavo in da gre morda za škodljivo sevanje. Telefon sem uporabljala pozno v noč in bil je prva stvar, ki sem se je zjutraj dotaknila. Še ponoči sem se zbujala in pogledovala na zaslon.«

Raziskav o čezmerni uporabi ekranov je vse več, žal pa ne moremo vedeti, katere škodljive posledice se bodo pokazale čez čas, npr. v naših glavah, ki jim tako pretiravanje škodi. Močni dražljaji in burna doživetja ob zaslonih lahko naše možgane preveč obremenijo. Kdor zmerno uporablja ekran, se lahko pri razmišljanju bolj zbere, sprejema boljše odločitve in bolje rešuje probleme. Na spletu nevede pridemo do zavedanja, da nam postane dolgčas. Vedno znova iščemo nove zanimivosti, v igri ali na družbenem omrežju. Vse ostalo postane nezanimivo.

Uvid in reševanje problema ter načrt učenja

Ko se je pojavilo učenje na daljavo, so se pokazale razlike med otroci, učenci. Izstopali so predvsem tisti, ki niso izpolnjevali svojih obveznosti. Tudi v tem primeru je bilo tako. Dekle ni izpolnjevalo šolskih obveznosti in ni vračalo gradiva učiteljem. Prišlo je do spoznanja, da so starši pravzaprav mislili, da ima hči vse pod kontrolo. Skupaj smo naredili načrt učenja, ki ji je najbolj ugajal. Svoje težave se je lotila po korakih reševanja problemov, predvsem v smislu ciljanja težave po sistemu:

1. vidim težavo,
2. naštejemo možne rešitve,
3. izberem najboljšo rešitev,
4. preizkusim rešitev,
5. preverim, ali sem rešil-a težavo.

Kaj je torej učenje? Uradna in strokovna definicija učenja (UNESCO/ISCED 1993) se glasi: »Učenje je vsaka sprememba v vedenju, informiranosti, znanju, razumevanju, stališčih, spretnostih ali zmožnostih, ki je trajna in ki je ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih vedenjskih vzorcev.«

Vendar pa je pomembno poudariti, da je učenje tudi še vse kaj drugega. Recimo, učimo se tudi ob dobri skupinski diskusiji, med načrtovanjem in izdelovanjem projekta, na ekskurzijah, ob obisku gledališča ali muzeja ipd. To vprašanje in predvsem želja po ugotovitvi ter klasifikaciji vrst pojmovanega učenja s perspektive tistega, ki se uči, sta botrovala številnim raziskavam. Eno pionirskih je na tem področju opravil Saljö. Raziskava je pokazala, da lahko pojmovanja v grobem razdelimo na nižja, kjer je bistvo le povečanje količine znanja, zbiranje nepovezanih spoznanj, dejstev, pojmov in teorij z namenom takojšnjega ali poznejšega obnavljanja, ter na višja pojmovanja učenja, kjer je učenje dojet kot proces kvalitativnega spreminjanja že obstoječih pojmov in pogledov, kjer ustvarjamo smisel, dobivamo razumevanje in ustvarjamo nove smiselne povezave med podatki. To pomeni, da znamo več, da gledamo na stvari drugače in da se ob tem tudi sami spreminjamo.

Kako učencem predstaviti učne strategije in jim z njihovo uporabo olajšati učenje? Menim, da je ob tem nujno spodbujanje razmisleka o tem, kaj posamezniku bolj ustreza in zakaj. Če učenec ne vidi napredka in mu nove strategije ne olajšajo dela ali mu ga celo otežijo, potem je bolje, da se poslužuje svojih poznanih in »starih« učnih strategij. Stroka se trudi uvajati v šole t. i. procesno usmerjeni pouk. To je pouk, ki hkrati z vsebinskimi cilji razvija proces uspešnega učenja in ni pozoren le na rezultate. V tem modelu postopno prehaja odgovornost za znanje iz učitelja preko deljene odgovornosti v fazo odgovornosti učečih se za njihovo znanje. Morda bi na tem mestu izpostavila obliko učenja z opazovanjem ali s posnemanjem, katere se v iskanju svoje identitete najbolj poslužujejo mladostniki. Ti si za svoj model oz. vzor izberejo ljudi, ki jih občudujejo in bi jim radi bili podobni, npr. osebe iz medijev, ki jih potem posnemajo v oblačenju, vedenju, govorjenju ipd. Pri tem je naša naloga, da jim pomagamo pri razvijanju zavestne in neodvisne presoje. Učenje po modelu namreč, kot pravita Bandura in Walters (1963), vpliva na posameznika na več načinov: posameznik se nauči novih oblik vedenja (posnemanje nenavadnih kretenj ali besed), okrepi se že obstoječi način ravnanja in

odstranijo se ali pa se na novo vzpostavijo zavore vedenja (učenje agresivnega vedenja s posnemanjem je zelo razširjeno). Posledica učenja z opazovanjem je tudi predvidevanje, kaj nam utegne prinesiti določeno vedenje; oblikujemo si predstave o tem, katero vedenje je v neki situaciji normalno, kaj je prav, sprejemljivo, moralno in kaj ne. Tako razvijamo notranje standarde, ki vplivajo na vedenje tudi potem, ko modela ni več.

Mediacija

Pojem mediacija etimološko izvira iz latinskega jezika. Izpeljanka besede mediatio pomeni posredovanje. Mediacija je postopek, v katerem skušajo udeleženci ob podpori mediatorja in ob upoštevanju interesov vseh udeležencev rešiti spor in doseči sporazum. Ideja mediacije je tesno prepletena z idejo medčloveške tolerance, z vzpostavljanjem boljših in kakovostnejših medsebojnih odnosov, kar posledično pomeni korak k mirnejšemu in strpnejšemu reševanju sporov ter h konstruktivnejšim oblikam pristopa h konfliktom tudi sicer (Šetinc Tekavc 2002, str. 10). Temeljna pogoja za vsako mediacijo sta prostovoljnost in zaupnost, saj mediacija ne more biti uspešna, če je katera od strank vanjo prisiljena. V tem primeru ni možno konstruktivno iskanje rešitve in sklenitve sporazumnega dogovora, ki bi se ga stranki držali. Prav tako je zelo pomembna zaupnost, kajti stranki morata imeti zagotovilo, da bodo v procesu mediacije zaupane stvari ostale med udeleženi in da izid mediacije ne bo negativno vplival na nadaljnji razvoj dogodkov v zvezi s sporom (Metelko 2005, str. 13-14). Bistvene značilnosti mediacije so (Zalar 2001, str. 20):

- nevtralnost in nepristranskost mediatorja,
- sodelovanje tretje osebe (mediatorja),
- mediator ni pooblaščen za sprejemanje zavezujočih odločitev,
- sporazumna rešitev,
- pospeševanje pogajanj in ustvarjanje varnega pogajalskega okolja,
- dajanje moči strankam,
- mediator ne svetuje strankama,
- obvladovanje antagonizma med strankama.

Sodelovanje z drugimi institucijami

Pri obravnavi našega primera mladostnika s težavami se stalni tim razširi v krizni tim, ki se sestaja pogosteje in sodelovanje razširi. Tekom reševanja smo se povezali s pristojnim Centrom za socialno delo ter Svetovalnim centrom za otroke, mladostnike in starše, s katerima smo bili v tesni povezavi preko kriznih pogovorov in multidisciplinarnih timov (MDT). Dekle je bilo napoteno tudi v Šolo zdravega odraščanja na Rakitno zaradi spremembe na področju čustvovanja, hranjenja in/ali vključevanja v vrstniško družbo. Žal se je ta obravnava predčasno zaključila, saj ni bilo sodelovanja z njene strani. V konkretnem primeru je bilo zaznanih in kasneje na novo odprtih ogromno težav, ki so se stopnjevale, podirale že zastavljene rešitve in oteževale reševanje problema. Izvedene je bilo veliko mediacije in pogovorov s starši, z dekletom posamezno ter z družino skupaj.

Zaključek

S posameznimi poglavji sem želela predstaviti, s kakšnimi prijemi smo se med drugim lotili reševanja primera, in sicer z jasnim ciljem - vrnitvijo učenke v šolo in tudi nadaljevanja šolanja. Ko sem imela zadnji pogovor z njo, je povedala, da bo ob ponovnem ukrepu obveznega nošenja mask ali samotestiranja nadaljevala s šolanjem na daljavo. Želim si, da bi bilo takšnih odločitev med učenci in starši čim manj ter da bi našli kompromis med šolanjem, ukrepi in posledicami epidemije, ki so in bodo krojile naša prilagajanja še kar nekaj časa. Ob zaključevanju članka sem zasledila prvo raziskavo NIJZ-ja na temo posledic epidemije: »Šolanje na daljavo je vplivalo tudi na duševno zdravje otrok. V splošnem so pri otrocih in mladostnikih zaznali nekaj več duševnih težav, kot sta tesnoba in impulzivnost. Pri otrocih, ki so že prej imeli težave, so se te v obdobju šolanja na daljavo še poglobile. Poglobila se je tudi vrzel med boljšimi in slabšimi učenci. Na šolah pa beležijo tudi večje število individualnih pogovorov, ki jih svetovalne delavke opravljajo z otroki in mladostniki, starši in učitelji.«

Literatura

- Bandura, A. in Walters, R. H. (1963). Socialno učenje in razvoj osebnosti. Holt, Rinehart in Winston, INC: NJ.
- Dodatna pojasnila MIZŠ k Okrožnici št. 603-1/2021/97 z dne 12. 11. 2021. Pridobljeno: https://www.gov.si/assets/organi-v-sestavi/IRSSS/DOKUMENTI/Okroznica_Dodatna_pojasnila_samotestiranje21.pdf
- Ko ti ekran »ukrade« dan, priročnik za otroke, starše in strokovne delavce. Svetovalni center za otroke in mladostnike Maribor, Maribor 2020.
- Metelko, Tanja Pia (2005). Vrstniška mediacija. Priročnik za vrstniške mediatorje v šoli. Inštitut za mediacijo Concordia, Ljubljana.
- NIJZ. Kako je šolanje od doma zaradi epidemije covid-19 vplivalo na šolarje in dijake? Pridobljeno: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/vplivih_solanja_od_doma.pdf
- PISRS. Odlok o začasnih ukrepih za preprečevanje in obvladovanje okužb z nalezljivo boleznijo COVID-19, 2021. Pridobljeno: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODLO2622>
- Požarnik Marentič, B. (2003). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.
- Sklep o izvajanju vzgojno-izobraževalnega dela na daljavo. Uradni list RS, št. 138/21. <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2021-01-2808/sklep-o-izvajanju-vzgojno-izobrazevalnega-dela-na-daljavo>
- Saljo, R. (1979). Learning about learning, Higher Education, 8, 443-451.
- Šetinc Tekavc, M. (2002). Mediacija – sporazumno reševanje sporov v teoriji in praksi. Tržič: Učila International, založba d.o.o.
- Zalar, A. (2001). Alternativno reševanje sporov – temeljna načela alternativnega reševanja sporov. Podjetje in delo, št. 6, str. 20.

FILMOTERAPIJA KOT PRIPOMOČEK ZA SPREJEMANJE DRUGAČNOSTI IN RAZVIJANJE EMPATIJE PRI UČENCIH

Povzetek: V pričujočem članku je predstavljena filmoterapija ali kinoterapija, ki jo lahko razrednik ali učitelj uporabi pri pouku z namenom izboljšanje medosebnih odnosov. Gre za razmeroma novo obliko terapije, predstavljeni so teoretični vidiki različnih avtorjev ter naštetje in opisane posamezne faze/koraki. Izvajalec filmoterapije mora biti pozoren tudi na izbor filma in pripravo dejavnosti pred, med in po ogledu. Z upoštevanjem naštetih vidikov lahko pozitivno vplivamo na učenčeve strategije reševanja težav, razvoj empatije in posledično na izboljšanje medosebnih odnosov. Dodan je praktični primer izvedbe filmoterapije na filmu Čudo.

Ključne besede: filmoterapija, medosebni odnosi, razredna klima, film Čudo.

FILMOTHERAPY AS A TOOL TO PROMOTE STUDENTS SOCIAL DIVERSITY AND EMPATHY

Abstract: The paper presents filmotherapy or cinematherapy, which can be used by the teacher to improve interpersonal relationships between students. It is a relatively new form of therapy; in this article are presented theoretical aspects of various authors and the individual phases/steps are listed and described. The cinematherapy provider must also pay attention to the selection of the film and the preparation of activities before, during and after viewing. By considering these aspects, we can positively influence students' problem-solving strategies, develop their empathy, and consequently improve interpersonal relationships. A practical example of performing film therapy on the film Wonder is added.

Key words: cinematherapy, interpersonal relationships, class climate, movie Wonder.

Uvod

Ljudje kot družbena bitja moramo medsebojno sodelovati z drugimi, kar dosežemo z ustreznimi socialnimi odnosi. Ti so na začetku srednje šole pogosto slabi, med sošolci se pojavlja zbadanje ter druge oblike neželenega vedenja, kar vodi v slabo razredno klimo, ki se odraža tudi na učnem uspehu posameznikov. Za uspešno delovanje posameznikov v razredu moramo v osnovi poskrbeti za dobre medosebne odnose. V ta namen se izvajajo posamezne dejavnosti, ki niso usmerjene le v reševanje aktualnih problemov, ampak tudi v razvijanje empatije in vedenja za učenčev osebnostni razvoj. Med drugimi metodami lahko razrednik poskusi z izvajanjem t. i. filmoterapije, saj je tovrstna umetnost najstnikom blizu. Uporabi se lahko za reševanje različnih težav (ločitev staršev, slabe družinske razmere, nasilje, strah, prehranske motnje, odvisnosti, sprejemanje smrti bližnjih itd.). Čeprav filmoterapijo pri nas uporabljajo predvsem psihoterapevti, drugod po svetu že prodira tudi v šolske prostore. Ker mora izvajalec poznati izvedbo, je namen tega prispevka predstaviti pojem filmoterapije in na primeru filma prikazati, kako se lahko izvede v razredu, in sicer z namenom izboljšanja sprejemanja drugačnosti in razvijanja empatije.

Filmoterapija

Film se v zadnjih dveh stoletjih uporablja tudi na drugačen način, in sicer kot del učenja/terapije z umetnostjo, na kar je vplival razvoj biblioterapije. V strokovni literaturi je izraz filmoterapija prvič uporabljen leta 1990, kjer je definiran kot terapevtska tehnika, pri kateri terapevt izbere filme, ki si jih posamezniki ogledajo sami ali v skupini za terapevtske namene. Film se izbere glede na težave posameznika, nato pa sledi razprava, saj ogled pogosto ponudi novo perspektivo opazovanja oseb iz lastnega življenja in s tem boljše razumevanje medosebnih odnosov (Globan in Bošnjaković, 2016 str. 222). Gre torej za obliko terapije ali samopomoči, ki uporablja filme kot terapevtsko orodje. V angleških virih je pogosto imenovana tudi kinoterapija in je lahko sredstvo za zdravljenje in rast za tiste, ki so odprti za učenje o tem, kako filmi vplivajo na ljudi. Filmoterapija omogoča, da filmske podobe, zaplete, glasbo itd. posameznik uporabi za lasten navdih, čustveno sprostitvev, olajšanje ali spremembo. Je inovativna metoda, ki se pogosto uporablja kot del psihoterapije. Film se uporablja za reševanje neskladnosti v odnosih, za reševanje krize identitete, za gradnjo značaja ipd. Pogosto se film uporabi za ponazoritev vrednot, ki jih želimo razvijati pri gledalcih, npr. modrost, pogum, znanje, pravičnost in podobne (Hankir, 2015 str. 137). Sever (2014) filmoterapijo opredeli kot vrsto

umetniške terapije, ki se uporablja v različnih dejavnostih, kot so preventivne, izobraževalne ali terapevtske dejavnosti; najpogosteje v povezavi z psihoterapijo, izobraževanjem, specialno pedagogiko in resocializacijo. Filmi se lahko uporabijo za soočanje gledalcev z njihovimi težavami, pomagajo, da odkrito spregovorijo o kriznih situacijah, izboljšajo empatijo in bolje razumejo druge. S tem dajemo učencem občutek, da se določen problem da rešiti, da se je o njem mogoče pogovoriti, izboljša se uvid lastnega problema, kar lahko pripelje do ozdravilne čustvene izkušnje (Globan in Bošnjaković, 2016 str. 225). Pri tem se moramo zavedati, da filmska terapija ne odstrani simptomov bolezni, ampak nudi podporo za boljše obvladovanje nekega problema. Filmi, ki povzročajo katarzo, pa poskrbijo za občutek sproščenosti. Prav tako kot ostale umetniške terapije (likovna, glasbena, biblioterapija ...) je tudi za filmoterapijo značilno, da umetniška dejavnost ne predstavlja cilja, ampak je zgolj sredstvo za doseganje zelene spremembe (Sever, 2015 str. 160). Mamahit (2020 str. 70) jo definira kot metodo kinematografskega izobraževanja, kjer se film uporablja kot medij za usposabljanje veščin in pridobivanje določenih izkušenj. V ospredju sta zlasti dve funkciji – funkcija razvoja (vedenja, veščin, odnosov ...) in funkcija preprečevanja neželenega vedenja in odnosov. Pri filmu je pomembna kognitivna in čustvena recepcija. Kognitivno lahko razumemo kot proces obdelave informacij. Razumevanje filma zahteva sposobnost rekonstrukcije zgodbe in njenega pomena. Gledalčev intelektualni kognitivni aparat (pod vplivom izkušenj in znanja) ustvarja koncepte, sodbe in razmišljanja o vsebini filma. Čustvena recepcija filma pa se ustvarja z liki, ki gledalcu vzbujajo različne občutke, in gledalčevo domišljijo. Na čustveno izkušnjo gledalca vpliva tudi filmska glasba (Mytnik-Daniluk, 2019, str. 50). Da bi film dejansko prinesel nekaj vrednot v človekovo življenje, ga mora gledalec ustrezno in v celoti sprejeti. Filmska terapija uporablja filmsko umetnost kot orodje za vplivanje na udeleženca (Sever, 2014). Do vplivanja pa lahko pride le, če se udeleženec identificira z filmsko zgodbo in liki ter filmske moralne vrednote implicira na lastno življenje, saj le tako vpliva na samorazumevanje (Globan in Bošnjaković, 2016, str. 224). Pomembno vlogo ima tudi izvajalec filmoterapije, ki pomaga razumeti, analizirati in odkriti čustveno povezanost gledalca s filmom (Sever, 2014). Izvajalec filmoterapije mora upoštevati štiri korake. Prvi korak pomeni, da se morajo udeleženci zavedati svojega lastnega problema in da je jasna tudi povezava med obravnavanim problemom in predlaganim filmom. V drugem koraku se z udeleženci pogovorimo in jih spodbudimo k raziskovanju rešitev tega problema. V tretjem koraku jih pripravimo na ogled filma, določimo, kdaj se bo pogledal. V četrtem koraku izvedemo pogovor o filmu, kar mora biti kmalu po ogledu (Globan in Bošnjaković, 2016 str. 224).

Faze filmoterapije

Prva faza je identifikacija – gledanje filma in poistovetenje z junaki; pri tem gre za čustveni proces, zaradi katerega se počutimo podobno kot lik v zgodbi, to pa omogoča, da skozi fiktivne like izrazimo že potlačena čustva. Lahko se zgodi tudi, da do nekega lika čutimo antipatijo, pogosto zaradi značajskih lastnosti, ki jih imamo, a jih ne želimo imeti, s filmom pa dobimo priložnost, da sebe drugače vidimo in se bolje spoznamo (Sever, 2014). Hrvaška avtorja omenjata fazo pred identifikacijo, in sicer čas, ko se gledalec vživlja v igralce, a še ne poveže sebe in zgodbo. V fazi identifikacije pa je povezava vzpostavljena – gledalec se zaveda podobnosti zgodbe in oseb z lastnim življenjem (Globan in Bošnjaković, 2016 str. 225).

Druga faza je katarza, znotraj katere moramo čustva, asociacije, ideje in misli, ki so bile sprožene z ogledom filma, podeliti, gre za podoživljanje, ki je sicer vodeno s psihoterapevtom, gledalci pa občutijo olajšanje (Sever, 2014).

Tretja faza je introspekcija. Splet dogodkov v filmu in liki v njem v nas sprožajo številna vprašanja, razpoloženja in razmišljanja, ki pripeljejo do večje čustvene zavesti. Ker teče pogovor o globokih temah in čustvih, imajo tudi komentarji ter pripombe na koncu filma terapevtsko vrednost. Globan in Bošnjaković (2016 str. 225) tretjo fazo imenujeta internalizacija, znotraj katere gledalec ponotranji filmsko zgodbo.

Četrta faza je transformacija, filmoterapija oziroma ustrezen izbran film vodi do sprememb v vrednotah, pogledih, nazorih, delovanju, obnašanju ... Sever (2014) jo imenuje transfer ali prenos s filma na gledalčeva čustva in misli, ki se zaradi ogleda spremenijo.

Izvedba filmoterapije

Na izvedbo filmoterapije se mora učitelj pripraviti. V predpripravljalni fazi, torej pred pričetkom je pomembno, da poiščemo ustrezen film, ki je v skladu s temo, o kateri želimo spregovoriti z učenci.

Nujno je, da si film predhodno ogledamo, zlasti dele, ki so povezani s problematiko. Priporočljiva je tudi priprava učenca učnega lista (Mamahit, 2020 str. 71). Sever (2015) navaja, da se lahko učencem ponudi tudi seznam filmov, iz katerega nato izberejo tistega, ki ga morda poznajo ali jih je nagovoril.

Sledi faza izvajanja. V uvodu učencem na kratko opišemo problem, ki ga bodo opazovali v filmu. Nato pogledajo film v celoti. To lahko naredijo doma, sami, ali pa si ga ogledajo skupaj v šoli. Po ogledu filma sledi razprava o likih in dogajanju v filmu. V tej fazi lahko učenci odgovarjajo na pripravljena vprašanja, opišejo razumevanje ogledanih težav v skladu s podobnimi izkušnjami, ki so jih doživeli v osebni življenju. Razmišljajo o ustreznosti reševanja posameznih težav iz filma in ustrezno strategijo prenesejo v resnični svet. Na koncu lahko učitelj izvede evalvacijo, v kateri s pomočjo povratne informacije učencev oceni svoje delo (Mamahit, 2020 str. 71). Sever (2015) med ogledom filma opozarja na zapisovanje vsega, kar opazijo, to imenuje filmska izpoved. Zapisujejo se npr. asociacije, čustva, spomini. Po koncu filma (lahko že med gledanjem) napisane vsebine povezujejo med seboj, s svojim življenjem. Poleg zapisa filmske izpovedi, ki je obvezen del filmoterapije, priporoča tudi reševanje posebnega obrazca, ki ga je sestavil v ta namen. V poenostavljeni obliki je obrazec namenjen tudi za poglobljeno gledanje filma, ki se lahko uporabi brez pravih terapevtskih ciljev, predvsem za edukacijske namene v izobraževanju, torej tudi v primeru ko filmoterapijo izvaja učitelj v šoli.

Izbor filma

Dragocen film je tudi vir spoznavanja realnosti, sredstvo za popularizacijo duhovnih in estetskih vrednot, lahko zagotavlja osebne vzorce, sproža razpravo in oblikuje stališča, poglede in prepričanja prejemnikov. Globan in Bošnjaković (2016 str. 225) predlagata, da vsak izvajalec sestavi svojo listo filmov, ki jih dobro pozna, in si jih je že ogledam. Filme naj ne bi izbirali po različnih diagnozah, ampak glede na življenjske situacije, ki povzročajo določena duševna stanja. Na splošno ne obstajajo določena merila za to, kateri filmi so primerni in kateri ne. Kot nasvet dodajata, da je dobro, če lahko glavna oseba življenjske prepreke premaguje s kančkom humorja in z vero vase. Izogibamo pa se tistim, v katerih na življenje glavne osebe vplivajo zunanje sile in okolščine, in tistim, ki prikazujejo brezupno podobo sveta, saj lahko imajo negativen vpliv.

Sever (2016) navaja, da so zdravljeni filmi tisti, ki imajo vsebine podobne pacientovim življenjskim izkušnjam, vprašanjem, dilemam, konfliktom, trenutnim življenjskim izzivom; pomembna je podobnost življenjskih situacij v filmu in življenju, da se je možno poistovetiti s filmom in najti alternativne rešitve za nek problem. Takšni filmi nagovorijo nezavedno, sprostijo potlačene spomine, odpore, sanje, čustva, katarzo ... Dobro je, da film poleg čustvenih vsebuje tudi intelektualne-educacijske psihološke vsebine.

Navajamo nekaj filmov, ob katerih lahko s srednješolskimi učenci spregovorimo o problematiki drugačnosti in sprejemanju le-te ter tako razvijamo empatijo: Skriti faktorji, Zadnji dobri možje, Človek slon, Ne ubijaj slavca, Dunkirk, Čudoviti um, Kraljevi ribič, Gostilna z žarom, Zadnji sprehod, Prava stvar, Momo, Amistad, Kraljev govor, Spartak, Glasba mojega srca, Mojih 200 let, Najina zgodba, V imenu očeta, Analiza pa taka, Vonj po ženski, Lom valov, Forest Gump, Posebno priznanje, Glas družine Belier, Ti nisi ti, Mogočni par, Ob Tebi, Teorija vsega, Prijatelj, Ptice selivke ...

Praktični primer

V filmu, ki temelji na resnični življenjski zgodbi, je obravnavan del težav, ki jih je doživel August Pullman, ki se je rodil z redkim sindromom Treacher Collins. August Pullman (kot Auggie v filmu) je star deset let in se po šolanju na daljavo ter skrivanjem za vesoljsko čelado prvič odpravi v običajno šolo. Živi z mamo, očetom in starejšo sestro Vio. Zaradi bolezni je kljub operativnim posegom njegov obraz deformiran. Mati želi, da se Auggie navadi družbe sovrstnikov. V šoli pa je zaradi svojega videza podvržen stigmatizaciji in tudi ustrahovanju. Zaradi drugačnosti se počuti brez vrednosti in čuti, da ni zaželen, a Auggieja ob podpori družine in učiteljev sčasoma sprejmejo. Ob koncu šolskega obdobja prejme celo nagrado za najboljšega učenca leta. V filmu je poudarjeno, da nam nobene pomanjkljivosti ali razlike niso ovira. Film je posnet v ZDA in je izšel leta 2017. Režiser filma je Stephen Chbosky, v ospredju pa igralci Julia Roberts, Jacob Tremblay, Owen Wilson, Mandy Patinkin in drugi.

Pred izvedbo

Poiskali smo filme s tematiko najstniškega zbadanja, nasilja in sprejemanja drugačnosti. Seznam

tovrstnih filmov je omenjen v prejšnjem poglavju. Odločili smo se za film Čudo, saj je posnet na podlagi literarnega dela, ki je doživelo velik uspeh. Pred skupnim ogledom si mora učitelj ogledati film sam ter si označiti določene dele, ki ponazarjajo tematiko, o kateri bi želeli spregovoriti z učenci. Tako smo izbrali sedem različnih izsekov, ki predstavljajo problem družbene stigmatizacije, medvrstniškega nasilja, družbene izključenosti ali dožemanja drugačnosti.

Pred ogledom smo se pogovorili o tem, kdo je zanje drugačen ter kako te osebe sprejemajo. Odgovorili so tudi na vprašanje, ali poznajo kakšne filmske junake, ki so drugačni. Nato so opazovali naslov filma in naslovnico, na kateri je glavni igralec August. Na podlagi fotografije in poimenovanja filma so predvidevali, zakaj je glavni junak drugačen. Izpovedali so, kako bi po vsej verjetnosti takšno osebo učenci sprejeli v razredu in kako bi ga sprejeli sami. S prikazom smo na kratko opisali problem, ki ga bodo opazovali v filmu – sprejemanje drugačnosti. Predstavili smo še osnovne informacije o filmu, režiserju in igralski zasedbi.

Sledil je ogled, ki smo ga izvedli na daljavo, tako da je učitelj delil zaslon. Film so si ogledali v dveh šolskih urah, prejeli so tudi kratka navodila, naj si med ogledom zapisujejo asociacije in občutja z začetka, sredine in konca filma, in sicer ob prizorih, ki so se jih dotaknili. Po ogledu so svoje zapise predstavili, vendar le kdor je želel. Pisno so odgovorili na naslednja vprašanja: Kakšna čustva ste doživljali ob filmu? Kateri prizor se vam je najbolj vtisnil v spomin, pojasnite, zakaj. Razložite, kateri filmski lik vam je bil najbolj všeč in kateri najmanj? Ste se lahko s katerim likom poistovetili? Ste si zapomnili kakšno posebno izjavo iz filma? Ste v filmu slišali glasbo in ob katerem prizoru? Kaj vas je v filmu zmotilo? Ocenite film od ena do pet.

V tretji uri je sledila razprava. S pomočjo vprašanj so najprej ustno odgovarjali na vprašanja o vsebini filma, saj je pomembno razumevanje le-te. Koliko je Auggie star? Zakaj se je v šolo vpisal kasneje? Kako se je šolal do takrat? Kaj o vstopu v običajno šolo meni mati in kaj oče? Kdo so še njegovi družinski člani? Ali si je Auggie želel v šolo? Kako se je tam počutil? Kako so ga sprejeli sošolci? Se Jack z veseljem družijo z Auggijem? Kdaj ga razičara? Kdo je njegova prijateljica? Kako na Auggia gledajo učitelji? Kaj se zgodi na šolskem izletu v gozdu? Zakaj Auggie na koncu prejme nagrado?

V nadaljevanju smo si ponovno ogledali določene prizore in jih podrobneje analizirali, saj se v teh delih Auggie srečuje z različnimi težavami. Te smo povezali s podobnimi življenjskimi izkušnjami, ki so jih morebiti doživeli učenci. Razmišljali so o ustreznosti reševanja posameznih težav, da bi lahko ustrezne strategije v prihodnje prenesli v resnični svet. Iz filma smo opazovali naslednje prizore:

- Vsi zgroženo gledajo Auggieja, ko prvič stopa po šolskem dvorišču. Do učilnice gre zato s sklonjeno glavo. V razredu učitelj naroči, da si izberejo stole. Auggiju sošolec prepreči, da bi se usedel na stol poleg njega. Vprašanja za dijake: Kako se Auggie ob tem počutil? Bi mu vi odstopili sedež? Kako reši težavo? (Pravi, da je v redu in se žalostno umakne). Je to dober način reševanja težave? Kaj bi še lahko naredil? Kaj bi naredili vi?

- Auggie zaradi deformacije čeljusti žveči na drugačen način, sošolec Julian pristopi k njemu in mu reče, da je kot pošast. Vprašanja za dijake: Kako se Auggie počutil? Je že kdaj kdo komentiral, kako jeste? Kako ste se počutili? Je primerno komentirati vsako dejanje človeka?

- Auggie na omarici vidi razredno fotografijo, s katere ga je sošolec Julian izrezal. Na zadnji strani je napis: »Prepovedani čudaki. Naredi vsem uslugo in umri.« Auggie se odzove tako, da fotografijo žalostno pogleda in gre dalje. Julian pa zaradi tega pristane pri ravnatelju, kjer ga starši zagovarjajo in pravijo, da takšni otroci, kot je Auggie, ne bi smeli obiskovati običajno šolo. Kako se je Auggie ob tem počutil? Je učitelj odreagirala primerno? Kakšno kazen bi si zaslužil Julian? Menite, da mi je bilo kaj žal? Kaj menite o tem, da učenci s posebnimi potrebami obiskuje običajno šole?

- Auggie za noč čarovnic v šolo pride z masko in sliši sošolca Jacka, ki ga ima za prijatelja, kako ostalim sošolcem pravi, da bi se ubil, če bi izgledal kot Auggie. Je Jack Auggiu iskren prijatelj? Zakaj je rekel tiste besede? Kako se je ob tem počutil Auggie? Vas je kdaj prijatelj izdal? Kako ste se počutili takrat? Kako Auggie odreagira v tistem trenutku? Je bila rešitev dobra? Kaj bi vi naredili na njegovem mestu? Kako se počuti Jack, ko izve, zakaj je Auggie jezen nanj? Ste vi kdaj izdali prijatelja? Kako stvar reši Jack, kako ste jo vi?

- Učiteljica poda navodila, da vsak opravi projekt s sošolcem, s katerim sedi. Dva, ki sedita za Auggijem, ne želita, da bi Jack bil v skupini z Auggijem, zato prosita učiteljico, naj ga prestavi v njuno skupino. Jack pravi, da ne želi k njima, delno zaradi slabe vesti, a zunaj brani Auggia. Zakaj je Jack udaril Juliana? Je bilo to prav? Kaj bi lahko naredil? Ste že vi kdaj branili svojega prijatelja? Kako?

- Na šolskem izletu se starejši otroci ustrašijo Auggijevega obraza in ga zmerjajo s čudakom. Jack ga

brani, zato ga odrinejo. Na pomoč pritečejo sošolci, ki se zapletejo v pretep, med katerim Jack in Auggie stečeta stran. Vse se dobro razplete, Auggie je sošolcem hvaležen, počuti se sprejet. Deluje kot da so ga sprejeli medse. Zakaj so starejši otroci žalili Auggija? Je Auggi ravnal prav, ko se je postavil zase in za prijatelja? Kdo jima priskoči na pomoč? Bi vi svojima sošolcema prav tako pomagali v podobnem primeru? Kaj bi še lahko naredili v tistem trenutku? Kako se je po tem dogodku počutil Auggie in zakaj?

Zaključek

Film je medij, ki je učencem blizu, zato so za ogled motivirani. Pomembno pa je, da se učitelj za aktivno gledanje pravilno pripravi, saj bodo le tako učenci ponotranjiti dogodke in situacije, se vživeli v like in razvili različne sposobnosti. V praktičnem primeru se je film izkazal kot dober pripomoček za pogovor o drugačnosti. Dijaki so na vprašanja z veseljem odgovarjali, prav tako so izpovedali marsikateri dogodek, ki ga sicer ne bi. Zbadanje, pretepi, drugačnost so teme, s katerimi se srednješolci pogosto srečujejo, zato je o tem treba govoriti. Zaradi filma so dijaki bili pripravljene za razpravo o omenjenih temah, razmišljali so o primernosti reševanja težav ter situacije povezovali z lastnimi izkušnjami. Tovrstne dejavnosti bi bilo dobro uporabiti kot preventivno sredstvo na začetku šolskega leta.

Literatura

- Bošnjaković, J. in Globan, I. S. (2016). Film kao ljekovita metafora u logoterapijskoj praksi. *Nova prisutnost* 14. 219–237.
- Hankir, A. (2015). Cinematherapy and film as an educational tool in undergraduate psychiatry teaching: a case report and review of the literature.
- Khusumadewi, A. in Tri Juliantika, Y. (2018). The Effectiveness Of Cinema Therapy To Improve Student Empathy. *Atlantis press*. Pridobljeno s <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icei-18/55907558>
- Mamahit, H. C. (2020). Cinema education method, is it work for group guidance and counseling? *Journal of Counseling and Educational Technology*. Universitas Katolik Atma Jaya Jakarta, Indonesia. Pridobljeno s: <https://pdfs.semanticscholar.org/762f/8242c104494d3fc9d587162fb3c94867b575.pdf>
- Mytnik-Daniluk, J. (2019). Film therapy – the creative use of film art in practice. *Studia de Cultura* 11 (4). University of Bialystok. Pridobljeno s: <https://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/9555/AF291-04--Film-therapy--Mytnik-Daniuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Psychiatria Danubina, (2015). Vol. 27, Suppl. 1, pp 136–142 Conference paper. Medicinska naklada - Zagreb, Croatia. Pridobljeno s: https://www.researchgate.net/publication/282701619_Cinematherapy_and_film_as_an_educational_tool_in_undergraduate_psychiatry_teaching_a_case_report_and_review_of_the_literature
- Sever, D. (2014). *Filmo/psihoanaliza: vloga zdravnega filma v procesu psihoanalitične psihoterapije*. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani.
- Sever, D. (2015). Prikaz in analiza primera uporabe filmopsihoanalize v procesu psihoanalitične psihoterapije. *Kairos* 9/1-2. 153–185.

KAKO PRISLUHNITI IN OPOLNOMOČITI OTROKE, KI ČUTIJO STISKO IN NEMOČ?

Povzetek: Otroci se vse pogosteje ne znajo in ne (po)čutijo razumeti. Vse večkrat si očitajo svoje napake, ki so jih storili, očitajo si, da niso dovolj dobri, da so mevže, nesposobni, nekoristni in da nikoli ne bodo nič znali. Njihovi obrambni mehanizmi ne delujejo na način – pokvarim/popravim, če se zmotim/naredim prav, temveč se obračajo proti sebi, zanikajo resničnost dogodka, potlačijo dogodek, morda celo odreagirajo z agresijo. Naloga nas odraslih je, da pravočasno prepoznamo njihove nezavedne obrambne mehanizme ter jim pristopimo na pomoč s sočutjem, empatijo, poslušanjem, sprejemanjem, z iskreno in pošteno komunikacijo ter z opogumljanjem. Da bi ob nudenju pomoči dosegli pozitivni učinek in sodelovanje s strani otroka, moramo govoriti pomirjujoče, da v prvi vrsti umirimo njegov notranji nemir (svetujemo mu vajo čuječnosti, ki jo ponavlja za nami (Ustvarjalna pot čuječnosti, str. 122–123), hkrati poglobljamo navezanost in zaupanje, ki ga pridobiva otrok kot most med dvema bregovoma, ki postaja vse trdnejši in močan. Cilj našega opolnomočenja je, da vsak otrok občuti čustveno sprejetost in varnost, varen pristan, ki ga varuje pred negotovostjo v sebi. Hkrati ga opogumlja in širi njegove verbalne in druge veščine, kot sta samopodoba in samozavest.

Ključne besede: prepoznati težavo, spregovoriti o težavi, samopodoba, samozavest.

HOW TO LISTEN TO AND EMPOWER CHILDREN WHO FEEL DISTRESS AND HELPLESSNESS?

Abstract: Increasingly, children do not know and do not (feel) understanding. More and more, they blame themselves for their mistakes, that they are not good enough, that they are naughty, incompetent, useless, and that they will never know anything. Their defense mechanisms do not work in a way - I spoil / correct if I make a mistake / do the right thing, but they turn against themselves, deny the reality of the event, suppress the event, maybe even react with regression. It is the task of us adults to recognize their unconscious defense mechanisms in a timely manner, and to approach them with compassion, empathy, listening, acceptance, sincere and honest communication, and encouragement. In order to achieve a positive effect in cooperation with the child, we must speak reassuringly, first of all to calm his inner restlessness (we advise him to exercise mindfulness, which we repeat behind us (Creative path of mindfulness, pp. 122-123), while deepening The attachment and confidence he gains like most between the two banks, which is becoming stronger and stronger. The goal of our empowerment is to make every child feel emotionally accepted and a safe haven that protects them from insecurity within themselves. At the same time, it encourages and expands his verbal and other skills such as self-esteem and self-confidence.

Key words: recognize the problem, talk about the problem, self-esteem, self-confidence.

Kako opolnomočiti otroka?

Zelo zanimiva tema. Najprej se moramo mi kot sogovorniki počutiti kompetentne, dovolj odrasle, precej odgovorne na osebni zavedni ravni in s poudarkom na vrednotah, ki so ključne v odnosu z otroki. Namen vsebine je prikazati, kako se lahko tudi mi prav tako kot otroci najdemo v situaciji, ko morda ne najdemo pravega odgovora ali izhoda v situaciji in ko se počutimo nemočne.

Komunikacija med otroki in odraslimi

Tako v poklicu pedagoga kot v načinu življenja današnje družbe ter v najbolj odgovorni vlogi kot mama se vsak dan srečujemo z mimoidočimi, tujimi ali s svojimi otroki. Ko pomislimo nanje, pomislimo na vir življenja, ki ga otroci nezavedno razvijajo s postopnim odraščanjem, ga pilijo, klešejo, prilagajajo družinskemu in socialnemu okolju ali pa se zlijejo, morda se tudi zoperstavijo zunanjim vplivom in dejavnikom. Vsak njihov napor, stres je korak več. Otroci so čustveno in mentalno najbolj čista, iskrena, izvirna in poštena bitja, ki v medosebnih socialnih odnosih iščejo ljubezen, lahko bi celo rekli, da hlepijo po njej skozi izkazovanje pozornosti. Nekateri s svojo pozornostjo želijo pritegniti pozornost nase, drugi pa prav nasprotno. Kot odrasle osebe se moramo vprašati, zakaj iščejo pozornost, in hkrati v tem že prepoznati odgovor oziroma odzivnost. Pravzaprav je odgovor velik izziv v dandanašnjih časih nam odraslim, ki smo ali še nismo starši, kot tudi vsem pedagoškim delavcem, ki z vzgojo in delom skušajo poiskati najbolj ustrezne poti do prepoznanj in zavedanj

otrokovih vrednot. Otroci z iskanjem pozornosti do neke mere že izkazujejo svoj talent, izraznost, značaj, čutnost, karakternost ... osebnost. To sem jaz! Sprejmi me takšnega, kakršen sem. Nekateri so hitro zadovoljni, drugi obratno. Ali odrasli to sploh zmoremo razumeti, sprejeti? Največkrat je odgovor v nas, da tega ne moremo, a vemo, da zmoremo marsikaj, vendar tega ne sprejmemo, ker želimo obiti situacijo, ki ji nismo kos oziroma se ne bomo znašli. Kaj je tisto nepravilno v odzivanju? Največkrat je to tisti trenutek naše šibkosti, ki jo začutimo, nepoznavajoč terena, morda nas celo preveva enak občutek, v katerem se je znašel otrok, ki v tem danem trenutku računa na našo pomoč. Ta trenutek zavedanja otroci zelo hitro prepoznajo, začutijo ga kot našo šibkost. Velikokrat se še bolj zaprejo in poglobijo v svoj idealizirani svet ali pa postanejo še bolj nestrpni, nemirni in zahtevni. Da bi se temu izognili, otroku skušamo v danem trenutku podariti občutek empatije, razumevanja, uslišanja in vzpodbudnega odzivanja, da pridobi občutek slišnosti, naklonjenosti in najpomembnejše – občutek varnosti. Primer dečka, ki obiskuje ločena starša, izmenično tedensko in v času vikendov. Na tej ravni se otrok sooča z dvema različnima videnjema vrednot življenja svojih staršev, ki je bilo do nedavnega polno ljubezni in družinske topline. Danes sta to dva različna svetova. Značaj odnosa življenja z mamo, ki sedaj živi z novim partnerjem, prinaša nove življenjske modrosti, ki zapolnjujejo mesto njegovega očeta. Oče živi sam, veseli se skupnega časa s sinom, saj mu v življenju pomeni vse, veliko se športno udejstvujeta in rekreirata. Otrok je v pedagoškem procesu nazadoval, postal je tih, redkobeseden, veliko poseda v klopi sam, ne družijo se več z vrstniki, med poukom ne zapisuje vsebine, temveč se zastrmi v točko in razmišlja. Kot prvi korak je zelo pomembno, da si vzamemo čas in se mirno pogovorimo z otrokom ter ga povprašamo, katere spremembe so zanj trenutno težje ali nesprejemljive? Kakšna je tvoja stiska danes? Bi delil svojo zgodbo z menoj, morda je najina zgodba podobna in jo lahko primerjava? Je danes krivo vreme, da se počutiš, kot se? Bi mi želel povedati, kako si zadovoljen sam s seboj ali s svojim delom, napredkom ...

Vsekakor moramo biti pazljivi in ne preveč nastopaški kot tudi ne preveč zahtevni z odgovori dečka. Vsak njegov odgovor, ki nam ga nakloni, dobro poslušamo in v njem poiščemo empatijo (doživljanje, ki ga v ozadju spremlja deček), avtomatsko ali celo jedrno prepričanje. Odgovarjamo s celimi stavki, ki vsebujejo pozitivne in vzpodbudne misli. Deček večkrat omeni pogojevalni odnos v času varstva pri mami (velikokrat ga otroci povzamejo in se začnejo obnašati do staršev na enak način (če mi boš prinesla pico, bom posejal stanovanje). Omeni, da mu ta način ne ustreza, saj enak način občuti v šoli med sovrstniki, predvsem v zadnjem času, zdi se, kot da s svojim načinom vedenja izstopa, da je bolj moder in preudaren od sovrstnikov.

Zakaj je tako pomembna ljubezen in komunikacija?

Otrokova samopodoba se je začela krhati ob ločitvi obeh staršev. Poglobila se je z novim načinom življenja na obeh straneh s starši. V šoli je okolje lahko zelo neizprosno. Otroci nam tega ne zau-pajo. Tako je v danem trenutku oče najbolj pomemben obrambni mehanizem izboljšanja strategije samopodobe in samozavesti. Kako bo oče to dosegel? Zelo preprosto. Le empatičen, poslušen, miren in potrpežljiv mora biti do svojega sina. Vsakršno nasprotje temu bi lahko pomenil umik dečka v samoto, introvertiranost in zaprtost v komunikaciji. Otrok mora začutiti, da je sprejet, da ga obdaja varno zavetje, da ima zanesljivega sogovornika, osebo, ki ga opogumlja, vzpodbuja in mu stoji s komunikacijo vedno ob strani. Otroku je ključnega pomena reševanje njegovih težav, vendar mu je treba prisluhniti ob pravem trenutku na pravi način.

Zaključek

Tako z ljubeznijo do svojih in bližnjih otrok rešujemo življenjske prepreke, ki jih učijo padca, vzpona in življenja pred seboj. Ključnega pomena je dobra in zdrava komunikacija, ki jo ljubezen in toplina zaokrožita v zdravo celostno osebnost.

Literatura

- Anič N. (2009). Ocena študentov z učnimi težavami. Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije. Ljubljana.
- Marentič Požarnik B. (2014). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana. DZS.
- McGonical K. (2017). Druga stran stresa. Zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid. Ljubljana. Zbirka Preobrazba
- Middelton K. 2014. Stres, kako se ga znebimo. Ljubljana Mladinska knjiga.
- Newhouse P.(2000). Življenje brez stresa. Ljubljana. Tomark.
- Ustvarjalna pot k čuječnosti. Sem tukaj in zdaj. Ljubljana. Mladinska knjiga.

KO KNJIGA OŽIVI

Povzetek: Mnogi otroci in mladostniki so zaradi številnih sprememb v življenju, ki so nastale zaradi širjenja korona virusa, zaskrbljeni in obremenjeni. Šolski delavci opažamo, da so se učenci po šolanju na daljavo v šolo vrnili drugačni, številni imajo težave s koncentracijo, motivacijo in druženjem s sovrstniki. Iščejo pomoč, spodbudo, pogovor pri učiteljih. Kot učiteljica slovenščine učencem, ki se znajdejo v stiski, priporočam knjigo z določeno vsebino. Pogovor o prebrani knjigi ali igranje vlog iz odlomkov knjige učencem pomaga razumeti neprijeten dogodek ali misel iz njihovega življenja.

Ključne besede: spremembe, korona virus, zaskrbljenost, koncentracija, motivacija, branje, pogovor.

WHEN THE BOOK COMES TO LIFE

Abstract: Many children and adolescents are anxious and overloaded because of many life changes that have occurred because of the spread of Coronavirus. School staff observe that after distance learning pupils returned to school different than they were before. Many have problems with concentration, motivation and socialising with peers. They seek help, encouragement and conversation with teachers. As a Slovene teacher, I recommend a book with specific content to pupils who find themselves in need. A conversation about the book that they have read or role of playing from excerpts of the book helps pupils understand an unpleasant event or a thought from their life.

Key words: changes, Coronavirus, anxious, concentration, motivation, read, conversation.

1 Uvod

Čustvovanje je proces ali stanje, ki izraža posameznikov odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe. Temelji za čustvovanje so postavljeni že zelo zgodaj. Pa vendar se čustvovanja učimo vse življenje. Na razvoj čustvovanja, izražanja in uravnavanja čustev vpliva še posebej obdobje otroštva in najstništva. Svetovna epidemija koronavirusa in bolezni, ki jo povzroča, je močno vplivala na čustvovanje, razpoloženja, misli otrok in najstnikov. Le-ti so bili nenadoma tako rekoč čez noč prisiljeni zaživeti popolnoma drugačno življenje, kot so ga bili vajeni. Njihovo družabno življenje v šoli, na interesnih dejavnostih, obiskih je popolnoma zamrlo; življenjski prostor se je z dvorišč, igrišč, šolskih hodnikov, kinodvoran skrčil na nekaj metrov domačega prostora. Mnogi starši so bili soočeni z izgubo zaslužka zaradi ukinitve dela ali čakanja na domu, njihova zaskrbljenost se je začela zrcaliti v mislih otrok. Množični mediji so s številkami razodevali, da epidemije še kmalu ne bo konec. Vse to je mnoge mlade pahnilo v čustva strahu, panike, jeze, žalosti. Mnogi starši se tedaj niso zmogli ali niso znali pogovoriti s svojimi otroki in jih potolažiti. Po dveh šolskih letih, ko smo doživeli pouk na različne načine, se v tem šolskem letu počasi vrača šolsko življenje, ki ga poznamo iz predkoronskih časov. A ne brez posledic. Osamitev, malo gibanja, družinske stiske so vplivale na dejstvo, da so mnogi šolarji ob vračanju v šolo čutili strah, paniko, nelagodje, celo praznino.

2 Šola kot pomemben dejavnik socializacije otrok

Septembra, ko smo pouk začeli po modelu B, smo si starši, učitelji in šolarji močno oddahnili. Dejstvo je, da šola na daljavo, pa če je še tako dobro organizirana, ne more učencem nuditi vsega, kar lahko pouk v učilnicah. Temeljna naloga vsake šole je, da učencem posreduje znanje, a v šoli poteka učenje tudi drugih vrednot, ki so še kako pomembne za življenje. Za mnogo mesecev so bili učenci prikrajšanju pri usvajanju pomembnih socializacijskih veščin: sklepanje prijateljstev, komunikacije v večjih skupinah, nudenja in prejemanja pomoči sovrstnikov, sklepanje kompromisov, zdrave tekmovalnosti, sodelovanja. Epidemija je prinesla pomembno ugotovitev, da ima šola pomembno varovalno vlogo pri skrbi za duševno zdravje otrok in mladine, saj v šoli poteka pomemben dejavnik zdravega odraščanja, sekundarna socializacija. Šola učencem nudi mu varno zatočišče, znotraj katerega se lahko naučijo ustrezno izraziti in obvladati svoja čustva.

3 Knjige kot iztočnica za pogovor

Šolski delavci opažamo, da so se učenci po šolanju na daljavo v šolo vrnili drugačni, številni imajo težave s koncentracijo, motivacijo in druženjem s sovrstniki. Iščejo pomoč, spodbudo, pogovor pri

učiteljih. Kot učiteljica slovenščine učencem, ki se znajdejo v stiski, priporočam knjigo z določeno vsebino. Pogovor o prebrani knjigi ali igranje vlog iz odlomkov knjige učencem pomaga razumeti neprijeten dogodek ali misel iz njihovega življenja.

4 Delavnica

Mladinske knjige imajo poleg nalog, da s svojo fabulo zabavajo mlade bralce, da z določeno temo razsvetlujejo nekatere probleme v družbi, da s širokim spektrom knjižnih besed skrbijo za besedni zaklad, tudi nalogo razvijanja socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe. Mladi z branjem kakovostnih knjig spoznavajo odnose med ljudmi, spoznavajo različne situacije, ki jih iz književnosti lahko prenesejo v svoje življenje in jim tako lahko pomagajo razreševati svoje težave, s spoznavanjem književnih oseb spoznavajo svoje sošolce, prijatelje, spoznajo, da smo si ljudje po značaju različni, da različno čustvujejo. Terapevtsko delujejo zgodbe knjig, v katerih se mladostnik spozna v neki književni osebi in se tako sreča z razreševanjem svojih težav. Ugotovi, da so tudi drugi mladostniki npr. nesrečno zaljubljeni, neuspešni v šoli, nerodni pri športu, da se tudi starši drugih mladostnikov prepirajo, morda razvežejo, da so prepiri med sovrstniki nekaj običajnega, a v zgodbi avtor ponudi najboljšo razrešitev težav in s tem mladega bralca razbremeni težav, potolaži, vsebina take knjige ponudi temo za pogovor z učiteljem. V tem šolskem letu sem se odločila učencem ponuditi bralno značko s tematiko Najstniške težave z namenom, da bi se učenci z menoj in/ali s sošolci pogovorili, saj pogovor z bližnjimi, ki jim zaupajo, pomaga, da se strahovi zvedejo na razumno mero. Učencem povedala, da se bomo osredotočali na pogovor o prebrani knjigi, ki bo lahko potekal individualno z učiteljem ali v skupini s sošolci. Tako sem usmerila pozornost na pogovor o vsebini knjige. Zraven seznama knjig pa sem učencem predložila tudi povzetek knjige in temo, ki jo knjiga obdela. Tako so učenci glede na težave, ki jih pestijo, lahko posegli po knjigi z določeno temo.

Slovenski pisatelji in pisateljice (I. Karlovšek, N. Konc Lorenzutti, D. Muck, J. Vidmar, N. Omen, V. Möderndorfer, Š. Kranjec) so v zadnjih dvajsetih letih ustvarili bogat opus mladinskih knjig s problematiko odraščanja, v svojih delih so se lotili tudi nekaterih tabu tem: odvisnosti od drog, motnje hranjenja, razna duševna obolenja, težaven odnos s starši, spolnost, polne zlorabe, homoseksualnost, smrt ...

Zaključek

Pomembno je, da odrasli sami ozavestimo in tudi otrokom povemo, da so to normalni odzivi na dogajanja, ki nas ogrožajo in jim pomagamo – primerno njihovi stopnji razumevanja – to tudi predelati in ozavestiti. V pogovoru z učenci sem ugotovila, da jim pogovor o prebranih knjigah, ko so obnavljali zgodbe, predstavljali književne junake, vrednotili njihova dejanja, jih primerjali s sabo, pomaga razumeti svoje psihično počutje in na ta način razrešita mnoga vprašanja, ki se jim porajajo ob odraščanju. V pogovoru s sovrstniki spoznajo, da imajo tudi drugi podobna vprašanja težave, in kako si lahko pomagamo, da v življenju prebolimo trenutke, ki niso najsrečnejši.

Literatura

Grosman, Meta, 2003: Pogovor o umetnostnem besedilu (Zbornik BDS). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. 73–90.

Jamnik, Tilka, perko, Manca, 2005: Razvoj bralnih možnosti z bralno značko (Zbornik BDS). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Jamnik, T. Branje kot zdravilo na recept, pogovor kot terapija. V Revija Bukla. 2022, 164. 20. 3. 2022. Dostopno na: <https://www.bukla.si/revija-bukla/intervju-ksenija-medved.html>

AKTIVNOSTI ZA RAZVOJ POZITIVNE SAMOPODOBE V SREDNJEM IN POZNEM OTROŠTVU

Povzetek: V prispevku predstavljamo različne aktivnosti za razvoj pozitivne samopodobe v srednjem in poznem otroštvu, ki vključujejo razvijanje samozavedanja, samovrednotenja in razvoja pozitivne samopodobe. Osrednji raziskovalni problem prispevka je, kako predvsem pri učencih z učnimi težavami in različnimi posebnimi potrebami, s pomočjo aktivnosti razvijati pozitivno samopodobo. V začetku prispevka predstavim razvoj samopodobe otrok ter razvojne naloge v srednjem in poznem otroštvu. Predstavim primer vključevanja aktivnosti za razvoj pozitivne samopodobe pri delu z deklico in dečkom z učnimi težavami. V prispevku prav tako preverim metode in aktivnosti, ki bi jih lahko v prihodnosti uporabili pri delu z otroki različnih starosti, pri katerih bi želeli samopodobo izboljšati, in bi tako aktivnosti pripomogle k boljšemu razvoju otroka v mladostniških letih in odraslosti. Prispevek zaključimo s predlogi spodbujanja razvijanja samopodobe v pedagoškem procesu.

Ključne besede: pozitivna samopodoba, aktivnosti, učne težave, srednje otroštvo, pozno otroštvo

ACTIVITIES FOR POSITIVE SELF – IMAGE DEVELOPMENT IN MIDDLE AND LATE CHILDHOOD

Abstract: In article we present you activities for development of positive self-image in middle and late childhood, which include development of self-awareness, self-evaluation and positive self-image. Main problem of this research article is, how to develop positive self – image with different activities, especially with children with learning disabilities and different special needs. In the beginning of this article we present development of child self – image and developmental states in middle and late childhood. We present a case in which we were including activities for development of self – image at work with girl and boy with learning disabilities. We also examine methods and activities which may be useful for developing self – image with children of different ages. Those activities could be helpful also at children development in general in youth and adult ages. We conclude our article with some suggestions of how to encourage development of positive self – image in pedagogy process.

Key words: positive self – image, activities, learning difficulties, middle childhood, late childhood

Uvod

Samopodoba je konstrukt dinamične narave in se oblikuje postopno v posameznikovem življenju. Posebej ključno za oblikovanje samopodobe je obdobje prvih let šolanja, saj je to obdobje, ko otrok še intenzivno preverja že obstoječe sestavine samopodobe, hkrati pa je izredno dovzeten tudi za zunanje vplive pri oblikovanju njenih sestavin na novih področjih, predvsem tistih, povezanih s šolo (Juriševič, 1999). Z razvojem postaja otrokova samopodoba vse bolj razčlenjena. Predšolski otroci jo pojmujejo skozi črno - belo perspektivo. Niso sposobni natančnejšega razločevanja med obema ekstremoma in upoštevanja različnosti perspektiv glede na okoliščine (Marshall, 1898 v Juriševič, 1999). Šele po osmem letu začne otrok postopno tudi hierarhično oblikovati znanje, ki ga ima o sebi.

Samopodoba v srednjem in poznem otroštvu

Horvat in Magajna (1989) ugotavljata, da imajo otroci v obdobju srednjega otroštva (začetek šolanja) že izdelano dokaj stabilno sliko o sebi in dokaj stabilne presoje o svojih lastnostih, značilnostih. Ob tem imajo nekateri otroci pretežno pozitivno samopodobo (dobro sliko o sebi in o svojih zmožnostih), medtem ko imajo drugi pretežno negativno samopodobo, kar pomeni, da imajo nizko samospoštovanje in negativno vrednotenje sebe in svojih zmožnosti. Otrokova samopodoba je zelo pomembna, saj vpliva na to česa vse se bo otrok lotil in kako dolgo bo potem pri tem tudi vztrajal. Vpliva tudi na to, kako se bo otrok obnašal v odnosu do vrstnikov in odraslih (torej ali bo prijazen, samozavesten in altruističen ali pa bo malodušen, nezaupljiv in neprestano v obrambi) (Horvat in Magajna, 1989). Ob vsem tem se nam pojavlja predvsem vprašanje, kako sploh prepoznati otroka s pozitivno oz. negativno samopodobo. Na oblikovanje pozitivne samopodobe otroka v srednjem in poznem otroštvu pomembno vpliva tudi socialno okolje. Pomemben vpliv imajo trenutne okoliščine v katerih se otrok nahaja, saj pogojujejo otrokova čustva in razpoloženje, njegove cilje ter načrte v dani situaciji in pa socialno okolje, ki opredeljuje te okoliščine. Za šolskega otroka je to predvsem družina, šola, soseska in vrstniška skupina. Na podlagi vplivov svojega socialnega okolja si otrok

oblikuje položaj v določenih okoliščinah (npr. kaj želi doseči v danih situacijah in kako se vanje vključuje) (Oyserman in Packer, 1996). Vlogo družine (staršev) v oblikovanju pozitivne samopodobe otroka podarjajo različni avtorji. Erikson (1994) pripisuje staršem pomembno vlogo pri doseganju pozitivnih kvalitete jaza v srednjem in poznem otroštvu. Otroek namreč v spodbudnem družinskem okolju lahko razvija občutje delavnosti, po drugi strani pa starši lahko vplivajo na zaupanje otroka do učiteljev v šoli, ki na bolj usmerjene načine spodbujajo razvoj otrokove delavnosti in pozitivne samopodobe na splošno.

Aktivnosti za spodbujanje razvoja pozitivne samopodobe

V zadnjih desetletjih je zaradi vpliva na splošno boljšo uspešnost na vseh področjih skrb za spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja v ospredju prizadevanj mnogih strokovnjakov na področju vzgoje. Ugotovitvam o pomenu samopodobe in samovrednotenja za razvoj otrok in mladostnikov in za njihovo uspešnost v nadaljnjem življenju je sledil razvoj pristopov, tehnik in dejavnosti, namenjenih njenemu spodbujanju (Musek Lešnik, 2017).

Izmed različnih pristopov, tehnik in dejavnosti, sem v prispevku uporabila aktivnosti iz nekaterih priročnikov za spodbujanje razvijanja pozitivnega samovrednotenja in samopodobe.

V prispevku sem najprej želela preveriti, kako samega sebe pojmujeta učenec in učenka, s katerima sem izvajala dodatno strokovno pomoč. Eden izmed ciljev je bil torej ugotoviti, ali imata otroka pretežno pozitivno ali negativno samopodobo. V nadaljevanju je opisana izvedba aktivnosti za razvijanje pozitivne samopodobe z učencem in učenko s katerima sem izvajala dodatno strokovno pomoč. Učenka je v času izvedbe obiskovala četrti razred osnovne šole in bila stara 10 let. Učenec je v času izvedbe obiskoval tretji razred osnovne šole in bil star 9 let.

Uporabila sem naslednje aktivnosti za spodbujanje in preverjanje pozitivne samopodobe iz knjige Samozavedanje, samovrednotenje, pozitivna samopodoba:

1. Moja kocka (McGrath in Francey, 1996)
2. Kaj najraje delam (Musek Lešnik, 2017)
3. Nekaj stvari o meni (Musek Lešnik, 2017)
4. Besede, ki te opisujejo (Rozina, 1997)
5. Čarobna škatlica (Musek Lešnik, 2017)
6. Moje čarobno zrcalo (McGrath in Francey, 1996)
7. Moja prijateljstva (Musek Lešnik, 2017)
8. Zadeni gol (Musek Lešnik, 2017)
9. Moj najljubši dan (Musek Lešnik, 2017)

Pred izvajanjem dejavnosti sem skupaj z učencem in učenko izpolnila Lestvico pozitivnega samovrednotenja (Musek Lešnik, 2017).

Ugotovitve

Ugotovitve rezultatov aktivnosti bom predstavila v dveh sklopih, ločeno za učenko in učenca ter dodala nekaj splošnih ugotovitev. Pri aktivnostih za spodbujanje razvoja pozitivne samopodobe je učenka izrazila zanimanje in z veseljem sodelovala pri izvajanju. Pri aktivnosti, kjer je bilo potrebno opisati dejavnosti, ki jih ima rada je z veseljem sodelovala in znala naštetih veliko aktivnosti, obenem pa tudi povedati, zakaj so ji aktivnosti všeč. Pri aktivnostih je bilo opaziti, da je učenka že pričela z oblikovanjem stališč o sebi, saj je znala naštetih, kaj je tisto, kar je njenim prijateljem všeč pri njej in kaj so njene najljubše aktivnosti. Pri aktivnostih je bilo opazno, da je samopodoba deklice nekoliko slabša zaradi njenih učnih težav, vendar je bilo to izraženo v manjši meri, saj je kasneje sebe opisala kot bistro, pametno, delavno, natančno, vztrajno in uspešno dekle. Glede na izvedene aktivnosti na učenkino samopodobo najbolj vpliva socialno okolje. Veliko ji pomeni tudi socialna podpora prijateljev, ko dobi slabšo oceno. Na področju prijateljstev ima učenka pozitivno samopodobo. Samopodoba učenke je v splošnem pozitivna, želi si le, da bi bila bolj pogumna. Menim, da bi se bilo z učenko dobro tudi v prihodnje pogovarjati o njenih sposobnostih in vlogi v družini ter vrstniški skupini, da se bo njena splošna samopodoba še izboljšala. Deček je bil na začetku izvajanja aktivnosti nekoliko zadržan, kmalu pa ga je vsebina vidno pritegnila in je rad sodeloval pri izvajanju aktivnosti. Sam sebe na drugih področjih – socialnem in telesnem – ocenjuje kot da je zadovoljen s sabo in da mu gredo stvari, ki se jih loti dobro od rok, da je srečen in ima veliko dobrih lastnosti. Njegova nekoliko nižja samopodoba na edukativnem področju se je kazala tudi pri nekaterih aktivnostih za razvijanje pozitivne samopodobe. Glede na rezultate sklepam, da je njegova samopodoba na eduka-

tivnem področju nižja, vendar pa ima deček pozitivno zavedanje o svojih sposobnostih, ki se sicer ne sklada z njegovimi uspehi, vendar bi ob krepitvi pozitivne samopodobe na tem področju deček pridobil dodatno motivacijo za šolsko delo, čemur bi lahko sledili tudi nekateri uspehi. Glede na rezultate izvajanja aktivnosti za razvijanje pozitivne samopodobe ima deček dokaj visoko pozitivno samopodobo na vseh področjih, razen na nekaterih šolskih področjih, kjer je nižji tudi njegov učni uspeh. Izvajanje aktivnosti je deček dobro sprejel in so mu bile všeč, zato bi se bilo v prihodnje dobro usmeriti na delo z dečkom na področju pozitivne šolske (učne) samopodobe.

Zaključek

Pri srečanju s pojmom pozitivna samopodoba se lahko tako pri otrocih kot pri odraslih vprašamo, kaj je tisto, kar najbolj bistveno prispeva k oblikovanju pozitivne samopodobe. Če se osredotočimo na osnovne šole, Hattie in Marsh (1996) menita, da lahko v šoli bistveno pripomoremo k razvijanju oziroma sooblikovanju pozitivne otrokove samopodobe na tri načine. Otroke je potrebno usposobiti za prepoznavanje ustreznih in manj ustreznih strategij, na podlagi katerih obstoječo samopodobo bodisi ohranjajo bodisi nadalje razvijajo. Usposobiti je potrebno tudi učitelje za bolj kvalitetno dajanje povratnih informacij otrokom glede njihovega dela v šoli, ob upoštevanju načinov, ki jih otroci sprejemajo ali odklanjajo. Ne nazadnje pa je otrokom potrebno zagotoviti priložnosti, v katerih bodo lahko te konstruktivne strategije, ki prispevajo k oblikovanju zdrave samopodobe, usvojili, preizkusili in uporabili. Povezavo med pozitivno samopodobo in ucnim uspehom lahko opazimo tudi pri predstavljeni študiji primera. Učenca, ki sta sodelovala v študiji, imata oba težave na posameznih področjih učenja in zato na področju šolskega dela večkrat doživljata neuspehe. To se odraža na njunem odnosu do samega sebe oziroma njuni samopodobi, saj si tako učenec kot učenka želita, da bi bila uspešna in se počutila koristna tudi na področjih, kjer imata učne težave. Kljub ucnim težavam pa je njuna samopodoba v splošnem visoka, saj imata oba razvito zavedanje o področjih, kjer doživljata uspehe, in zanje opredelita, da so to njuna močna področja, na katerih želita graditi tudi v prihodnosti. Poleg vsega zapisanega je pri aktivnostih za razvoj pozitivne samopodobe pomembno spodbujati močna področja posameznika, obenem pa ohraniti realno podobo o njegovih zmožnostih in sposobnostih. Šele, ko se bo učenec zavedal, da je njegovo delovanje sestavljeno iz močnih in šibkih področij, bo sebe bolj spoznal ter s pomočjo ustreznih dejavnosti ozavestil svoje lastnosti in sposobnosti, bo lahko svoje želje usmeril v razvoj področij pri katerih je že uspešen. Obenem pa bo takrat lahko gradil tudi na področjih, kjer bo uspehe še doživljal, če bo le uspel ovrednotiti tudi svoj trud in majhne korake pri premagovanju šibkosti. Ovrednotenje prehojene poti in izvedenih aktivnosti bo pripomoglo tudi k temu, da bo njegova samopodoba višja na vseh področjih, tudi na tistih, kjer doživlja, da še ni dovolj uspešen. Iz zgoraj predstavljene študije primera je tako razvidno, da lahko učencem pri razvijanju pozitivne samopodobe pomagamo tudi pedagoški delavci in starši z različnimi aktivnostmi in tehnikami, kjer učenec spoznava samega sebe in vrednoti vsa področja svojega delovanja. Precej pa lahko pri krepitvi pozitivne samopodobe pripomorejo učenci s samo dejavnostjo. Kot pri drugih dejavnostih je namreč tudi pri krepitvi pozitivne samopodobe sodelovanje ključ, ki pripelje do pravih uspehov in zadovoljstva vseh.

Literatura

- Erikson, E. (1994). Identity and the life cycle. New York: W.W. Norton & Company.
- Horvat L. in Magajna, L. (1989). Razvojna psihologija. Ljubljana: Državna založba Slovenije
- Hattie, J. in Marsh, H.W. (1996). Future directions in self – concept research. V: Bracken, B. A. (Ed.). (1996). Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations. John Wiley & Sons.
- Jurišević, M. (1999). Samopodoba šolskega otroka. Ljubljana: Pedagoška fakulteta
- McGrath, H. in Francey, S. (1996). Prijazni učenci, prijazni razredi: učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu. Ljubljana: Državna založba Slovenije
- Musek Lešnik K. (2017). Kakšen sem? Kakšna sem? Kakšni smo? Pridobljeno s: <https://www.abced.si/kaksen-sem-1-triletje>
- Musek Lešnik K. (2017). Lestvica pozitivnega samovrednotenja – splošen odnos do sebe. Pridobljeno s: <https://www.abced.si/lps-os-3>
- Oyserman, D. & Packer, M. (1996). Social cognition and self-concept: A socially contextualized model of identity. v J.L. Nye and A.M. Brower (Eds), What's social about social cognition? (175-201). Pridobljeno s: https://dornsife.usc.edu/assets/sites/782/docs/oyserman_packer_1996_social_cognition_and_self_concept.pdf
- Rozina, S. (1997). Program za izboljšanje samopodobe učencev drugega razreda. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

POMEN OGREVANJA KOT SESTAVNEGA DELA VARNE IN ZDRAVE VADBE

Povzetek: Ogrevanje, ki ga izvedemo v pripravljalnem delu vadbene enote, pripravi naše telo na nadaljnje aktivnosti. Če upoštevamo vse zakonitosti sodobnega ogrevanja, bo vadba v glavnem delu bolj učinkovita in varna. V praksi se večinoma ogrevamo s tekalnimi aktivnostmi, po katerih izvedemo sklope gimnastičnih vaj. Vprašati se moramo, ali taka ogrevanja res zadostijo potrebam bolj intenzivnih glavnih delov ali so vsebinsko dovolj bogata oziroma ali poudarjamo izvajanje pravih gibalnih vzorcev ter vključujemo aktivnosti za ohranjanje dobre telesne drža. V prispevku podajamo ključne zakonitosti sodobnih pripravljalnih delov. Poleg aerobnih dejavnosti moramo v ogrevanje vključiti tudi določeno število razteznih in krepilnih gimnastičnih vaj za vse večje mišične skupine. Poleg naravnih oblik gibanja sodijo torej v pripravljalni del tudi gimnastične vaje, pri katerih upoštevamo topološki kriterij (vaje za roke, trup in noge).

Ključne besede: ogrevanje, gibalni vzorci, raztezne in krepilne gimnastične vaje

WARMING UP AS PART OF SAFE AND HEALTHY WORKOUT

Abstract: Warming up, which is performed in the preparatory part of a training unit, prepares the body for further activities. If we follow all the principles of modern warm-up, the main part of the workout will be more efficient and safe. In practice, we mostly warm up with running activities, after which we perform sets of gymnastic exercises. We need to ask ourselves whether such warm-ups really meet the needs of the more intense main parts, whether they are sufficiently rich in content, or whether they emphasise correct functional movement patterns and include activities to maintain good posture. In this paper we give the key principles of modern warm-ups. In addition to aerobic activities, the warm-up should also include a certain number of flexibility and strength exercises for all major muscle groups. In the preparatory work, we therefore perform a number of natural forms of movement, among which we include gymnastic exercises, taking into account the topological criterion (arm, trunk and leg exercises)

Keywords: warming up, functional movement patterns, flexibility and strength exercises

Uvod

Telesno zdravje, kamor sodijo tako gibalne kot funkcionalne sposobnosti ter morfološke značilnosti, je eden od vidikov zdravja (Pori M., Pori P. in Majerič, 2012). Z različnimi vadbenimi sredstvi se poskuša pozitivno vplivati na čim več kazalcev zdravja, pri čemer je potrebno upoštevati določene vadbene zakonitosti. Vadba bo imela učinke, če bo strokovno načrtovana. Pri tem je potrebno upoštevati načela sestave vadbene enote. Vsako vadbeno enoto delimo na tri dele, in sicer: pripravljalni del, kjer se ogrejemo; glavni del, kjer razvijamo gibalne sposobnosti ali osvajamo gibalna znanja; ter zaključni del, ki je namenjen raztezanju ter sproščanju (Pistotnik, 2003). V praksi se pogosto dogaja, da se izvajajo bolj ali manj enaka ogrevanja, večinoma brez pripomočkov in vsebinsko pomanjkljiva. Ob tem se poraja vprašanje, ali so otroci po takih ogrevanjih primerno pripravljani za intenzivnejše gibalne naloge v glavnem delu vadbene enote. V prispevku zato predstavljamo pomen sodobnega, tako imenovanega funkcionalnega ogrevanja, ki omogoča bolj učinkovito, varno in zdravo vadbo.

Funkcionalno ogrevanje kot del funkcionalne vadbe

Funkcionalna vadba lahko razumemo kot vadbo, ki omogoča čim bolj uspešno izvajanje vsakodnevnih aktivnosti, s katerimi se človek srečuje (Boyle, 2004). Tako otroci kot odrasli smo premalo telesno aktivni, preveč sedimo, gledamo v ekran televizije, računalnika ali v zaslon pametnih tehnoloških pripomočkov. Posledično imamo vedno slabšo telesno držo, pridobimo nesorazmerja z vidika moči in gibljivosti v posameznih sklepih (kar vodi v bolečine in obrabe) ter nepravilno izvajanje osnovnih gibalnih vzorcev (potegov in potiskov z rokami, upogibov, iztegov, zasukov trupa ter potiskov, odmikov in primikov z nogami) (Dolenc, 2016). Prav tako zapostavljamo stabilizacijske mišice trupa, kar vodi v težave v predelu hrbtenice. Na omenjene težave in pomanjkljivosti lahko vplivamo že v pripravljalnem delu vadbe. Poleg glavnega namena, torej ogrevanja, zajema funkcionalno ogrevanje tudi vsebine, s katerimi izboljšujemo svoje gibanje, telesno pripravljenost in telesno držo.

Značilnosti funkcionalnega ogrevanja

1. Začetna aktivnost naj bo manj intenzivna (od 40 do 60 % maksimalne srčne frekvence); najbolj primeren je počasen tek (ali hitra hoja). Pomembno je, da se pospeši srčni utrip, da se začnemo nekoliko znojiti in da ne postanemo utrujeni.
2. Na začetku izvajamo različne gibalne naloge, predvsem s področja atletske abecede (hopsanje, prisunski koraki, križni koraki, striženje itd.)
3. Aktivnost izvajamo tako v smeri naprej kot tudi vzvratno in bočno. Predvsem bodimo pozorni, da se ne izvaja vse samo v smeri naprej ter da ne tečemo v krogu, večinoma v obratni smeri urinega kazalca. Bolj se priporoča pretekanje dvorane po širini, dolžini, diagonali itd.
4. Med gibanjem izvajajmo zamahe z rokami, kroženja z rokami (predvsem v smeri nazaj, da dodatno raztezamo rame in sprednji zgornji del trupa. Ti področji sta zaradi naše sklonjene drže slabo gibljivi in neraztegljivi.
5. Pozorni smo na to, da izvajamo gibanja v vseh treh ravninah, torej v čelni, bočni in vodoravni. Če zamahujemo naprej in nazaj, gre za čelno ravnino; če se sučemo s trupom in hkrati zamahujemo z rokami v levo in desno (npr. pri križnih korakih), gre za vodoravno ravnino; če se odklanjamo (npr. dotiki zunanega dela stopala pri izmeničnih izpadih v stran), gre za gibanje v čelni ravnini. Pomankljivo je, če bi favorizirali le eno ravnino. V praksi se veliko aktivnost pri vajah za ogrevanje izvede v bočni ravnini (zamahi, počepi, sklece itd.).
6. Ne smemo pozabiti na stabilizacijske mišice trupa. Med lahkotnim tekom na primer izvedemo opore, torej samo zavzamemo položaj (opore spredaj, zadaj, bočno).
7. Ne smemo pozabiti na temeljna gibalna vzorca z nogami, torej na počep in izpad. Prav tako lahko med gibanjem izvedemo na primer skok v čep, se premikamo z izpadi naprej, v stran in nazaj.
8. Vključiti je potrebno naloge, ki so koordinacijsko bolj zahtevne, da poleg srčno-žilnega in dihalnega ter mišičnega sistema, ogrejemo tudi t. i. živčni sistem (hopsanje vzvratno, aktivnosti ob črti – križni koraki, prestopanja, 'zajemanja' itd.).
9. Zaradi slabe telesne drže je potrebno vključiti vaje za krepitev oblopatičnih mišic; torej izvajanje potegov z rokami navzdol ter nazaj (veslanja).
10. Izvajamo aktivnosti v trajanju vsaj 10 minut. Raztezne vaje izvajamo v 10 do 12 ponovitvah, krepilne pa v vsaj 6 ponovitvah (lahko v dveh nizih).
11. Izvajamo vsebine aerobnega značaja ter vmes raztezne in krepilne gimnastične vaje. Tudi svetovna priporočila navajajo, da so to trije tipi aktivnosti, ki so glavna sestavina vsake vadbe za zdravje (ACSM, 2010).
12. Pri mlajših kategorijah je priporočljivo uporabiti elementarne igre (tekalne igre, nekatera lovljenja, teki z izmenjavo mest), ker je to lahko bolj motivacijsko. Kljub temu pa ne smemo pozabiti na vse ostale, prej opisane značilnosti.
13. Uporabimo številne pripomočke. Vrv lahko raztegnemo na tleh in izvajamo aktivnosti izmenično v smeri in obratni smeri ure okoli vrvi. Vmes na koncih vrvi izvajamo gibalne naloge, kot so počepi, izpadi, opore. Na drsnike lahko stopimo, položimo nanje dlani, komolce, nanje sedemo. Namesto teka torej drsamo in dodatno krepimo naše mišice, še bolj pa se tudi vključujemo mišice medeničnega dna, ki so pomembne za stabilnost hrbtenice. Prav tako se lahko gibamo v oporah in s tem izvajamo številne oblike lazenj. Elastiko lahko preskakujemo (gumitvist), predvsem pa z njo izvajamo številne potege in potiske, kar je ključno za ohranjanje sorazmerja v ramenih ter pravilne telesne drže. Poleg tega smo ta gibanja z rokami skoraj pozabili, kar se kaže v številnih težavah v predelu vratu, ramen in hrbtenice (Šarabon, 2015). Elastika nam služi tudi kot dodatno breme, npr. pri počepih, dvigih trupa itd. Za večjo motivacijo lahko izvedemo ogrevanje v paru, pri čemer lahko partnerja delata isto aktivnost hkrati, se pri aktivnosti izmenjujeta ali pa eden dela eno nalogo, drugi drugo in se po določenih ponovitvah zamenjata (eden hopsa, drugi v teku kroži v smeri ure okoli prvega).

Zaključek

Pri izvedbi ogrevanja poskušajmo uporabiti vsa sredstva osnovne motorike, tako naravne oblike gibanja, elementarne igre in gimnastične vaje. Pomemben je čas trajanja ogrevanja, ki naj ne bo prekratek (najbolje med 10 in 12 minut), intenzivnost, ki naj ne bo previsoka (60 % maksimalne frekvence srca), tip aktivnosti (aerobna aktivnost, vaje za moč/stabilnost, vaje za gibljivost/mobilnost) in postopnost obremenjevanja (od lažjih in manj intenzivnih do težjih, kompleksnejših in bolj intenzivnih aktivnosti). Ne smemo pozabiti na vključitev temeljnih gibalnih vzorcev, predvsem

tistih, ki so v našem vsakdanu 'pozabljeni'. Vključimo pripomočke, kot so vrvi, lesene palice, drsniki, žoge, elastike ali pa izberemo vadbo v paru. Na tak način bo ogrevanje lahko bolj učinkovito in z večjimi pozitivnimi učinki na telo.

Literatura

ACSM – American College of Sports Medicine (2010). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (8th edition). Philadelphia: Lippincott Williams& Wilkins.

Dolenc, M. (2016). Ocenjujemo gibanje... Počepni! Odlično, sedi, pet?!. Polet: magazin Dela in Slovenskih novic. Ljubljana: Delo d.d.

Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pori M., Pori P. in Majerič M. (2012). Moj dnevnik zdravja. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Šarabon, N. (2015). Poletova uporabna znanost: Gib, učinkovit in varen. Polet. Pridobljeno iz <http://www.polet.si/gladiator/poletova-uporabna-znanost-gib-ucinkovit-varen>

POSLUŠANJE GLASBE V UVAJALNEM OBDOBJU IN VPLIV GLASBE NA ZDRAVJE OTROK

Povzetek: Splošno znano je, da otroci v obdobju uvajanja v vrtec pogosteje zbole vajo. Vzgojiteljice lahko ob tem skomignemo z rameni in rečemo, da na to nimamo vpliva, a lahko se tudi odločimo to splošno znano dejstvo omiliti, kolikor je v naši moči. Kako? Z dejavnostmi, ki otroke pomirijo, z ustvarjanjem prijaznega in ljubečega okolja, v katerem se otroci lahko sprostijo. Z glasbo in s petjem otroških pesmi. Otroške pesmi govorijo o tematikah, ki so otrokom blizu, zato otroci uživajo ob poslušanju. Istočasno se otroci ob peti pesmi navajajo na glas osebe, ki poje. Z varne razdalje se na ta način vzpostavlja občutek medsebojne bližine, zaupanja in naklonjenosti.

Ključne besede: zdravje, uvajalno obdobje, glasba, otroške pesmi.

LISTENING TO MUSIC IN THE INTRODUCTORY PERIOD AND THE IMPACT OF MUSIC ON CHILDREN'S HEALTH

Abstract: It is widely known that children fall sick very often during their introduction in the kindergarten. Kindergarten teachers may just shrug and say that we have no effect on that, or we can decide to resolve this problem as much as we can. How can we do that? By performing activities that calm children, by creating a friendly and loving environment in which children can relax, or by playing instruments and singing children's songs. Children's songs address topics that are close to children, so they enjoy listening to them. At the same time, they get used to the voice of the person singing the song. In this way, kindergarten teachers and children establish a relationship based on closeness, trust, and affection from a safe distance.

Keywords: health, introduction period, music, children's songs.

Uvod

Vsi vemo, da otroci v obdobju uvajanja v vrtec pogosteje zbole vajo, a presenetil me je podatek iz kvalitativne analize ankete za starše, ki jo je v letošnjem šolskem letu v našem vrtcu (vrtec Najdihojca Ljubljana) izvedla svetovalna delavka Božena Stritih. Na vprašalnik je odgovorilo 25 % staršev novosprejetih otrok. Prav vsi starši so navedli, da je njihov otrok v prvem mesecu obiskovanja vrtca zbolel. V povprečju so bili otroci bolni pet dni (največ 15 in najmanj en dan). Najpogostejši navedeni bolezenski znaki so bili: povišana telesna temperatura, kašelj, bruhanje, driska, zamašen nos, razdražljivost, utrujenost. Odločila sem se, da problematiki naklonim nekaj pozornosti in poskusim izluščiti kakšen element dobre prakse, ki pozitivno vpliva na počutje otrok v skupini in s tem prispeva tudi k odsotnosti bolezni.

Uvajalno obdobje

Na tem mestu bi se ozrla na psihološki vidik uvajalnega obdobja. Malčki med uvajanjem doživljajo močan stres. Ob uvodnih pogovorih mi na vprašanje, kako potolažijo otroka, večina staršev odgovori, da otroka vzamejo v naročje, ga objamejo. Seveda se tudi v vrtcu poslužujemo objemov in naročja, vendar se pogosto zgodi, da je to nemogoče. Ob sledenju dnevni rutini se pogosto zgodi, da otroka ne moremo vzeti v naročje oziroma ga v naročju ne moremo imeti neprestano (nekateri otroci vsaj v uvajalnem obdobju potrebujejo ogromno pozornosti in nege). Takrat najbolj pomaga peta pesem. Včasih se celo zgodi, da bi otroka lahko objeli, ga vzeli v naročje, a otrok tega noče. Ker nismo prava oseba, ker nas še ne pozna dovolj dobro. Takrat ravno tako najbolj pomaga glasba – otroške pesmi ali/in peta pesem. Pesem namreč preusmeri pozornost in hkrati ustvari prostor za zaupanje.

O vplivu glasbe na zdravje ljudi

Zdravilna vrednost glasbe je bila v devetnajstem stoletju odkrita s pomočjo raziskovanja fizioloških učinkov na dihanje, srčni utrip, ožilje in krvni tlak. Določeni glasbeni odlomki so uspešno odpravljali določene bolečine. Zdravilna vrednost zvoka in glasbe se je pokazala na področjih zdravljenja duševnih bolezni, psihološke rehabilitacije in delovne terapije. Znanstvene raziskave so podkrepile misel, da je osnova zdravljenja z zvokom in glasbeno resonanco. Ko zvočni valovi vstopijo v telo, v celicah sprožijo tresljaje z isto frekvenco, kar pomaga obnoviti in okrepiti zdravje organizma. (De-whurst - Maddock, 1999)

Poznavanje zvokov, ritmov in odpevov je bilo bistven element zdravilne moči šamanov, vračev, vračaric in druidskih duhovnikov-zdravnikov v keltski kulturi. (Dewhurst - Maddock, 1999)

Proti stresu prav gotovo ne more biti boljšega zdravila kot to, da prisluhnete kosu, drozgu ali taščici vsaj za petnajst minut. (Dewhurst - Maddock 1999)

Glasba pomembno prispeva k otrokovemu socialnemu, čustvenemu, intelektualnemu in fizičnemu razvoju. Predvsem ima glasba nepogrešljivo vlogo pri estetski rasti otrokove oziroma človekove osebnosti. Moč glasbe vzbudi v nas najgloblja čustva prav zaradi svoje estetske dimenzije. Ta dimenzija se nanaša na proces dojetanja, občutenja, organiziranja in razmišljanja o glasbenih izkušnjah. (Pesek, 1997) Otrok ob petju, igranju instrumentov in ritmičnem gibanju pridobiva in povečuje nadzor nad svojim telesom ter tako lažje raziskuje okolje. (Pesek, 1997)

Že samo pol ure glasbene terapije izboljša otrokov imunski sistem, glasba prav tako lajša stres, pospešuje socialne stike, spodbuja jezikovni razvoj in izboljšuje otrokove motorične spretnosti. (Campbell, 2000, str. 15, 16)

Katera glasba in kdaj?

V uvajalnem obdobju je najpomembnejše, da se med odraslo osebo v igralnici in otroki vzpostavita zaupanje in navezanost. Odrasle osebe v vrtcu postanemo pomembni drugi. Vendar do tega ne pride kar tako. Da si pridobimo zaupanje, potrebujemo vsi deležniki veliko časa in dokazovanja. Dokler se zaupanje ne vzpostavi, uporabljamo spoznavne tehnike in tehnike sproščanja. Glasba zaobjame v obe skupini. S peto pesmijo se otroku približamo tudi z razdalje. V uvajalnem obdobju si torej ne bomo zadajali prezahtevnih ciljev na nobenem področju, tudi na glasbenem ne. Če bo otrok glasbi prisluhnil in ob poslušanju doživil udobje, bodo naši cilji izpolnjeni. Izbirali bomo glasbo, ki bo otrokom blizu – z otroško tematiko. Tekom dopoldneva kakšno bolj poskočno, med prehodi med dejavnostmi kaj bolj umirjenega, med počitkom sproščujočo glasbo z zvoki iz narave (lahko ptičje petje, šumenje morja, zvoki vetra ipd.).

Prehode med dejavnostmi, ki so za številne malčke lahko težavni, lahko olajšate z glasbo. Izmisлите se pesmico ali zavrtite priljubljeno kaseto. (Campbell, 2000, str. 118)

Sama v igralnici veliko pojem in opažam, da je otrokom ob peti pesmi prijetno. Še posebej tiste prve dni, ko so otroci v vrtcu brez staršev. Otroci so takrat občutljivi na vsak premik v prostoru, medtem ko jim peta pesem ob teh premikih pomaga ostati dobre volje. Pete pesmi se otrok oprime, ko potrebuje bližino, a me hkrati še ne pozna dovolj dobro, da bi mi lahko zaupal.

Zaključek

Uvajanje v vrtec je proces, ki mu je treba nameniti čas, da se otrok okolja, novih odraslih, sovrstnikov in nove rutine navadi, pri tem nam glasba lahko pomaga kot dejavnik sproščanja in preusmeritve pozornosti, saj glasba otrokom (oziroma kar ljudem na splošno) predstavlja objekt ugodja. S peto pesmijo se otrokom lahko približamo tudi z razdalje. Ko pojemo, se otrok navaja na naš glas in nas spoznava. Seveda je glasba le eden izmed elementov umirjanja, čustvenega ugodja in premagovanja stresa ob navajanju otrok na novo okolje. Uvajanje glasbe v vrtčevski vsakdanjik ne bo izkoreninilo bolezni, ki se v skupinah prvega starostnega obdobja v vrtcu pogosto pojavljajo, a bo mogoče pripomoglo k boljšemu odzivu nanje. Mogoče bodo otroci redkeje zbolevali, mogoče se bodo v vrtcu zgolj boljše počutili. Vsekakor je vredno poskusiti, saj glasba blagodejno vpliva na vse, ne samo na otroke.

Literatura

Dewhurst - Maddock, O. (1999). Zdravilna moč glasbe in zvoka. Ljubljana: Založba tangram

Pesek, Albinca (1997): Otroci v svetu glasbe. Ljubljana. Delo - Tiskarna d.d.

Campbell, D. (2000). Mozart za otroke. Ljubljana: Založba Tangram d.o.o.

KAKO POMAGATI OTROKU OB RAZVEZI STARŠEV

Povzetek: Ločitev je v današnjem času zelo pogost pojav, s katerim se srečujemo tudi v vrtcu. Otroci se na ločitveno dogajanje različno odzivajo. Običajno so zmedeni, ko spoznajo, da se njihovi starši ločujejo. Predšolski otrok se niti ne zaveda, kaj ločitev sploh predstavlja. Tako postanejo zelo žalostni, lahko pa tudi jezni na starše. V procesu ločevanja otroci utrpijo ogromno škode. Kakšen bo otrokov odziv na samo ločitveno dogajanje je odvisno od različnih dejavnikov kot so starost, temperament, osebnostne značilnosti in sam splet okoliščin, v katerih se ločitveno dogajanje odvija. Pogosto pa so tudi prepričani, da so nekako krivi za ločitev. Kaj lahko v tem primeru naredi vzgojitelj, je veliko odvisno od samega vzgojitelja, njegovega pristopa do otroka in predvsem zanimanja za otrokovo trenutno težavno obdobje, ki ga otrok doživlja. Za vzpostavitev novega ravnovesja je potrebno sodelovanje in konstruktivno iskanje rešitev vseh udeležencev. Pot okrevanja ni enostavna vendar se je vredno potruditi.

Ključne besede: razveza, duševna stiska otrok, zdravi odnosi, pomoč vrtca in vzgojitelja

HOW TO HELP A CHILD IN PARENTS 'DIVORCE

Abstract: Divorce rates are getting higher in today's modern western society. Separation or divorce of parents can have negative consequences for children, especially for minors. Impact of parents divorcing can be seen on children in kindergarten. Children are usually very confused and they become angry, when they realise that their parents are getting divorced. Sadness and animosity towards parents are not uncommon. It is also not uncommon that children sometimes blame themselves for their parents divorce. How children react regarding their parents divorce depends on different factors such as age, and different personal characteristics of a child. How the divorce itself is handled is also one of a key factors. Preschool teacher can have a role of being supportive towards children who go through their parents divorce process. But it depends on each teacher how she or he is able to handle situations like that. Road to a child recovery can be difficult but it is worth a try. To minimize negative impact on children whose parents are getting divorced, everybody has to get involved, from parents, preschool teacher and even child psychologist if necessary.

Key words : divorce, healthy relationship, child mental distress, partnership, preschool teachers support.

Uvod

Ločitev je težka preizkušnja v življenju otroka. Naporno in stresno obdobje, saj se marsikaj spremeni v njegovem toku življenja. Globoko zamaje otrokove temelje, na katerih je bilo do sedaj postavljeno njegovo življenje. V njem se naseli občutek razdvojenosti. Bolečina se vtisne v spomin, zato ji pravimo relacijska travma. Prepirl med staršema pomeni konflikt celotne otrokove notranjosti. Stiska, sram, izguba, žalost, jeza, ...mešanica čustev in občutkov, ki jih otrok ob tem doživlja. Otrok je ob tem čustveno prizadet in je v temu procesu žrtev, ki je lahko neslišana in nerazumljena.

Mnoge raziskave kažejo, da otroci zaradi ločitve staršev trpijo tako kratkoročno (hujše in očitne težave), kot tudi dolgoročno. Težko razumejo vzroke za razpad družine. Predšolski otrok ne more realno oceniti dogajanja v družini, motivov in vzrokov. Otrok je zelo močno odvisen od svojih staršev, razmere v družini si razlaga po svoje, pogosto v povezavi s seboj (čuti se kriv za prepirl med staršema).

Razveza

»Starši naj se ob razhajanju ne prepirlajo pred otroki. Ključna informacija za starše je, da karkoli že delajo in nan kakršen koli način že to delajo, kot starši se raziti ne morejo, lahko se razidejo le kot partnerji, kot zakonci, toda nikoli kot mama in oče, In kot mama in oče naj se ne prepirlata, ampak naj sodelujeta v dobro otroka«.

Starša se morata ob ločitvi zavedati, da ločitev, čeprav je zanj morda najboljša rešitev, za otroka predstavlja dramatičen dogodek.

Kako ravnati, da ostanete otroku v pomoč?

- Otroku je potrebno povedati kaj se dogaja in zakaj. Obenem mu je potrebno razložiti, kako bo življenje potekalo v prihodnje.
- Poudariti je potrebno, da za razhod ni kriv otrok.
- Otroku je potrebno posvetiti več pozornosti, časa, zaščit kot običajno. Otrok je v obdobju, ko se starši ločujejo dostikrat zapostavljen. Čeprav se zaradi partnerskega odnosa težko starša posvečata

otroku, jih ta v tem obdobju najbolj potrebuje.

- Dokler je starš čustveno prizadet, naj mu v pomoč pri otroku pristopijo osebe, ki jim zaupa.
- Otroku je potrebno omogočiti izražanje čustev, ga spodbujati, da izrazi svojo stisko, strahove, žalost, jezo in druga občutja.
- Pomembno je, da življenje otroka in družine poteka čim bolj po ustaljenem redu, saj to v otroku krepi občutek varnosti.
- Ločitev je za starše običajno čustveno zelo težaven proces, zato se je potrebno soočiti z bolečimi čustvi ter si vzeti čas zase.
- Po ločitvi naj bi si starš oblikoval dobro delujočo družino, ki bo nudila varno, ljubeče in vzpodbudno okolje.
- Otroku je potrebno omogočiti stik z drugim roditeljem, saj so stiki z obema staršema za otroka izredno pomembni (izjema so nasilja in druge zlorabe).
- Po potrebi je potrebno poiskati strokovno pomoč.

Najpogostejša znamenja otrokove čustvene stiske:

- Otopelost in potrtnost,
- pogosti strahovi,
- jokavost,
- neobičajna pridnost,
- izguba interesa za igro z vrstniki ali težave v medsebojnih odnosih,
- dnevno sanjarjenje in zamišljenost,
- umik vase,
- nemirnost,
- uporništvu ali agresija,
- pretirana zaskrbljenost glede odsotnega starša,..

Nekateri otroci to izražajo tudi na telesni ravni kot so bolečine v želodcu, neješčost, glavoboli,..

V tej zmedu in strahu, ki jo otroci čutijo, v svojem vedenju pogosto najdejo vzrok za ločitev staršev: «Ker sem nagajal/a, sta se mami in oči skregala». Poleg teh občutkov krivde, ki so precej pogosti, izgublja oziroma doživlja izgubo celovitosti družine in sproščen odnos z vsaj enim od staršev. Dojenčki se na primer težko potolažijo, opaženi so lahko zastoji v razvoju, separacijske težave, dveletniki se lahko umikajo, so jezni, strah jih je zapuščenosti, tri-pet letniki čutijo močne občutke žalosti, tesnobe. Ker v predšolskem obdobju otroci še nimajo dovolj razvitih govornih sposobnosti, da bi ta strah izrazili ter kljub skrbni razlagi staršev, otroci v tej dobi težko razumejo, da se starša razhajata. Pojavi se strah pred zavženostjo, kajti če se mami in očka nimata več rada, potem otrok to doživlja kot »da tudi njega nimata več rada«. V samem procesu ločitve, kjer je vključena vsa družina, sta zavedanje in izražanje čustev izrednega pomena. V tem procesu vsi v družini »stopajo« skozi faze žalovanja izgube.

Proces žalovanja in otrokovi občutki

1. *Šok* - otrok ga čuti ob spoznavanju, da gresta starša narazen. Za predšolske otroke je lahko tako velik, da bodo otopeli in se vedli, kot da se ni nič zgodilo.
 2. *Žalost* - ta se pojavi po šoku. Predšolski otroci lahko v prvih tednih veliko jokajo, so otožni, nemirni, spremembe se kažejo v prehranjevalnih in spalnih navadah. Pri otrocih v tem obdobju je opaziti tudi izbruhe jeze in besa, ki so odziv na otrokovo nezadovoljstvo, neizpolnjeno potrebo, pričakovanja. Imajo jo pravico čutiti, saj dlje časa trajajoča neizražena jeza povzroči negativno prepričanje o sebi in drugih.
 3. *Občutki krivde* - so zelo značilni za otroke, posebej v predšolskem obdobju, ko je njihovo razmišljanje še egocentrično. Čutijo, da so nekaj naredili narobe ker se starša drugače ne bi prepirala. Ves čas potrebujejo potrditev, da niso krivi za razvezo staršev.
- Nad vsem tem otroci nimajo nadzora. Strah jih je, da bodo izgubili starševsko ljubezen.

Visoko konfliktne razveze

Nemalokrat so otroci pri ločitvah, ki so visoko konfliktne, čustveno zlorabljeni in ena izmed teh je tudi manipulacija, kjer so nehote spregledane potrebe otrok. Starši so v svoji stiski in pričakujejo, da bodo otroci razumeli njih. Med manipulacije prištevamo naslednje:

- Vohunjenje (starš otroka zaslišuje) »Ali ima mama/oče novega partnerja?« Otrok je pri tem zmeden, tudi v odnosu do obeh staršev, kar so posledice na čustvenem doživljanju.

- Otrrok je« pismonoša«.
 - Źalosten obraz na izrazu, ko gre otrok k drugemu staršu.
 - Onemogočanje stikov drugemu staršu ali njegovi družini.
 - Nespoštljivi komentarji o drugemu staršu (žaljenje, poniževanje, poudarjanje napak)
- Hujša posledica, ki jo lahko otrok doživi pri ločitvi staršev je »postaršenje«, ki ga lahko enačimo z drugimi vrstami nasilja. Gre za proces, kjer otrok čustveno skrbi za enega od staršev na način, kot je to pred tem počel oče ali mati. Tudi v tem primeru gre za grobo čustveno nasilje, ki je za otrokov razvoj izredno škodljivo.

Motnja separacijske anksioznosti

Otroci to motnjo običajno doživljajo drugače kot odrasli. Ob ločitvi od pomembnih drugih se najprej močno, navadno s hudim strahom in jokom, oklepajo osebe, od katere se ločujejo (ob vstopu v vrtec denimo od mame). Jok lahko traja tudi več ur. V naslednji fazi se navadno umaknejo vase, postanejo apatični, težko se koncentrirajo, igra jih običajno ne zanima. Odvisno od kronološke in psihološke starosti kot posledico zapuščanja pogosto razvijejo pridružene strahove, saj je načet njihov osnovni občutek varnosti. Tako nastane strah pred temo, vlomilci, nesrečami,..Do tistih, ki jim napovedujejo zapuščanje, so pogosto agresivni. Zelo pogoste so različne psihosomatske težave (trebušne bolečine), infekcijske bolezni, izbruhi alergij, astme. Neredko se ti otroci razvijejo v pretirano zaščitniške odrasle ljudi. Pogosto so pretirano zahtevni, kar je za druge družinske člane nemalokrat vir nezadovoljstva.

Koliko otrok in mladostnikov zaradi duševnih motenj potrebuje bolnišnično oskrbo?

Večina duševnih motenj se začne že v otroštvu in mladostništvu, in sicer kar 50% do 14 leta in 75% do 25 leta. Po podatkih NIJZ je bilo število prvih obiskov zaradi duševnih motenj v letu 2012 kar 6464. Opažajo pa porast števila prvih obiskov. Potrebo po hospitalizaciji ugotovi zdravnik, navadno pa je hospitalizacija potrebna v primeru, ko simptomatika bistveno vpliva na vsakdanje funkcioniranje otroka, v kolikor je potrebno opazovanje razvoja simptomatike in uvedba terapije pod nadzorom.

Starši in vzgojitelji/učitelji

Vrtec je v 2. členu Zakona o vrtcih (Zakon o vrtcih(uradno prečiščeno besedilo)(ZVrt-UPB2), Uradni list RS, št. 100/2005) opredeljen kot pomoč in podpora staršem pri »celoviti skrbi za otroke, pri izboljšanju kvalitete življenja družin in otrok ter ustvarjanju pogojev za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti«.

Ali bodo starši sodelovali z vrtcem ali ne, je v veliki meri odvisno od vzgojiteljičinega odnosa in komunikacije s starši. Darja Intihar (2002: 27) poudarja, da je pomembno, da se vzgojitelj zaveda, da komunicira s starši na dveh ravneh: na osebni ravni, kot vzgojitelj z imenom in priimkom in na institucionalni ravni, kot predstavnik vrtca. S svojim načinom sodelovanja s starši namreč predstavlja podobo vrtca.

Starši in vzgojitelji v želji, da bi otrok veliko dosegel, pogosto otrokom zastavljajo previsoka pričakovanja, zahtevajo več kot zmore, mu postavljajo pretežke naloge, ki jih otroci pogosto ne zmorejo opraviti. Tako otrok izgubi priložnost, da bi začutil, da je uspešen, pohvaljen, da zmore, karkoli bo naredil, ni dovolj dobro. Posledično si o sebi ustvari predstavo, da je neuspešen in nesposoben dosegati naša pričakovanja, kar bo podlaga za duševno stisko, neprijetne misli o sebi, o drugih in o svetu ter šibko samopodobo.

Past za vzgojitelje in starše je tudi, da imajo do otroka prenizka pričakovanja, ga preveč ščitijo pred neprijetnostmi, naredijo stvari namesto njega. Ti otroci se bodo težko spoprijeli z vsakdanjimi življenjskimi situacijami, saj jim bo primanjkovalo izkušenj, večkrat bodo dvomili o sebi, prav tako se bodo doživljali kot nesposobne, saj bodo videli vrstnike, ki pa se uspejo spoprijeti z izzivi.

Za zdrav razvoj je pomembno, da imajo starši in vzgojitelji/učitelji do otroka realna pričakovanja in zahteve, torej taka, ki jih otrok lahko izpolni. Tak otrok se bo čutil sposobnega, da se sooča z izzivi vsakdanjega življenja in tako z vsakim novim izzivom gradil samopodobo.

Tudi vrstniki v vrtcih in šolah so drug do drugega vse bolj kritični, neizprosni, žaljivi,..Dobro je, da starši ali vzgojitelji z lastnim zgledom učijo in spodbujajo otroke, da vrstnikom postavijo mejo in jim povedo, da so jezni, da ne dopuščajo neupravičene kritike in žaljivk. Namen tega je predvsem, da se otrok uči izražati lastne občutke, kar je tudi dobra popotnica za odraslost. Dobro je tudi, da se starši obrnejo da vzgojiteljico v vrtcu, ji zaupajo otrokovo stisko. Vzgojiteljica mora poskrbeti za boljšo

klimo v oddelku in naučiti otroke ustreznih socialnih in komunikacijskih veščin.

Otrok v različnih starostih razvezo doživlja na drugačne načine.

Razvojna obdobja (Ganc, 2015, str. 91-99):

- Prvo so dojenčki in malčki od 0-3 let, ki iščejo predvsem telesni stik in varnost
- Drugo razvojno obdobje so predšolski otroci od 3-6 let, kjer še vedno izstopa separacijska tesnoba.
- Tretje obdobje so osnovnošolci od 6-12 let, ki imajo še veliko upanja, da starša ostaneta skupaj.
- Nato je obdobje mladostništva od 12-18 let, ko najstniki bežijo v svet igrice, socialnih omrežij,...
- Zadnje obdobje so polnoletni otroci, ki imajo najmanj posledic glede ločitve staršev

Dojenčki in malčki do tretjega leta tudi opazijo spremembe, ko pride do razveze in posledice se pokažejo čez nekaj let. Otrokov prvi dve leti življenja sta najbolj pomembni za njegov razvoj, takrat se vse zapiše v njegov telesni spomin in sooblikuje strukturo možganov. Otrok bo v tem obdobju izrazil občutil stisko in stres v družini. Posebej bo opazil spremembo pri mami, s katero je v tem obdobju močno povezan. Glavna naloga obeh staršev je, da v tem obdobju otrokom nudijo to, da razvijejo varno navezanost na oba starša.

Kaj lahko storijo vzgojiteljice v vrtcu?

- Za otrokov učenje, njegov zdrav osebni razvoj, so ključni njegovi starosti primerne aktivnosti in realna pričakovanja odraslih. V skladu s tem načrtujte aktivnosti za otroke. Informacije predstavite staršem na oglasni deski, da bodo spoznali, kaj otroci zmorejo in česa ne v določenem obdobju.
- Ustvarjajte pogoje za senzibilizacijo čustvenega doživljanja in izražanja. Pogovor o čustvih vključite v dnevne dejavnosti v vrtcu, v vse vaše pogovore z otroki. Otroci, ki se naučijo, kako pomembna so čustva, njihova in čustva drugih, se naučijo dragocene lastnosti empatije.
- Zagotavljanje možnosti za osebno rast otrok na njim lasten način. Pomagajte jim učiti se ustreznih socialnih interakcij, da bodo lahko gradili vezi in harmonične medsebojne odnose.

Zaključek

Otrok sam nima nobene možnosti za preprečitev razveze. Pomembno je, da otrok ne skriva svojih čustev, saj s tem škoduje le sebi. Če se človek ogradi z zidom, da do njega ne prihajajo boleče izkušnje, potem tudi dobre ne morejo priti do njega in to lahko vodi v depresijo. Vse svoje občutke je treba izraziti in jih ne tlačiti v sebi. Treba je sprejeti preteklost in se ne vračati vanjo. Stvari, ki so se zgodile, se jih ne da več popraviti. Čim prej se tako otroci kot starši soočijo s sedanostjo, prej bo lahko življenje steklo naprej.

Literatura

Prah, T. (2017). Razvijanje odnosa med otrokom in starševim partnerjem po ločitvi ali razvezi (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo, Ljubljana

Kastelic, A. (2016). Sodelovanje vzgojiteljic z otroki in starši z izkušnjo ločitve ali razveze (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo, Ljubljana

<https://srcd.ljubljana.com/blog-srcd/321-kako...>

<https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje>

<https://zivziv.si/locitev-starsev>

<https://www.bogastvozdavja.si/otroci/2424-prisluhnite-svojemu-otroku>

<https://radio.ognjisce.si/utrip/marko-juhant-ob-locitvi-starsev>

LIKOVNO-USTVARJALNI RAZVOJ PRI OTROCIH

Povzetek: Likovno izražanje je organizirana namerna akcija, k cilju usmerjena dejavnost, s katero otroci podzavestno in zavestno povezujejo izkušnje, vizualizirajo misli, občutja, vtise in spoznanja na sebi lasten način (Tacol, 1999). Likovno izražanje ima pri otrocih pomembno vlogo pri kognitivnem razvoju, saj jim ponuja njim lasten način, s katerim raziskujejo, spoznavajo in si razlagajo svet, ki jih obkroža. Pri tem nastajajo likovni izdelki, ki jih pri mlajših otrocih lahko poimenujemo tudi znakovni diagrami, s katerimi otroci razlagajo lastnosti, vlogo in funkcijo predmetov in pojavov iz okolja (Vrlič, 2001).

Ključne besede: likovno izražanje, otrokov razvoj

ART AND CREATIVE DEVELOPMENT IN CHILDREN

Abstract: Artistic expression is an organized deliberate action, a goal-oriented activity with which children subconsciously and consciously connect experiences, visualize thoughts, feelings, impressions and cognition in one's own way (Tacol, 1999). He has artistic expression in children an important role in cognitive development as it offers them their own way, s to which they explore, get to know and interpret the world around them. In the process art products, which in younger children can also be called sign diagrams, s by which children explain the properties, role and function of objects and phenomena from the environment (Vrlič, 2001). Key words: artistic expression, child development

Uvod

Po Butini (1997a) je: »Likovna umetnost razmišljanje, iz njega pa je izvedeno likovno spoznanje. To pa se po svojih sadovih ne razlikuje od drugih oblik človeškega spoznanja, le izraženo je na specifično likoven način« (str. 148). Tako otroška risba ne predstavlja projekcije ali predstave o določenih smereh predmeta, ampak stopnjo spoznanja v vidnih doživetjih, ki je pogojena z razvojno stopnjo otroka. Otrok ne riše tega, kar vidi, ampak tisto, kar o stvareh ve. Čeprav npr. geometrijske figure zaznava enako kot odrasel človek, pa reprezentativni in zaznavni prostor nista enaka, pri čemer reprezentativni prostor izhaja iz mentalne predelave zaznanih podatkov (Piaget in Inhelder, 1977, Butina, 1997a). Začetno likovno izražanje ima svojevrstne značilnosti.

Najbolj opazna, posebej pri mlajših otrocih, so:

1. Čustvena nesorazmernost oziroma emocionalna neproporcionalnost: otroci se pri upodobitvah ne ravna po vizualnih razmerjih ampak velikostni odnosi sledijo čustvenim odnosom. Otroci čutijo potrebo in težnjo, da v risbah izrazijo njim pomembne predmete in izpustijo vse, kar se jim ne zdi pomembno. Otroka v predšolskem obdobju realni velikostni odnosi ne zanimajo.
2. Dinamične rešitve premikov figur in značilno upodabljanje prostora: otroci poskušajo s statičnim medijem, z risbo, prikazati dinamiko, akcijo, dejanje, trajanje. Niso zmožni upodobiti giba, zato npr. narišejo daljšo roko, in s tem nakažejo pobiranje, trganje, tapkanje. Gibanje predmeta prikažejo tako, da narišejo sled poti. Pri upodabljanju prostora gre najprej za lebdenje po formatu, kjer prostor ni nakazan z ničimer; nato se pojavi upodabljanje prostora po plasteh (kar je na formatu upodobljeno višje, je v prostoru bolj oddaljeno); nato nizanje podob na talno črto. Upodabljanje prostorskih odnosov, ki izhajajo iz vidnih vtisov, se pojavi proti koncu predšolskega obdobja (Karlavaris in Berce-Golob, 1991; Vrlič, 2001).

Vrlič (2001) izpostavi še naslednje značilnosti likovnega izražanja pri mlajših otrocih:

- Iskanje zakonitosti in ravnovesja oziroma iskanje strukture vidnega, ki za razliko od emocionalne neproporcionalnosti temelji na vizualnih vtisih. Otrok upodablja vizualno bistvo pojavov in stvari, s katerimi se srečuje, pri tem pa se omeji na prikazovanje splošnih lastnosti predmetov. Otrok prikaže to, kar po njegovem mnenju izpolnjuje pogoje vidnega, pri tem uporablja primarne (okroglost), enostavne in splošne strukturne lastnosti.
- Ekonomičnost, ki se v risbi kaže z uporabo podobnih enostavnih elementov pri upodabljanju različnih motivov. Tako imajo npr. vse živali človeške obraze ali pa se v risbi ponovi krog, iz katerega žarčijo ravne črte, ki predstavljajo sonce, ježa, oči itd.
- Upodabljanje po načelu razlikovanja, ki izhaja iz splošne zakonitosti otrokovega razvoja – otroci

znajo najprej poiskati razlike med predmeti, šele nato iščejo podobnosti. Otroci iščejo maksimalne razlike v oblikah (krog, kvadrat in trikotnik), barvah (rdeča, rumena in modra), svetlobi (črno in belo) in smereh (vodoravno in navpično).

- Nazornost likovnega upodabljanja, ki temelji na nasprotovanju upodabljanja vidnih vtisov. Otrok ve, da je miza kvadratna, zato jo tudi nariše kot kvadrat, čeprav je v resnici miza takšna samo iz ptičje perspektive. Otrok riše konstrukcijsko pravilno in nazorno, kar pa ni povezano z neposrednim vidnim vtisom.

- Delno obvladovanje slikovne površine, kar pomeni, da otrok pri likovnem izražanju vidno in miselno upošteva samo del površine oziroma risbe in ne celotnega formata.

- Učinek vpliva prejšnjih razvojnih stopenj, ko otrok na določeni razvojni stopnji likovnega izražanja uporablja dosežke iz preteklih stopenj.

- Vsaka oblika ima svoj prostor, zato otroci, ki jih pri likovnem izražanju vodijo miselni odnosi do vidnih pojavov (zavedanje celovitosti motiva), motiv upodobijo v celoti (človeku, ki jaha konja narišejo tudi nogo, ki se je ne vidi, ker otrok ve, da ima človek dve nogi.)

- Posnemanje je lastnost mlajših otrok, saj se tako učijo. Določene shematske upodobitve pa se pojavljajo v risbah pri vseh otrocih. Pomembno je, da posnemanje omejimo.

B. Tomšič Čerkez in U. Podobnik (2015) poudarjata pomen likovne dejavnosti za razvoj različnih sposobnosti otrok: » Likovna dejavnost pri vsaki starosti otrok spodbuja razvoj ustvarjalnih sposobnosti, sposobnosti vizualnega opazovanja, vizualnega mišljenja, vrednotenja, kritičnosti, sposobnost za sprejemanje novosti, spodbujanje in razvijanje opazovanja, pomnenje, pozornost, domišljijo, kreativno mišljenje, motivacijo, občutek za načrtovanje dela, tehnično spretnost, motorično občutljivost in tudi značajske lastnosti človeka, kot so vztrajnost, doslednost, samostojnost, kritičnost, samozavest in samopotrjevanje« (str. 70).

Vizualno mišljenje

Vizualno mišljenje omogoča spoznavanje vizualnega sveta in odnosov v njem. Je del mišljenja, ki se ukvarja z oblikami, barvami in relacijami v prostoru, z vsem vidnim, in igra pomembno vlogo pri procesu dojemanja bistva pojavov (Vrlič, 2001). Sklepamo lahko, da likovno mišljenje temelji na vizualnem in ga samo nekoliko razširi oz. konkretizira, saj po Butini (1997b) vsebuje posebej usmerjeno likovno pozornost in likovne materiale. Likovno mišljenje namreč ni mogoče brez likovnega materiala (Butina, prav tam).

Vrlič (2001) meni, da razvoj mišljenja pri otrocih poteka od konkretnega k abstraktnemu, pri tem pa se razvija tudi razlikovanje med notranjim in zunanjim svetom. Izpostavlja naslednje značilnosti dojemanja:

1. prednost zaznav pred predstavami, pri čemer je trenutna zaznava pomembnejša od tega, kar bi se lahko ugotovilo s sklepanjem;
 2. simboli predmetov so tesno povezani s predmeti samimi;
 3. realizem, pri čemer otrok subjektivnim pojavom pripisuje materialnost in objektivnost;
 4. egocentrizem, pri čemer otrok subjektivne vtise prenaša na ljudi in predmete, pri tem pa pozna samo svoj zorni kot in se ne more vživeti v drugega;
 5. animizem, ki pomeni pripisovanje subjektivnih značilnosti objektivnim pojavom;
 6. finalizem, pri čemer gre za pripisovanje namena različnim pojavom (npr. sneži, da se bomo sankali).
- Zaključimo lahko, da je vizualno dojetje sveta, ki nas obdaja, sad dolgotrajnega procesa urejanja vidnih senzacij in prostorskih zakonitosti.

Razvojne faze otrokovega likovnega izražanja

Strokovnjaki se ne strinjajo glede trajanja, poimenovanja in števila razvojnih faz, strinjajo pa se, da se spremembe v otroškem likovnem izražanju kažejo v popolnejšem in natančnejšem prikazu človeške figure in posameznih predmetov. Tri bistvene faze, ki se deloma ujemajo s splošnim razvojem otrok, so (Karlavaris in Berce-Golob, 1991):

1. Faza čečkanja se prične med drugim in tretjim letom, konča pa se okoli četrtega leta. Otrok riše različne črte, ni pa zmožen narisati nič konkretnega. V fazi čečkanja je za razvoj koordinacije in usvajanja slikovnih odnosov v okolju pomembno, da ima otrok možnost izražanja s črto in obliko (Vrlič, 2001). Za obdobje čečkanja je značilno, da otroci razvijajo senzomotorično obvladovanje roke, pisala in likovnega okolja. V fazi čečkanja mu npr. barvni madež pomeni vse – včasih očeta ali mamo, drugič dudo ali stekleničko. Čečkanje in črte še nimajo določene smeri. Šele ko otrok doseže

- določen nivo spretnosti, se lahko loti organizacije prostora na slikovni ploskvi (Butina, 1997a).
2. Faza sheme ali simbola, ki se prične okoli četrtega leta in konča med šestim in sedmim letom. Otrok riše predmete in človeške figure nepopolno, poudarja le tisto, kar se mu zdi pomembno. Otrok upodobljene oblike poimenuje, večkrat tudi naključno.
 3. Faza oblik in pojavov, ki traja od sedmega do dvanajstega leta. V tej fazi otrok teži k realnemu prikazu risanega objekta ali pojava (Karlavaris in Berce-Golob, 1991).

Razvoj likovne forme

Za razvoj likovne forme je značilna konstantnost razvojnega zaporedja, kar pomeni, da si faze vedno sledijo v enakem zaporedju (Vrlič, 2001). »Otrok zna vedno najprej narisati krog, nato kvadrat in šele nato trikotnik. Če zna narisati kvadrat, zna narisati tudi krog« (Vrlič, prav tam, str. 21). Približno pri treh letih otrok preide v obdobje domišljjskega mišljenja, v katerem se začne ukvarjati s slikami. Čačke se združijo in nastane prva oblika. Pri približno štirih letih začne zavestno ustvarjati oblike, ki nastajajo na podlagi iskanja razlik med njimi – oglato ni več okroglo, vodoravno loči od navpičnega. Začne se seznanjati s prostorskimi odnosi, smermi, povezavami med oblikami ter s praznim in polnim prostorom. To obdobje velja za najbolj ustvarjalno obdobje otrokovega likovnega razvoja, ker otrok še ne pozna poenostavljenih in priučenih shematskih likovnih upodobitev. Med četrtem in petim letom želi otrok upodobiti prostor in se sooči s problemom, da je list dvodimenzionalen in nima globine. Tako otroci začnejo okoli petega leta upodabljati oblike, ki predstavljajo ploskve in površine. Med petim in sedmim letom otrok spoznava bolj zapletene oblike, ki izvirajo iz kombinacij različnih elementov. Pojavi se obrisno upodabljanje, pri čemer figuro upodobi kot celoto in ne več kot simbol. Razmerja figur so realnejša, poleg tega pa se pojavi upodabljanje obraza s profila. V starejšem predšolskem obdobju lahko zaznamo novo organizacijo prostora, saj se pojavijo talna črta, transparentnost, prekrivanje in izrez (Vrlič, 2001).

Razvoj likovnega izražanja z barvo

Do tretjega leta so otroci pri likovnem izražanju usmerjeni na risanje predmetov, ki jih v tej starosti ločujejo po obliki in ne po barvi. Barve na likovnem delu ne nosijo nobenih pomenov, ker jih uporabljajo neodvisno od predmeta ali vsebine. Otroci ne povezujejo barve in figure s pomenom, kljub temu pa je pomembno, da otroku v tem obdobju ponudimo veliko različnih barv, tehnik in materialov. Ko likovno izražanje otroka ni več posledica samo motorične aktivnosti, ampak nastopita povezava in dialog s svetom ter se v risbi pojavijo prve zaključene oblike, takrat barva začne dobivati določen pomen (Vrlič, 2001).

Tudi v drugi fazi (sheme in simboli) otroci ne izbirajo barv na podlagi vizualnih podatkov, ampak glede na svoja nagnjenja. Otrok v tem obdobju uporablja žive barve, še vedno je izrazito iskanje očitnih in močnih razlik in iz tega razloga se zatekajo k uporabi čistih, nasičenih barvnih tonov. V tem obdobju moramo otrokom, da bi razvili barvno občutljivost in usvojili barvne zakonitosti vidnega sveta, ponujati močne barve. Okoli petega leta pa otrok začne upodabljati večje ploskve oziroma površine, ki jih je treba zapolniti z barvo, in s tem uporaba barve pri likovnem izražanju dobi prvo vlogo pri likovnem delu.

V tretji razvojni fazi otrokovega likovnega izražanja (težnja k realnemu prikazu risanega objekta ali pojava) se pojavi raznolika in bogata uporaba barve. Ni potrebe po obrisovanju oblik, otrok s širokimi nanosi ustvarja oblike in barve istočasno. Pojavi in predmeti dobivajo stalno barvo, ki je povezana z vidno stvarnostjo (npr. rdeče strehe, rumeno sonce, modri oblaki itd.). Otroku moramo dati vedeti, da je pri uporabi barv še vedno lahko svoboden in da ni nič narobe, če je trava vijolična in obraz zelen. Tako imenovani barvni realizem je samo ena od stopenj v razvoju likovnega izražanja z barvo, ki jo mora otrok osvojiti in preseči (Vrlič, prav tam).

Literatura

- Butina, M. (1997a). O slikarstvu: Likovnoteoretični spisi. Ljubljana: DEBORA
- Karlavaris, B. in Berce-Golob, H. (1991). Likovna vzgoja: priročnik za učitelje razrednega pouka. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Tacol, T. (1999). Didaktični pristop k načrtovanju likovnih nalog: izbrana poglavja iz likovne didaktike. Ljubljana: Debora.
- Tomšič Čerkez, B. in Podobnik, U. (2015). Igraj se s črtami. Priročnik za predšolsko likovno ustvarjanje. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Vrlič T. (2001). Likovno-ustvarjalni razvoj otrok v predšolskem obdobju. Ljubljana: Debora.

POMEN ZDRAVE PREHRANE ZA ZDRAVJE PREDŠOLSKEGA OTROKA

Povzetek: Kljub veliki ozaveščenosti o zdravju in zdravi prehrani so prehrabne navade ljudi še vedno slabe. Pogosto se zgodi, da sodoben, hiter življenjski slog onemogoča, da jemo zdravo in raznovrstno prehrano. Ljudi prisili, da posegajo po hrani, ki je že v naprej pripravljena. Ne vzamejo si časa za pripravo zdravega in polnovrednega obroka ter razvijanje družabnosti v povezavi s prehranjevanjem. Pomembno se je zavedati, da smo odrasli otrokom zgled, da nas otroci posnemajo in da se je potrebno potruditi, da otrokom ne privzgojimo napačnih dejstev o zdravem načinu prehranjevanja. Z učenjem je potrebno pričeti takoj, že v predšolskem obdobju. Kultura prehranjevanja ni le v domeni družine, temveč tudi vrtca, ki ga otrok obiskuje, saj v vrtcu preživi skoraj dve tretjini svojega aktivnega časa. Prav zato imajo vzgojitelji na oblikovanje zdravega načina prehranjevanja in življenja velik vpliv.

Ključne besede: prehrana, zdrava prehrana, predšolski otrok, vrtec.

THE MEANING OF A HEALTHY DIET FOR THE HEALTH OF A PRESCHOOLER

Abstract: Despite all the awareness about health and healthy diet, people's eating habits are still bad. It often happens that modern and fast lifestyle prevents us from eating healthy and diverse food. It forces people to reach for ready-made food. They do not take the time to prepare a healthy and nutritious meal and also to develop sociability connected with eating. It is important to set an example for children so they can copy us. It is vital to try not to bring up children with wrong facts about healthy eating habits. We should start with teaching immediately, already in the preschool period. The culture of eating is not just in the family domain, but also in the domain of the kindergarten the child is attending, as he or she spends almost two thirds of their time there. This is exactly why kindergarten teachers have such a big influence on forming a healthy way of eating and healthy lifestyle in general.

Key words: diet, healthy diet, preschool children, kindergarten.

Uvod

Definicija hrane po Wikipediji pravi, da je hrana skupek snovi, ki jo organizem zaužije in predstavlja vir energije za njegovo delovanje ter molekularne gradnike za rast. Zaužite snovi se v procesu prebave pretvorijo v obliko, ki jo lahko asimilirajo in uporabijo celice, neprebavljivi ostanki pa se izločijo. Vsak posameznik bi moral ozavestiti, da hrana ni le beseda, ampak je hrana skupek snovi, ki pripomore k dobremu počutju in vitalnemu telesu. Pomembno je, da je hrana raznovrstna in zdrava, saj je zdravje pomembna vrednota, ki jo moramo oblikovati že čim bolj zgodaj. Pri svojem delu opažam, da imajo otroci slabe prehranjevalne navade, zato iščem različne ideje, kako jih spodbuditi k temu, da hrano vsaj pokusijo. Pogosto se namreč dogaja, da otroci hrano odrinejo in povedo, da tega ne marajo, še predno hrano okusijo. Opazila sem, da je motivacija večja, v kolikor so lahko prisotni pri oblikovanju obroka in kadar si določen del obroka lahko sami postrežejo.

Pomen zdrave prehrane za zdravje

Prehrana je tisti dejavnik, ki z vidika posameznika in naroda pomembno vpliva na zdravje. Z zdravim prehranjevanjem zdravje varujemo in sočasno preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni. Pomembno je tudi, kakšne prehranjevalne navade ima posameznik in družba kot celota. Prehranjevalne navade vključujejo izbor in količino živil ali hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane in pogostost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov preko dneva. Na prehranjevalne navade posameznika, skupin in tudi naroda vplivajo socialne, ekonomske, etične in kulturne danosti okolja v posamezni državi. Velik vpliv na prehranjevalne navade imajo izobraženost ljudi, dostopnost in cena hrane. Svetovna zdravstvena organizacija si zato prizadeva, da bi vsaka država oblikovala in izvajala zdravo prehranjevalno politiko, ki vključuje pridelavo, predelavo in ponudbo cenovno dostopne hrane vsem družbenim skupinam prebivalcev, tudi socialno ogroženim, ter ustrezno izobraževanje celotnega prebivalstva o zdravi prehrani (Maučec Zakotnik, Koch, Pavčič in Hrovatin, 2001).

Prehranjevalne navade slovencev

Različne raziskave o načinu prehranjevanja v Republiki Sloveniji kažejo, da je prehrana slovenskega prebivalstva nezdrava. Število dnevni obrokov in ritem prehranjevanja povprečnega Slovenca nista ustrezna, energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka, zaužijemo preveč maščob v celoti in preveč nasičenih maščob, ki pomembno vplivajo na pojavnost bolezni srca in žilja. V naši prehrani je premalo sadja, predvsem pa zelenjave ter prehranskih vlaknin, ki so pomembni prehranski varovalni dejavniki pred kronično nenalezljivimi boleznimi (Koch, 1997).

Smernice zdrave prehrane

Na spletu in v različnih priročnikih o zdravi prehrani lahko najdemo smernice zdravega prehranjevanja, ki so si podobne in stremijo k enakim usmeritvam. Te so:

- V jedi uživajmo.
- Jejmo pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
- Bodimo vsak dan telesno dejavni in jejmo toliko, da bo naša telesna teža normalna.
- Večkrat dnevno jejmo žita in žitne izdelke, izbirajmo polnozrnat.
- Večkrat na dan jejmo sadje in zelenjavo.
- Jejmo malo maščob in izdelke iz nasičenih maščob nadomestimo z nenasičenimi rastlinskimi olji.
- Dnevno uživajmo zmerne količine posnetega mleka ali mlečnih izdelkov.
- Omejimo uživanje slaščic, sladkorja in sladkih pijač.
- Hrano solimo čim manj in ne jejmo že pripravljenih slanih jedi.
- Hrano pripravljajmo na zdrav, neoporečen način.
- Pijmo čim manj alkohola.
- Dojenje je najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti.

Prehrana predšolskih otrok

V obdobju odraščanja je ustrezen način prehranjevanja ključnega pomena, saj telo hrano, ki jo otrok zaužije, porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov. Prehrana pa vpliva tudi na razvoj možganov. V tem obdobju je zato izjemno pomembno ne le, da otrok je dovolj, ampak da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Predšolski otroci potrebujejo energijsko nekoliko bogatejšo hrano kot odrasli, zato splošne smernice zdrave prehrane namenjene odraslim, za mlajše otroke niso povsem primerne. Prehranske smernice za odrasle temeljijo na živilih z relativno malo maščobami in večjim deležem vlaknin, kar lahko za otroke predstavlja sitosten, a z energijo premalo bogat način prehranjevanja. Otroci potrebujejo precejšen delež zdravih maščob in ogljikovih hidratov, da zadostijo dnevnim energijskim potrebam, hkrati pa dovoljšen vnos beljakovin, vitaminov in mineralov, ki podpirajo njihovo hitro rast in razvoj. Vključevanje sadja in zelenjave v vsak obrok je ključnega pomena, da otroka že od zgodnjega otroštva naprej navajamo na zdrav način prehranjevanja. Otroku ponudimo več manjših dnevni obrokov, ki jih po potrebi kombiniramo z zdravimi prigrizki, odvisno od otrokovih potreb in teka (Prehrana predšolskih otrok, b. d.).

Prehrana otrok v vrtcu

Javni slovenski vrtci morajo načrtovati prehrano skladno s prehranskimi smernicami. Vodja zdravstveno-higienskega režima v vrtcu mora poskrbeti za sestavo raznovrstnega, zdravega jedilnika, ki bo zagotovil vsa potrebna hranila za rast in razvoj otroka.

Ključni poudarki so (Letner Žbogar, Đukić, Gregorič, Strmljan, b. d.):

- priprava obrokov z vključevanjem vseh priporočenih skupin živil,
- vključevanje raznolike zelenjave in/ali sadja v vsak obrok, s poudarkom na sezonski in lokalno pridelani hrani,
- ponujanje kakovostnih živil, kot so npr.: polnovredna in raznovrstna žita in žitni izdelki, jajca, polnomastno mleko in mlečni izdelki brez dodatkov, ribe, puste vrste mesa, stročnice in kakovostna olja,
- večkrat dnevno ponujanje vode in/ali nesladkanih napitkov,
- izogibanje gotovim in pol gotovim jedem, industrijsko predelanim živilom ter slanim industrijskim mešanicam začimb, ker lahko vsebujejo veliko količino dodanih sladkorjev, (nasičenih in trans-) maščob, soli in prehranskih dodatkov (aditivov),
- spodbujanje žvečenja (namesto pretlačene raje sesekljana hrana),
- spodbujanje kulture prehranjevanja in pozitivnega odnosa do zdravega prehranjevanja skozi vrtčevski kurikulum,

- spodbujanje k preizkušanju raznovrstnih živil in zaužitju vseh obrokov v vrtcu,
- upoštevanje otrokovih prehranskih omejitev.

V Kurikulumu za vrtce je v poglavju o organizaciji počitka in hranjenja zapisano, da naj prehranjevanje otroka v vrtcu poteka čim bolj umirjeno, brez nepotrebne čakanja, pripravljanja, naglice. Dopusča naj izbiro in možnost, da si otroci postrežejo sami, če to želijo. Pri hranjenju se je potrebno izogibati tekmovanju in nepotrebni primerjanju otrok. Pozorni pa moramo biti tudi na posebne navade družin, npr. vegetarijanska prehrana (Kurikulum za vrtce, 1999). V zadnjih letih se je situacija po Evropi zelo spremenila: vse več je priseljencev in otroci v vrtcu ostajajo dlje časa. Vse to postavlja vzgojitelje pred nove zahteve. Otroci priseljenci pogosto prihajajo iz različnih verskih okolij in imajo drugačne prehranjevalne navade. Daljši čas bivanja v vrtcu pa pomeni, da otroci tam pojedjo več obrokov; veliko jih doma po vrtcu zaužije le še večerjo. Potreba po razvoju zdravih in trajnostnih navad pri prehranjevanju je vse večja in ključno vlogo ima osebe vrtca (Trajnost in prehrana v vrtcih, b. d.).

Vloga vzgojiteljic in vzgojiteljev kot vzornikov

(povzeto po projektu Trajnost in prehrana v vrtcih, Erasmus +)

Prvi vzor pri oblikovanju prehranjevalnih navad otroka so starši. Z vstopom otroka v vrtec pa pomembno mesto zavzamejo vzgojitelji, čeprav vloga staršev še vedno ostaja ključna. Če so starši npr. vzor za zdravo prehranjevanje, otroci kažejo več zanimanja za zdravo prehrano. Vzor vzgojiteljev postane pomemben, ko se pri obrokih vključijo med otroke, sedijo z njimi in skupaj z njimi jedo. Ta način se imenuje družinski način obedovanja. Kasneje postanejo pomembni učitelji v osnovni šoli, ki na otroka še vedno pomembno vplivajo, a kot večina otrokovih navad, se tudi prehranske navade oblikujejo do sedmega leta. Vzgojitelji lahko pomagajo otrokom razviti pozitivne prehranske navade tako, da jim pomagajo zmanjšati strah do nove hrane, a pomembno je, da otrok s hrano ne silimo. Pripomogli bodo, če bodo ustvarjali pozitivne izkušnje in pozitivno vzdušje pri prehranjevanju. Dobro je, da otroke spodbujamo k pripravi hrane in deljenju pribora. Pri pripravi hrane ne smemo pozabiti na estetski vidik. Lično pripravljeno hrano bodo otroci rajši poskusili.

Peka jabolčnega zavitka v vrtcu z otroki starimi od 3 do 5 let

Kot je že zgoraj omenjeno, otroci hrano rajši poskusijo, če jo lahko sami pripravijo ali sodelujejo pri njeni pripravi. V letošnjem šolskem letu smo se večkrat lotili priprave različnih jedi, otrokom pa je najbolj ostala v spominu peka jabolčnega zavitka. Na peko smo se dobro pripravili. Sprva smo do potankosti spoznali ključno sestavino, sadež jabolko. Nismo ga le okušali, ampak smo spoznavali tudi njegove sestavne dele in notranjost, prerez, poiskali jabolane v vrtčevski bližini. Da so se otroci v vlogo peka čim bolj vživeli, smo predhodno izdelali kuharske kape. Pri izdelovanju kap so otroci razvijali finomotorične spretnosti, se učili večšin s škarjami in lepljenjem. Po ogledu različnih kuharskih knjig smo skupaj z otroki izdelali nazoren slikovni recept in ga predstavili vrtčevski kuharici, ki smo jo povabili k sodelovanju. Ker je bila pri peki prisotna kuharica, je bilo navdušenje nad peko za otroke še večje. Otroci so sestavine tehtali, jih raziskovali, okušali. Preizkusili so se tudi v ribanju jabolka ter si med seboj pomagali. Drug drugemu so demonstrirali, kako se riba jabolka, in pri tem krepili socialne odnose. Med peko me je najbolj navdušil skupinski duh in medsebojna pomoč za doseg cilja. Vsi skupaj smo valjali, vlekli, posipali, zavijali in na koncu tudi okušali slasten jabolčni zavitek. Poleg tega, da smo med peko posegli prav na vsa kurikularna področja, me najbolj veseli to, da so vsi otroci jabolčni zavitek poskusili in se še dolgo pogovarjali o vtisih in doživetjih. Postopek peke smo fotografirali in izdelali plakat poteka peke s fotografijami. Otroci so se k plakatu vedno znova vračali in se ob fotografijah pogovarjali.

Zaključek

Vzgojitelji se moramo zavedati, da je vrtec pomemben zgled pri oblikovanju zdravih življenjskih navad, tudi navad, povezanih z zdravo prehrano. Pomembno se mi zdi, da vrtec na svoj jedilnik, poleg slovenske tradicionalne hrane, vključuje tudi prehrano drugih kulturnih okolij, saj je v slovenske vrtce v zadnjih letih vključeno veliko število otrok priseljencev. Veliko pozornosti je smiselno in potrebno nameniti tudi izbiri živil, ki naj bodo, če je le mogoče, integrirane ali ekološke pridelave. Zaželeno je, da vzgojitelji pri svojem delu težimo k iskanju različnih prijaznih metod, s katerimi bomo otroke spodbudili k okušanju raznovrstne prehrane, saj ni pomembno le, da jemo, ampak tudi, kaj jemo.

Literatura

- Bahovec, Eva D. (ur.) (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Koch V. (1997). Prehrambene navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja. Doktorska disertacija. Ljubljana: Biotehnična fakulteta, Oddelek za živilstvo.
- Letner Žbogar N., Đukić B., Gregorič M., Strmljan N., (b.d.). Zdrava prehrana v predšolskem obdobju. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_v_vrtcu.pdf.
- Maučec Zakotnik, Koch, Pavčič, Hrovatin. (2001). Manj maščob. Več sadja in zelenjave. Zdravstveni dom Ljubljana.
- Prehrana predšolskih otrok. (b.d.). Povzeto s <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci>.
- Šterbenc, U. (2015). Prisila pri hranjenju predšolskih otrok (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta v Ljubljani). Trajnost in prehrana v vrtcih. Pridobljeno s <http://suskinder.suscooks.eu/si/>.

PSIHIČNE MOTNJE V OSNOVNI ŠOLI IN UKREPANJE OB TEM

Povzetek: V času daljše odsotnosti učencev od pouka v šoli in posledično delu doma se je pri nekaterih učencih pojavila depresija. Popolno ali delno pomanjkanje energije ter nemotiviranost za delo sta se še posebej odrazila pri tistih učencih, kjer družinska klima ni varovalna. V članku so predstavljeni depresija in znaki, ki jo spremljajo in se odražajo pri učencih. Šola mora ob tem prilagoditi način šolskega dela ter preverjanje in ocenjevanje znanja. Bistveni del predstavljajo vaje dihanja in sproščanja, ki jih uporabimo med poukom takrat, ko je učenec tako nemotiviran za pouk zaradi svojega čustvenega stanja, da ni sposoben slediti razlagi učne snovi. Z vajami učenca sproti umirjamo, da lahko doseže minimalne standarde znanja.

Ključne besede: depresija, učenci, šola, sproščanje.

DEALING WITH PSYCHOLOGICAL DISORDERS IN PRIMARY SCHOOL

Abstract: During the long absence of pupils from school and consequently completing their school assignments from home, some of them experienced depression. A complete or partial lack of energy and lack of motivation for work was particularly reflected in those pupils whose home environment does not provide support. The article presents depression and its main symptoms that pupils can experience. Under such circumstances the school must also adapt the way of school work and the ways of examination and assessment of knowledge. One of the essential parts are breathing exercises and relaxation techniques, which can be used also during lessons, especially when the pupil experience emotional state that leads him to lack of motivation for school work. By performing these exercises, we are able to soothe the pupil and help him follow school activities to achieve the minimum standards of knowledge.

Keywords: depression, pupils, school, relaxation

1 Uvod

Depresivnost je danes najpogostejša psihična bolezen in število obolelih vsak dan narašča. To je predvsem posledica tega, da je naša družba preveč storilnostno naravnana in smo vsakodnevno podvrženi ogromni količini stresa. Po daljšem šolanju na daljavo in vrnitvi učencev v šolo se je to še posebej pokazalo pri tistih učencih, kjer doma družinska klima ni varovalna. Družina ima več nalog: oblikovanje samopodobe posameznika, oblikovanje vrednostnega sistema posameznika, razvoj odnosa do avtoritete ter učenje spretnosti za oblikovanje stresov. Ljudje se od rojstva srečujemo z mnogimi preizkušnjami. V otroštvu je teh manj, z odrasčanjem pa so obremenitve in frustracije vse večje in jih moramo premagovati ter obvladovati s svojimi lastnimi močmi. V funkcionalni družini se otrok postopoma ob spodbudi, pomoči in nešteti skupnih dejavnostih s starejšimi člani družine uči spretnosti in sposobnosti, ki so za razreševanje takih raznovrstnih nalog nujno potrebne. Poleg tega sta potrebna tudi ustrezna samozavest in pozitiven odnos do življenjskih izzivov (Tomori, 2000).

V mnogih družinah so otroci prikrajšani za vse to, starši se z njimi premalo ukvarjajo, ne dajejo jim zadostnega občutka sprejetosti, ob neuspehih jih neprimerno kaznujejo, namesto da bi bili deležni ustreznih spodbud oz. učenja odgovornosti. Mnogi starši so tudi sami nespretni, neprilagodljivi in ob stresih odpovedo, namesto da bi v njih razvijali svoje sposobnosti. Otrokom so slab zgled, če se takrat, ko imajo težave, zatekajo k alkoholu in nasilnosti ali se umikajo v bolezen in depresijo. Prav gotovo pa so starši najpomembnejši identifikacijski model za otroke, ko se znajdejo na preizkušnji. V nadaljevanju je predstavljena depresija ter prilagoditve šolskega dela in tehnike sproščanja v šoli.

2 Depresija

2.1 Kaj je depresivnost?

»Beseda depresija izvira iz latinščine in pomeni pobitost ali potlačenost.« (Friebel in Puhl, 2000, str. 10) Če smo žalostni, utrujeni, to še ne pomeni nujno depresivnosti. Resno postane takrat, kadar nas taka čustva preplavijo v celoti, brez posebnega vzroka in trajajo več časa. Depresivnost je motnja razpoloženja, pri kateri se človek počuti žalostnega, malodušnega in nezmožnega doživeti veselje. Pogosti so tudi občutki krivde in izguba samozavesti ter telesni znaki, kot so sprememba apetita, spanca in količine energije. (Smith in Elliot, 2012) Pojavi se lahko pri kateri koli starosti, v razponu od blažjih pa vse do težjih oblik.

Raziskava, ki sta jo izvedla Gotlib in Hammen v Ameriki leta 1996, kaže, da so nove generacije v

večjem riziku za razvoj depresivnosti kot njihovi starši. Danes se ocenjuje, da okoli 20–25 % odraslih in 10–15 % otrok ter mladostnikov kaže simptome depresivnosti. (Vulić-Prtorić, 2007)

2. 2 Komponente depresivnosti

Depresivnost vpliva tako na različna področja naše duševnosti kot tudi delovanje telesa. Torej jo sestavlja več komponent.

a) Čustvena komponenta

Če smo depresivni, smo večino časa potrti, doživljamo globoko žalost in občutke krivde. Stvari, ki so nas nekoč veselile, nas ne veselijo več. (Vulić-Prtorić, 2007)

b) Kognitivna komponenta

Ko smo depresivni, se spremeni naš pogled na svet – ta postane bolj hladen in mračen. Pogosto premlevamo negativne misli, težave imamo s koncentracijo in spominom. O sebi imamo zelo slabo mnenje, posledično imamo nizko samopodobo. Značilno je tudi samozaničevanje. (Vulić-Prtorić, 2007)

c) Telesna komponenta

Pojavi se splošno slabo počutje, lahko imamo psihosomatske motnje (na primer glavoboli, težave s prebavo, bolečine v mišicah). Appetit se nam lahko poveča ali zmanjša. (Smith in Elliot, 2012)

d) Vedenjska komponenta

Vsi depresivni ljudje se ne vedejo enako. Nekateri spijo več kot kadarkoli prej, drugi pa sploh ne. Nekateri doživljajo izbruhe jeze. Najpogosteje se ljudje izogibajo in odmikajo od vsega. Depresivni ljudje včasih kritizirajo in se jezijo ravno na ljudi, ki jih imajo najraje. (Smith in Elliot, 2012)

2. 3 Vzroki za depresivnost

Strokovnjaki si niso enotni glede tega, kaj so vzroki depresivnosti. Nekateri menijo, da je depresivnost posledica kemičnega neravnovesja v možganih, drugi pa, da na pojav depresivnosti vplivajo tudi geni, okolje in sposobnost posameznika, da se spopada s težavami. (Friebel in Puhl, 2000)

Ne smemo pa niti spregledati vseh možnih življenjskih dogodkov, ki so lahko pomembni sprožilci depresivnosti (na primer: smrt v družini, ločitev, upokojitev). (Marušič, 2007) Najverjetneje depresivnost povzroča kombinacija vseh teh dejavnikov. Pri otrocih in mladostnikih je depresivnost pogosto povezana s travmami (izkušnje nasilja, zlorab), z alkoholizmom pri starših, z izrazito neugodnim družinskim ozračjem (prepiri, nesoglasja ...). Konflikti so v družinah dokaj pogosti in sami po sebi ne sprožijo pojava depresivnosti. Pomembno pa je, kako se nanje odzivamo. Depresivnost se pojavlja tam, kjer konflikte rešujejo na nezdrav način, z nasilnim uveljavljanjem nad nekom ali tako, da ne upoštevajo potreb in želja drugega. Pojavnost depresivne motnje pa narašča tudi pri otrocih, kjer takih očitnih sprožilnih dejavnikov sploh ni. Takšno depresivnost imenujemo psevdodepresija in je lahko posledica pretiranega razvajanja otrok oziroma pretirano permisivne vzgoje. (Žorž, 2012)

2. 4 Depresivnost pri otrocih in mladostnikih

Depresivnost lahko prizadene kogarkoli in kadarkoli, ne glede na to, kdo je in kje živi. Depresivni so lahko tako stari kot mladi. (Cobain, 2008) Vse do šestdesetih let prejšnjega stoletja so verjeli, da je depresivnost pri otrocih in mladostnikih izjemno redka, če pa se že pojavi, je to normalen del razvojnega procesa, a novejša raziskave dokazujejo, da temu ni tako. (Vulić-Prtorić, 2007)

2. 4. 1 Depresivnost pri otrocih

Kljub napredku na področju pedopsihiatrije mnogo depresivnih otrok ne dobi pravilne diagnoze ali pa sploh niso obravnavani kot otroci s problemi. Čemu je tako? Otroci niso vedno sposobni odraslim povedati, kako se počutijo, in odrasli včasih niti niso sposobni opaziti simptomov depresivnosti. Prav tako prihaja pri simptomih depresivnosti pri otrocih in pri odraslih do nekaterih razlik. (Vulić-Prtorić, 2007) Simptomi, značilni za depresivnost pri otrocih: šolski otroci se težje zberejo, ne zanimata jih ne pouk ne igranje, lahko postanejo samotarji, nočejo v šolo, tožijo, da jim je dolgčas, da so osamljeni. (Stoppard, 2007)

2. 4. 2 Depresivnost pri mladostnikih

Depresija je pri najstnikih zelo nepredvidljiva bolezen, saj so mnogi njeni simptomi podobni povsem običajnim (a neprijetnim) občutkom, ki so značilni za obdobje pubertete in odraščanja. V najstniških letih se količina hormonov – posebnih kemičnih snovi v možganih in krvnem obtoku – močno poveča in povzroči spremembe v kemični zgradbi telesa. Zato so v tem obdobju večkrat slabe volje, pesimistični, pretirano čustveni in napeti. Vse to je povsem normalno in ti občutki hitro minejo. O

klinični depresivni motnji govorimo, kadar ta občutja trajajo nekje 2 tedna ali več. (Cobain, 2008) Najstniki pogosto sami ugotovijo, da so depresivni, še preden to opazijo njihovi starši ali učitelji. Zakaj? Zato, ker starši in drugi odrasli običajno ne morejo vedeti, ali naj takšna nihanja razpoloženja razumejo kot normalen del odrasčanja ali kot simptome resnejšega problema. Prav zato je zelo pomembno, da so na spremembe svojega razpoloženja in vedenja pozorni tudi sami. Če želimo ugotoviti, ali smo depresivni, moramo biti pozorni na drastične spremembe čustev, misli in dejanj – takšne spremembe so burne in boleče, njihove posledice pa lahko čutimo tudi dlje kot le nekaj dni.

2.4.3 Znaki (po Cobain, 2008):

Čustvene spremembe: jeza, žalost, občutek krivde, obupanost, tesnoba, zagrenjenost, razdražljivost, občutek ničvrednosti, brezbržnost, otopelost, občutek osamljenosti, občutek nemoči.

Telesne spremembe: težave s spanjem, preveč ali premalo apetita, prebavne motnje, glavoboli, slabost, bolečine, ki se pojavijo brez pravega vzroka, utrujenost, pomanjkanje energije ali motivacije. Spremembe v razmišljanju: težave s spominom in koncentracijo, težave z odločanjem, zmedenost, izguba zanimanja za stvari, ki jih je oseba imela rada ali jih je rada počela, vračanje krivde nase za vse, kar je šlo narobe, pesimizem (negativno razmišljanje), miselnost, da nikomur ni mar zanj/o, miselnost, da je vsem le v breme, miselnost, da si oseba ne zasluži biti srečna, neurejenost misli – misli ne prestando begajo sem in tja, razmišljanje o tem, da bi se oseba namerno poškodovala, razmišljanje o smrti in samomoru.

Spremembe v vedenju: zanemarjanje higijene, agresivnost, bolj ali manj živahno gibanje ali govorjenje, uporniško vedenje (izostajanje od pouka, pobegi od doma, prehitra vožnja z avtomobilom ali motorjem, tvegani spolni odnosi), strah pred zavrnitvijo ali neuspehom, težave v šoli, zloraba drog ali alkohola, preživljanje prostega časa v osami (osamitev), nesodelovanje pri pouku ali izogibanje stikom s svojci in prijatelji (zapiranje vase), nezmožnost sprostiti se, jokanje pogosteje kot običajno, nenadno poslabšanje (ali izboljšanje) uspeha na določenih področjih, namerno povzročanje poškodb na svojem telesu (rezanje/ožiganje kože).

Simptomi, značilni za depresivnost pri mladostnikih: popuščanje v šoli, veliko odsotnosti od pouka, delujejo zaspano, nepozorno, prisotna je psihosomatika (posebej pri dekletih), reagirajo lahko agresivno (pogosteje pri fantih), prepirljivost, razdražljivost, težave imajo pri odločanju, pogosteje zlorablajo alkohol ali droge. (Radisavljević, 2015) Pri depresivnem mladostniku se lahko srečamo tudi s samomorilnim in samopoškodovalnim vedenjem, vendar depresivnost ni nujni razlog zanj. (Kumperščak, 2012)

3 Ukrepi v šoli

3.1 Prilagajanje šolskega dela

V šoli je v tašnih situacijah potrebno prilagoditi šolsko delo. Ker učenec velikokrat nima energije, da bi šolsko delo opravljal redno, mu je potrebno prilagoditi obveznosti. Sem sodi predvsem preverjanje in ocenjevanje znanja. Za takega učenca šola pripravi individualni načrt priodbivanja ocen. Učenec se s pomočjo razrednika dogovori z vsakim učiteljem posebej, kdaj bo ocenjevanje pri določenem predmetu. Omogočeno mu je pridobivanje ocen po delih, tj. v manjših vsebinskih sklopih. Ravno tako se prilagodijo termini, glede na zdravstveno stanje učenca.

3.2 Delo svetovalne službe

3.2.1 Tehnike sproščanja in umirjanja

Umirjanje je rezultat sprostitve telesa in duha. Telo je umirjeno, ko se srčni utrip normalizira, mišice v telesu so sproščene, dihanje poteka enakomerno, telesna temperatura se nekoliko zniža in počutimo se dobro (Srebot, Menih 1994:19).

Sproščanje z dihanjem

Naše dihanje neposredno odraža raven napetosti, ki je v telesu. Kadar smo napeti, dihanje postane plitvo, hitro, dogaja se v prsih. Za stanje sproščenosti je značilno bolj polno, globoko trebušno dihanje oz. dihanje s trebušno prepono, ki se le na zunaj kaže z izbočenjem trebuha. Težko je biti napet in istočasno trebušno dihati (Kovač Vouk, 2011 str. 149).

Trebušno dihanje povzroča:

- zvečanje prisotnosti kisika v možganih in mišicah;
- stimulacijo parasimpatičnega živčnega sistema. Ta veja avtonomnega živčnega sistema skrbi za stan-

je miru. Deluje ravno obratno od simpatičnega avtonomnega živčevja, ki stimulira stanje emocionalnega vznemirjenja in fiziološke reakcije pri paničnih napadih;

- večji občutek povezanosti med umom in telesom. Anksioznost in skrbi povzročajo stanje napetosti tudi v glavi. Nekajminutno globoko trebušno dihanje pa tako stanje lahko umiri v celem telesu;
- učinkovitejšo izločanje telesnih toksinov. Veliko toksičnih substanc v telesu se izloča skozi pljuča;
- izboljšanje koncentracije. Če nam misli bežijo, je težko vzdrževati pozornost. Trebušno dihanje bo pomagalo umiriti naš um;
- sprostitveni odgovor telesa.

Dihalne tehnike

Učenje tehnik dihanja je pomembno, da ljudje ozavestijo svoje dihanje in se spomnijo dihanja pri dojenčkih. Njihovi trebuščki se z vsakim dihom dvigajo in padajo na ritmičen, naraven način. Vsakodneveni stres pa se je tekom življenja nekoliko poigral s prirojenim, naravnim dihalnim odzivom. (Kovač Vouk, 2011 str. 150) Obstajajo različne tehnike dihanja (dihanje s trebušno prepono, dihanje s podaljšanim izdihom, globoko dihanje, ritmično dihanje, meditacijsko dihanje). Posameznik si izbere tisto, kar mu ustreza. Pomembno pa je, da je izdih vsaj dvakrat daljši od vdiha. (Kovač Vouk, 2011 str. 150)

Navajam primer dveh preprostih, vendar zelo učinkovitih tehnik:

1. Vdih skozi nos, izdih skozi nos, dihamo s trebušno prepono.
2. Vdih skozi nos, podaljšan izdih skozi usta. Izdihnemo skozi rahlo zaokrožene ustnice, polglasno in kontrolirano. Dolžina izdiha je individualna in jo določi vsak zase, dihamo s trebušno prepono. Pri tem si lahko pomagamo s štetjem – ob vdihu do 3 ob izdihu do 5. Razmerje je lahko tudi 5 : 8 ali 7 : 11.

Zidar Galetova (2013) dodaja poleg omenjenih še dve dihalni vaji:

3. Vdihnemo skozi nos, nekaj sekund zadržimo dih, izdihnemo skozi nos.
4. Vdihnemo skozi nos, nekaj sekund zadržimo dih, izdihnemo polglasno skozi usta.

Predlagane dihalne vaje je možno uporabiti kadarkoli med obravnavo, kadar želimo učenca umiriti. Ko učenec ni motiviran za šolsko delo, postane nemiren in razdražljiv. Pri tem želimo opozoriti na prekinitev negativnega miselnega toka, ki ni usmerjen v pozornost za pridobivanje učne snovi. Na tak način poskušamo doseči minimalne učne cilje.

Hitra sprostitvena tehnika

Globoko vdihnemo skozi nos (prsno), zadržimo zrak in hkrati napnemo mišice celega telesa (10-15 sekund). Nato počasi izdihnemo skozi priprte ustnice in popustimo napetost v mišicah. Umirimo dihanje in se odpočijemo (20-30 sekund). Ponovimo v zaporedju od 3-krat do 5-krat. (Kovač Vouk, 2011 str. 155)

S to tehniko si pomagamo, kadar čutimo napetost, npr. pred pomembnim dogodkom, izpitom, nastopom, v primeru konflikta.

3.3.2 Sproščanje z gibanjem - joga za otroke

»Joga je prastari indijski sistem telesnega, duševnega in duhovnega sproščanja. Beseda joga pomeni »zvezo«, ki povezuje fizično telo z mentalnimi in duhovnimi pogledi na življenje.« (Schmidt 2002, str. 7). Teh telesnih vaj ne moremo primerjati z običajnimi telesnimi vajami. Tukaj se posamezni položaji izvajajo zelo počasi in z zavestjo. V vsakem položaju je potrebno nekaj časa vztrajati in se osredotočiti nase in na dihanje. Tu ne gre za to, kdo zmore več, vsakdo v skladu s svojimi možnostmi. Vaje nikakor ne učinkujejo samo na naše telo. Z njimi obenem utrjujemo tudi svoj duhovni svet in povezavo med telesom in duhom. (Wilmes-Mielenhausen, 1999, str. 58) Jogijske vaje delujejo na ves organizem in so primerne za otroke vseh starosti. Ustrezajo različnim gibalnim sposobnostim otrok. Povečujejo moč in gibkost ter izboljšajo koordinacijo in držo. Med vadbo so otroci usmerjeni na položaje, na dihanje in na občutje v telesu. V vse bolj stresnem in glasnem okolju vaje pomagajo otrokom, da se sprostijo, zberejo in umirijo. Baptiste (2007) navaja, da se z jogo naučimo krmariti med številnimi življenjskimi izzivi in jih obračati v svoj prid. S telesno močjo, usklajenostjo, ravnotežjem in zmožnostjo povezovanja stvari v celoto pa razvijamo tudi osredotočenost in vztrajnost. Vse te spretnosti zagotovo lahko uporabimo tudi na drugih življenjskih področjih. Baptiste (2007) navaja primere joge za otroke:

1. DREVO, asana: VRIKŠASANA

Položaj drevesa nas uči, kako se podpreti z močnimi koreninami, da bomo lahko segli visoko in obdržali ravnotežje, obenem pa ohranili prilagodljivost.

Stojimo pokončno, s stopali skupaj. Vdihnemo in dvignemo desno nogo ter stopalo prislonimo na notranji del stegna. Dlani sklenemo v višini srca. Iztegnemo roke kvišku. Prepletemo prste, dlani obrnemo navzgor in se iztegnemo. Ko smo pripravljeni, ob izdihu spustimo roke in desno nogo.

2. POLOŽAJ PSA: ADHO MUKHA ŠVANASANA

Položaj psa nas uči, kako biti ponižen in sprejeti lastno telo takšno, kakršno je, saj to vajo lahko izvaja skoraj vsak. Kot povsod drugod pa tudi tu velja, da vaja dela mojstra.

Najprej poklekne, zadnjico naslonimo na stopala, z glavo se dotaknemo tal in iztegnemo roke predse. Opremo se na nožne prste in dvignemo zadnjico – kot bi naredili trikotnik. Spustimo pete ter pazimo, da je hrbtenica vzravnan. V tem položaju ostanemo, dokler zmoremo, nato spustimo zadnjico nazaj na pete in glavo pa na tla. Tako počivamo nekaj časa, preden vstanemo.

Če hrbta ne moremo vzravnan, lahko vajo izvedemo s pokrčenimi koleno.

3. POLOŽAJ LETALA: DEKASANA

Ta položaj telesa nas uči verjeti vase, da bomo kot letalo, ki leti visoko na nebu, poleteli skozi življenje. To držo vadimo na levi in desni nogi in naj nas nič ne skrbi, če se bomo opotekali.

Stojimo pokončno, dvignemo desno nogo tako, da je stegno vzporedno s tlemi. Dlani položimo na boke in desno nogo pokrčimo k prsim. Med izdihom iztegnemo desno nogo nazaj, sprednji del telesa pa nagnemo naprej, dokler nismo vzporedni s tlemi. Tudi roke iztegnemo nazaj kot krila, z dlanmi obrnjenimi navzdol.

4. POLOŽAJ MOSTU: SETU BANDHASANA

Ta položaj nas uči, kako lahko kljub spremembam v življenju ostanemo močni – kot most, ki povezuje nasprotna bregova. Obenem pa ostanemo tudi upogljivi, da nas siloviti sunki sprememb ne bodo mogli zlomiti.

Ležemo na hrbet in stopala razmaknemo v širimo bokov. Potegnemo stopala nazaj tako, da so pod koleno. Med izdihom dvignemo boke tako, da imamo na tleh le še ramena. Ramena upognemo nazaj in z zravnanimi rokami pod hrbtom sklenemo dlani. V tem položaju ostanemo tako dolgo, da nam je še udobno, nato pa telo počasi spustimo na tla.

5. POLOŽAJ PLUGA: HALASANA

Ta položaj nas uči, da spreminjanje običajnih zornih kotov odpira možnosti za notranjo rast – tako kot plug obrača zemljo, da jo pripravi za rast novih rastlin. Če bomo dobro orali, bomo lahko tudi dobro sejali in končno poželi sadove tega, kar smo posadili.

Ležemo na hrbet in kolena pokrčimo k prsim. Med izdihom visoko dvignemo noge in boke, da se opiramo le na ramena. Z dlanmi si podpremo hrbet. Vdihnemo. Med izdihom spustimo noge proti tlam za glavo. V prvotni položaj se vrnemo tako, da gibe izvedemo v obratnem vrstnem redu.

6. POLOŽAJ RIBE: MATSASANA

Položaj ribe nas uči, kako se sprostiti in sprejeti tok življenja, ki nas nosi in podpira na našem potovanju. Nikar se ne upirajmo toku – skočimo v vodo in se mu prepustimo, tudi v nemirnih časih. Sedemo na tla in iztegnemo noge. Dlani obrnemo navzdol in jih podložimo pod zadnjico. Iztegnemo nožne prste. Nagnemo se nazaj in se opremo na komolce. Komolce in lopatice prislonimo čim bližje skupaj.

Med izdihom nagnemo glavo nazaj in usločimo hrbet toliko, da se s temenom dotaknemo tal. Sprostimo se tako, da roke položimo ob telo, hrbet počasi iztegujemo, dokler ne ležimo popolnoma vzravnan na tleh. Gibalne vaje uporabimo pri individualni uri pouka takrat, kadar pri učencu želimo preusmeriti pozornost in misli. Želimo doseči, da začne slediti navodilom učitelja in njegovi razlagi. Pri tem učencu pomagamo, da se s pomočjo gibalne aktivnosti osredotoča na gibanje, pravilnost pri opravljanju gibov, vztrajanju pri opravljanju določenega giba. Za takšne vaje potrebujemo od 5 do 10 minut. Ko učenec zaključi vajo, nadaljuje s poukom.

Zaključek

Po vrnitvi učencev v šolo zaradi daljše odsotnosti šolanja na domu se je tovrstna odsotnost pokazala tudi v obliki različnih duševnih bolezni. Ena od njih je tudi depresija. Pri učencih, kjer družinska klima ni varovalna, se je omenjena bolezen pokazala v veliki meri. Nekateri učenci so bili obravnavani ambulantno, nekateri so bili hospitalizirani na Pediatrični kliniki v Ljubljani na Pedopsihiatričnem oddelku.

Takšni učenci zaradi svojega zdravstvenega stanja težko sledijo pouku, razlagi učitelja in se težko vključujejo med vrstnike. Pogosto sami ne zmorejo učne motivacije za delo in slediti pouku. V

večini primerov so takšni učenci obravnavani kot dolgotrajno bolni in imajo dodeljene ure dodatne strokovne pomoči. To pomeni, da z njimi delajo učitelji ali specialni/socialni pedagogi individualno. Z nekaterimi celo 5 ur tedensko. Delo s takšnimi učenci je zahtevno in terja od učitelja nemalo izvirnosti pri uporabi metod in oblik dela. V članku so predstavljeni pristopi, kako pri individualnem poučevanju učitelj ali svetovalni delavec pri svoji obravnavi s pomočjo gibalnih in dihalnih vaj sproščanja učencu preusmeri pozornost, doseže sprostitev in tako učencu omogoči, da lahko sledi pouku, samostojno dela vaje in dosega učne cilje in pozitivno oceno. Prednost takšnega načina poučevanja je v drugačnosti ter v sprotneponovnem vzpostavljanju učne motivacije, kar nam omogoča doseganje učnih ciljev – najprej malih ciljev, nato pa vedno večjih.

Literatura

- Baptiste B. (2007). *Moj očka je presta, Joga za starše in otroke*: Kranj: Damodar.
- Cobain, B. (2008) *Ko nič več ni važno: priročnik za mladostnike z depresijo*. Radovljica: Didakta.
- Friebel, V., Puhl, W. (2000) *Depresije: prepoznavanje, preprečevanje, zdravljenje*. Ljubljana: Slovenska knjiga.
- Kovač Vouk L. (2011). *Tehnike sproščanja v: Psihoterapevtski ukrepi za vsakdanjo rabo 3 – zbornik*, 18. in 19. november 2011, Psihiatrična bolnišnica Begunje.
- Kumperščak, H. (2012) *Med depresijo, adolescenčno krizo, samopoškodovanim in samomorilnim vedenjem*. V J. Dolinšek (ur.) *XXII. Srečanje pediatrov v Mariboru*. Maribor: Univerzitetni klinični center.
- Marušič, A. (2007) *Kaj je depresija?* (Cit. 30.1.2015) Pridobljeno s <http://www.depra.si/clanek.php?vsebina=clanek&stran=stevdepri&podstran=1&clane k=1>
- Radisavljević, O. (2015) *Depresija in mladostnik*. [Powerpoint] Pridobljeno s http://261.gvs.arnes.si/bsola.si/wp-content/uploads/2011/09/Orfej_Radisavljevic.pdf
- Schmidt, G. (2002). *Začetni program joge za otroke – zbirka primerov za usmerjene igralne in gibalne dejavnosti*. Ljubljana: Schlamberger P&J.
- Smith, L., Elliot, C. (2012) *Depresija za telebane*. Ljubljana: Pasadena.
- Srebot, R., Menih, K., (1994): *Sprostitev in praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje*. Ljubljana: Domus.
- Stoppard, M. (2007) *Zdravstveni vodnik za vso družino*. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Tomori, M. (2000) *Psihosocialni dejavniki pri mladoletnem prestopništvu*, V: A. Šelih (ured.) *Prestopniško in odklonsko vedenje mladih*, Ljubljana: Bonex.
- Vodopivec Glonar, M. (1987): *Vpliv družine na nastanek vedenjskih težav, Vedenjske motnje mladostnikov v sodobnem času*, *Družina in vzgoja* 6, 64–78.
- Vulić-Prtorić, A. (2007) *Depresivnost u djece i adolescenata*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Wilmes-Mielenhausen, B. (1999). *Kje je doma tišina? Starši in otroci odkrivajo poti do sprostitve*. Radovljica: Didakta.
- Zidar Gale T. (2013). *Obvladovanje stresa na vodilnem položaju*, Ljubljana: Ministrstvo za pravosodje, Center za izobraževanje v pravosodju.
- Žorž, B. (2012) *Depresivnost in/ali razvajenost pri otroku*. V J. Dolinšek (ur.) *XXII. Srečanje pediatrov v Mariboru*. Maribor: Univerzitetni klinični center.

POMEN GIBANJA PREDŠOLSKEGA OTROKA ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE

Povzetek: Menim, da je vloga vzgojitelja v vrtcu v današnjem času zaradi drugačnega tempa življenja izjemnega pomena. Otroci so v vrtcu prisotni vsak dan in domov odhajajo v poznem popoldanskem času, saj starši dlje časa preživijo v službi. Otrok je še pred desetletjem ure in ure preživel doma in zunaj na cesti v vasi ter se lovil, se igral skrivalnice, "zemljo krast" ali gumitvist. Temu danes žal ni več tako in ulice so večinoma prazne, ker se otroci praktično ne igrajo več zunaj. Vsake toliko časa se po vasi s kolesom zapelje kakšen otrok v spremstvu staršev. Ko pride družina pozno popoldne domov, se nekaj skuha za večerjo, kateri kmalu sledi umivanje in odpravljanje v posteljo. Zato kronično primanjkuje aktivnega časa za otroka. Otroci so manj gibalno aktivni doma, zato je vloga vzgojitelja na tem področju še toliko bolj pomembna.

Ključne besede: gibanje, narava, gozd, vzgojitelj

IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: In my opinion the role of the kindergarten teacher is extremely important in today's different pace of life. Children are staying in kindergarten all day long and go home in the late afternoon, as parents spend more time at work. Children would spend many hours at home and outside on the village road, playing hide and seek, catch, hopscotch or jumping ropes have disappeared. Unfortunately, this is no longer the case today and the streets are mostly empty because children hardly play outside anymore. Occasionally children ride a bicycle through the village, accompanied by their parents. When the family comes home in the late afternoon, something is prepared for dinner, soon followed by washing up and going to bed. As a result, there is a chronic lack of active time for children. They are less physically active at home, which makes the role of the kindergarten teacher in this field all the more important.

Key words: physical activity, nature, forest, kindergarten teacher

Kaj je gibanje in njegov pomen v predšolskem obdobju

Otrokovi primarni potrebi sta potrebi po gibanju in igri. Z gibanjem otrok zaznava okolico, prostor, čas in samega sebe ter si z ugodnim počutjem pri postopnem obvladovanju svojega telesa pridobiva samozaupanje in samozavest (Bahovec, 2009). Zaradi tega, ker se v sodobnem času otroci premalo gibljejo, se moramo ukvarjati z zagotavljanjem zadostne količine gibalnih dejavnosti. Zavedati se je treba, da je gibanje v otroštvu in adolescenci najboljša naložba za zdrav in gibalno aktiven način življenja v kasnejših letih. Do sprememb pa lahko pride le, če so v gibanje poleg otrok vključeni tudi odrasli (starši in vzgojitelji). Zagotoviti je treba bogato gibalno okolje, v katerem naj imajo otroci vzor (Pišot in Jelovčan, 2006, 11,12). Videmšek in Visinski (2001, 58) poudarjata: »Otrok naj ima vsak dan možnost gibanja, zlasti na prostem. Tako si pridobiva ustrezne navade in utrjuje potrebo po vsakodnevni gibalni dejavnosti, ki optimalno prispeva k njegovemu razvoju in zdravju.«

Zakaj igra in gibanje na prostem

Igra v naravnem okolju otrokom omogoča, da se izražajo na načine, ki v zaprtem prostoru niso možni. Pri tem lahko uporabijo vsa čutila, zato ves čas tipajo, vonjajo, okušajo, saj želijo svet raziskati in tako preizkusiti stvari v okolju, v katerem bivajo. Igranje na prostem otrokom omogoča, da raziskujejo okolico, spoznavajo vremenske razmere in letne čase. Zdravje otrok je s tem po mnenju nekaterih avtorjev manj izpostavljeno boleznim, saj otroci dihajo svež zrak, sprejemajo sončno energijo in krepijo srce, pljuča ter mišice. Plašni otroci se odprejo, postanejo zgovornejši in bolj ustvarjalni (Hohmann in Weikart, 2005). Otroci se na igrišču in v naravi lahko izražajo glasneje kot v zaprtem prostoru, zato so igre v pogledu učenja živahnejše in učinkovitejše. Med bivanjem na prostem imajo otroci več časa za raziskovanje in na ta način pridobijo številne izkušnje, iz katerih se razvijajo in rastejo:

- domišljajska igra,
- uporaba različnih naravnih materialov pri igri in delu,
- socialni odnosi (npr. igra z vrstniki),
- igre z žogami,

- gibalne igre,
- razvoj gibalnih sposobnosti,
- gibanje na različnih igralih,
- gibanje na različnih terenih,
- posnemanje glasbe (ustvarjanje malih inštrumentov iz naravnih predmetov iz narave),
- klasifikacija (pospravljanje veder, lopatk, modelčkov v škatlo),
- števila (štetje predmetov v okolici),
- orientacija v prostoru,
- časovna orientacija (Hohmann in Weikart, 2005, 282).

Karba in sod. (2010, 53) so ugotovili, da je igra na prostem pomembna, ker:

- podpira zdrav in dejaven življenjski slog,
- otrokom ponuja možnosti za svobodo in fizično dejavnost,
- pospešuje občutek zaupanja vase in občutek dobrega počutja,
- ponuja veliko možnosti za urejanje medsebojnih odnosov otrok,
- spodbuja razvoj motoričnih sposobnosti,
- spodbuja aktivno učenje,
- spodbuja razvoj otrokovega mišljenja,
- spodbuja razvijanje ustvarjalnosti,
- spodbuja razvoj domišljije,
- otrokom ponuja tesen stik z naravo, stik z vremenskimi spremembami in spremembami, povezanimi z letnimi časi.

Primer iz prakse – igrišče v naravi

Zavedam se, da so otroci večinoma časa zunaj na svežem zraku zgolj v vrtcu. Trudim se, da odmerek svežega zraka, sonca, vetra in navsezadnje tudi dežja dobijo v dopoldanskem času. S skupino smo zunaj vsak dan, ne glede na vremenske razmere in temperaturo. Idealnega vremena skoraj ni, zato se je treba vsakič prilagoditi. Uskladiti je treba časovnico (kdaj in za koliko časa se gre ven) in se primerno obleči ter obuti. Pravilna izbira oblačil in obutve je pomembna, saj se s tem otrok uči spremljati naravo in njene spremembe. S seboj vzamemo nahrbtnik, v katerem je malica. Potem se dogovorimo, kam gremo. Otroci najraje hodijo k štoru, do katerega je pot dolga približno en kilometer. Za otroke stare 5 in 6 let je to idealno, saj se ravno prav ogrejejo. Na tej razdalji se radi igrajo "za šolo". Vadimo nizki in visoki štart, imamo šprint do določene točke (npr. do določenega drevesa, potke, sence, ovinka, mostu, potočka), hopsamo, poskakujemo po eni in drugi nogi, tečemo in hodimo vzvratno, sonožno poskakujemo ter oponašamo gibanje določenih živali. Med potjo pojemo pesmice, opazujemo naravo, se pogovarjamo, lovimo, preštevamo drevesa in lovimo sence otrok. Ko pridemo do štora, se začne prava gibalna, socialna in kognitivna igra. Pri štoru se nahajajo drevesa, ki v poletnih dneh nudijo senco. Drevesa lahko služijo tudi kot del poligona ali zgolj kot prostor, kamor se lahko otrok skrije v igri skrivalnic. Na majhnem hribčku zraven dreves je star štor in malo grmovja. Prav tu se pogosto razvija odlična igra – ponavadi je igra vlog za družine. Ob štoru je potoček, kjer se nahajajo razne male živalce in zanimive rastline, kar je odlično izhodišče za spoznanje žive in nežive narave. Zraven je tudi makadamska pot, kjer otroci ustvarjajo s kamenčki – jih razvrščajo, izdelujejo "ceste", pišejo s prsti razne črke in črte. Okrog in okrog je travnik, na katerem v pomladnem času rastejo najlepše in pisane travniške rastline. Njihova igra je "prosta". Med sabo izredno dobro komunicirajo, se prilagajajo eden drugemu, si pomagajo in rešujejo določene probleme. Med njimi se vzpostavi posebna vez in razvijajo izredno zanimivo igro. Menim, da je s tem dosežena prava igra predšolskega otroka. Na nekaj kvadratnih metrih ima otrok vse, kar potrebuje, saj je zunaj na svežem zraku, stran od ceste, igra se v senci ali na soncu, za pripomočke se uporablja vodo, palice, veje, travo, kamenje ali listje dreves. Včasih s sabo vzamemo tudi škarje, svinčnike, barvice in papir ter ustvarjamo raznorazne grafomotorične naloge, delamo na koncentraciji, fini motoriki, slikamo naravo in opisujemo svoje občutke.

V dejavnost, ki poteka v sproščenem vzdušju v naravi in pogosto traja celo dopoldne so vključena vsa področja dejavnosti igre, ki se spretno prepletajo med sabo. Otrok se tako spontano in sprotno aktivno uči o mnogih stvareh, naj bodo to medsebojni odnosi, motorika, gibanje ali socializacija.

Vloga vzgojitelja

Pomembno vlogo pri igri na prostem imajo vzgojitelji. Vzgojitelji, ki v sebi čutijo navdušenje in čudenje do narave, kar prenašajo na otroke in poskrbijo, da se otrokom odpre ves potencial, ki ga nudi naravno okolje (White, 2008). Vzgojitelji morajo razmisliti, kakšno vlogo imajo na prostem in kaj pomeni pristop aktivnega učenja. Igra na prostem za vzgojitelja ni čas za sprostitev, za pogovor z drugimi odraslimi, medtem ko otroci sami skrbijo zase v »prosti igri oz. dejavnosti«. Vzgojitelji naj se vključijo v otrokovo igro, jo podprejo in spodbudijo (Hohmann in Weikart, 2005, 285).

Zaključek

Opažam, da imajo otroci iz leta v leto slabšo koncentracijo, nazadujejo tudi v grobi in fini motoriki. Menim, da jim primanjkuje gibanja. Ko je otrok uspešen v gibanju, dobi pozitivno samopodobo, je motiviran in izboljša se mu stopnja koncentracije tudi na drugih področjih. Z gibanjem se otrok uči premagovati razne ovire, rešuje konflikte, se uči tekmovanja in nenazadnje ob uspehih doživlja pozitivna čustva, postaja motiviran in posledično prihaja do uspeha na vseh področjih. Zaradi vsega zgoraj naštetega je gibanje tako pomembno. Zaradi tega, ker so otroci v družinskem okolju deležni premalo gibanja oziroma je tega bistveno manj kot včasih, je vloga vzgojitelja še toliko bolj pomembna. Zavedati se moramo, da v vrtcu nimamo učnega načrta, ki bi nam narekoval, kaj moramo početi od ure do ure. Vzgojitelj je avtonomen in mora gledati na širšo sliko izven okolja samega vrtca, mora gledati na celotno obliko družbe in na njeno okolje ter tako prilagoditi delo v vrtcu. Predvsem je pomembno bivanje na prostem, v naravi in igranje v naravi. Zagotovitev tega je naloga vzgojitelja. Bivanje na prostem ni zgolj igra, temveč predvsem učenje in raziskovanje.

Literatura

- Bahovec, E. D. (2009). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Pišot, R. in Jelovčan G. (2006). Vsebine gibalno/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem.
- Videmškec, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Hohmann, M. in Weikart, D. P. (2005). Vzgoja in učenje predšolskih otrok. Ljubljana: DZS.
- Karba, M. in sod. (2010). Bivanje na prostem kot možnost učenja otrok v vrtcu. Vodenje v vzgoji in izobraževanju. Pridobljeno na: <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-GR5IDG4X> [5. 6. 2017].
- White, J. (2008). *Playing and learning outdoors*. London, New York: Routledge.

TRAJNOSTNA MOBILNOST NA OŠ OB DRAVINJI

Povzetek: Namen prispevka je opisati in prikazati sodelovanje v projektu Trajnostna mobilnost. Osnovni namen trajnostne mobilnosti je ozavestiti učence in učenske osnovnih šol o pomenu hoje, kolesarjenja in uporabe javnega prevoza v vsakdanjem življenju, razložiti vsebino in namen ter opisati, kako je v projektu sodelovala naša šola. Ob tem bom podrobno opisala sodelovanje tretjega razreda v projektu skozi moje oči – kaj so otroci pridobili oz. kaj so se s tem sodelovanjem naučili. Cilj projekta je zagotavljanje učinkovite in enakopravne dostopnosti za vse, pri čemer je poudarek na omejevanju osebnega motornega prometa in porabe energije ter na spodbujanju trajnostnih potovalnih načinov.

Ključne besede: Trajnostna mobilnost, hoja, ozaveščanje, kokoška Rozi.

SUSTAINABLE MOBILITY AT PRIMARY SCHOOL OB DRAVINJI

Abstract: The purpose of this paper is to describe and illustrate the participation in the Sustainable Mobility project. The main purpose of Sustainable Mobility is to raise awareness among primary school pupils about the importance of walking, cycling and using public transport in everyday life, to explain the content and purpose of the project, and to describe how our school participated in the project. I will describe in detail the participation of the third grade in the project through my eyes - what the children have gained or learned from it. The project aims to ensure efficient and equitable accessibility for all, with a focus on reducing private motorised transport and energy consumption and promoting sustainable travel modes.

Keywords: Sustainable mobility, walking, awareness raising, Rozi the hen.

Uvod

»Razvita država ni tista, kjer imajo revni avtomobile. Je tista, kjer bogati uporabljajo javni promet.« Enrique Peñalosa, nekdanji župan Bogote. Za vsako skupnost so promet, dostopnost in mobilnost ključni. Od vseh je odvisno učinkovito premikanje ljudi in dobrin, s tem pa tudi kakovost življenja celotne skupnosti. Dobro razvit in uravnotežen prometni sistem lahko pomembno prispeva k visoki kakovosti bivanja ter omogoča gospodarski razvoj. (<https://www.aktivnovsolo.si/trajnostna-mobilnost-prirocnik-za-ucitelje-v-osnovnih-solah/>)

Aktivnost za promocijo trajnostne mobilnosti – gremo peš (kokoška Rozi)

Aktivnost Gremo peš je razvita z namenom promocije in spodbujanja trajnostne mobilnosti med slovenskimi osnovnošolskimi učenci, njihovimi starši in učitelji. Aktivnost vključuje nekaj že zelo dobro vpeljanih konceptov promocije trajnostne mobilnosti, ki so jih v preteklosti izvajale osnovne šole v evropskih državah. Obenem pa vpeljuje vrsto novih in za Slovenijo posebej značilnih elementov. Namen aktivnosti je, da spodbudi osnovnošolce, njihove starše in učitelje, da se v šolo in iz nje ter na popoldanske aktivnosti odpravijo na način trajnostne mobilnosti – peš, s kolesom, skirojem, z rolko, javnimi prevoznimi sredstvi ... Če zaradi varnosti ne gre drugače, pa s skupno vožnjo z avtomobilom ali s tako imenovanim kombiniranim potovanjem. Z aktivnostjo Gremo peš želimo doseči naslednje cilje:

- Prispevati k boljši ozaveščenosti otrok, staršev in učiteljev o pomenu trajnostne mobilnosti.
- Povečati prihode otrok v šolo na trajnostni način za 7 % glede na izhodiščno vrednost.
- Spodbuditi gibanje otrok in s tem krepiti njihovo zdravje.
- Spodbujati prometno varnost vseh udeležencev prometa.
- Zmanjšati motorizirani promet v okolici šol.
- Povečati delež potovanj na način trajnostne mobilnosti.
- Prispevati k zmanjšanju izpustov CO₂ v okolje.

Omenjena aktivnost na zanimiv, zabaven in igriv način vpelje elemente trajnostne mobilnosti v vsakodnevne potovalne navade učencev in jih uči ter vzgaja o pomenu trajnostne mobilnosti. Z njo lahko vplivamo na vsakodnevne potovalne navade ne le učencev temveč tudi njihovih staršev in učiteljev. (<https://www.aktivnovsolo.si/trajnostna-mobilnost-prirocnik-za-ucitelje-v-osnovnih-solah/>)

Izvedba na OŠ Ob Dravinji

Učitelji OŠ Ob Dravinji smo se odločili za sodelovanje v projektu Trajnostna mobilnost. Naša prizadevanja glede ozaveščanja otrok, njihovih staršev in tudi lokalne skupnosti smo želeli nadgraditi in podkrepiti s konkretnimi podatki. Zelo smo veseli, da zadnja štiri leta zelo uspešno organiziramo Pešbus. V sklopu projekta Trajnostna mobilnost smo sodelujoče učence v anketi spraševali o najpogostejših načinih prihajanja v šolo. Prav tako nas je zanimalo, s kakšnimi težavami se ob prihodu v šolo na trajnostni način srečujejo. Pogovorili smo se tudi o morebitnih nevarnostih. Cilj naše šole je, da vsaj malo spremenimo potovalne navade naših učencev in zmanjšamo promet v okolici naše šole. Že prvi teden v mesecu septembru je prvošolce – najmlajše učence obiskal policist. Učenci so se skupaj z njim sprehodili po varnih poteh okoli naše šole in se naučili pravilnega prečkanja ceste. Policist jih je med ucnim sprehodom opozoril tudi na nekatere nevarnosti in nepravilnosti v prometu. Nato smo v času med 16. 9. 2020 in 23. 9. 2020 intenzivno izvajali aktivnost GREMO PEŠ S KOKOŠKO ROZI. V tem času je ravno potekal tudi Pešbus. Učencem je bila igra s kokoško Rozi zelo všeč. Z veliko vnemo so posegali po kartah in jih uporabili tudi pri igrah z lastnimi pravili. Učenci so natančno izpolnjevali dnevnik in tekmovali med sabo, kdo bo največkrat v šolo prišel na trajnostni način.

Največji problem glede trajnostnega prihoda v šolo je skrb staršev za varnost otrok. Starši navajajo, da otroke najraje pripeljejo tik pred vhod šole, saj so potem brez skrbi, da bi se jim kaj zgodilo na sami poti v šolo. Na področju varnosti v neposredni okolici naše šole je bilo opravljenega že zelo veliko dela. Na dovozni cesti je promet umirjen s cono 30 km/h. Prav tako so označeni prehodi za pešce. Križišče je opremljeno z ustrezno signalizacijo. Pred kratkim so bili na semaforje nameščeni gumbi za pešce in zvočni signal. Avtobusno postajališče je tik ob šoli. Za varnost učencev – vozačev skrbijo dežurni učitelji, ki so na postajališču do odhoda zadnjega šolskega avtobusa. V jeseni smo na avtobusnem postajališču narisali cono za čakajoče vozače. Le-to lahko vozači zapustijo, ko se avtobus popolnoma ustavi in se odpro vrata. V sami okolici šole manjka še en prehod za učence, ki se na dovozno cesto priključijo s stranske ceste. Za še boljšo varnost naših učencev bi lahko poskrbeli s tem, da bi dovozno in odvozno cesto do šole spremenili v enosmerno cesto. Na ta način bi lahko del cestišča namenili še označeni kolesarski stezi. Ob tem pa bi morali poskrbeti še za kolesa in skiroje. Vsi zaposleni na šoli se bomo še naprej trudili in ozaveščali naše učence ter njihove starše o trajnostnih načinih prihajanja v šolski prostor. Prav tako bomo skrbno opazovali naše varne šolske poti, jih redno vzdrževali in posodabljali ter se trudili odpraviti nekatere pomanjkljivosti. Starše učencev bomo skušali prepričati, da je za varnost njihovih otrok v okolici šole dobro poskrbljeno in je učence nujno potrebno čim prej naučiti ter privaditi na samostojno varno vključevanje v promet. Še naprej se bomo trudili, da slogan trajnostne mobilnosti zaživi v našem šolskem prostoru. GREMO PEŠ!

Kokoška Rozi v 3. C-razredu

Pred samim pričetkom projekta sem se z otroki pogovorila, kaj je Trajnostna mobilnost in jim predstavila kokoško Rozi. Skupaj smo prilepili plakat na vrata. Razložila sem jim, kako se bodo v tabelo po posameznih dnevih vpisovali njihovi prihodi v šolo. Najprej smo zabeležili podatke, kako so otroci prihajali v šolo. Skupaj smo se dogovorili, kakšen je naš cilj in kaj si želimo. Glede na oddaljenost otrok od šole je bilo v razredu veliko takih, ki so doma blizu šole. Naš cilj je torej bil: Priti v šolo peš in tudi pot domov naj bo enaka. Učenci so vsak dan sproti dobivali karte, glede na njegov prihod. Dnevno so lahko pridobili več različnih kart. Vsak dan nam je šlo bolje. Vsako jutro so že komaj čakali, da mi povedo, na kakšen način so prišli v šolo, da sem zabeležila in označila na plakatu. Pokazala sem jim, kakšne karte vse si bodo lahko prislužili. Bili so zelo navdušeni in so komaj čakali, da dobijo karto zlato jajce. Z otroki se je bilo na začetku najprej potrebno pogovoriti in jim razložiti, kaj sploh je Trajnostna mobilnost. Te besedne zveze še niso poznali. Besedo trajnostna so razložili kot nekaj, kar traja dalj časa. Pomen besede mobilnost pa so razumeli, da je nekaj mobilno, se premika. Glede tega odgovora sem bila pozitivno presenečena, da so ga nekateri poznali.

Ko sem tudi sama iskala, kaj pravzaprav je trajnostna mobilnost, sem našla sledečo razlago: Trajnostna mobilnost vključuje hojo, kolesarjenje, uporabo javnega potniškega prometa in alternativne oblike mobilnosti. Njen cilj je zagotavljanje učinkovite in enakopravne dostopnosti za vse, pri čemer je poudarek na omejevanju osebne motorne prometa in porabe energije ter na spodbujanju trajnostnih potovalnih načinov. Torej, smo se o samem naslovu projekta natančno pogovorili in ga razložili. Nato smo prišli do naslednjega koraka oziroma vprašanja: Zakaj nas to sploh zanima? Zadali smo si cilj, da bomo izboljšali prihajanje v šolo in odhajanje iz nje. Želeli smo, da prehodimo

pot na čim bolj ozaveščen način, da varujemo okolje, sebe, delamo nekaj za dobrobit skupnosti, kjer vsi skupaj živimo. Z učenci smo se v nadaljevanju pogovorili, kolikšna je njihova oddaljenost od šole in na kakšen način lahko pridejo, da se ne pripeljejo z avtomobilom. Glede na razdaljo od doma do šole smo ugotovili, da veliko otrok lahko pride peš, s skirojem ali v spremstvu nekoga s kolesom. Tisti, ki pa so od šole bolj oddaljeni, niso imeli druge izbire, kot da se pripeljejo s šolskim avtobusom ali pa jih pripeljejo starši z osebnim avtomobilom.

Otroci so hitro ugotovili, da če bodo prihajali peš, bodo potrebovali več časa, zato bodo morali zjutraj prej vstati. Ampak sem jim razložila, da je jutranje gibanje izrednega pomena za naše zdravje, saj bodo izboljšali tudi svoje počutje. Tako se bodo dobro prebudili, nadihali svežega zraka in po poti srečali še koga od prijateljev. Razdelila sem jim dnevnik Gremo peš s kokoško Rozi, kamor so vpisali vse potrebne podatke za sodelovanje v projektu. V naš razred je prišla koordinatorka, ki je otrokom natančno razložila namen sodelovanja v projektu in jih spodbudila k prihajanju v šolo na trajnosten način. Navodila koordinatorka so bila jasna in nazorna. Na razpolago smo imeli tudi priročnik, kjer smo lahko poiskali ideje za različne aktivnosti. Z beleženjem smo pričeli v petek. Plakat smo prilepili na vrata razreda, da je bil na vidnem mestu. Karte so bile pripravljene za začetek projekta. Če je učenec prišel v šolo peš, mu je pripadala karta s kokoško Rozi, ki žvižga. Če so bili popoldne na pešačenju, so dobili Rozi z nahrbtnikom. Potem je bila še karta Rozi s kolesom, s skirojem, z avtobusom, zlato jajce za prihod celotne skupine peš in Rozi s kronico. Otroci so lahko zbrali več različnih kart dnevno. Njihovi trajnostni prihodi v šolo, odhodi domov ali na popoldanske aktivnosti so bili torej ustrezno ovrednoteni. Karte so bile tiste, ki so otroke med samo aktivnostjo zelo motivirale. Učenci so jih z veseljem sprejemali in se zanje borili, si prizadevali, da bi jih imeli čim več. Karte so otrokom veliko pomenile. Tako so iz dneva v dan dokazovali, kako znajo in zmorejo biti sodelovalni, kako motivirajo drug drugega in tako pridejo do zastavljenega cilja.

Z otroki smo odšli na šolsko igrišče. Z barvnimi kredami so risali različna vozila, likovno ustvarjali, pisali pesmice ... Karte so koristno uporabili tudi v prostem času. Izmislili so si izvirne igre, določili navodila in napisali pravila. Nadgradili so ozaveščanje o varnosti v prometu, postali samostojnejši, previdnejši. Svoje znanje so postavljali v rutino. Težave so dobivale rešitve. Pokazalo se je, da učenci znajo in zmorejo poiskati nevarnosti, predvidevajo in takoj začnejo iskati rešitve.

Ker nismo uspeli izvesti še dodatnega tedna Peš s kokoško Rozi, verjamem, da ga še bomo.

Zagotovo so takšne izvedbene aktivnosti, ki so vzete iz vsakdanjega življenja, zelo poučne in uporabne. Učijo nas ZA življenje, kar je pomembno in potrebno. Pa začnimo, smo si rekli. Na tablo smo pripeli plakat in nanj narisali legendo. Zbiranje podatkov se je lahko začelo. Karte so bile razporejene na kupčke. Vsak otrok si je za cilj zadal opraviti nalogo čim uspešneje. Projekt je imel v zavesti najmlajših in tudi starejših učencev naše šole pomembno vlogo. Pri večini od njih je spremenil njihov dosednji pogled na vožnjo z avtomobilom, predvsem na relaciji od doma do šole in nazaj domov. Zaradi spodbud so se skupaj s starši množično odločali za trajnostni način prihajanja v šolo – peš, s kolesom, skirojem ali s šolskim avtobusom. Večina jih je zatrdila, da se bo takšnega načina prihoda in odhoda v šolo posluževala tudi v prihodnje. Všeč jim je bilo, da se pred poukom s peš hojo nadihajo svežega zraka in razmigajo ter tako naberejo moči za sedenje v šolskih klopeh. Ker je naš teden mobilnosti vključeval vzporednost projekta Pešbus, je bilo otrokom zelo zanimivo, da so se jim posamezni prijatelji in sošolci na poti pridružili in je bila sama pot še bolj zabavna.

Zaključek

Večkrat se vprašam, zakaj starši svoje otroke vozijo v šolo, čeprav so od nje oddaljeni le kakšnih 200–500 m. Pravega razloga ne poznam. Mogoče jim ne zaupajo, da bodo varno prečkali cesto. Ali pa morda s tem pridobijo na času? Ko sem jaz hodila v šolo, so moji starši začeli s službo ob 6. uri in samoumevno je bilo, da sva se s sestro zjutraj sami urediti in odpravili v šolo. Takrat je bilo to nekaj povsem običajnega. Ja, bili so drugačni časi. Danes pa starši svoje otroke neprestano prevažajo od točke A do točke B. Sploh se ne zavedajo, koliko škode jim delajo s tem. Jemljejo jim odgovornost, samostojnost, doslednost in organiziranost. Prepričana sem, da bi bili skoraj vsi zmožni to opraviti sami. Današnje generacije so definitivno premalo samostojne. Kdo je včasih tako ravnal? Živela sem v blokovskem naselju in ker imam na svoje otroštvo zelo lepe spomine, bom nekaj teh trenutkov podelila z vami. V naši soseski je prebivalo več kot dvajset otrok različnih starosti. Vsako minuto prostega časa smo preživeli skupaj. Starejši otroci so lepo poskrbeli za nas mlajše in nas vedno vzeli pod svoje okrilje. V bližini blokov je bil vrtec, kjer smo se igrali različne družabne igre, in sicer zemljo krast, skrivalnice, zvezde mečemo ... Plezali smo po drevesih in skakali z garažnih streh. Tisti, ki si je

upal splezati na streho garaže in skočiti z njenega vrha, je bil še posebej pogumen. Pred blokom smo igrali igre med dvema ognjema, OF, gumitvist, ristanc, gnilo jajce, gospa kraljica, koliko je ura in še bi lahko naštevala. Ko si bil lačen, si šel s prijateljem domov in dobil okusen sendvič s poli salamo in svežim belim kruhom. Sprehajali smo se iz stanovanja v stanovanje, vrata pa čez dan niso bila nikoli zaklenjena. Ni bilo strahu, da bi kakšen tujec vstopil v katero stanovanje. Večkrat smo se seveda tudi skregali, vendar skoraj nikoli ni v naše prepire posegel kateri od staršev. Konflikte smo reševali sami in se iz tega marsikaj naučili. Pozimi smo na vrtčevskem hribu s skupnimi močmi zgradili skakalnico velikanko. Od doma smo v plastenkah prinašali vodo, da bi skakalnico do večera zalili. Čez noč je dobro zamrznila in bila zjutraj pripravljena na naše nove podvige v smučarskih skokih. Zvečer so nas starši morali klicati, da smo se vrnili domov v topla stanovanja. Mi pa smo jih usmiljeno prosili, če smo lahko zunaj samo še pet minut. Prihajali smo mokri in umazani od nog do glave, pa nas zato ni nihče kregal. Večkrat se je komu izmed nas pripetila kakšna nesreča, tudi kri je pritekla, pa zato nismo jokali ali se vrnili predčasno domov. Na travniku smo poiskali trpotec, ga močno pritisnili na rano in se igrali naprej. Res sem včasih prav žalostna, ko pomislim, za kaj vse so prikrajšani naši otroci. Vsekakor se je treba zamisliti, koliko in kaj vse lahko naredimo za naše okolje. Največkrat tudi sami kratke relacije prevozimo z avtomobilom, namesto da bi odšli peš in bili tako zgled našim otrokom. Če bomo mi nekaj naredili, nas bodo otroci posnemali. Potrebno se je poslušati, sodelovati, ... Pomembno je, da s tem seznanimo starše, stare starše, da bodo tudi oni spodbujali otroke pri hoji, kolesarjenju, vožnji s skirojem. Torej – uporabljajmo mobilnost, ki ne škodi okolju, s tem pa naredimo tudi nekaj dobrega zase.

Literatura

<https://www.aktivnovsolo.si/trajnostna-mobilnost-prirocnik-za-ucitelje-v-osnovnih-solah/>

BRIGAM SE ZASE IN ZA DRUGE

Povzetek: Šolski sistem se organizacijsko in tudi drugače vseskozi spreminja, dopolnjuje. Vedno se išče nove poti, kako učne vsebine in vse v zvezi s šolo približati učencem. Kako omogočiti njihov vsestranski razvoj, kako razvijati medsebojno sodelovanje in pomoč, kako razviti najboljše posameznike. Uvedba Razširjenega programa šole (RaP-a) omogoča prav vse od naštetega in verjamem, da naša šola uspešno vodi in izvaja omenjeni program. Z RaP-om želimo usmerjati učence k razvijanju svojih potencialov in interesov v duhu medsebojnega in medgeneracijskega sodelovanja.

Ključne besede: Razširjen program OŠ (RaP), Brigam se zase in za druge, gibanje, zdrava prehrana, prva pomoč

I TAKE CARE OF MYSELF AND OTHERS

Abstract: The school system is constantly changing and supplementing organizationally and in other ways. We are always looking for new ways to bring learning content and everything related to school closer to students. How to enable their all-round development, how to develop mutual cooperation and assistance, how to develop the best individuals. The introduction of the extended program of the school (RaP) enables all of the above, and I believe that our school successfully manages and implements the said program. With RaP we want to guide students to develop their potentials and interests in the spirit of mutual and intergenerational cooperation.

Keywords: Extended primary school program (RaP), I take care of myself and others, exercise, healthy eating, first aid

1 Uvod

RaP je kratica za razširjen program šole, ki nadomešča klasične interesne dejavnosti. Gre za poskus uvajanja razširjenega programa v osnovni šoli, v katerega se je izmed 150 slovenskih šol vključila tudi Osnovna šola Žužemberk. Podlaga za izvajanje razširjenega programa šole je kurikularni dokument ZRSŠ, Razširjeni program osnovne šole, ki je razdeljen na tri nosilna področja:

- Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje (Gibanje – Hrana in prehranjevanje – Zdravje in varnost)
- Kultura in tradicija
- Vsebine iz življenja in dela osnovne šole

Osnovna šola Žužemberk se je v poskusu uvajanja s 1. 9. 2018 priključila 1. Sklopu – Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje. S šolskim letom 2021/22 pa smo se konceptu razširjenega programa v osnovni šoli pridružili v celoti.

2 Razširjeni program osnovne šole

Temeljni namen razširjenega programa osnovne šole je zagotavljanje kakovostne nadgradnje vzgojno-izobraževalnega programa, skladno s potrebami in interesi učencev, pogoji šole ter možnostmi okolja. Razširjeni program zajema vse dejavnosti, ki potekajo poleg obveznega programa: dopolnilni in dodatni pouk, jutranje varstvo, podaljšano bivanje, individualna in skupinska dodatna pomoč, interesne dejavnosti, neobvezni izbirni predmeti, priprave na tekmovanja. Dejavnosti se izvajajo pred poukom, med njim ali po njem. Učenci pa jih lahko izberejo glede na svoje želje in zanimanja. Vsebine RaP-a se ne ocenjujejo, razen neobvezni izbirni predmeti.

Ključne prednosti za učence so:

- Učenci so vključeni v dejavnosti, ki jih veselijo in ki jih potrebujejo (priprave na tekmovanja, učna pomoč, sodelovanje v mednarodnih projektih...).
- Dejavnosti se lahko izvajajo tudi z manjšim številom učencev (npr. na podružnicah).
- V razširjenem programu se znanja učencev ne ocenjuje.
- Znanje se ocenjuje le pri obveznem tujem jeziku v 1. in 7. razredu. Učenec, ki ni dosegel minimalnih standardov znanj, se ocena ne vpiše v spričevalo. Ocena drugega tujega jezika v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju se ne upošteva pri vpisu v srednjo šolo.
- Šola ima priložnost graditi na svojih močnih področjih-ob vključevanju učencev, staršev in lokalnega okolja kot enakovrednih partnerjev.

S poskusom smo začeli uvajati:

- prvi tuji jezik (angleščina) kot obvezni predmet v 1. razredu OŠ (zdajšnji neobvezni izbirni predmet N1A),
- drugi tuji jezik (nemščina) kot obvezni predmet v 7., 8. in 9. razredu OŠ,
- uvajanje celotnega novega koncepta razširjenega programa v OŠ:
 1. gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje
 2. kultura in tradicija
 3. vsebine iz življenja in dela OŠ

V sklopu razširjenega programa smo učencem ponudili nekaj novih in zanimivih dejavnosti: *gibalko, polepšajmo si kosilo, razgibana mavrična ustvarjalnica, popotovanje po kuhinjah evrope v nemščini, igrājmo se in plešimo kot babice in dedki, pravljčni junaki, prva pomoč, vzgoja za zdravo življenje, stopimo na oder, žoga je droga, mali masterchef...*

Izdelali smo brošuro, dodali prijavnice, učenci pa so izbrali glede na svoje želje in interese: <https://www.oszuzemberk.si/brosure-rap/>

3 Brigam se zase in za druge

Sama sem tako osnovala dejavnost *Brigam se zase in za druge*, preko katere želim ozavestiti učence o pomembnosti, da skrbijo za svoje zdravje. Kajti le kdor v popolni meri skrbi zase, lahko poskrbi za dobro počutje svojih bližnjih.

Ure namenjam o trem področjem: gibanju, zdravi prehrani in prvi pomoči.

1. Gibanje: Ure izvajamo v telovadnici, matični učilnici, šolskem igrišču, v naravi. Igre in ostale gibalne dejavnosti prilagajam aktualnim zadevam, željam in potrebam otrok. Glavni cilj je, da v učencih spodbudim željo po igri in gibanju in da vso to pozitivno vnesemo v domače okolje. Nekaj zanimivih iger, ki se jih učenci radi igrajo: *štafetne igre z različnimi rekviziti (žogice, blazine, kolebnice, obroči, večji kartoni...), korona* (V kot igralnega prostora damo blazino, ki ponazarja bolnišnico. Določimo učenca, ki je virus in ima nalogo, da lovi učence. Učenci prosto tekajo po prostoru. Ko se lovilc dotakne učenca, le-ta obleži/oboli. K njemu pritečejo 4 učenci, ki ga primejo za okončine in odnesejo v bolnišnico. Učenci, ki so nosijo okuženega učenca, so ves čas v »piku« in se jih ne sme ujeti. Okuženi je v bolnišnici vse dotlej, dokler učenci ne prinesejo novega bolnika.) *Korenček, med dvema ognjema, lovci in zajci, zadeni in menjaj prostor, hokej, badminton...* Organiziram vadbo s sodobnimi rekviziti (rolka, rolerji, kotalke, vorteks), poslužujemo se *iger nekoč* (ristanc, šola, zemljo krast ...).

2. Zdrava prehrana: Ure izvajamo večino v gospodinjski učilnici. Pripravili smo že nekaj preprostih in zdravih obrokov, ki so jih učenci lahko nato pripravili tudi doma za svoje starše in sorojence. Pripravili smo: *zelenjavni namaz z drobnjakom in skuto, dušena jabolka, presne kroglice, medenjake*, izdelali kefir, vzgojili droži in spekli preproste *kruhke*, skuhalo *marmelado*, nabrali šipek in iz njega skuhalo šipkov čaj, iz semen vzgojili sadike paradižnika...

3. Prva pomoč: Ure namenjam osnovnim/začetnim vsebinam. Predvsem jim želim okrepiti zavest, da v marsikateri situaciji lahko pomagajo tudi oni, čeprav so otroci stari komaj šest, sedem let. Začnemo z vsebinami: *kaj je prva pomoč?, Klicna številka 112, kako reagirati ob požaru, potresu, požarno varnost v šoli/ldoma, evakuacijske poti v šoli in nadaljujemo z pogostimi poškodbami v šoli in načini njihove oskrbe, ugrizi živali in piki žuželk, opeklinami in alergijami.*

Obeležimo tudi *dan prostovoljcev* in poskrbimo, da še posebej v decembru opravimo več dobrih del. Na primer: Pomoč sošolcu/bratu/staršem, spekli smo piškote in jih odnesli starejši občanki. Izdelali smo voščilnice in jih izročili osamljenim in starejšim.

Zaključek

Razširjeni program osnovne šole (RaP) je prinesel našim učencem mnogo več, kot smo učitelji pričakovali na začetku. Učitelji smo lahko učencem ponudili najrazličnejše vsebine s področja gibanja in športnih aktivnosti, likovnega in glasbenega ustvarjanja, razvijanja različnih spretnosti in veščin, raziskovanja, razvijanja digitalne pismenosti... Rap daje učencem priložnost potrjevanja v najrazličnejših oblikah dela. Je izjemna priložnost, da v vsej veličini zasije prav vsak posameznik, vključno z učitelji izvajalci. Izjemna prednost RaP-a pa je tudi v tem, da povezuje učence različne starosti, starše in širšo okolico. Verjamem, da je projekt dobro zasnovan in da bo še naprej deloval v šolskem sistemu.

SPodbujanJE Gibanja na osnovni šoli XIV. Divizije Senovo

Povzetek: Veliko otrok in odraslih se vsak dan premalo giba. Tudi za krajše razdalje (npr. od doma do šole) uporabljamo različna motorna prevozna sredstva. Premalo je gibanja v naravi, hoje, kolesarjenja in preveč je sedečih dejavnosti. Zato smo se odločili, da poskušamo čim več učencev naše šole vključiti v različne projekte in aktivnosti, ki vključujejo trajnostne načine prihodov v šolo. Že četrto leto smo v ta namen organizirali aktivnost »Pešbus«, sodelovali pa smo tudi v projektih »Prometna kača« in »Gremo peš s kokoško Rozi«. Odziv učencev in staršev pri teh aktivnostih je vsako leto večji, kar se kaže tudi v povečevanju deleža učencev, ki prihajajo v šolo peš, s kolesom ali s skirojem. Zaživel je tudi šolski projekt, ki spodbuja hojo v naravi, z naslovom »XIV. divizija nabira kilometre«.

Ključne besede: gibanje, športne aktivnosti, zdravje, trajnostni način potovanja

ENCOURAGING MOVEMENT IN THE PRIMARY SCHOOL OF XIV. DIVISION SENOVO

Abstract: Many children and adults do not get sufficient daily exercise. We use different motor vehicles as means of transportation, even for short distances (e.g. from home to school). There is not enough activity in nature nor engaging in sports and too much time is spend sitting down. To encourage movement, we tried to involve as many students of our school as possible in various projects and activities, that include sustainable ways of arriving at school. For the fourth year in a row, we have organized "Pešbus", and have also participated in projects "Prometna kača" and "Gremo peš s kokoško Rozi". Students' and parents' response to these activities has been increasing yearly, which has been reflecting in the portion of students who come to school on foot, by bicycle or by scooter. We also launched a school project that encourages walking in nature, titled "XIV. division is gaining kilometres".

Key words: movement, sports activities, health, sustainable transportation

1 Uvod

Gibanje je v naši naravi, zato je ključno za kakovost našega življenja. Z gibanjem zaznavamo in odkrivamo svoje telo ter raziskujemo, spoznavamo in dojemamo svet okoli sebe (Kremžar, Petelin, 2001). Zato je potrebno že otrokom omogočiti veliko gibanja, da z različnimi dejavnostmi razvijajo pozitiven odnos do športnih aktivnosti in različnih oblik gibanja. Življenjski slog vsakega posameznika se razvija skozi vse življenje. Na začetku se ta oblikuje v krogu družine, kasneje pa v okolju, v katerem otrok odrasča (Šimunović, Pišot, Planinšec, 2010). Na Osnovni šoli XIV. divizije Senovo se zavedamo, da ima gibanje velik vpliv na razvoj, zdravje in šolski uspeh učencev. Leta 2008 smo prejeli certifikat Zdrava šola, s katerim smo se zavezali, da bomo aktivno podprli zdravje in blaginjo svojih učencev in učiteljev. Zadali smo si nalogo, da vsako leto v svoj LDN vključimo tudi aktivnosti s področja gibanja. Ker pa je ključnega pomena, da povežemo delovanje staršev, šole in širšega okolja, k sodelovanju povabimo tudi starše in strokovnjake različnih športnih strok. Vodenje oziroma sodelovanje pri aktivnostih in projektih, ki učence spodbujajo h gibanju in zdravemu načinu življenja v sožitju z okoljem, mi je vsako leto izziv, katerega z veseljem sprejemem. Napredek v odnosu učencev do gibanja je namreč v času teh aktivnosti in po njem precej velik.

2 Projekt »Prometna kača«

V projekt smo se vključili, ker se zavedamo, da sta čisto okolje in več gibanja pogoj za naše zdravje. V vseh starostnih skupinah spodbujamo učence tudi k varnemu vključevanju v promet, zato že nekaj let izvajamo preventivne akcije, kot so »Bodi previden«, »Policist Leon svetuje«, »Varno kolo« itd. Sodelujemo tudi pri aktivnostih, ki so organizirane ob tednu mobilnosti.

2.1 Potek aktivnosti »Prometna kača«

»Prometna kača« je kampanja za osnovne šole, ki spodbuja povečanje števila trajnostnih prihodov v šolo, kot so hoja, kolesarjenje, uporaba avtobusa ali souporaba avtomobila. Projekt smo natančno predstavili staršem in učencem. Za vsak trajnostni prihod v šolo je učenec prejel nalepko, ki je prikazovala simbol za način njegovega prihoda v šolo (npr. kolo, pešec itd.). Nalepke so učenci zbirali na velikem transparentu »Prometna kača«. Aktivnost smo izvajali dva tedna zapored in bili smo zelo uspešni. Cilj je bil dosežen, saj je bil transparent poln nalepk. Učenci so za svoj trud in sodelovanje

prejeli dogovorjeno nematerialno nagrado. Z igro »Prometna kača« smo kar za 31 % povečali trajnostne načine prihodov v šolo glede na izhodiščno stanje. Vsi delavci šole smo opazili, da so učenci z veseljem sodelovali. Pred šolo je bilo manj gneče in mnogo manj težav s parkiranjem avtomobilov, saj so starši svoja vozila puščali na parkiriščih, ki so malo bolj oddaljena od šole. Učenci so se med hojo do šole pogovarjali in družili. Opaziti je bilo tudi več sodelovanja med učenci in med starši, pa tudi več pomoči starejših učencev mlajšim. Učenci so bili posebno veseli nematerialnih nagrad, ki so jih prejeli za uspešno izvajanje projekta. Vsak razred je s svojim razrednikom določil vrsto nagrade, na primer dan igrač, ogled izbranega filma, dan brez domače naloge... Ker je bil tudi odziv staršev zelo pozitiven in so svoje otroke z veseljem spodbujali k pešačenju in kolesarjenju do šole, upamo, da bo takšen način prihodov v šolo vsaj v lepem vremenu tudi v prihodnje pogost in običajen.

3 »Pešbus«

Na osnovni šoli XIV. divizije Senovo vsako leto učence spodbujamo k trajnostnemu slogu življenja in k trajnostni mobilnosti. Da bi dosegli cilj, veliko dejavnosti, vezanih na trajnostno mobilnost, izvajamo v Evropskem tednu mobilnosti, na vseh starostnih stopnjah učencev. Še posebno veliko odziva pa je bilo pri akciji »Pešbus«, saj se vsako leto prijavi vedno več učencev in spremljevalcev.

3.1 Potek aktivnosti »Pešbus«

Podporo in materiale za izvedbo »Pešbusa« nudi IPoP – Inštitut za politike prostora v okviru programa Aktivno v šolo in zdravo mesto, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS in je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. »Pešbus« je način skupne hoje v šolo s spremljevalcem. Gre za organizirano spremstvo otrok po stalnih poteh in rednem urniku.

Cilji projekta so boljši telesni in socialni razvoj otrok ter vzgoja mlajših generacij s poudarkom na varovanju okolja in manjši uporabi vozil na kratke razdalje. Krepi tudi medgeneracijsko sodelovanje. Za uspešno izvedbo »Pešbusa« je zelo pomembna dobra organizacija. Pri pripravi na izvedbo sodelujejo vodstvo šole, koordinator na šoli, starši, učenci, prostovoljci in občina. Za spremljevalce se lahko javijo starši, stari starši, dedki, strici, tete ali katera druga odrasla oseba. Spremljevalci in starši si izmenjajo kontaktno tel. številko. Glede na prijave učencev in spremljevalcev določimo »vozni red« in »število postajališč«. Na označenih postajah učenci počakajo na spremljevalca ob določenem času. Za to so odgovorni starši (če otroka ne bo, pokličejo spremljevalca). Vsak dan dobijo udeleženci »Pešbusa« žig v svojo »vozovnico«. Ob zaključku aktivnosti pa prejmejo odsevni trak in nalepko z logotipom »Pešbus«. Aktivnost smo izvedli že štirikrat in vsako leto je več prijavljenih učencev. V letošnjem šolskem letu je s »Pešbusom« prihajalo v šolo kar 45 učencev od 2. do 5. razreda. Postavili smo devet postaj na treh linijah. Za spremljevalce »Pešbusa« so se prijazno odzvali starši in stari starši, ki so poskrbeli za varen prihod v šolo. Akcija je trajala en teden in kljub deževnemu jesenskem vremenu so bili vsak dan vsi prijavljeni prisotni. Po zaključku in prejetih nagradah so učenci izrazili željo po nadaljevanju akcije. Pozitivne odzive smo prejeli tudi s strani staršev in spremljevalcev. Predvsem so poudarili prijeten jutranji sprehod in medsebojno klepetanje ter druženje na poti do šole.

4 »Gremo peš s kokoško Rozi«

»Trajnostna mobilnost je način življenja in prav je, da jo kot vrednoto predstavimo vsem učencem, in to večkrat v obdobju njihovega osnovnošolskega izobraževanja.« mag. Polona Demšar Mitrovič (Ogrin, idr., 2019)

Projekt je zasnovan celostno in smo ga na naši šoli izvajali od 1. 2. 2020 - 31. 1. 2021. Namen aktivnosti je spodbuditi osnovnošolce, da v šolo prihajajo na način trajnostne mobilnosti (TM), pri tem pa spodbujati zlasti pešačenje.

4.1 Cilji aktivnosti »Gremo peš s kokoško Rozi«

Glavni cilji tega projekta so sprememba potovalnih navad učencev v smeri TM, zmanjšanje motoriziranega prometa v okolici šol, zmanjšanje okoljskih obremenitev, spodbujanje gibanja otrok in krepitev zdravja ter povečanje prihodov otrok v šolo na trajnostni način za 7 % glede na izhodiščno stanje. Ob zaključku celotnega projekta smo z veseljem ugotovili, da smo vse zastavljene cilje dosegli, odstotek trajnostnih načinov prihoda v šolo pa smo povečali kar za 52% glede na začetno stanje.

4.2 Potek aktivnosti »Gremo peš s kokoško Rozi«

V pripravi izvedbe je sodelovalo vodstvo šole, koordinator na šoli, sodelujoči učitelji, učenci od prvega do petega razreda in njihovi starši. Starši so bili o aktivnosti obveščeni na roditeljskem sestanku, prejeli pa so tudi zloženko s ključnimi informacijami.

Kot koordinatorica projekta sem sodelujočim učiteljem in učencem predstavila potek aktivnosti in način nagrajevanja s kartami, s katerimi so se potem lahko igrali različne igre, ki so navedene v priročniku, ki smo ga prejeli od organizatorjev projekta (Ogrin, M., Resnik Planinc, T., Ilc Klun, M. in Plevnik, A., 2019). Če učenci pridejo v šolo na trajnostni način, dobijo igralno karto, na kateri je glavni lik kokoška Rozi, ki ima obliko Slovenije:

- kokoška Rozi, ki žvižga, če je prišel peš,
- kokoška Rozi na kolesu, če se je pripeljal s kolesom,
- kokoška Rozi na skiroju, kotalkah ali rolerjih, za prihod na takšen način,
- kokoška Rozi v avtobusu, če je prišel s kombijem/avtobusom,
- kokoška Rozi v avtomobilu za skupinski prevoz otrok iz vsaj dveh družin,
- kokoška Rozi z nahrbtnikom, če je učenec popoldan prehodil vsaj 2 km,
- kokoška Rozi s krono za poseben izdelek v dnevniku- pesem, zgodba, strip itd.
- zlato jajce, če pridejo vsi učenci in učitelj v šolo peš.

Vsak odderek je dobil razredni plakat, kamor so vsak dan označili število trajnostnih prihodov v šolo. Sodelovali so tudi učitelji in s svojim zgledom pozitivno vplivali na učence. Učenci so prejeli tudi knjižico Moj dnevnik aktivnosti, kamo so zapisovali svoj rezultat, izpolnili anketo pred in po aktivnosti ter risali miselne vzorce, stripe, pisali zgodbe in pesmice na temo pešačenja in kolesarjenja v šolo ter ostalih trajnostnih načinov potovanja.

V vsakem oddelku pa sta bili izvedeni še vsaj dve dejavnosti na temo trajnostne mobilnosti, varnosti pešcev v prometu, kartiranja nevarnih točk na šolskih poteh ali na temo gibanja kot zdravega načina življenja. Pri tem so nastali izvirni izdelki, makete, načrti varnih šolskih poti, pa tudi literarni in likovni izdelki. Ob zaključku aktivnosti smo imeli skupno prireditev, kjer je kokoška Rozi na šolskem transparentu prejela zlato kronico. Učenci so bili nad projektom navdušeni in so izrazili željo po izvajanju takšne ali podobne akcije v naslednjem šolskem letu.

5 Ostale dejavnosti na šoli, ki spodbujajo gibanje

Poleg projektov, ki sem jih podrobno opisala in so trajali več dni ali tednov, organiziramo na naši šoli tudi ostale dejavnosti, ki spodbujajo gibanje učencev in učiteljev. Tako imamo že dve šolski leti med tretjo in četrto šolsko uro rekreativni odmor. Vsako leto organiziramo tudi dan, ki je športno obarvan in vključuje sodelovanje staršev. Tako smo že skupaj plesali, imeli razne športne igre, največkrat pa gremo na daljši pohod v okolici Senovega, saj je v naši bližini več planinskih poti na Bohor, Armez in do štirih čudovitih slapov. Na te skupne športne dni povabimo tudi predavatelje iz področja športa. Udeležba staršev in starih staršev je vedno zelo velika, kar kaže na to, da se v veliki meri zavedajo pomembnosti gibanja za zdravo življenje. Še posebno aktivno pa sodelujejo v šolskem projektu, ki spodbuja hojo v naravi, z naslovom »XIV. divizija nabira kilometre«. Pri tem projektu, ki smo ga izvedli že dvakrat, se spominjamo XIV. divizije, ki je med drugo svetovno vojno v 21 dneh premagala 180 km. Lansko leto smo tako v času tritedenske akcije prehodili 10 420 km.

Zaključek

Na naši šoli se zavedamo, kako je gibanje pomembno za zdrav razvoj otrok in mladostnikov, zato poskušamo učence in njihove starše na različne načine vključevati v dejavnosti, ki vsebujejo hojo, tek, kolesarjenje in ostale športne aktivnosti. Veseli nas, da je odziv vsako leto večji in verjamemo, da z organizacijo takšnih aktivnosti veliko pripomoremo k boljšemu psihofizičnemu zdravju naših učencev.

Literatura

Kremžar, B. in Petelin, M. (2000). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana. Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko (str. 9).

Ogrin, M., Resnik Planinc, T., Ilc Klun, M. in Plevnik, A. (2019). Ljubljana. *Trajnostnamobilnost; Priročnik za učitelje v osnovnih šolah*, 2. spletna izdaja © Ministrstvo za infrastrukturo.

Šimunič, B., Pišot, R. in Planinšec, J. (2010). Uvodnik. V Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (ur.) *Otroci potrebujemo gibanje; Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok* (str. 7–14). Koper. Univerza na Primorskem, Znanstveno - raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

VPLIV UČITELJA NA PSIHOFIZIČNO STANJE UČENCA

Povzetek: Učitelj pomembno vpliva na psihofizično zdravje svojih učencev. S svojimi sprotnimi povratnimi informacijami, ki jih da otroku med in po opravljenem šolskem delu, z načinom podajanja navodil, z ustvarjanjem ustrezne šolske klime, s primernim odnosom do učencev, s pripravo inovativnih učnih pristopov v naravi itd. Tako lahko omogoča optimalen kognitivni, psihični in fizični razvoj otroka. Pomembno je iskati pozitivne učenčeve lastnosti in se upreti na njihova močna področja in tam krepiti in graditi otroka v samozavestno, a hkrati tudi dovolj samokritično osebnost, da se mu s tem omogoča napredovanje na področjih, kjer ni tako uspešen. In šele zdaj, dve leti po začetku razglašene epidemije, se je pokazalo, kako res čas, ki ga otrok preživi v šoli, pomembno vpliva na njegov psihofizični razvoj, saj se takrat telesno, čustveno in socialno najbolj intenzivno razvija. In posledice na otrokovem psihofizičnem stanju so velike. Učitelj ima zdaj še toliko bolj pomembno vlogo pri vzpostavljanju zdravega psihofizičnega stanja svojih učencev. Od vstopa v šolo se otrokov svet vedno bolj razširja navzven, izven družinskega kroga. Otrok ustvarja nove, intenzivnejše socialne odnose s prijatelji, učitelji, svetovalnimi delavci in drugimi ljudmi. S tem razvija tudi svoje govorno-jezikovne spretnosti. Torej zgoraj opisane omejitve za osnovnošolskega otroka pomenijo ogromno spremembo v načinu življenja. Posledice na otrokov psihofizični razvoj so velike. Kako razsežne so posledice pa odkrivamo učitelji in starši še danes, dve leti po uvedbi ukrepov. Kot učiteljica na razredni stopnji sem se osredotočila na dve dejavnosti, ki po mojem mnenju, najbolj vplivata na dobro psihofizično stanje učenca in ki ju hkrati lahko uspešno umestim v vsakodnevni rutini v šoli. To so socialne igre in gibanje.

Ključne besede: psihofizično stanje učenca, socialne igre, gibanje, posledice epidemije, duševno zdravje, razvoj motoričnih spretnosti, komunikacija

THE IMPACT OF THE TEACHER ON THE PSYCHOPHYSICAL CONDITION STATE OF THE PUPIL

Abstract: The teacher has a significant impact on the psychophysical health of his pupils. With his real-time feedback given to the child during and after school work, by the way in which the instructions are given, by creating an appropriate school climate, with a proper attitude towards pupils, by developing innovative learning approaches in nature, etc. Thus, it can enable optimal cognitive, psychological and physical development of the child. It is important to look for positive student traits and to resist their strong areas and to strengthen and build a child there in a confident but also self-critical personality enough to enable him to move forward in areas where he is not so successful. And it is only now, two years after the epidemic was declared, that it has been shown how the time a child spends in school really has a significant impact on his psychophysical development, as he develops most physically, emotionally and socially at that time. And the consequences on the child's psychophysical state are huge. The teacher now plays an even more important role in establishing the healthy psychophysical condition of his pupils. Since entering school, the child's world has been expanding increasingly outwardly, outside the family circle. The child creates new, more intense social relationships with friends, teachers, counselling workers and other people. In doing so, he also develops his speech and language skills. So the restrictions described above for primary school children represent a huge change in lifestyle. The consequences on a child's psychophysical development are huge. How exhipious the consequences are, however, that teachers and parents continue to discover today, two years after the measures were introduced. As a teacher at the grade level, I focused on two activities that, in my opinion, have the most impact on the good psychophysical condition of the pupil and which I can successfully place in my daily routine at school. These are social games and movement.

Keywords: psychophysical state of the learner, social games, movement, consequences of the epidemic, mental health, development of motor skills, communication

Uvod

Učitelj pomembno vpliva na psihofizično zdravje svojih učencev. S svojimi sprotnimi povratnimi informacijami, ki jih da otroku med in po opravljenem šolskem delu, z načinom podajanja navodil, z ustvarjanjem ustrezne šolske klime, s primernim odnosom do učencev, s pripravo inovativnih učnih pristopov v naravi itd. Tako lahko omogoča optimalen kognitivni, psihični in fizični razvoj otroka. Pomembno je iskati pozitivne učenčeve lastnosti in se upreti na njihova močna področja in tam krepiti in graditi otroka v samozavestno, a hkrati tudi dovolj samokritično osebnost, da se mu s tem omogoča napredovanje na področjih, kjer ni tako uspešen.

Marca leta 2020 pa se je šolsko okolje drastično spremenilo. V času epidemije COVID-19 so bile

razglašene izredne razmere in posebni ukrepi (fizično distanciranje, prepoved gibanja izven občine stalnega bivališča, ustavitev delovanja mnogih dejavnosti itd.). Mnogo ljudem je bila odrejena samoozdravljiva ali karantena. Izolacija je ukrep, ki ga izbrani osebni zdravnik odredi bolniku s COVID-19 (v času epidemije tudi za osebe z akutno okužbo dihal, ki nimajo potrjene okužbe s COVID-19) in pomeni, da oseba ne sme zapuščati doma, da mora omejiti stike z drugimi osebami in dosledno upoštevati priporočila za preprečevanje širjenja bolezni (NIJZ, 2020). Karantena pa je ukrep, s katerim se omeji svobodno gibanje zdravim osebami, ki so bile v visoko tveganem tesnem stiku z okuženim bolnikom in tistim, ki so v času epidemije vstopali iz tujine nazaj v Slovenijo (NIJZ, 2020). Začelo se je obdobje šolanja na daljavo. In šele zdaj, dve leti po začetku razglašene epidemije, se je pokazalo, kako resen čas, ki ga otrok preživi v šoli, pomembno vpliva na njegov psihofizični razvoj, saj se takrat telesno, čustveno in socialno najbolj intenzivno razvija. In posledice na otrokovem psihofizičnem stanju so velike. Učitelj ima zdaj še toliko bolj pomembno vlogo pri vzpostavljanju zdravega psihofizičnega stanja svojih učencev. Od vstopa v šolo se otrokov svet vedno bolj razširja navzven, izven družinskega kroga. Otroci ustvarjajo nove, intenzivnejše socialne odnose s prijatelji, učitelji, svetovalnimi delavci in drugimi ljudmi. S tem razvijajo tudi svoje govorno-jezikovne spretnosti. Torej zgoraj opisane omejitve za osnovnošolskega otroka pomenijo ogromno spremembo v načinu življenja. Posledice na otrokov psihofizični razvoj so velike. Kako razsežne so posledice pa odkrivamo učitelji in starši še danes, dve leti po uvedbi ukrepov.

Izzivi s katerimi se soočamo pri delu z učenci po epidemiji

Od vstopa v šolo se otrokov svet vedno bolj razširja navzven, izven družinskega kroga. Otroci ustvarjajo nove, intenzivnejše socialne odnose s prijatelji, učitelji, svetovalnimi delavci in drugimi ljudmi. S tem razvijajo tudi svoje govorno-jezikovne spretnosti. Ker je bil šolsko življenje za učence v zadnjih dveh letih močno okrnjeno v šoli, pri delu z učenci opažam, da imajo otroci težave na več področjih. Kot so:

Govorno- jezikovne spretnosti

Težje se izražajo ali pa so sicer zgovorni, vendar v govoru ni veliko vsebine, pripovedovanje je skromno, stereotipno, zelo pogosto uporabljajo določene besede ali fraze in mašila, težko pojasnjujejo vzroke in posledice, težave imajo s priklicem besed, napačno si interpretirajo povedano, govorijo ob napačnem času, ne razumejo čustvene vsebine govora in ne uporabljajo ustreznega tona glasu, težko združuje besede s situacijo in neverbalnimi znaki (obrazno ekspresijo, kretnje). To vse ima pomemben vpliv na kakovostno komunikacijo z vrstniki, kar se vidi pri reševanju nesporazumov, konfliktov, izogibanju odnosov z njimi.

Vedenje pri pouku in med odmori

Med vedenjskimi in čustvenimi znaki stiske so pogoste predvsem težave s koncentracijo in z osredotočanjem, hitre spremembe v razpoloženju, jokavost, agresivni izbruhi in vedenjske težave, izguba zanimanja za dejavnosti in zavračanje sodelovanja, grizenje nohtov, na telo usmerjena vedenja, odmikanje od socialnih stikov, odklanjanje šole. Nekateri otroci se na tisti skoli odzovejo s telesnimi težavami, kot so pomanjkanje oz. povečanje teka, težave z odvajanjem in s spanjem, bolečine v trebuhu ali glavoboli, utrujenost.

Motorične spretnosti

Motorika je sposobnost nadzorovanega in natančnega izvajanja določenih gibov. Motorične spretnosti otroci razvijajo z gibanjem. Pri skupinskih športih otroci ne razvijajo le ravnotežje, agilnost, hitrost in gibljivost, ampak tudi kognitivne sposobnosti. Prisiljeni so ves čas ocenjevati položaj in sprejemati hitre odločitve, načrtovati igro ipd. S tekanjem, brcanjem, metanjem, lovljenjem, skakanjem pa razvijajo tudi koordinacijo med očmi in rokami in nogami. In bolj ko vse skupaj ponavljajo, boljše so njihove motorične sposobnosti in njihova preciznost.

Poleg tega ukvarjanje s športom otrokom prinaša številne mentalne in telesne izzive, s katerimi se spopadajo in jih rešujejo. Morda je to največja korist športnega udejstvovanja, saj na ta način ugotovijo, da se je za vse pomembne stvari v življenju treba potruditi. Tovrstno zavedanje jim bo pri kasnejših življenjskih izzivih prišlo še kako prav.

In sedaj po epidemiji se soočamo s primanjkljaji tudi na tem velikem področju, ki je med najpomembnejšimi za zdrav psihofizični razvoj otroka. Tako opažamo pri urah športa sedaj zelo nespretno otroke. Otroci večkrat padejo, se spotaknejo ob svoje noge. Pri skupinskih športih ne znajo oceniti položaja in se večkrat zaletijo v soigralca, so zmedeni in ne vedo komu naj podajo žogo. Večkrat sploh ne želijo sodelovati, niti pri lažjih igrarh. Težave imajo s koordinacijo med očmi in

rokami. Ne znajo podati žoge, napačno ocenijo razdaljo. Hitro so zadihani in utrujeni. Pri gibanju pa jih ovira prevelika telesna teža. Pri igri so nesamozavestni in neodločni.

Dejavnosti, ki izboljšujejo psihofizično stanje otroka

Kot učiteljica na razredni stopnji sem se osredotočila na dve dejavnosti, ki po mojem mnenju, najbolj vplivata na dobro psihofizično stanje učenca in ki ju hkrati lahko uspešno umestim v vsakodnevni rutini v šoli. To so socialne igre in gibanje.

Socialne igre

Najprej je potrebno učence pri pouku naučiti kako se v skupini igrati, nato pa lahko preidejo tudi k nestrukturirani igre, kjer sami določajo igro in njena pravila. Tako bodo učenci krepili svojo samopodobo, komunikacijske spretnosti in bili v duševnem ravnovesju. Pomembno pa je, da jih skozi ta proces vodi učitelj, ki ravno tako posebej zdrav duh v zdravem telesu. Človek je družabno bitje, ki je postavil vrsto morebitnih načel, ki mu pomagajo v skupnem življenju z drugimi ljudmi in skupinami. Razvil je tudi vrsto socialnih čustev, od katerih je najbolj tipično sočustvovanje, sposobnost, da se človek vživlja v položaj drugega človeka in sočustvovanje v skladu z njegovo situacijo. Pri otroku v prvih letih življenja opazimo skoraj popolno odstotnost bistvenih človeških kvalitiet, kajti te se razvijajo počasi in postopoma. Dolgotrajen in tudi zelo kompleksen proces tega »učlovečenja« lahko poimenujemo socializacija (Bergant, 1994).

Proces socializacije v otrokovem razvoju oz. socializacijske stopnje otrokovega razvoja delimo na tri etape. Prva etapa se imenuje primarna socializacija. To je faza predšolske dobe otroka, od rojstva pa do vstopa v osnovno šolo. Družina je v primarni fazi socializacije prvi in najpomembnejši dejavnik socializacije. Je prva socialna skupina, ki otroka sprejme. V njej se otrok uči temeljnih civilizacijskih navad. Z leti pa se vpliv družine zmanjšuje, saj se otrok začne vključevati v druge socialne skupine (Bergant, 1994). Sekundarna socializacija nastopi takrat, ko otrok obvlada osnovne pojme iz kulture in družbe. V tem obdobju se otrok vključi v šolo, ki postane drugi najpomembnejši dejavnik socializacije (Bergant, 1994). Šola je institucija, ki omogoča znanje, veščine ter navade, ki so v dani skupnosti potrebne za vključevanje v socialno življenje. V šoli se otrok srečuje z družbeno disciplino in družbeno avtoriteto. Šolski razred je socialna skupina, v razredu prihaja otrok v stik s svojimi vrstniki, ki so mu dodeljeni po slučajnosti in na izbor dodeljenih sovrstnikov nima vpliva. Tako si širi svojo razsežnost socialnih navad, veščin ter socialnih izkustev, ki so pomembne za socialno okolje. Tretji dejavnik so vrstniki, ki so pomemben člen v socializaciji otroka, saj se v tej socialni skupini otrok ni podrejen avtoriteti staršev ali učitelja, ampak si mora izboriti položaj na podlagi lastne aktivnosti. Med člani, vrstniki se razvijejo interakcije, sporazumevanje poteka na verbalnem in neverbalnem nivoju (Virk Rode in Beljak Ožbolt, 1990).

Tretja faza socializacije predstavlja obdobje adolescence, ki jo imenujemo terciarna socializacija.

Posebnost teh faz socializacije ni samo, da se gradijo druga na drugi, ampak dejstvo, da iz prve izvira druga, da prva teče vzporedno naprej z drugo tudi takrat, ko otrok vstopi v drugo fazo. Tudi sekundarna faza, za katero je značilno vključevanje otroka v izobraževalne institucije, lahko poteka še v času, ko nastopi že faza terciarne socializacije (Bergant, 1994)

Pomen socialnih iger pri razvoju komunikacijskih spretnosti.

Namen socialnih iger v fazi komunikacije in predstavljanja je omogočiti članom skupine, da vadijo vse oblike komunikacije in ugotovijo, katere so zanje sprejemljive. Cilji iger so izraziti in oblikovati čustva, spoznati pomen govora pri sproščanju potlačenih čustev, spoznati različne komunikacije. socialne igre v fazi komunikacije in oblikovanja skupine opisujeta avtorici Jožica Virk Rode in Jasna Belak-Ožbolt (1998).

Zato je ključnega pomena, da učitelj prepozna potrebe učencev po socialnih igrah, da bodo lahko ponovno po epidemiji v vzpostavili normalno komunikacijo s sovrstniki. Pomembno je, da najde primerne socialne igre učenčevi razvojni stopnji. Pri socialnih igrah otrok krepí svojo dobro samopodobo in doseže neko duševno ravnovesje.

Nekatere igre, s pomočjo katerih lahko dosežemo te cilje, so: pogovor v parih, vodenje slepca, atomi in molekule, mežikanje, zrcaljenje, posnemanje gibanje drugega, pantomima, skupinsko slikanje, sestavljanje ladvice, sestavljanje pesmice. (Virk-Rode in Belak-Ožbolt 1998).

Gibalne igre

Vključevanje gibalno-didaktičnih iger v pouk omogoča, da učenci pridobijo novo ali obnovijo novo znanje. S pomočjo gibalno-didaktične igre popestrimo učno uro na način, ki je otrokom blizu. Pri tem se moremo zavedati, da morajo biti gibalne igre dobro načrtovane in premišljeno vključene v posamezne učne enote. Gibanje predstavlja osnovno človekovo potrebo in je pomembna za kvaliteto življenja, saj ustrezno razvita gibalna spretnost omogoča obstoj in preživetje. Pomembno je v vseh življenjskih obdobjih in ni odvisno od spola, starosti, socialnega, demografskega sli finančnega položaja (Dolenc, 2015, Zurc, 2008).

Svetovna zdravstvena organizacija defenira telesno dejavnost kot: »kiakršnokoli gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in pride do porabe energije nad ravnijo mirovanja« (v Drev, 2013, str.4). Gibanje je lahko organizirano ali neorganizirano. Organizirano gibanje se nanaša načrtovano, športno vadbo, neorganizirano pa predstavlja kakršnokoli telesno dejavnost, ki pozitivno vpliva na zdravje ali izboljšuje telesno kondicijo. (Drev, 2013, Škof, 2010). Gibanje ima številne pozitivne lastnosti na zdravje in psihosocialni razvoj; vpliva na telesno, socialno, čustveno in kognitivno področje človekovega delovanja (Tomori, 2005). Je varovalka zdravja, saj z njim vplivamo na telesno in duševno zdravje. Varuje nas pred veliko kronično nenalezljivimi boleznimi, krepi naše kosti, dihalni sistem, mišice, srčno ožilni sistem, mišično-skeletni sistem, zmanjšuje stres, depresijo ter dviguje našo samozavest. Kombinacija zdrave prehrane in telesne dejavnosti posameznika ščiti pred prekomerno telesno težo in debelostjo (Drev, 2013, Sorić, 2017). Pozitivno vpliva na zmanjševanje potrtosti, saj se med telesno dejavnostjo izločajo tudi endorfini, ti sprožijo pozitiven občutek in dobro razpoloženje. Posameznik se lažje vključi v zunanji svet in je bolj sproščen ob stiku z drugimi ljudmi, saj športna aktivnost omogoča priložnosti za sklepanje novih prijateljskih vezi. (Tomori, 2005, Koprivnikar, 2005). Zato je pomembno, da učitelj prepozna otrokovo potrebo po gibanju in mu omogoča vsakodnevno športno udejstvovanje. To lahko stori z različnimi športnimi pripomočki, ki so v razredu na razpolago (kolebnica, gumitvist, loparji, žoga,..) in jih lahko učenec vzame med aktivnim odmorom, da se lahko gre z njim ven igrat. Ze kratka gibalna dejavnost pomembno vpliva na počutje učencev in izboljša odnose med njimi.

Zaključek

Sama sem že kot otrok opazila, kako različni učitelji različno vplivajo na moje razpoloženje in mojo samopodobo. To so dosegali z različnimi dejavnostmi v razredu in različno vrsto komunikacije. Zdaj, ko sem sama v vlogi učitelja, zato še toliko bolj skrbno izbiram vrsto komunikacije in dejavnosti, da bi dvignila kakovost bivanja učencev pri pouku in v razredu. Predvsem pa sem spoznala, da je pomembno predvsem to, da učitelj najprej dosledno skrbi in vzdržuje svoje dobro psihofizično stanje. Šele takrat bo lahko pomembno vplival na dobro delovno vzdušje v razredu, skrbel za dobro komunikacijo med vrstniki ter skrbel za učenčev dobro duševno in telesno stanje.

Literatura

- Drev, A. (2010). Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Drev, A. (2013). Gibanje: Telesno dejavnost vsak dan. Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Tomori, M. (2005). Psihosocialni pomen telesne dejavnosti v mladostniškem obdobju. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Dolenc, P: (2015). Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov. Koper: Univerzitetna založba Annales.
- Sorić, N. (2017). Prepričanje učiteljev o pomenu gibanja in uporaba gibalnih dejavnosti pri poučevanju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom. Magistrsko delo, Pedagoška fakulteta.
- Koprivnikar, H: (2005). Telesna dejavnost pri mladih v Sloveniji in v svetu. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- Bergant, M: (1994). Nove teme pedagoške sociologije in sociologije reforme šolanja, Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Virk-Rode, J., Belak-Ožbolt, J., (1998). Razred kot socialna skupina in socialne igre. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Snježana Kovačević, Osnovna škola Zlatar Bistrica, Hrvatska

E-pošta: knjiznica.zlatarbistrica@gmail.com

Andreja Jertec, Osnovna škola Zlatar Bistrica, Hrvatska

E-pošta: j.andreja22@gmail.com

PRIKAZ PROJEKTA „BETWINNINGHAPPYPUPILS-BEHAPPY!“

Sažetak: Osnovna škola Zlatar Bistrica pokrenula je početkom ove školske godine još jedan eTwinning projekt- BeTwinningHappyPupils-BeHappy! Tema ovoga projekta je sreća i briga o vlastitom mentalnom zdravlju. U projektu sudjeluju učenici 1. razreda, a partneri su iz Turske i Sjeverne Makedonije. Tijekom projekta učenici će sudjelovati u različitim kreativnim i zabavnim aktivnostima koje su osmišljene tako da učenici uče kroz igru, kreativnost, likovnost, izražavaju se na različite načine, čitaju, uče u učionici na otvorenom i u školskom vrtu i slične aktivnosti koje ih uveseljavaju. Projekt je osmišljen kao doprinos Razvojnog planu škole čije je prioritetno područje ove školske godine upravo mentalno zdravlje učenika i zaposlenika škole, a predavačice su koordinatorice projekta.

Ključne riječi: eTwinning projekt, mentalno zdravlje, sreća, učenje kroz igru

PRESENTATION OF A PROJECT „BETWINNINGHAPPYPUPILS-BEHAPPY!“

Abstract: Zlatar Bistrica Primary School launched another eTwinning project at the beginning of this school year- BeTwinningHappyPupils-BeHappy! The theme of this project is happiness and caring for your own mental health. 1st grade students are participating in the project and the partners are from Turkey and Northern Macedonia. During the project, students will participate in various creative and fun activities designed to help students learn through play, creativity, art, express themselves in different ways, read, learn in the outdoor classroom and school garden and similar activities that entertain them. The project is designed as a contribution to the School Development Plan, whose priority area this school year is the mental health of students and school staff and the lecturers are project coordinators. Namely, we find ourselves in an extremely challenging time when children face mental problems when their mental health is more at risk than ever before. Mental health is an important component of overall health, and thus a prerequisite for a quality life, both for children and adults. The World Health Organization also emphasizes that health, especially mental health, is a resource that allows us to cope with challenges and stresses in life, successfully achieve our own ambitions and respond to the demands of the environment. It has long been recognized that schools are the best place to prevent and empower children and youth. Therefore, with this project we want to empower first graders how to preserve their mental health and adopt activities that contribute to it.

Key words: : eTwinning project, mental health, happiness, learning through play

Uvod

Nalazimo se u iznimno izazovnom vremenu kada se djeca suočavaju s problemima psihičke prirode kada je njihovo mentalno zdravlje ugroženije nego ikada prije. Mentalno zdravlje važna je komponenta cjelokupnog zdravlja, a time i preduvjet za kvalitetan život, kako djece tako i odraslih. I Svjetska zdravstvena organizacija naglašava da je zdravlje, posebice mentalno zdravlje, resurs koji nam omogućuje da se nosimo s izazovima i stresovima u životu, uspješno ostvarujemo vlastite ambicije i odgovaramo na zahtjeve okoline. Odavno je prepoznato da su škole najbolje mjesto za prevenciju i osnaživanje djece i mladih. Stoga ovim projektom želimo osnažiti učenike od prvog razreda kako očuvati svoje mentalno zdravlje i usvojiti aktivnosti koje tome pridonose.

Projekt

Projekt je pokrenut u školskoj godini 2021./2022. s ciljem unaprjeđenja mentalnog zdravlja učenika, a onda i učitelja koji sudjeluju u projektu jer tijekom njega učenici i učitelji sudjeluju u aktivnostima kojima je okosnica učenje na zabavan i kreativan način te stjecanje znanja iskustvenim učenjem. Projekt se provodi međupredmetno i u suradnji sa školskom knjižnicom, a u OŠ Zlatar Bistrica provode ga učiteljica razredne nastave i školska knjižničarka. Projektni partneri, osim iz Hrvatske, su iz Sjeverne Makedonije i Turske. Predmeti koji su zastupljeni u projektu su: Biologija, Ekologija, Glazbena kultura, Informatika, Predmeti razredne nastave, Prirodne znanosti, Umjetnost, Zdravstveni odgoj i školska knjižnica. Ciljevi projekta su: razvijanje svijesti o potrebi provođenja vremena u prirodi i učenju iz prirodnih procesa i pojava, razvijanje ekološke svijesti, briga za divlje životinje iz neposrednog okoliša, razvijanje svijesti o potrebi zaštite okoliša radi očuvanja zdravlja, razvijanje

ručnih vještina, poboljšanje prezentacijskih vještina, poticanje radoznalosti, kreativnosti, razvijanje timskog rada, suradnje i međuljudskih vještina i odnosa u razredu i lokalnoj zajednici, razvijanje povjerenja i grupnih veza, razvijanje komunikacijskih vještina – verbalnih i neverbalnih, razvijanje samopouzdanja i autonomije te umijeće pretvaranja problema/izazova u prilike, čuvanje zdravlja – prvenstveno mentalnog, razvijanje istraživačkih vještina i drugo.

Projektne aktivnosti

Projektne aktivnosti provodimo od listopada 2021. do lipnja 2022. godine, a na kraju svakog mjeseca planiraju se mrežni sastanci za učenike i učitelje kako bi podijelili i predstavili rezultate rada nastalih tijekom proteklog mjeseca. Učenici i učitelji imaju zadatke koje realiziraju tijekom mjeseca pa ćemo ih ovdje spomenuti: predstavljanje i briga o kućnim ljubimcima, priprema zimnice s roditeljima, istraživanje o voću i povrću, učiti na otvorenom, sijati i saditi cvijeće i povrće u školskom vrtu ili kod kuće, učiti pjevati i plesati dječje pjesme, slikati, crtati, modelirati, igrati društvene igre, čitati i dramatizirati, igrati se u školskom dvorištu i kod kuće, baviti se sportom. Spomenute aktivnosti osmišljene su kako bi učenici, sudjelujući u njima, učili na zabavan i kreativan način bez opterećenja sadržajem. Nastavni sadržaji iz kurikuluma integrirani su u projektne aktivnosti na način da učenici stječu znanja uz igru, ples, pjesmu, crtanje, kreativnost i druge aktivnosti svojstvene njihovom uzrastu – 1. razredu osnovne škole. Uz takav pristup poučavanju, učenici stječu vještine cjeloživotnoga učenja, čitateljske, komunikacijske i prezentacijske vještine te razvijaju digitalnu i medijsku pismenost s obzirom da se projekt provodi preko digitalne platforme TwinSpace.

Učenici su se na početku projekta upoznali i predstavili, a onda smo krenuli s aktivnostima. Osmislili su logo projekta i snimali fotografije o aktivnostima koje se provode na otvorenom, u prirodi. Također, crtali su svoje kućne ljubimce što ih je posebno razveselilo jer su ih i predstavili crtežom i govorili o njima. U školskom su vrtu ubrali povrće (luk, rajčicu) te razgovarali o zimnici i kako se sprema, a učili su i što je to zdrava hrana i prehrana te igrali društvene igre povezane s tom temom. Kreativnost su izražavali izrađujući božićne čestitke i adventski kalendar koji smo izložili u predvorju škole te su bakama, djedovima, roditeljima i prijateljima pisali poruke i želje dobre volje. U siječnju smo imali sreće što je napadalo malo snijega što smo iskoristili za igre na snijegu i boravak na svježem zimskom zraku u školskom dvorištu, a od recikliranih materijala su izradili igračke za koje su koristili plastične boce, čepove, karton, papir i drugo. Igračke su učenici koristili na satu za potrebe dramatiziranja i igranja.

Kulturna svijest i izražavanje jedna je od kompetencija koje učenici stječu pa su tako tijekom projekta s partnerima razmijenili i kulturne običaje koji se tiču maskiranja i fašnika. Učenici su sami izrađivali maske, maskirali se u klaunove i predstavili ih na školskom fašniku. Za izradu maski koristili su ekološke materijale. Učenici iz škola partnera također su proveli ovu aktivnost i upoznali nas s njihovim fašničkim običajima. Tijekom projekta učenici razvijaju i digitalnu i medijsku pismenost pa smo u školi obilježili Dan sigurnijeg interneta na način da su učenici igrali igre, kvizove, crtali i izrađivali plakate, učili o pravilima ponašanja na internetu i slično.

S proljećem je stiglo ljepše vrijeme pa učenici više borave na svježem zraku. Često se nastava odvija u školskom dvorištu i školskom vrtu gdje su učenici posijali sjemenke suncokreta, mrkve, cikle i posadili lučice. Također, u školskom vrtu čitaju i razgovaraju o pročitanim tekstovima, razvijaju svoje čitateljske vještine, igraju tradicijske igre kao što je Lovica-gdje trče i love jedan drugoga, druže se, a to sve vrlo pozitivno utječe na njihovo mentalno zdravlje jer su nakon takvih aktivnosti veseliji i bolje se uključuju u nastavni proces. Takvim načinom rada mogu se ostvariti ishodi svih nastavnih predmeta i zato je važno provoditi ovakve projekte i aktivnosti jer su oni međupredmetni, a ako se učenje poveže s boravkom izvan učionice tada je to na zadovoljstvo i učenika i učitelja. Tijekom projekta ostvareno je nekoliko mrežnih sastanaka između projektnih partnera kako bismo planirali projektne aktivnosti, dogovorili tijek projekta, kako bismo razmijenili rezultate aktivnosti, podijelili znanja i iskustva, predstavili se i slično. Komunikacija i suradnja sa školama partnerima vrlo su izražene i važne jer se projekt odvija u kontinuitetu i svi učenici i učitelji međusobno surađuju u cilju postizanja što veće kvalitete kod ishoda i rezultata projekta.

Zaključak

Primijetile smo da je projekt utjecao pozitivno na učenike jer su tijekom projektne aktivnosti provodili više vremena vani što je rezultiralo njihovim pozitivnim odnosom prema boravku na svježem zraku, provedene aktivnosti su vrlo dobro utjecale na učenike u smislu pozitivnijeg stava prema

učenju, spremniji su za uključivanje u aktivnosti, bolje surađuju jedni s drugima, poraslo im je samopouzdanje, vesele se radu u projektu i suradnji s učenicima iz drugih škola. Smatramo da je projekt pridonio poboljšanju mentalnog zdravlja kod učenika, naučili su kako se opustiti u zahtjevnijim i stresnijim situacijama na način da promijene aktivnost, da izađu van u školsko dvorište ili ako su kod kuće, odu u šetnju ili se poigraju.

Literatura

Jump, Jennifer. Pedeset strategija za vašu online učionicu: Priručnik za nastavnike i stručne suradnike. Naklada Kosinj, 2021.

Matijević, Milan; Topolovčan, Tomislav. Multimedijaska didaktika. Školska knjiga-Učiteljski fakultet u Zagrebu, 2017.

Peti-Stantić, Anita. Čitanjem do sporazumijevanja: od čitalačke pismenosti do čitateljske sposobnosti. Ljevak, 2019.

Visinko, Karol. Čitanje, poučavanje i učenje. Školska knjiga, 2014.

Piršl, Elvi. Vodič za interkulturalno učenje. Ljevak, 2016.

Jensen, Eric. Super-nastava: nastavne strategije za kvalitetnu školu i uspješno učenje. Educa, 2003.

BORAVAK NA ZRAKU U FUNKCIJI PROMICANJA PSIHOFIZIČKOG ZDRAVLJA DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Sažetak: Polazeći od ciljeva Nacionalnog kurikulumuma za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (NKRPOO, 2015) u Dječjem vrtiću Budućnost kroz višegodišnji projekt unapređivanja kvalitete boravka na zraku utječemo na cjelovit psihofizički razvoj, zdravlje i učenje djece te razvoj ključnih kompetencija. Cilj projekta je kreiranje sigurnog i kvalitetnog vanjskog prostora koji djecu potiče na razvoj motoričkih vještina, istraživanje, kreativnost i inicijativu. Svakodnevnim boravkom na zraku, bez obzira na vremenske uvjete, djeca kroz primjerene poticaje i aktivnosti zadovoljavaju prirodnu potrebu za kretanjem, obogaćuju znanja neposrednim istraživanjem prirode i upoznavanjem prirodnih pojava. Slobodnom i spontanom igrom na otvorenom djeca također razvijaju socijalne vještine, uspostavljaju emocionalnu stabilnost te stječu vještine osobne sigurnosti i psihološke otpornosti. Navedene kompetencije primarni su preduvjet za psihofizičko zdravlje djece od najranije dobi.

Ključne riječi: djeca, kurikulum, kompetencije, boravak na zraku, zdravlje

OUTDOOR PLAY IN THE FUNCTION OF PROMOTING THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN OF EARLY AND PRESCHOOL AGE

Abstract: Starting from the goals of the National Curriculum for Early and Preschool Education (NKRPOO, 2015) in the Preschool Budućnost through a multi-year project for improving outdoor play, we influence the overall psychophysical development, health and learning of children as well as the development of key competencies. The aim of the project is to create a safe and quality outdoor environment that encourages the development of motor skills, exploration, creativity and initiative. Through appropriate daily outdoor incentives and activities, regardless of the weather conditions, children satisfy their natural need for movement and enrich their knowledge by directly exploring nature and learning about natural phenomena. Free and spontaneous outdoor play develops positive social skills in children, establishes emotional stability, and acquires skills of personal security and psychological resilience. These competencies are the primary prerequisite for the psychophysical health of children from an early age.

Key words: children, curriculum, competencies, outdoor play, health

Uvod

Psihofizičko zdravlje djece i odraslih predstavlja univerzalnu vrijednost i temeljno ljudsko pravo. Jedno je od glavnih odrednica ljudskog življenja i ima ključnu ulogu u životu ljudi i razvoju društva. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojemu svaki čovjek shvaća svoje mogućnosti, može se nositi s normalnim životnim stresovima, raditi produktivno i doprinijeti svojoj zajednici. Smatra ga i općim javnim dobrom, osnovnim ljudskim pravom te stanjem potpunog tjelesnog, psihološkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti. Znanstvena literatura dokazuje da postoji pozitivan utjecaj između tjelesne aktivnosti na otvorenom i psihofizičkog zdravlja. Motoričke aktivnosti na otvorenom unapređuju osjećaj tjelesne i psihičke dobrobiti koje obilježava osjećaj zadovoljstva životom i stupanj osobne sreće (Shaw, Gorely i Corban, 2005).

Boravak na zraku i osobitosti psihofizičkog zdravlja djece rane i predškolske dobi

Boravak na otvorenom prostoru i svježem zraku ima pozitivan utjecaj na cjelokupno psihofizičko zdravlje djece, djelujući na zdravstvene, motoričke, spoznajne te socio-emocionalne aspekte. U prirodi se djeci pruža prilika za kretanjem, spontanom igrom, iniciranim istraživačkim aktivnostima, međusobnom suradnjom te uvježbavanjem vršnjačkih odnosa. Organizacija boravka djece na otvorenom u predškolskim ustanovama temeljena je na tjelesnoj aktivnosti i kretanju te predstavlja okosnicu zdravih stilova života i primarnu prevenciju protiv bolesti. Boravkom na zraku se prije svega jača imunitet dječjeg organizma prema različitim bolestima. Kretanjem i trčanjem ubrzava se disanje, strujanje zraka je brže pa se time i bolje „čiste“ dišni putovi (Jovančević, 2009). Povoljno se djeluje i na organe za kretanje, krvotok i živčani sustav. Izlaganje suncu podiže raspoloženje, potiče proizvodnju vitamina D koji sprječava bolesti kostiju, dijabetes i bolesti srca te blagotvorno djeluje na upalna zbivanja kože. Nadalje, pomaže u resorpciji tvari koje su potrebne za iskorištavanje kalcija

i fosfora važnih u izgradnji kostiju i zuba (Brender, Burke i Glass, 2005. prema Park i Riley, 2015). Djeca koja borave na svježem zraku, u prirodi, samostalnija su, bolje spavaju, bolje jedu i fizički su spretnija (Kernan i Devine, 2010). Veliki napredak djeteta događa se od treće do šeste godine, kada zbog interakcija s okolinom, djeca usavršavaju svoju motoriku, manualnu sposobnost, spretnost i samostalnost (Kirsten, Kaufman i Walsh, 2004). Prema navedenim autorima dječje učenje i razvoj integrativno su povezani i međusobno se prožimaju. Značaj boravka na zraku i kretanja za dijete je višestruk, jer pomoću kretanja dijete stječe pojam o vlastitom tijelu i njegovim granicama, predmetima koji ga okružuju, odnosima među predmetima i orijentaciji u prostoru. Kroz motoričke aktivnosti (kao npr. trčanje, skakanje, penjanje, balansiranje i sl.) djeca vježbaju mišiće i uvježbavaju pokrete, razvijaju koordinaciju i motoriku te unaprijeđuju čvrstoću, izdržljivost i preciznost. Osim toga, kretanje je jedna od važnih stimulacija za mozak djeteta. Istraživanja dokazuju (Rajović, 2017) da intelektualne sposobnosti ovise upravo o broju sinapsi u mozgu koje se formiraju raznim stimulacijama. Djeca dojmове o vanjskom svijetu prikupljaju svim osjetilima pa su im za optimalan spoznajni razvoj potrebni poticaji iz neposrednog okruženja. Osim toga, bitan je aktivitet i uključenost djece gdje oni uz pomoć planiranih i situacijskih poticaja te slobodne igre mogu, već postojeća znanja, nadograđivati novim spoznajama i iskustvima. Dokazano je da je dječja igra na otvorenom složenija i samoodređenija od one u zatvorenom prostoru, odnosno da vanjski prostor pruža više slobode i mogućnosti od bilo kojeg unutarnjeg prostora. Neodređenost prirodnih elemenata omogućuje produljeno istraživanje i otkrivanje novih spoznaja (Thompson i Thompson, 2007). Nadalje, Canning (2010) ističe kako igra na otvorenom treba kroz različite poticaje omogućiti djeci razvoj mašte i kreativnosti, uvježbavanje komunikacijskih vještina te jačanje odnosa s vršnjacima i odraslima. Obilježja vanjskog prostora (otvorenost i nepredvidivost) omogućavaju veći broj interakcija te stvaranje zajedničkih ciljeva među djecom, što dovodi do osjećaja međusobne povezanosti. Osim toga, priroda pobuđuje pozitivne osjećaje, koje djeca prenose u odnose s drugima te su sklonija empatiji, suradnji i pomaganju (Thompson i Thompson, 2007).

Ključne kompetencije u projektu unapređenja boravka na zraku

Polazeći od ciljeva Nacionalnog kurikulumu za rani i predškolski odgoj i obrazovanje (NKRPOO, 2015) u Dječjem vrtiću Budućnost kroz višegodišnji projekt unapređivanja kvalitete boravka na zraku utječemo na cjelovit psihofizički razvoj, zdravlje i učenje djece te razvoj ključnih kompetencija. Cilj projekta je kreiranje sigurnog i kvalitetnog vanjskog prostora koji djecu potiče na razvoj motoričkih vještina, istraživanje, kreativnost i inicijativu. U Nacionalnom je kurikulumu naglašen prostorni kontekst kao važan čimbenik kvalitete igre, učenja i razvoja djeteta. U jednakoj mjeri to se odnosi na unutarnji i vanjski prostor vrtića. Težnja je na tome da se uređenjem vanjskih prostora, vrtićkih igrališta i dvorišta nadoknadi ono što unutarnji prostor ne može djetetu pružiti, a to je više kretanja i istraživanja u dodiru s prirodom. Vučemilović (2006) naglašava sigurnost djeteta kao bitan faktor u igri na otvorenom. Možemo reći da je sigurno i poticajno okruženje ono u kojem dijete bez čestog uključivanja odraslih može istražiti svijet oko sebe i igrati se prema vlastitom odabiru, a da pri tome ne ugrožava sebe i druge. Timskim radom odgojitelja, sustručnjaka i roditelja oformili smo nove centre – zone aktivnosti na vrtićkom dvorištu. Uz pomoć Gradske četvrti ozelenili smo prostor, a dotrajale sprave zamijenili novim i funkcionalnijim. Naglasak je stavljen na stvaranje zanimljivog i poticajnog vanjskog okruženja, te osiguravanju uvjeta u kojima je dijete aktivan sudionik odgojno-obrazovnog procesa, koji uči i razvija svoje kompetencije „čineći“ i surađujući s drugima. Zbog specifične situacije vezane uz pandemiju koronavirusa posljednje dvije godine više smo boravili na zraku. Na timskim sastancima dogovarali smo ključne aspekte projekta, sigurnosne zone te poticajna sredstva i aktivnosti, koje u najboljoj mjeri podupiru dječji razvoj i igru na otvorenom. Kritički smo promišljali o tome što nedostaje našem dvorištu, što o njemu kažu djeca, koje sve resurse možemo uključiti te koje su potencijalne opasnosti. Važno je bilo uključiti i roditelje na način da spoznaju važnost i značaj svakodnevnog boravka na zraku te vlastitim primjerom potiču djecu na kretanje i boravak u prirodi. Istraživanja (Bento i Dias, 2017) pokazuju da i roditelji samim boravkom u prirodi postaju opušteniji i smireniji što naravno povoljno utječe i na odnos i igru s djetetom. Na otvorenom roditelji su skloniji pustiti djecu da vode u igri, fleksibilniji su, a dijalog se svodi na dječja otkrića i interese. Osim vlastite uključenosti, roditelji su nam pomagali u prikupljanju materijala za izradu poticaja, kao i u uređenju samog dvorišta (sadnji biljaka, oslikavanju ograda i sl.). Organizacijom dvorišta kao poticajnih zona aktivnosti nastojali smo zadovoljiti potrebu djece za kretanjem, učenjem i istraživanjem u konkretnom i stvarnom doticaju s prirodnim izvorima kao što

su zemlja, zrak, voda, biljke i životinje. Kurikulumske skupine radile su na temama brže-bolje-jače; motoričke aktivnosti za postizanje brzine, snage i pokretljivosti, istraživačke aktivnosti na zraku, dječje tradicijske igre u prirodnom okruženju, dramska pozornica na otvorenom, četiri godišnja doba, dječje igre na dvorištu u Velikoj Britaniji te Botanički vrt. Unapređivanjem boravka na zraku nastojali smo djelovati na temeljne cjeloživotne kompetencije (NKRPOO, 2015). Motoričke kompetencije djece (pokretljivost, izdržljivost, motoričko planiranje) pored svakodnevnih tjelesnih aktivnosti na otvorenom dodatno smo razvijali i dvotjednom obukom klizanja na SRC Šalata te školom skijanja na Mariborskom Pohorju. Poticanjem djece na izražavanje, prepričavanje i opisivanje doživljenog u aktivnostima na otvorenom poticali smo razvoj komunikacije na materinjem, ali i na engleskom jeziku. Čestim boravcima u Botaničkom vrtu pratili smo promjene u prirodi kroz sva četiri godišnja doba, kao i rast i razvoj biljaka te na taj način poticali prirodoslovne kompetencije u djece. Proučavali smo teme vezane uz promatranje promjena u prirodi i istraživačke aktivnosti: led, snijeg, kiša, vjetar, vrste drveća te različiti zvukovi u prirodi. Također smo poticali matematičke kompetencije upoznavajući prostorne odnose i skupove (uz pomoć plodina, lišća, grančica), kao i primjenom mjerenja i uspoređivanja količina i veličina. Kroz aktivnost sijanja i sadnje povrća u Botaničkom vrtu (zona vrtlarstva), te sadnje cvijeća na dvorištu razvijali smo inicijativnost i poduzetnost kod djece, potičući ih da ozelenjavaju površine, odnosno ideje pretvaraju u djela. Gledajući s humanističkog aspekta prirodno okruženje poput Botaničkog vrta djetetu pruža mogućnost stjecanja iskustva za odgovorno ponašanje prema prirodi i njezinom očuvanju. U svakodnevnim situacijama poticali smo djecu da uočavaju i razumiju promjene u prirodi uzrokovane ljudskom djelatnošću, kao i važnost očuvanja prirode i prirodnih resursa. Na taj smo način Botanički vrt te obližnje parkove u Gradskoj četvrti doživjeli ne samo kao prirodno, već i poticajno socijalno okruženje u kojem su djeca mogla razvijati svoje socijalne i građanske kompetencije. Kroz aktivnosti vezane uz suradnju s Gradskom četvrti Donji grad nastojali smo kod djece razviti odgovornije ponašanje prema sebi i drugima, međusobno poštivanje i uvažavanje različitosti. Kompetenciju učiti kako učiti poticali smo kroz izradu mrežnih karti, prezentacijskih plakata u projektima istraživanja vodenih tokova i tajnog svijeta paukova. Upoznajući zaboravljene tradicijske igre na otvorenom, kao i primjenom različitih oblika stvaralaštva – glazbe, plesa i pokreta, govora te likovnog izraza razvijali smo kulturnu svijest i izražavanje. Slobodnom i spontanom igrom na otvorenom djeca razvijaju osobne kompetencije u uspostavljanju emocionalne stabilnosti te stjecanju vještina osobne sigurnosti i psihološke otpornosti.

Zaključak

Boravak djece na otvorenom u današnje je vrijeme značajno smanjen zbog posljedica globalizacije, tehnološkog napretka i urbanog rasta. Kod roditelja je često prisutan strah za zdravlje i sigurnost djece zbog potencijalnih opasnosti boravka na otvorenom, povećanog prometa i/li mogućnosti interakcija s nepoznatima (Bento i Dias, 2017). Kao posljedica toga, djeca sve više vremena provode u zatvorenim prostorima, a igra na otvorenom svedena je na ograđene i skućene površine gdje djeca nemaju dovoljno slobode i prostora. Vrlo malo vremena provodi se u prirodi, iako smo svjesni višestruke važnosti igre na otvorenom i za dječje zdravlje i za cjelokupni razvoj. Zavalloni (2009) navodi kako su današnja djeca zakinuta za prirodna prava (pravo na prljanje, ulicu, divljinu) te naglašava sve veću otuđenost djece od prirode. Ističe koliko je priroda važna za čovjeka i koliko je bitno ostati povezan i prisutan u svakom smislu. Upravo stoga cilj nam je omogućiti djeci zdraviji i kvalitetniji razvoj približavajući ih prirodi. Boravkom na zraku tijekom raznovrsnih vremenskih uvjeta nastojimo zadovoljiti dječju potrebu za avanturom, zabavom, igrom i učenjem na slobodan i spontan način sa zdravom dozom rizika, a što je osnova za osnaživanje mentalnog i fizičkog zdravlja.

Literatura

- Bento, G. i Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2 (5), 157-160, Preuzeto s https://journals.lww.com/pbj/fulltext/2017/09000/the_importance_of_outdoor_play_for_young.9.aspx
- Canning, N. (2010). The influence of the outdoor environment: den-making in three different contexts. *European Early Childhood Education Research Journal*, 18 (4), 555-566, Preuzeto s https://www.researchgate.net/publication/48989790_The_influence_of_the_outdoor_environment_Den-making_in_three_different_contexts
- Jovančević, M. (2009). *Godine prve: zašto su važne – vodič za roditelje i stručnjake koji rade s djecom predškolskog uzrasta*. Zagreb: Sys print d.o.o.
- Kernan i Devine (2010). Being Confined within? Constructions of the Good Childhood and Outdoor Play in Early Childhood Education and Care Settings in Ireland. *Children and Society*, 24, 371–385, Preuzeto s

<https://www.ncn.ie/images/growingupinireland/beingconfinedwithinconstructionofthegoodchildhoodandoutdoorplayinearlychildhoodeducationandcaresettingsinireland.pdf>
Kirsten, A. H., Kaufman, R.K., Walsh, K.B. (2004). Kurikulum za vrtiće. Zagreb: Korak po korak.
Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta RH (2015). Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta RH.
Park, M. i Riley, J. (2015). Play in Natural Outdoor Environments: A Healthy Choice. *Dimensions of Early Childhood*, 43, 22-28. Preuzeto s https://alabamapartnershipforchildren.org/wpcontent/uploads/2016/12/Dimensions_Vol43_2_ParkRiley_1.pdf
Rajović, R. (2017): Kako igrom uspješno razvijati djetetov IQ:[NTC sustav učenja]. Split: Harfa.
Shaw, D., Gorely, T. i Corban, R. (2005). *Instant notes in sport and exercise psychology*. New York: Garland Science/Bios Scientific Publishers.
Thompson, J. E. i Thompson, R. A. (2007). Natural connections: Children, Nature and Social-Emotional Development. *Early Childhood Lab School*, Fall, 1-2, Preuzeto s <https://ccfs.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk841/files/inline-files/Natural%20Connections.pdf>
Vučemilović, Lj. (2006). Igralište po mjeri djeteta. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 12 (44), 27-28.
Zavalloni, G. (2009). Prirodna prava djece. *Djeca u Europi*, 1 (2), 28–30

Dijana Toljanić, Ana Marinić, Osnovna škola Podmurvice, Hrvatska
E-pošta: dijana.toljanic@skole.hr, ana.marinic@skole.hr

A DA TE NEŠTO PITAM?

Sažetak: Današnja djeca i mladi susreću se s brojnim izazovima odrastanja u suvremenom okruženju u cjelini, dodatno potenciranim nepredvidivim i turbulentnim posljedicama pandemije Covid-19. U ranoj dobi sve razvojne domene (socijalna, emocionalna, kognitivna i motorička) su povezane. Psihofizičko zdravlje djece i mladih pretpostavka je psihofizičkom zdravlju odraslih. Potaknuti neposrednim iskustvima međusobnog socijalnog udaljavanja djece, emotivne nestabilnosti, kognitivne degradacije i motoričke tromosti, a s ciljem preventivnog djelovanja, osmislile smo i provodimo radionice poticanja psihofizičkog zdravlja u našoj osnovnoj školi. Teme su: A što kada nestane kemije?, A kako se brišu granice?, A kako se vježba strpljenje?, A kako vjerujemo u sebe?, A što se dobiva dijeljenjem?, A kako se uči zajednički jezik? Kroz šest modula čiji nazivi počinju velikim slovom „A“ u formi pitanja htjeli smo potaknuti učenike na promišljanje o temeljnim ljudskim vrijednostima. Fokus radionica nije isključivo na pojedincu već na osobi u kontekstu svog okruženja. Približavajući i suočavajući dijete sa stvarnom situacijom iz njegova školskog okruženja, potičemo propitivanje djelovanja u svim dimenzijama. Sve navedeno pomaže razmišljanju, promišljanju, razvijanju dijaloga i kulture govora kako bi se učenike osnažilo za buduće aktivno građanstvo kroz metode rasprava, debata te izradu plakata i stripova na zadane teme.

Ključne riječi: djeca, prevencija, radionice, aktivno djelovanje

LET ME ASK YOU SOMETHING?

Abstract: Nowadays, children and young people face several challenges of growing up in a modern environment in general, further exacerbated by the unpredictable and turbulent consequences of the COVID-19 pandemic. At an early age all development domains (social, emotional, cognitive and motor) are connected. The psychophysical health of children and young people is a prerequisite for the psychophysical health of adults. Encouraged by the direct experiences of mutual social separation of children, emotional instability, cognitive degradation and motor inertia, and within the aim of preventive action, we have designed and conducted workshops to promote psychophysical health in our primary school. The topics are the following: What when chemistry disappears?, How do we erase boundaries?, How do we practice patience?, How do we believe in ourselves?, What do we get by sharing?, How do we learn a common language? Through these six modules whose names begin with a capital letter “A” in the form of a question, we wanted to encourage students to think about fundamental human values. The workshops focus is not exclusively on the individuals but on a person in the context of their environment. By approaching and confronting the child with the real situation from his school environment, we encourage the questioning of action in all dimensions. All of the above helps to think, reflect, develop dialogue and speech culture to empower students for future active citizenship through methods of discussion, debate or making posters and comics on the given topics.

Keywords: children, prevention, workshops, active action

SPORTSKE AKTIVNOSTI I PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE UČENIKA

Sažetak: Sport i tjelesna aktivnost predstavljaju iznimno važne čimbenike za psihofizičko zdravlje djece te bi trebali biti neizostavni dio svakodnevnih aktivnosti učenika. Tjelesnim vježbanjem i primjerenim sportskim aktivnostima osiguravaju se uvjeti za normalan zdravstveni status te stjecanje niza znanja, vještina i navika. Osim što ima utjecaj na fizički razvoj učenika, bavljenje sportom donosi psihološke dobrobiti jer potiče samopouzdanje te niz drugih pozitivnih osobina poput upornosti, inicijativnosti, discipliniranosti, empatije idr. Djeca imaju prirodnu potrebu za kretanjem koju je potrebno iskoristiti za stvaranje navike tjelesnog vježbanja, a uz obitelj, veliki doprinos tome može dati i škola. Učitelji su u mogućnosti ponuditi učenicima mnoštvo tjelesnih aktivnosti u okviru nastave tjelesne i zdravstvene kulture, ali i aktivnosti koje učitelj planira u okviru Školskoga kurikuluma. U svom radu ću iznijeti primjere iz prakse, te pokazati na koji način potičem učenike da svakodnevno budu tjelesno aktivni. Navedeno bi u značajnoj mjeri trebalo utjecati na poboljšanje zdravstvenog i psihosocijalnog statusa učenika.

Ključne riječi: sport, tjelesna aktivnost, psihofizičko zdravlje, pozitivne navike

SPORTS ACTIVITIES AND STUDENTS PSYCHOPHYSICAL HEALTH

Abstract: Sport and physical activity are extremely important factors for the psychophysical health of children and should be an integral part of students daily activities. Physical exercise and adequate sports activities ensure the conditions for a normal health status and the acquisition of a range of knowledge, skills and habits. In addition to having an impact on the physical development of students, playing sports has psychological benefits because it encourages self-confidence and a number of other positive qualities such as perseverance, initiative, discipline, empathy and more. Children have a natural need for movement that should be used to create the habit of doing physical exercise, and besides family, a great contribution to this can be made by the school. Teachers are in the position to offer students' a variety of physical activities through physical education and health, but also through activities that the teacher plans within the school curriculum. This should have a significant impact on the improvement of health and the psychosocial status of students.

Keywords: sport, physical activity, psychophysical health, positive habits

Uvod

Redovna tjelesna aktivnost važan je dio zdravog stila života svakog djeteta.

"Navika za kretanjem, vježbanjem, odnosno sportom stvorena u vrtićkoj dobi vodi do potrebe za kretanjem u slobodnom vremenu te ukoliko ostane sačuvana tijekom života, imat će optimalni učinak na zdravlje i funkcionalnu sposobnost." (Andrijašević, 2000., str. 49.) Zadaća je škole i obitelji njegovati i pokušati sačuvati kod djece tu „prirođenu“ potrebu za kretanjem i sportom, usaditi pozitivne stavove prema kretanju i sportu te pokušati stvoriti naviku svakodnevne i redovite tjelesne aktivnosti. U okviru svih predmeta spominjemo važnost aktivnog provođenja slobodnog vremena.

U okviru nastave PID-a već u prvom razredu objašnjavamo da redovita tjelovježba pozitivno utječe na zdravlje te da vježbanje pomaže i pravilnom držanju tijela. Bakarić Palička, S. i dr. (2021.) navode: „Kako bismo očuvali svoje zdravlje i izbjegli bolest, trebali bismo usvojiti pravilne životne navike. To podrazumijeva; pravilnu prehranu, održavanje higijenskih navika (čistoće), odijevanje i obuvanje u skladu s vremenskim prilikama, redovito kretanje i tjelovježbu, boravak u prirodi, zaštitu od prekomjernog izlaganja suncu, ograničeno vrijeme provedeno za računalom /tabletom/mobitelom, dovoljno sna i odmora te održavanje čistoće prostora u kojem se boravi.“ (str. 108).

„Svakodnevno se trebamo kretati na svježem zraku i baviti se tjelovježbom. Ne preporuča se dugotrajna uporaba računala, televizora i mobitela. Kad sjedimo uz računalno, televizor ili mobitel, tijelo je često u nepravilnom položaju. Tjelesno smo neaktivni i smješteni u zatvorenom prostoru.“ (Kisovar Ivanda, T. i Letina, A., 2020., Istražujemo naš svijet 2, str.64.) Sport ima iznimno važnu ulogu u socijalnom životu učenika jer ga uči ponašanju u interesnoj sportskoj skupini te rješavanju problema koji utječu na skupinu, ali i na igrača. Učenici se trebaju osjećati jednakovrijednim članovima zajednice u kojoj svaki član ima svoju ulogu, svojim radom i ponašanjem utječe na njezin razvoj, ali i rad zajednice utječe na pojedinca. Bungić i Barić (2009.) navode kako se psihološka dobrobit vježbanja očituje i kroz pozitivne učinke tjelesnog vježbanja na socijalizaciju, bolje rečeno, na lakše uklapanje pojedinca u skupinu kojoj pripada ili želi pripadati. Sve

navedeno, naglašavat ćemo tijekom osnovnoškolskog obrazovanja mnogo puta. Međutim, kako bi naučeno prešlo u trajnu naviku, potrebno je svakodnevno primjerima poticati učenike na bavljenje sportskim aktivnostima. Stoga se trudim, što ću u svom izlaganju i iznijeti, posjećivati sa svojim učenicima sportska događanja, obilježavati sportske dane, surađivati sa Školskim sportskim savezom grada, povezivati se s roditeljima i vanjskim suradnicima te upoznati učenike s mnoštvom mogućih sportskih aktivnosti za koje će se kasnije samostalno moći opredijeliti sukladno svojim interesima, sklonostima ili sposobnostima.

Sportske aktivnosti

Prema Prskalu (2004.) stvaranje navike pravilnoga korištenja slobodnoga vremena, posvećenoga vježbanju i kretanju postaje s kineziološkoga motrišta primarna odgojna zadaća. Kod učenika trebamo razviti pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju bez kojega je zdrav način života nezamisliv. Naš grad Osijek je poticajna sredina za bavljenje sportom. Obzirom na broj stanovnika, ima najveća izdvajanja za sport u Republici Hrvatskoj. Grade se sportski tereni, bazeni, igrališta, trim staze, šetnice, a duž cijelog grada postoji biciklistička staza. Grad daje veliku pozornost razvoju sporta i kroz školski sustav te omogućava učiteljima da se sa svojim učenicima uključe u razne aktivnosti tijekom, ali i nakon redovite nastave. Previšić (2000) navodi: „Mnoštvo je slobodnovremenskih okolnosti, sadržaja, aktivnosti i događaja koje valja pedagoški artikulirati i odgojno osmisliti: slobodno vrijeme kao pedagoška kategorija; obitelj i slobodno vrijeme djece; mediji i slobodno vrijeme djece; slobodno vrijeme, kvaliteta življenja i zdravlje; novi pristupi znanstveno-pedagoškom proučavanju, istraživanju i provođenju slobodnoga vremena kao odgojne prakse; pedagogija slobodnoga vremena u sustavu pedagojskih disciplina“ (str. 403).

Suradnja sa Školskim športskim savezom

Kao jednu od svojih aktivnosti i suradnji navela bih suradnju sa Školskim športskim savezom. Jedan od projekata u kojima smo sudjelovali je Dječji triatlon. Program je obuhvaćao sve osječke osnovne škole. Voditelji sportskog programa (kineziolozi i licencirani treneri) došli su na školsko igralište i proveli Triatlon. Školski športski savez grada Osijeka je za potrebe provedbe programa osigurao sve potrebne sportske rekvizite i višenamjenska kineziološka pomagala - prepone, čunjevi, kapice i drugi rekviziti kojima su se ostvarila sljedeća osnovna kretanja: hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja, hodanje zadanom brzinom, ciklična kretanja različitim tempom, slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine, sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima, sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima i dr. Iako je imao natjecateljski karakter, prioritet projekta nije bio postizanje izvrsnih rezultata, nego edukacija učenika i poticanje na bavljenje sportom. „Jedino u vrhunskom sportu prioritet je sportski rezultat. U ostalim područjima kineziologije ciljevi tjelesnog vježbanja su izravno(kineziterapija) ili neizravno(sportska rekreacija, edukacija) postizanje ili očuvanje zdravlja.“ (Sindik, 2008., str.6.)

Moji učenici sudjeluju i u programu Univerzalne sportske škole gdje uz stručno vodstvo kineziologa besplatno sudjeluju u zanimljivom sportskom programu. Učenicima su izrađene iskaznice Hrvatskog školskog sportskog saveza i na taj način su postali članovi jedne nove zajednice, a to je Školsko sportsko društvo. Osmišljenim sistemom vježbi i igara usvajaju se motorička znanja i tehnike izvođenja vježbi i razvijaju se kondicijske sposobnosti. Međutim, ono što je kod djece nižih razreda osnovne škole najbitnije je da se zadovoljava potreba za kretanjem, igrom i socijalizacijom te stječu pozitivni stavovi i ljubav prema tjelesnim aktivnostima.

Školski športski savez organizira i različita sportska međuškolska natjecanja te organizira kvalifikacije za Sportske igre mladih. Vodim sportsku skupinu Graničar. Vrijednost sportskih natjecanja nije samo u dobrom rezultatu nego i u velikoj odgojnoj snazi. Omogućavaju djeci da razvijaju svoje humane kvalitete i promiču ljudske vrijednosti. Učenici uče upravljati svojim emocijama i ponašanjem, uspješno surađuju u različitim situacijama te spremno nude ili traže pomoć. Ljudi koji se bave sportom nastoje postići neki rezultat, imaju neki cilj, a takva usmjerenost prema cilju može nas motivirati da i sami postavimo neke ciljeve u životu. (Sindik, 2008, str.12)

Upoznajmo različite sportove

Sudjelovali smo i u projektu Hrvatskog teniskog saveza pod nazivom „Igraj tenis“ putem kojeg su se učenici upoznali s tenisom kao zdravim oblikom bavljenja fizičkom aktivnošću i kvalitetnim provođenjem slobodnog vremena. Projekt je organiziran nakon dugotrajnog boravka učenika u zatvorenom prostoru i nebavljenja sportom tijekom pandemije corona virusa. Tenis je individualni

sport i omogućavao je u pandemijsko vrijeme treniranje uz manji broj međuljudskih kontakata. Nakon završetka projekta, učenici su imali mogućnost uključiti se u treniranje u teniskim klubovima koji se nalaze u blizini škole.

U našoj školi postoji i dugogodišnja suradnja s rukometnim i košarkaškim klubom. Njihovi treneri dolaze kao vanjski suradnici u školu i treniraju s učenicima. Djeca, dakle, imaju mogućnost besplatno i u prostoru škole baviti se određenim sportom ovisno o svojim afinitetima. Mogu se okušati u različitim sportovima i imaju mogućnost izbora odgovarajućeg sporta. Zainteresirani učenici se mogu učlaniti u sportske klubove i istovremeno trenirati i u klubu i u školi. „Društvenije dijete vjerojatno će radije birati momčadske sportove(sportske igre kao nogomet, košarka i sl.) ili pak individualne sportove s većim brojem sudionika(trčanje).“ (Sindik, 2008, str. 10)

Roditelji i sport

Kao iznimno važnu suradnju navela bih suradnju s roditeljima učenika. Roditelji vole biti uključeni u život škole, znati što je njegovo dijete naučilo ili s kim se igra. Planiranjem aktivnosti s roditeljima unapređujemo odnos s roditeljima i stvaramo temelje za svoj uspješniji rad. Tijekom godine planiram i ostvarujem raznolike vidove suradnje s roditeljima. Na nastavni sat TZK-a nam je kao suradnik došao roditelj koji je nogometni trener u prvoligaškom klubu našega grada te upoznao učenike s pravilnim izvođenjem elemenata nogometa. U prijašnjim sam generacijama često organizirala sportska natjecanja djece i roditelja. I djeca i roditelji se vesele ovakvim suradnjama, a poticajno djeluju i na druge učenike koji se već unaprijed vesele dolasku svojih roditelja. „Pozitivna stvar je svakako i to što roditelji sudjelovanjem u sportskom životu svoje djece ostvaruju bolje odnose s djecom.“ (Bungić, Barić, 2009, str.74)

U školi sam prije nekoliko godina osmislila projekt Maraton roditelja, učenika i učitelja. Aktivnost pažljivo pripremamo; izvršavamo prijavu natjecatelja po kategorijama, likovna skupina izrađuje medalje i logo za natjecateljske majice, roditelji suradnici sudjeluju u tiskanju majica, organiziramo učenike i roditelje kao kontrolore na kontrolnim točkama trkačke staze te obavještavamo prometnu policiju koja zaustavlja promet tijekom utrke u ulicama kojima trčimo. Ovakvim zajedničkim aktivnostima jačamo međuodnos učenik-roditelj-škola što zasigurno ima pozitivan utjecaj na psihosocijalni status učenika. Obilježavanje Europskog tjedna mobilnosti, Europskog tjedna sporta te Dana hodanja U Europskom tjednu mobilnosti promicali smo održiva prijevozna sredstva i na taj način poticali učenike na još jedan vid tjelesne aktivnosti. Učenici su trebali doći u školu biciklima, romobilima, koturaljkama, skateboard daskama i sl. Svojim prijevoznim sredstvima svladavali su poligon postavljen u školskom dvorištu. Osim vještine, učenici ovom aktivnošću, razvijaju i humani odnos prema prirodi i njezinom očuvanju.

U Europskom tjednu sporta posjetili smo fitness club. Treneri su učenicima pripremili sportske aktivnosti primjerene dobi učenika. Proteklih smo godina tjedan sporta obilježavali biciklijadom učenika i roditelja.

Dan hodanja proveli smo kako bi obilježili Međunarodni dan debljine. U Republici Hrvatskoj je 35% djece pretilo i učenicima je od najranijih dana potrebno ukazivati na važnost pravilne prehrane i redovitog bavljenja tjelesnim aktivnostima. U ovu sam aktivnost uključila roditelja suradnika koji je sudjelovao u emisiji Život na vagi. Svojim pozitivnim primjerom regulacije tjelesne težine i svakodnevnim bavljenjem tjelesnim aktivnostima, potaknuo je učenike na svakodnevno hodanje, bavljenje sportom i brigu o namirnicama koje unose u organizam.

Zaključak

Poticanje učenika na bavljenje tjelesnim aktivnostima, razvijanje pozitivnog odnosa prema sportu te stvaranje navika aktivnog provođenja slobodnog vremena od iznimne je važnosti za njihovo psihofizičko zdravlje. Višemjesečni boravak u zatvorenom prostoru, neavljenje sportom te dugotrajan boravak za računalom dovodi do niza negativnih posljedica na fizičko i mentalno zdravlje te daljnji psihofizički razvoj djece. Zato je važno organizirati život učenika na način da se što više uključe u tjelesne aktivnosti putem nastavnog procesa, izvannastavnih i izvanškolskih sportskih aktivnosti te uključivanjem u školske sportske klubove. Na taj ćemo način pozitivno utjecati na njihov razvoj, razvoj njihovih sposobnosti i osobina, a kroz to i na zdravlje. Zdrava, spretna i sretna djeca lakše će se u budućnosti nositi sa svim životnim izazovima koji ih očekuju.

Literatura

- Andrijašević, m. (2000.). Slobodno vrijeme i igra. Zbornik radova. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
- Bakarić Palička, S., Ćorić Grgić, S., Križanac, I., Lukša, Ž. (2001.). Eureka 1. Udžbenik prirode i društva u prvom razredu osnovne škole. Školska knjiga, Zagreb.
- Bungić, M., Barić, M. (2009.). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. Hrvatski Športskomedicinski vjesnik 24: 65-75.
- Kisovar Ivanda, T. i Letina, A. (2020.). Istražujemo naš svijet 2. Udžbenik prirode i društva u drugom razredu osnovne škole. Školska knjiga, Zagreb.
- Neljak, B. (2009.) Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Mišigoj-Duraković, M. (1999.) Tjelesno vježbanje i zdravlje. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Prskalo, I. (2007.) Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu Odgojne znanosti Vol. 9, br. 2, Izvorni znanstveni članak, str.161-173.
- Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. Napredak. 141 (4); 403-410.
- Sindik, J. (2008.) Sport za svako dijete: Kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju osigurati pozitivno iskustvo od samog početka. Ostvarenje.

ŠKOLSKO OZRAČJE - TEMELJ RAZVOJA PSIHOFIZIČKOG ZDRAVLJA DJECE I MLADIH

Psihofizičko zdravlje preduvjet je za optimalan rast i razvoj djece i mladih. Ključnu ulogu u zaštiti i promicanju psihofizičkog zdravlja djece i mladih ima škola. Škola kao mjesto odgoja i obrazovanja treba intenzivno raditi na svojoj preventivnoj, edukacijskoj i zaštitnoj ulozi. Navedene uloge podrazumijevaju stvaranje pozitivnog i poticajnog školskog ozračja. Školsko ozračje treba omogućiti svakom djetetu ili mladoj osobi odrastanje u atmosferi međusobnog povjerenja i empatije. Učenjem i razvijanjem komunikacijskih vještina kod učenika od najranije dobi radi se na jasnom i prihvatljivom izražavanju osjećaja, želja i potreba. Za stvaranje kvalitetnog školskog ozračja izrazito je važna učenička participacija. Iznošenjem i zalaganjem za realizaciju svojih ideja u razredu te na razini škole, učenička participacija doprinosi zadovoljenju potreba djece i mladih. Uređenjem interijera i eksterijera koji su prilagođeni učenicima te su rezultat učeničke participacije uvažavaju se potrebe učenika za igrom i zabavom. Time se postiže uravnoteženost školskog ozračja što rezultira smanjenjem napetosti i stresa zbog školskih postignuća. U promicanju kvalitete psihofizičkog zdravlja ne smijemo zaboraviti ni na kvalitetno usvajanje obrazovnih sadržaja. Posebnu vrijednost takvog obrazovanja leži u međupredmetnim korelacijama nastavnih sadržaja. Povezivanje nastavnih predmeta posebno u predmetnoj nastavi jako je dobro prihvaćeno u pedagoškoj praksi. Učenici lakše, brže i bolje usvajaju nastavne sadržaje kada se oni obrađuju tematski, iz različitih predmetnih gledišta te je proces učenja zanimljiviji i prirodiji. Škola i školske obveze u mnogome utječu na kvalitetu psihofizičkog zdravlja djece i mladih. Odgovornost odgojno-obrazovnih djelatnika leži u stvaranju uvjeta za pozitivan rast i razvoj psihofizičkog zdravlja djece i mladih.

Ključne riječi: školsko ozračje, komunikacijske vještine, učenička participacija, međupredmetna suradnja.

SCHOOL ENVIRONMENT - THE FOUNDATION OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUTH

Abstract: Psychophysical health is a prerequisite for optimal growth and development of children and young people. Schools have a key role in promoting and protecting children's psychophysical health. School is also a place of upbringing and education and should strengthen its preventive, educational and protective role. These roles imply the creation of a positive and stimulating school climate. The school climate should enable every child or young person to grow up in an atmosphere of mutual trust and empathy. By emphasizing and developing communication skills in students from an early age, students learn to express their feelings, desires and needs. Student participation is extremely important in creating a high-quality school environment. Students present and advocate for their ideas both in the classroom and in school, thus contributing to the process of acknowledging their needs. By designing interiors and exteriors suitable for students which comes as a result of student participation, we take into account students' needs for play and entertainment. This leads to a balanced school atmosphere which in turn results in reduction of tension and stress due to school achievements. In promoting the quality of psychophysical health, we must not forget the quality of educational process. The special value of education lies in the interdisciplinary correlations between different school subjects. Students acquire knowledge easier, faster and better when the content is thematically organised but from different points of view. In this manner, the learning process becomes more interesting and natural. School and school obligations greatly affect the quality of psychophysical health of children and young people. The responsibility of educational workers lies in creating conditions for positive growth and development of psychophysical health of children and youth.

Key words: school environment, communication skills, student participation, interdisciplinary cooperation.

MENTALNO ZDRAVLJE DJECE I MLADIH

Sažetak. S obzirom na stalni trend porasta mentalnih poremećaja u cijelom svijetu, pri čemu je traženje stručne pomoći često stigmatizirajuće, očuvanje mentalnoga zdravlja i prevencija mentalnih poremećaja postaje jedan od najvažnijih društvenih izdavnih izazova. Iz toga razloga, pokreću se različiti edukativni programi usmjereni na promicanje mentalnoga zdravlja i rano prepoznavanje mentalnih poremećaja. Iznimno je važno promicati mentalno zdravlje djece i mladih u čemu obrazovni sustav može imati veliku ulogu. Prema istraživanju iz 2017. veliki dio odgojno-obrazovnih radnika prepoznaje svoju ulogu u zaštiti mentalnoga zdravlja djece i mladih, ali 70,6% njih ne osjeća se dovoljno sigurnima u svoje sposobnosti da pomognu. Stoga su nužne edukacije odgojno-obrazovnih radnika u ovom području. Tako je u sklopu projekta Živjeti zdravo Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo proveden edukativni program PoMoZi Da. Program je razvijen na temelju istraživanja zdravstvene pismenosti odgojno-obrazovnih djelatnika u području mentalnoga zdravlja djece i mladih provedenoga krajem 2017., a cilj mu je bio osposobiti odgojno-obrazovne djelatnike za pružanje prve psihološke pomoći djeci i mladima.

Ključne riječi: zdravlje, prevencija, edukacija, pomoć

MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUTH

Abstract. Given the steady trend of increasing mental disorders around the world, where seeking professional help is often stigmatizing, maintaining mental health and preventing mental disorders is becoming one of the most important social and health challenges. For this reason, various educational programs aimed at promoting mental health and early detection of mental disorders are being launched. It is extremely important to promote the mental health of children and young people in which the education system can play a major role. According to a 2017 survey, a large proportion of educators recognize their role in protecting the mental health of children and young people, but 70.6% of them do not feel confident enough in their ability to help. Therefore, education of educational workers in this area is necessary. Thus, as part of the Living Healthy project of the Croatian Institute of Public Health, the educational program PoMoZi Da was implemented. The program was developed based on the research on health literacy of educators in the field of mental health of children and youth conducted in late 2017, and its goal was to train educators to provide first psychological assistance to children and youth.

Keywords: health, prevention, education, assistance

PANDEMIJA COVID - 19 I POSLJEDICE NA SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ POJEDINCA

Sažetak: U teoriji smo se usredotočili na utjecaj dvaju ključnih čimbenika - obitelj i prijatelja na socio-emocionalan razvoj pojedinca. Objasnili smo utjecaj osjećaja/emocija na cjelokupan rast i razvoj pojedinca odnosno posljedice pandemije COVID-19 virusa na odnose unutar obitelji i s prijateljima te djetetove osjećaje. Temeljni cilj empirijskog dijela rada je saznati utjecaj COVID-19 pandemije na odnose unutar obitelji učenika, s prijateljima te utjecaj na osjećaje učenika. Stoga smo upitnik razdijelili na 3 dijela po navedenim segmentima. Ključne riječi: socio-emocionalan razvoj, obitelj, osjećaji, vršnjaci, pandemija COVID-19

COVID - 19 PANDEMIC AND CONSEQUENCES ON SOCIO-EMOTIONAL DEVELOPMENT OF AN INDIVIDUAL

Abstract: In theory, we focused on the impact of two important factors - family and friends - on an individual's socio-emotional development. We explained the impact of feelings / emotions on the overall growth and development of an individual and the consequences of the COVID-19 virus pandemic on relationships within a family and friends, and the child's feelings. The main aim of the empirical research is to find out the impact of the COVID-19 pandemic on relationships within students' families, with friends and the impact on students' feelings. Therefore, we divided the questionnaire into 3 parts according to the mentioned segments.

Key words: socio-emotional development, family, emotions, friends, COVID 19 pandemic

Covid – 19 i utjecan na mentalno zdravlje

Epidemija zaraze virusom može izazvati niz stresnih reakcija (npr. nesanicu, smanjeni osjećaj sigurnosti, pojačanu uznemirenost i anksioznost), podnošenje osobne žrtve i stigmatizaciju, zdravstveno rizična ponašanja (pojačanu uporabu duhana, alkohola ili drugih sredstava ovisnosti), pojačanu neravnotežu između radnog i privatnog života (nezainteresiranost / pretjerana predanost poslu u situaciji nošenja s jakim stresom) te pojavu psihosomatskih simptoma (npr. tjelesne simptome poput nedostatka energije ili općih bolova i tjelesne nelagode, smanjenog raspoloženja), ali i ponašanja kao što su povećana i nekontrolirana uporaba medicinskih sredstava zaštite. Sve to značajno može narušiti naše mentalno zdravlje - može ograničiti mogućnost ostvarivanja punih osobnih potencijala i uspješnog nošenja sa stresom te umanjiti radnu produktivnost i kapacitete doprinosa zajednici u kojoj živimo. Također, može dovesti i do razvoja ili pogoršanja mentalnih poremećaja kao što su depresivni i anksiozni poremećaj te posttraumatski stresni poremećaj. (Muslić, LJ., str. 14.)

Utjecaj obitelji na mentalno zdravlje djece za vrijeme covid-19 pandemije

Djetinjstvo je nerijetko okarakterizirano kao relativno bezbrižno i jedno od ljepših perioda u životu. Međutim, ne treba smetnuti s uma i nepredvidive situacije koje mogu kod djece dovesti do značajnih količina stresa, ali i u ozbiljnijim situacijama uzrokovati traumatske reakcije. Traumatske reakcije su zapravo očekivane u emocionalno teškim situacijama i mogu dovesti do poteškoća na raznim planovima funkcioniranja kod djece, mladih i odraslih (kognitivnom, tjelesnom, socijalnom i emocionalnom području) (Profaca, 2016. prema Crnković, M. i Prijatelj, K., 2020., str.83).

Stručnjaci naglašavaju kako mogućnost relativnog predviđanja rutine i svakodnevnih aktivnost ljudima donosi određenu sigurnost i stabilnost (Forsyth, 2020). Istraživanjem Ong, Bergeman, Bisconti i Wallace (2006.) dobiveni su rezultati koji ukazuju kako tijekom vremena iskustvo pozitivnih emocija može doprinijeti značajnijoj sposobnosti oporavka od stresnih situacija. Upravo su se pozitivne emocije i socijalna podrška uz samopouzdanje pokazali značajnim prediktorom zadovoljstva životom (Ruvalcaba-Romero, Fernandez- Berrocal, Salazar-Estrada i Gallegos-Guajardo, 2017. prema Crnković, M. i Prijatelj, K., 2020., str. 83)

Obitelj je jedan od važnih temelja za izgradnju otpornosti kod djeteta. Obrasci roditeljskog ponašanja, socijalne i emocionalne interakcije neki su od čimbenika koji se smatraju značajnima prilikom razvoja otpornosti kod djece (Brajša – Žganec, 2007; prema Crnković, M. i Prijatelj, K., 2020., str.

84). Koncept obiteljske otpornosti definira se kao funkcionalni sustav koji omogućava pozitivnu prilagodbu svih članova i jačanje obiteljske kohezije unatoč snažnim stresnim događajima (Talsh, 2016; Crnković, M. i Prijatelj, K., 2020., str. 84). Obiteljska otpornost osnažuje se održavanjem bliskih odnosa svih članova obitelji, zajedničkom pristupu rješavanju problema i međusobnim podržavanjem, naročito u situacijama kad je jedan od članova obitelji doživio ili doživljava određeni stres (Olson, 2000.). U kontekstu obiteljske otpornosti neki autori naglašavaju kako kumulativni učinak više različitih stresnih događaja ili situacija, kao na primjer potresa usred pandemije COVID-19, može dovest do povećavanja ranjivosti i rizika za potencijalne probleme. Walsh (2016; prema Crnković, M. i Prijatelj, K., 2020., str. 84) ipak navodi kako otporne obitelji mogu prevladati kompleksnost kumulativnih stresnih situacija te definira kako obiteljska otpornost uključuje tri područja: sustave vjerovanja, organizacijske procese te komunikaciju.

Obitelji veće otpornost čuvaju svoje rutine, rituale i obiteljske uloge u najvećoj mogućoj mjeri, ali su spremne i na određene modifikacije kada je to potrebno kako bi se adekvatno suočili s novim okolnostima i obiteljskim potrebama (Vogel, 2017; prema Crnković, M. i Prijatelj, K., 2020., str.84). Važnost jačanja obiteljske otpornosti može prelaziti granice same obitelji što je potvrdilo istraživanje Leitz (2007; prema Crnković, M. i Prijatelj, K., 2020., str. 84) kojim je pokazano kako su otporne obitelji nakon značajnih kriznih događaja i pružanja međusobne podrške imale potrebu pomoći drugima što ih je dodatno ojačavalo.

Što to znači u praksi za djecu i obitelj?

Znači da je važno u ovakvoj emocionalno teškoj situaciji jasno i otvoreno razgovarati s djecom, objasniti im situaciju, razloge zašto su kod kuće, zašto ne mogu vidjeti svoje prijatelje, uspostaviti strukturu dana i aktivnosti koja će im davati određeni osjećaj predvidljivosti i sigurnosti, razumjeti njihove reakcije i strahove, prepoznati signal ako kroz neposluh izražavaju svoju anksioznost, ljutnju, nemoć... Potrebno je dijeliti emocije, verbalizirati da je i nas odrasle strah, da smo nesigurni, tužni, zabrinuti. Treba djecu potaknuti na otvorenost, da pričaju o svojim emocijama, o onome što ih brine. Poželjno je organizirati nekakve zajedničko aktivnosti, društvene igre i slično, koje ipak potiču nekakve pozitivne osjećaje, smijeh (Crnković, M. i Prijatelj, K., 2020., str.85).

Odnosi među učenicima

Utjecaj razreda kao socijalne jedinice na ponašanje individue ili skupine ima toliko značenje da o tom čimbeniku kod velikog broja djece ovise i školska postignuća. Ako se dijete u razredu i školi osjeća prihvaćenim od vršnjaka, učitelja, pedagoga, ako radi u pozitivnoj razrednoj i školskoj klimi, možemo očekivati i pozitivne rezultate učenja. Osjećaj učenikove neprihvaćenosti i izoliranosti od većine članova zasigurno neće pozitivno djelovati na učenikovo ponašanje kao ni na motiviranost za školskim postignućem (Zloković, 1998, 119-120).

Odnosi među vršnjacima izuzetno su važni u školskom razdoblju, a nedostatak prijateljskih odnosa ili trajne poteškoće u takvim odnosima vrlo su često povezane s internaliziranim problemima kao što su usamljenost, depresija i anksioznost, ali i s fizičkim zdravljem te posljedično i s problemima u svladavanju školskog gradiva. Istraživanja uglavnom pokazuju kako postojanje prijateljskih odnosa, kao i njihova kvaliteta, djeluju povoljno na psihičku dobrobit djece i adolescenata, povećavajući njihov kapacitet i mogućnost prilagodbe (McDougall, Hymel, Vaillancourt i Mercer, 2011; Rigby, 1999; Rubin, Bukowski i Parker, 1998; prema Lebedina Manzoni, 2016, 70).

Razmatrajući odnose s vršnjacima kao pozitivan proces, možemo reći kako vršnjaci pomažu mladoj osobi u prilagođavanju bilo pojedincima ili drugim grupama, dijeljenju uspjeha i poraza, učenje komunikacije i empatije, procjenjivanju sebe i drugih, dok kritikom i ocjenama vršnjaci suočavaju pojedinca s njegovim ponašanjem. Vršnjaci podržavaju jedni druge u razdoblju kada se suočavaju s mnoštvom novih iskustava i bore za samostalnost. Kako su svi izloženi istim pritiscima i stresovima, adolescenti osjećaju kako ih vršnjaci najbolje razumiju. Podržavajuća prijateljstva u tom razvojnom razdoblju jačaju samopoštovanje mladih i olakšavaju nošenje sa stresom (Kaplan, 2004; prema Lebedina-Manconi, Lotar, Ricijaš, 2008). Odbačenost od vršnjaka jedan je od najtežih emocionalnih položaja u kojem se adolescent može naći (Bastašić, 1995; prema Lebedina-Manconi, Lotar, Ricijaš, 2008). Upravo zato adolescenti žele izbjeći odbacivanje svojih vršnjaka pa su spremni popustiti pod pritiscima. Što je strah od odbacivanja veći, i podložnost vršnjačkom pritisku je veća.

Provedena su i brojna istraživanja za utvrđivanje veze između usamljenosti i kvalitete interakcije u skupini vršnjaka. Istraživanja tog problema sa svim dobnim skupinama ukazuju na povezanost usamljenosti i odbijanja od grupe vršnjaka (Parker i Asher, 1993; prema Buljubašić-Kuzmanović,

2010). Djeca koju vršnjačka skupina nije prihvatila, koja nemaju najboljeg prijatelja i/ili nisu zadovoljna kvalitetom socijalnih interakcija, nerado borave u školi i nerado sudjeluju u razrednim aktivnostima, što rezultira i lošijim uspjehom u školi (Klarin, 2002). Ispitalo se i kako probleme rješavaju usamljeni i neusamljeni te je utvrđena značajna razlika. Neusamljeni su samofokusirani, usmjereni na sebe, na svoje probleme i težnju da zadovolje svoje potrebe, dok usamljeni ne uzimaju u obzir sve aspekte problema što ih čini neuspješnima kako u rješavanju kognitivnih zadataka tako i u rješavanju socijalnih konflikata (Klarin, 2002).

Utjecaj pandemije na mentalno zdravlje djece

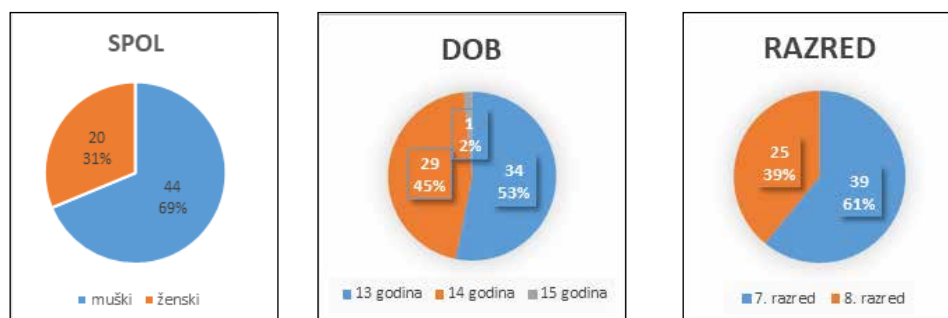
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Zagreb (Buljan Flander i sur., 2021) provela je opsežno istraživanje mentalnog zdravlja djece u Zagrebu godinu dana nakon pojave COVID-19 pandemije. U istraživanju je sudjelovalo više od 22 000 djece i mladih.

Dobiveni podaci ukazuju da je većina djece na neki način pogođena pandemijom, bilo kroz vlastita iskustva ili kroz iskustva njima bliskih osoba. Većina djece je tijekom godine dana barem jednom bilo u samoizolaciji (61%), a to iskustvo ima i 43% njihovih ukućana te 35% bliskih osoba s kojima ne žive, kao što su prijatelji, nastavnici i članovi šire obitelji.

Rizičnoj skupini za razvijanje težih oblika COVID-a 19 pripada 7% djece, ali gotovo svako drugo dijete (43%) ima blisku osobu izvan kućanstva koja pripada rizičnoj skupini, a gotovo svako treće člana (31%) obitelji s kojima živi. Na isti način obolijevanje od COVID-a 19 i hospitalizacija zbog razvijanje težeg oblika bolesti iskustva su koja djecu češće pogađaju posredno nego izravno. Dok broj djece koja su preboljela COVID-19 iznosi 11%, 22% djece suočilo se s bolešću člana obitelji, a 26% bliske osobe izvan nje (npr. nastavnik, vršnjak, član obitelji s kojim ne žive). 81 dijete obuhvaćeno probirom zbog COVID-19 je izgubilo člana obitelji, a 410 djece zbog bolesti je izgubilo blisku osobu s kojom ne žive.

Empirijski dio

Uzorak ispitanika



U istraživanju je sudjelovalo 64 ispitanika - 44 učenika te 20 učenica. Dob sudionika je 13 godina (53,1 %), 14 godina (45,3%) te jedan ispitanik/ica u dobi od 15 godina. Anketirani su učenici 7. razreda (60,9%) odnosno 8. razreda (39,1%).

Postupci i instrumenti

Anketa je nastala za potrebe istraživanja. Anketa se sastoji od sociodemografskih karakteristika (spol, starost, razred). Nakon toga slijede pitanja koja se odnose na utjecaj COVID-19 pandemije na odnose u obitelji, odnose s prijateljima i osjećaje pojedinca u razdoblju COVID-19 pandemije.

Obrada podataka

Podatke smo obradili pomoću Microsoft Excela i SPSS programa. Upotrijebili smo sljedeće testove:

- frekvencije (f, f %) odgovora na anketna pitanja
- Hi – kvadrat test

Rezultati i interpretacija

Tablica 1. Rezultati obrade Hi kvadrat testa za ispitivanje povezanosti spola te utjecaja COVID-19 pandemije na odnose unutar obitelji

		SPOL						χ^2	P
		muški		ženski		Ukupno			
		f	f%	f	f%	f	f%		
Otkad je krenula pandemija COVID-19 virusa zblizio sam se sa članovima svoje obitelji.	Ne slažem se	9	20,5	2	10,0	11	17,2	1.561	0.458
	Djelomično se slažem	21	47,7	9	45,0	30	46,9		
	Slažem se	14	31,8	9	45,0	23	35,9		
Otkad je krenula pandemija COVID-19 moja obitelj provodi više vremena zajedno - organizirane zajedničke aktivnosti, igranja društvenih igara i slično.	Ne slažem se	11	25,0	6	30,0	17	26,6	0.276	0.871
	Djelomično se slažem	22	50,0	10	50,0	32	50,0		
	Slažem se	11	25,0	4	20,0	15	23,4		
Odnosi u obitelji promijenili su se na bolje otkad je krenula pandemija COVID-19 virusa.	Ne slažem se	9	20,5	7	35,0	16	25,0	2.075	0.354
	Djelomično se slažem	23	52,3	7	35,0	30	46,9		
	Slažem se	12	27,3	6	30,0	18	28,1		
Pandemija COVID-19 virusa negativno utječe na odnose u našoj obitelji.	Ne slažem se	30	71,4	16	80,0	46	74,2	0.825	0.662
	Djelomično se slažem	8	19,0	2	10,0	10	16,1		
	Slažem se	4	9,5	2	10,0	6	9,7		
Tijekom pandemije COVID-19 imao sam podršku roditelja/uže obitelji.	Ne slažem se	6	14,3	3	15,0	9	14,5	0.828	0.661
	Djelomično se slažem	8	19,0	2	10,0	10	16,1		
	Slažem se	28	66,7	15	75,0	43	69,4		
Osjećam zabrinutost zbog utjecaja COVID-19 virusa na ekonomsko stanje moje obitelji (netko iz obitelji je ostao bez posla, manja primanja roditelja i slično).	Ne slažem se	27	61,4	15	75,0	42	65,6	1.197	0.550
	Djelomično se slažem	8	18,2	2	10,0	10	15,6		
	Slažem se	9	20,5	3	15,0	12	18,8		
U mojoj obitelji osjeća se loše raspoloženje i stres od kad je počela pandemija.	Ne slažem se	22	50,0	10	50,0	32	50,0	0.681	0.712
	Djelomično se slažem	12	27,3	7	35,0	19	29,7		
	Slažem se	10	22,7	3	15,0	13	20,3		

Kod niti jednog pitanja nema statističko značajne povezanosti spola s utjecajem COVID-19 pandemije na odnose u obitelji. Učenici se djelomično slažu (46,9%) ili slažu (35,9%) da su se zblížili s članovima svoje obitelji otkad je krenula COVID-19 pandemija. Učenici ne smatraju (74,2%) da je COVID-19 pandemija negativno utjecala na odnose u obitelji, ali se slažu (69,4%) da su tijekom COVID-19 pandemije imali podršku roditelja/uže obitelji. Većina učenika (65,6%) ne osjeća negativne posljedice COVID-19 situacije na ekonomske stanje u obitelji te se polovica ispitanika ne slaže s tvrdnjom da se u obitelji osjeća loše raspoloženje ili stres zbog pandemije. Rezultati vezani uz odnose u obitelji su uglavnom pozitivni te možemo zaključiti da pandemija COVID-19 nije loše utjecala na odnose unutar obitelji, već suprotno – učenici osjećaju veću povezanost s članovima uže obitelji.

Tablica 2. Rezultati obrade Hi kvadrat testa za ispitivanje povezanosti spola te utjecaja COVID-19 pandemije na odnose s prijateljima

		SPOL						χ^2	P
		muški		ženski		Ukupno			
		f	f%	f	f%	f	f%		
Pandemija COVID-19 negativno je utjecala na moj odnos s prijateljima.	Ne slažem se	29	65,9	15	75,0	44	68,8	0.593	0.743
	Djelomično se slažem	10	22,7	3	15,0	13	20,3		
	Slažem se	5	11,4	2	10,0	7	10,9		
Zbog pandemije COVID-19 manje se susrećem i družim uživo s prijateljima.	Ne slažem se	15	34,1	6	30,0	21	32,8	0.116	0.944
	Djelomično se slažem	14	31,8	7	35,0	21	32,8		
	Slažem se	15	34,1	7	35,0	22	34,4		
Zbog pandemije COVID-19 više vremena provodim na društvenim mrežama te na taj način komuniciram s prijateljima.	Ne slažem se	4	9,1	3	15,0	7	10,9	0.544	0.762
	Djelomično se slažem	13	29,5	5	25,0	18	28,1		
	Slažem se	27	61,4	12	60,0	39	60,9		
Prijatelji mi pomažu oko školskih obveza.	Ne slažem se	10	22,7	3	15,0	13	20,3	2.116	0.347
	Djelomično se slažem	29	65,9	12	60,0	41	64,1		
	Slažem se	5	11,4	5	25,0	10	15,6		
Tijekom pandemije zblizio sam se online putem s novim prijateljima.	Ne slažem se	15	34,1	6	30,0	21	32,8	0.408	0.815
	Djelomično se slažem	15	34,1	6	30,0	21	32,8		
	Slažem se	14	31,8	8	40,0	22	34,4		
Prijatelji i ja manje pričamo o problemima koji nas muče.	Ne slažem se	18	40,9	5	25,0	23	35,9	1.670	0.434
	Djelomično se slažem	14	31,8	9	45,0	23	35,9		
	Slažem se	12	27,3	6	30,0	18	28,1		

Većina učenika ne slaže se (68,8%) da je pandemija COVID-19 negativno utjecala na odnos s prijateljima, ali njih 34,4 % tvrdi da se ipak manje susreće i druži s prijateljima uživo. 60,9% ispitanika provodi više vremena na društvenim mrežama te na taj način komunicira s prijateljima otkad je krenula pandemija. Zanimljivo je da se njih 20,3 % ne slaže odnosno njih 64,1% djelomično slaže s tvrdnjom da mu prijatelji pomažu oko školskih obveza. 34,4 % ispitanika zblížilo se online putem s novim prijateljima za vrijeme pandemije.

Tablica 3. Rezultati obrade Hi kvadrat testa za ispitivanje povezanosti spola te utjecaja COVID-19 pandemije na osjećaje pojedinaca

		SPOL						χ^2	P
		muški		ženski		Ukupno			
		f	f%	f	f%	f	f%		
Bojim se zaraze COVID-19 virusom.	Ne slažem se	26	59,1	12	60,0	38	59,4	0.473	0.789
	Djelomično se slažem	11	25,0	6	30,0	17	26,6		
	Slažem se	7	15,9	2	10,0	9	14,1		
Bojim se zaraze članova svoje obitelji COVID-19 virusom.	Ne slažem se	5	11,4	3	15,0	8	12,5	0.836	0.659
	Djelomično se slažem	16	36,4	9	45,0	25	39,1		
	Slažem se	23	52,3	8	40,0	31	48,4		
Bojim se smrti u obitelji zbog COVID-19 virusa.	Ne slažem se	6	13,6	2	10,5	8	12,5	1.354	0.508
	Djelomično se slažem	6	13,6	1	5,0	7	10,9		
	Slažem se	32	72,7	17	85,0	49	76,6		
Ne osjećam se sigurno i mirno.	Ne slažem se	21	48,8	8	40,0	29	56,0	0.902	0.637
	Djelomično se slažem	17	39,5	8	40,0	25	39,7		
	Slažem se	5	11,6	4	20,0	9	14,3		
Ne mogu spavati zbog situacije s pandemijom.	Ne slažem se	42	95,5	18	90,0	60	93,8	0.698	0.403
	Djelomično se slažem	2	4,5	2	10,0	4	6,3		
	Slažem se	0	0	0	0	0	0		
Svakodnevne informacije o COVID-19 virusu loše utječu na moje osjećaje.	Ne slažem se	34	77,3	14	75,0	48	75,0	4.544	0.103
	Djelomično se slažem	10	22,7	4	21,9	14	21,9		
	Slažem se	0	0	2	3,1	2	3,1		
Pandemija COVID-19 virusom negativno je utjecala na moj školski uspjeh.	Ne slažem se	13	29,5	6	30,0	19	29,7	2.530	0.282
	Djelomično se slažem	19	43,2	5	25,0	24	37,5		
	Slažem se	12	27,3	9	45,0	21	32,8		
Općenito sam manje sretan kvalitetom života nego sam bio prije pandemije.	Ne slažem se	14	31,8	7	35,0	21	32,8	0.540	0.764
	Djelomično se slažem	15	34,1	5	25,0	20	31,3		
	Slažem se	15	34,1	8	40,0	23	35,9		
U svakodnevnim situacijama osjećam više stresa i negativnog raspoloženja nego sam osjećao/la prije pandemije.	Ne slažem se	20	45,5	6	30,0	26	40,6	2.152	0.341
	Djelomično se slažem	12	27,3	5	25,0	17	26,6		
	Slažem se	12	27,3	9	45,0	21	32,8		

Većina učenika ne boji se zaraze COVID-19 virusom (59,4%), ali se uglavnom boje zaraze nekih od članova svoje obitelji. Vrlo je visok postotak (76,6%) učenika koji se boje smrti u obitelji zbog COVID-19 virusa. Pandemija COVID-19 ne utječe negativno na učenike u mjeri da ne bi mogli spavati zbog toga (njih čak 93,8% ne slaže se s tvrdnjom „Ne mogu spavati zbog situacije s pandemijom.“, te na njih 75% ne utječu loše ni svakodnevne negativne informacije vezane uz pandemiju. Međutim, 37,5% učenika djelomično se slaže odnosno 32,8 učenika se slaže da je pandemija negativno utjecala na njihov školski uspjeh. 35,9% učenika općenito je manje sretno načinom života za vrijeme pandemije. U svakodnevnim situacijama 40,6 ispitanika ne osjeća više stresa, dok njih 32,8 % ipak osjeća više stresa i negativnog raspoloženja u svakodnevnim situacijama, nego su osjećali prije pandemije.

Zaključak

Posljednje dvije godine pandemija COVID-19 je sveprisutna tema. Svaka vijesti započinjala je brojem zaraženih i umrlih na dnevnoj bazi. Život i životne navike promijenile su se odraslima i djeci iz temelja. Učenicima je zasigurno najveća promjena bila prelazak na online nastavu. Time su izgubili neposredni kontakt s učiteljima, prijateljima, te su im bila zabranjena druženja, okupljanja i sportske aktivnosti, a većinu vremena provodili su s obiteljima. Zbog toga smatramo da je obitelj imala najveći učinak na osjećaje učenika tijekom pandemije COVID-19. Naši učenici dolaze s ruralnog područja za koje je karakterističan život u proširenim obiteljima – s bakama i djedovima. Činjenica je da su upravo oni najugroženija skupina te je zasigurno postojao strah za svoje najbliže. Međutim, rezultati našeg istraživanja pokazuju da pandemija nije negativno utjecala na odnose unutar obitelji, već upravo suprotno - učenici ne smatraju (74,2%) da je pandemija negativno utjecala na odnose u obitelji, ali se slažu (69,4%) da su tijekom pandemije imali podršku roditelja/uže obitelji. Zasigurno ovim rezultatima možemo prepisati činjenicu da je obitelj još uvijek najvažniji čimbenik osjećaja sigurnosti i ponašanja u kriznim razdobljima. Obitelj je pružila podršku, emocionalnu stabilnost i dobro raspoloženje, a roditelji nisu na djecu prenijeli zabrinutost za ekonomsku situaciju. Obrasci ponašanja u obitelji u ovakvim situacijama preslikavaju se i utječu na djecu, a upravo život u proširenoj obitelji pruža osjećaj sigurnosti, neusamljenosti i izgradnje otpornosti, što tada posljedično utječe i na mentalno zdravlje pojedinaca, ali i odnose s drugim čimbenicima razvoja (prijatelji), a to dokazuju i naši pozitivni rezultati u svim segmentima istraživanja (obitelj, prijatelji, osjećaji).

Literatura

- Zloković, J. (1998) Školski neuspjeh – problem učenika, roditelja i učitelja. Rijeka: Filozofski fakultet Rijeka, Odsjek za pedagogiju.
- Lebedina-Manconi, M., Lotar, M., Ricijaš, N. (2008) Podložnost vršnjačkom pritisku kod adolescenata – izazovi, definiranja i mjerenja. Ljetopis socijalnog rada, 15 (3), str. 401-419.
- Buljubašić-Kuzmanović, V. (2010) Socijalne kompetencije i vršnjački odnosi u školi. Pedagogijska istraživanja, 7 (2), str. 191 – 203.
- Klarin, M. (2002) Osjećaj usamljenosti i socijalno ponašanje djece školske dobi u kontekstu socijalne interakcije. Ljetopis Studijskog centra socijalnog rada, 9 (2), str. 249–257.
- Buljan Flander, G., Mikloušić, G., Redžepi, G., Selak Bagarić, E. i Brezinščak T. (2021). Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu. Grad Zagreb.
- Muslić, Lj. (2020.) Koronavirus kao prijetnja mentalnom zdravlju. Koronavirus i mentalno zdravlje. Psihološki aspekti, savjeti i preporuke., str. 13-17. Preuzeto s http://psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus_i_mentalno_zdravlje.pdf
- Crnković, M. i Prijatelj, K. (2020). Emocionalna otpornost djece i odraslih u vrijeme (dvostruke) krize. Koronavirus i mentalno zdravlje. Psihološki aspekti, savjeti i preporuke., str. 13-17. Preuzeto s http://psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus_i_mentalno_zdravlje.pdf

MENTALNO ZDRAVLJE UČENIKA I IZAZOVI 21. STOLJEĆA

Sažetak: Brojni izazovi koje je donijelo 21. stoljeće imaju velik i većinom negativan utjecaj na psihofizičko zdravlje djece i mladih. Osjećaj neizvjesnosti i strah od zaraze koronavirusom, briga za svoje i zdravlje najbližih, ograničavanje interakcije i nastava na daljinu, strah od potresa i boravak u oštećenim prostorima neki su od problema s kojima žive današnja djeca i koji utječu na njihovo mentalno zdravlje. Obitelj i škola su okruženja i odgojne sredine koje imaju veliki utjecaj na uočavanje i otklanjanje teškoća, te rješavanje problema na koje dijete nailazi. 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. Škola koja promiče zdravlje svoje aktivnosti provodi u redovnoj i izbornoj nastavi, izvannastavnim aktivnostima i izvanučioničkoj nastavi, te ih, osim u školi, provodi i u lokalnoj zajednici.

Ključne riječi: aktivnosti, izazovi, mentalno zdravlje, psihofizičko zdravlje, učenici.

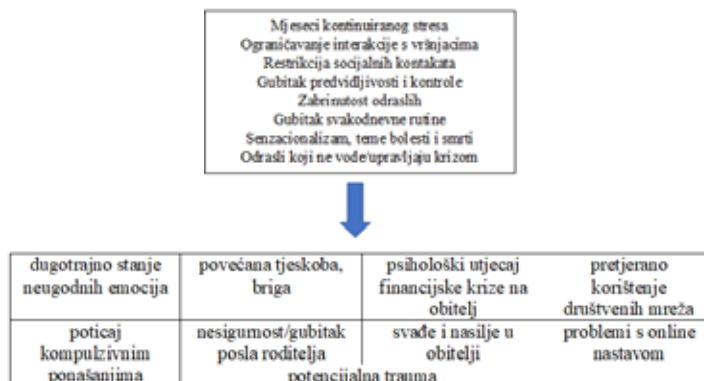
STUDENT MENTAL HEALTH AND CHALLENGES OF THE 21ST CENTURY

Abstract: Numerous challenges brought by the 21st century have a large and mostly negative impact on the psychophysical health of children and young people. Feelings of uncertainty and fear of coronavirus infection, caring for one's own and the health of loved ones, limiting interaction and distance learning, fear of earthquakes and staying in damaged areas are some of the problems that today's children face and affect their mental health. The family and the school are educational environments that have a great influence on the perception and elimination of difficulties and solving the problems that the child encounters. In a quality and stimulating environment, the child develops attitudes and habits of a healthy lifestyle and work, gets support to cope with everyday challenges and problems, as well as professional help and support if necessary. A school that promotes health carries out its activities in regular and elective classes, extracurricular activities, and extracurricular activities, and, in addition to the school, it also implements them in the local community.

Keywords: activities, challenges, mental health, psychophysical health, students.

Mentalno zdravlje djece i mladih

21. stoljeće donijelo je brojne krizne situacije i izazove koji imaju velik i negativan utjecaj na psihofizičko zdravlje svih nas, a osobito onih najranjivijih u našem društvu – djece i mladih. Osjećaj neizvjesnosti i strah od zaraze koronavirusom, briga za svoje i zdravlje najbližih, ograničavanje interakcije i nastava na daljinu, strah od potresa i boravak u oštećenim prostorima neki su od problema s kojima žive današnja djeca i mladi i koji utječu na njihovo mentalno zdravlje. Nakon više od dvije godine 'života' s pandemijom i njezinim posljedicama, na europskom kontinentu je došlo do rata koji budi sjećanja na ne tako davni Domovinski rat i ratna stradanja u Republici Hrvatskoj - sve to pobuđuje neugodna emocionalna stanja i stvara dodatni pritisak na mentalno zdravlje roditelja, a time i djece. Uz navedene izazove 21. stoljeća, ne smijemo zaboraviti na pritisak današnjeg društva na obrazovanje i uspješnost učenika jer je fokus usmjeren prema odličnim ocjenama i upravo je ta opterećenost ocjenama također visoko povezana s mentalnim zdravljem.



Slika 1, Model utjecaja stresogenih pandemijskih okolnosti na djecu i mlade (<https://centar.erf.unizg.hr/briga-za-mentalno-zdravlje-edukativni-materijal/>, 13. stranica)

Kako će se dijete nositi s navedenim okolnostima, ovisi o individualnim karakteristikama i životnim okolnostima svakog djeteta, o obiteljskom kontekstu, otpornosti, te stilovima nošenja s problemima. Prema istraživanju provedenom 2019. godine, u razrednom odjelu od 25 učenika, njih 5 se suočava s problemima mentalnog zdravlja, a samo jedan od njih dobiva stručnu pomoć (<https://zivjetizdravo.eu/2019/09/27/mentalno-zdravlje-djece-i-mladih-ne-smijemo-prepustiti-samo-strucnjacima/>). U općoj populaciji oko 10% djece i mladih, u dobi od 5. do 16. godine, pati od ozbiljnijeg mentalnog poremećaja. Procjene su da između 70 i 80% mladih ne dobiva pomoć i usluge koje su im je potrebne. Zbog svega navedenog, mentalno zdravlje djece treba biti prioritetno područje rada učitelja i stručnih suradnika u školama po pitanju prevencije, pravovremenog prepoznavanja problema, pružanja podrške, a time i jačanja njihove psihološke otpornosti.

Briga o mentalnom zdravlju učenika

Što podrazumijeva pozitivno mentalno zdravlje? Prije svega to je dobar osjećaj o samome sebi, osjećaj osobne vrijednosti i samopoštovanje; svijest o svojim osjećajima i prihvaćanje osjećaja; sposobnost na mijenjanje, prilagođavanje i nošenje s teškoćama i stresom; bavljenje produktivnim aktivnostima, koje pomažu pri rastu i razvoju, te sposobnost stvaranja i održavanja prijateljstava i dobrih međuljudskih odnosa.

Mentalno zdravlje djece i mladih je odgovornost i briga cijelog društva, raznih institucija, svih nas. Uz obitelj, škola je jedno od ključnih okruženja za osobni i socijalni razvoj učenika te neprestano osnažuje svoje kapacitete kao mjesto zdravog života, učenja i rada. Premda je često naglasak na obrazovnom kontekstu, škole su prirodno i povoljno okruženje za promicanje zdravlja. Upravo se u školama, zajedničkim radom učenika, učitelja, roditelja i lokalne zajednice može osigurati temelj zdravog načina života i rada. Učitelj koji promišlja i provodi sustavno ulaganje u mentalno zdravlje učenika i njihov zdravi razvoj, svojim svakodnevnim odgojnim radom vodi brigu o učeničkom psihološkom, emocionalnom, intelektualnom, socijalnom i duhovnom razvoju. Provodeći aktivnosti usmjerene na emocionalno opismenjavanje, tj. za poticanje mentalnog zdravlja učenika, učitelj pomaže djetetovom prepoznavanju i izražavanju emocija, razvoju pozitivne slike o sebi, razvoju regulacije emocija i samokontrole, te vještini donošenja odluka, razvoju odupiranja vršnjačkom pristupu i vještini nenasilnog rješavanja sukoba.

Emocionalno pismen učenik prepoznaje i pravilno upravlja emocijama, zna se nositi sa samim sobom, sa svojim zadacima i učenjem i to mu je korisno za uspjeh u osobnom i profesionalnom životu. Prema Grbić (2021), emocionalni razvoj djeteta ključan je za uspješnu socijalnu integraciju i razvijanje međusobnih odnosa u obiteljskim, institucionalnim, ali i socijalnim uvjetima, stoga je nužno usvajanje emocionalnih kompetencija koje pozitivno utječu na školski uspjeh te smanjuju učestalost pojavljivanja rizičnog ponašanja i poremećaja.

Osnova emocionalne pismenosti sastoji se od 4 komponente:

1. Samosvijest - koja se odnosi na razvoj vještina objektivnog sagledavanja situacije u kojoj se nalazim i osjećaja koje imam u određenoj situaciji
2. Vladanje sobom - vještine planiranja i odlučivanja; mogućnost donošenja odluka i koraka koje ću napraviti kako bih razriješio situaciju
3. Društvena svijest - vještine empatije i razumijevanja pozicije i emocija drugih
4. Međuljudski odnosi - vještine uspješnog komuniciranja sa drugima. (<http://www.plavi-telefon.hr/pdf/emocionalna-pismenost-2014.pdf>)

Primjenom različitih metoda rada s učenicima (razgovor, igre, priče, gluma, kreativno izražavanje, diskusija...), učitelj potiče emocionalnu pismenost učenika kroz nastavne i izvannastavne aktivnosti, te izvanučioničku nastavu. Kroz osmišljene aktivnosti učenici razvijaju vještinu aktivnog slušanja, uče kako tražiti pomoć i uvažavati druge, kako poštivati pravila i slijediti upute, postaju tolerantniji i manje impulzivni, razvijaju pozitivno socijalno ponašanje. Pritom im je poželjno dati odgovore na ova pitanja: Kako pokazivati svoje emocije? Kako osvijestiti važnost i ulogu emocija? Kako prepoznati osjećaje drugih? Kako razlikovati prihvatljivo od neprihvatljivog ponašanja? Kako se naučiti nositi sa strahom/tugom/ljutnjom? Može li se ljutnja izraziti na pozitivan način pri čemu nitko ne bi bio povrijeđen? Kako unaprijediti kompetenciju samoregulacije emocija i strategije rješavanja problema? Kako prepoznati što nam smeta i dati drugima do znanja da nam smeta? Kako biti sretan i zadovoljan?

U radu s najmlađima potreban je pažljiv i suosjećajan pristup i razgovor o emocijama koje osjećaju. Važan zadatak nas odraslih je učiniti da se djeca i mladi osjećaju sigurno i voljeno kako bi njihovo

mentalno zdravlje bilo očuvano. „Zadatak učitelja i stručnih suradnika u školama je pravovremeno otkrivanje djece koja trebaju posebnu stručnu potporu u učenju i očuvanju psihičkog zdravlja, kao i detektiranje teškoća snalaženja u školskoj i vršnjačkoj sredini.“ (Kaurlo Martinić, 2021., 158. stranica)

Učitelji puno vremena provode s djecom i među prvima primjećuju promjene u ponašanju i probleme u području mentalnog zdravlja djeteta, no često nisu sigurno što trebaju učiniti i kako pomoći djetetu. S druge strane, i sami učitelji su izloženi različitim stresorima pa su često tjeskobni i pod stresom. Stoga je potrebno pružiti podršku učiteljima i osnažiti ih u svakodnevnom radu kroz seminare i radionice na temu mentalnog zdravlja. Zadnjih su godina u Republici Hrvatskoj realizirana brojna stručna usavršavanja učitelja i stručnih suradnika, edukativni programi i projekti na temu očuvanja mentalnog zdravlja, primjerice „Živjeti zdravo“ i „PoMoZi Da“, u organizaciji Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo, Agencije za odgoj i obrazovanje, Ministarstva odgoja i obrazovanja, Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba..., a dostupni su i edukativni materijali različitih ustanova i udruga. Brojni stručnjaci navode da za jačanje mentalnog zdravlja, djecu i mlade treba poticati na:

- dovoljno spavanja
- pravilnu prehranu
- tjelesnu aktivnost
- druženje i prihvaćanje podrške te dijeljenje svojih osjećaja s bliskim osobama
- boravak na svježem zraku
- prepuštanje glazbi i hobijima...općenito aktivnostima u kojima mlada osoba uživa i koje će ju oraspoložiti
- vježbanje tehnika opuštanja, npr. disanje trbuhom, mindfulness vježbe i dr.
- korištenje strategija odvlačenja pažnje
- na isprobavanje „ljekovitosti“ plakanja
- korištenje besplatnih mobilnih aplikacija dizajniranih za učenje opuštanja i borbu protiv negativnih misli (prema <https://zivjetizdravo.eu/2020/10/09/brinimo-o-mentalnom-zdravlju-mladih/>)

Zaključak

Mentalno zdravlje je sposobnost mijenjanja, prilagodbe i nošenja s teškoćama i stresom. Mentalno zdravlje djece komponenta je dječjeg blagostanja, ono utječe na emocionalno i tjelesno zdravlje, odnose u obitelji i s vršnjacima, kao i na učenje, te na školska i životna postignuća (Karin, 2021, 93. str.). Briga o mentalnom zdravlju djece i mladih sastavni je dio svakodnevnoga rada učitelja i stručnih suradnika u školi i oni pritom trebaju imati podršku brojnih obrazovnih i zdravstvenih institucija, sustava socijalne skrbi, lokalne zajednice i javne politike za zaštitu i očuvanje mentalnog zdravlja djece i mladih. Učitelj je bitna osoba u životu svojih učenika jer je model prema kojem učenici stvaraju sliku o sebi razvijajući pozitivne socijalne i emocionalne odnose s drugima. U kvalitetnom i poticajnom okruženju dijete razvija stavove i navike zdravog načina života i rada, dobija oslonac za nošenje sa svakodnevnim izazovima i problemima, te (ukoliko je potrebno) stručnu pomoć i podršku.

Literatura

- Briga za mentalno zdravlje (2021). Nastavno-klinički centar edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Zagreb. Preuzeto s <https://centar.erf.unizg.hr/briga-za-mentalno-zdravlje-edukativni-materijal/>
- Brinimo o mentalnom zdravlju mladih! Preuzeto s <https://zivjetizdravo.eu/2020/10/09/brinimo-o-mentalnom-zdravlju-mladih/>
- Edukativni materijal <http://mentalnozdravlje.com.hr/edukativni-materijal/>
- Emocionalna nepismenost (2013) Preuzeto s <http://www.plavi-telefon.hr/pdf/emocionalna-pismenost-2014.pdf>
- Grbić, M. (2021) Javnozdravstveni projekti. Preuzeto s https://nzjz-split.hr/wp-content/uploads/2021/05/zastita_mentalnog_zdravlja_djece_i_mladih_knjiga-1.pdf
- Karin, Ž. (2021) Edukacijsko zdravlje i prevencija mentalnih poremećaja djece. Preuzeto s https://nzjz-split.hr/wp-content/uploads/2021/05/zastita_mentalnog_zdravlja_djece_i_mladih_knjiga-1.pdf
- Kaurlo Martinić, Đ. (2021) Suradnja zdravstvenih i odgojno-obrazovnih ustanova kao pretpostavka planiranja i provedbe aktivnosti na području zaštite mentalnog zdravlja. Preuzeto s https://nzjz-split.hr/wp-content/uploads/2021/05/zastita_mentalnog_zdravlja_djece_i_mladih_knjiga-1.pdf
- Mentalno zdravlje djece i mladih ne smijemo prepustiti samo stručnjacima! Preuzeto s <https://zivjetizdravo.eu/2019/09/27/mentalno-zdravlje-djece-i-mladih-ne-smijemo-prepustiti-samo-strucnjacima/>

UTJECAJ RADA UČENIČKE ZADRUGE TINČEK NA PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE DJECE I ADOLESCENATA

Sažetak: Osnovna škola Sveti Martin na Muri broji 209 učenika i 34 školskih djelatnika. 2006. godine dodijeljena nam je Zelena zastava i certifikat čime smo dobili status Međunarodne eko-škole. Zadaća je eko-škole odgojiti mlade generacije po pitanjima ekologije te ih osposobiti za donošenje odluka o razvitku društva u budućnosti. 2013. godine osnovali smo Učeničku zadrugu „Tinček“. Učenici s učiteljima ostvaruju odgojno-obrazovne i društveno-gospodarske ciljeve naše škole kroz stjecanje radno-tehničkog, ekološkog, gospodarskog, društvenog te etnoodgoja i obrazovanja. Provode se sekcije: „Voćarska grupa“, „Mali ekolozi“, „Mali cvjećari“, „Mali likovnjaci“, „Modelarska grupa“, „Folklorna“ i „Tamburaška grupa“, a brinemo se o školskom voćnjaku, vrtu ljekovitog i začinskog bilja i bobičnjaku. Učenici se kroz „Zadrugu“ uključuju u brojne aktivnosti i manifestacije. Zbog novonastale situacije u cijelome svijetu i potrebom za sve većim boravkom i radom u prirodi primijetili smo pozitivne promjene kod učenika. Boravak u školskom bobičnjaku, voćnjaku i vrtu ljekovitim biljem utječe na njihovu koncentraciju, kreativnost, smirivanje, tjelesno i psihičko zdravlje.... Zadatak Učeničke zadruge „Tinček“ kao i cijelog školskog kurikulumuma je educirati učenike o zdravim načinima života, razvijati poduzetništvo i ekološku svijest te ih tako osposobiti za odgovorne sudionike svoje zajednice.

Ključne riječi: učenička zadruga tinček, bobičnjak, vrt ljekovitog bilja, priroda, učenje, zdravlje, kreativnost, hormon stresa, rezultati, otpornost, komunikativnost, poduzetništvo...

THE INFLUENCE OF THE WORK OF THE STUDENT COOPERATIVE TINČEK ON THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract: St Martin na Muri Elementary school is attended by 209 pupils and employs 34 employees. (teachers, administrative and technical staff). In 2006 school was granted Green flag and certificate as International Eco-school, with aim to raise new generations to be environmentally aware and train them for decisions making in designing the future society. School has also established School cooperative "Tinček" in 2013, where students work with their teachers to generate educational goals in developing their working, technical, ecological, economical, social and heritage preservation skills. In cooperative we have sections that are taking care of the school apple and berry orchard, medicinal herbs and spice garden, „Little Ecologists“, „Little Painters“, „Modelling Group“, and those who preserve cultural heritage (traditional dancing and playing). Through cooperative pupils participate in numerous activities and manifestations. Because of the recent situation considering COVID, and growing need for spending more time outdoors, we've noticed positive changes in students' wellbeing. Spending time in orchards and medicinal plants garden impacts their concentration, creativity, calmness, physical and psychological health.... The main goal of the "Tinček" cooperative and curriculum is to educate the students about healthy lifestyle, entrepreneurship development and ecology so that they could become responsible participants of their local community.

POTICANJE PSIHOFIZIČKOG ZDRAVLJA UČENIKA SUDJELOVANJEM U IZVANNASTAVNIM AKTIVNOSTIMA

Sažetak: Svi učenici imaju pravo na sigurno i poticajno školsko okruženje. Pozitivno okruženje u školi doprinosi psihofizičkom zdravlju učenika te njihovom profesionalnom i društvenom razvoju. Djelatnici škole sudjeluju u stvaranju pozitivnog ozračja u školi poticanjem i njegovanjem međusobnih odnosa i odnosa sa svakim učenikom pojedinačno. Takvo ozračje djeluje na odnose između učenika i na njihov odnos prema boravku u školi. Škola treba biti mjesto pozitivnog razvoja djece i mladih, sredina koja potiče kreativnost, želju za učenjem i napredovanjem. To se postiže pravilnim vođenjem škole, razvijanjem i usmjeravanjem različitih školskih programa i aktivnosti. Bogatstvo različitih sadržaja, od sportskih aktivnosti do raznih programa dodatne/dopunske nastave i izvannastavnih aktivnosti, doprinose individualnom razvoju svakog učenika. Učenici se osjećaju zadovoljno jer napreduju i razvijaju svoje potencijale i sposobnosti. Razvojem i napretkom učenika razvija se i napreduje i sama školska zajednica.

Ključne riječi: psihofizičko zdravlje, poticajno okruženje za učenje, izvannastavne aktivnosti

ENCOURAGING THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF STUDENTS BY PARTICIPATING IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Abstract: All students have the right to a safe and stimulating school environment. A positive school environment contributes to the psychophysical health of students and their professional and social development. School staff participate in creating a positive atmosphere in the school by encouraging and nurturing interpersonal relationships and relationships with each student individually. Such an atmosphere affects the relationships between students and their relationship to school stay. School should be a place of positive development of children and youth, an environment that encourages creativity, the desire to learn and progress. This is achieved by properly running the school, developing and directing various school programs and activities. A wealth of different content, from sports activities to various programs of additional classes and extracurricular activities, contribute to the individual development of each student. Students feel satisfied as they progress and develop their potentials and abilities. With the development and progress of students, the school community itself develops and progresses.

Key words: psychophysical health, stimulating learning environment, extracurricular activities

Uvod

„Škole su prirodno i povoljno okruženje za promicanje zdravlja. Upravo se u školama, zajedničkim radom učenika, nastavnika i roditelja može osigurati temelj zdravog načina života i rada. Aktivnosti u promicanju zdravlja u školama usmjerene su razvoju vlastitog samopoštovanja učenika, ali i poštovanja drugih u okruženju mira i sigurnosti, razumijevanja i podrške. Promicanje zdravlja u školama podrazumijeva bilo koju aktivnost koju poduzimamo da bismo unaprijedili i/ili zaštitili zdravlje svih unutar školske zajednice“ (Škole koje promiču zdravlje – mjesto zdravog življenja, učenja i rada 2018). Poticajno okruženje u školi znači okruženje koje je ugodno za sve učenike. Ono potiče otkrivanje i razvoj potencijala djeteta i adolescenata u razredu. Sudjelovanje u dodatnoj nastavi i izvannastavnim aktivnostima usmjerava se i potiče razvoj učenika kao pojedinca.

Zaštitni i poticajni čimbenici za učenike

Prema Bašić (2009, prema Gregov, 2016) zaštitni i poticajni čimbenici za učenike u školi su podržavajuće školsko okruženje, povezanost učenika sa školom te njihovo uspješno uključivanje i sudjelovanje u školskim aktivnostima. Tijekom nastave biologije i prirode učenici se mogu uključiti, ovisno o svojim interesima, u dodatnu nastavu iz biologije te različite izvannastavne aktivnosti vezane uz prirodu i biologiju kao što su: mladi ekolozi, maslinari, vrtlari, uzgajivači ljekovitog bilja, zadrugari i slično. Izbijanjem pandemije virusa SARS-CoV-2 uočena je važnost očuvanja ljudskoga

zdravlja i prevencije zaraznih bolesti te potreba za dodatnom edukacijom učenika i nastavnika. Stoga je u šk. god. 2020./2021. pokrenut pilot projekt „Biosigurnost i biozaštita“ za učenike osnovnih i srednjih škola u Republici Hrvatskoj. Nakon uspješne provedbe projekta u 122 osnovne i srednje škole te organizacije Državne smotre učeničkih radova, projekt je u šk. god. 2021./2022. postao izborna ili izvannastavna aktivnost za škole koje su se prijavile na Javni poziv Ministarstva znanosti i obrazovanja (<https://mzo.gov.hr/vijesti/javni-poziv-za-sudjelovanje-u-projektu-biosigurnost-i-biozastita-izvannastavna-aktivnost-i-izborni-program-u-osnovnim-i-srednjim-skolama-u-republici-hrvatskoj/4495>). Nositelji projekta su Klinika za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“, Zagreb, Hrvatski zavod za javno zdravstvo i Hrvatsko društvo za biosigurnost i biozaštitu u partnerstvu s OŠ Vijenac, Osijek.

„Glavni ciljevi projekta su upoznavanje učenika s važnošću stručnoga, znanstvenoga, globalnoga i osobnoga pristupa u sprječavanju širenja zaraznih bolesti; upoznavanje s opasnim uzročnicima i njihovim načinom djelovanja; usvajanje odgovornoga ponašanja prema vlastitome i tuđem zdravlju u školi, obiteljskome 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 učenički istraživački rad; razvijanje interesa za znanost i istraživanje; razvijanje suradničkoga odnosa među učenicima te učenicima i mentorima; razvijanje i usavršavanje digitalnih kompetencija kroz izradu digitalnih video i audiomaterijala; poticanje komunikacijskih i prezentacijskih vještina te stručno usavršavanje učitelja, nastavnika i stručnih suradnika.“(<https://sites.google.com/view/projekt-biosigurnost/po%C4%8Detna-stranica/ciljevi-projekta?authuser=0>)

Projekt je namijenjen učenicima od 5. do 8. razreda osnovne škole i učenicima srednje škole, a planirana je realizacija s fondom od 35 ili 70 nastavnih sati godišnje. Tijekom izborne nastave ili izvannastavne aktivnosti učenici obrađuju planirane nastavne sadržaje i ostvaruju ishode učenja planirane Kurikulumom izvannastavne aktivnosti Biosigurnost i biozaštita. Na digitalnoj platformi su ponudeni materijali za učenike i nastavnike za svaki nastavni sat. Učenici 8. razreda OŠ Šime Budinića Zadar sudjeluju u ovom projektu već drugu školsku godinu. Problemskom nastavom i istraživačkim pristupom učenici uče nove sadržaje o zaraznim bolestima, njihovim uzročnicima i načinima prevencije. Aktivno učenje ostvaruje se kroz praktičan rad, rješavanje problema i izradu digitalnog sadržaja (postera i videozapisa). Sudjelovanjem u projektu učenici su dodatno razvili svoje samopouzdanje i kreativnost. Radom u manjim skupinama stvorili su pozitivno ozračje i sigurno okruženje, razvili su samostalan i pristup te otvorenu komunikaciju sa svim sudionicima.

Zaključak

Sudjelovanjem učenika u izvannastavnoj aktivnosti, koju su samostalno odabrali ovisno o području svog interesa, proširuje se odgojno-obrazovni utjecaj škole na svakog uključenog učenika. Učeniku je ugodnije na nastavi i zadovoljniji je u školskoj sredini. Sudjelovanjem u dodatnoj nastavi i izvannastavnim aktivnostima potiče se osobni razvoj učenika i jača njegovo psihofizičko zdravlje.

Literatura

Biosigurnost i biozaštita u školama

<https://sites.google.com/view/projekt-biosigurnost/po%C4%8Detna-stranica?authuser=0> pristupljeno 28.1.2022. godine

Gregov, E. (2016). Uloga škole kao zaštitnog čimbenika u prevenciji poremećaja u ponašanju djece i mladih <https://repository.ffri.uniri.hr/islandora/object/ffri%3A662/datastream/PDF/view> pristupljeno 29.1.2022.

Javni poziv za sudjelovanje u projektu Biosigurnost i biozaštita - izvannastavna aktivnost i izborni program u osnovnim i srednjim školama u Republici Hrvatskoj

<https://mzo.gov.hr/vijesti/javni-poziv-za-sudjelovanje-u-projektu-biosigurnost-i-biozastita-izvannastavna-aktivnost-i-izborni-program-u-osnovnim-i-srednjim-skolama-u-republici-hrvatskoj/4495> pristupljeno 29.1.2022.

Škole koje promiču zdravlje – mjesto zdravog življenja, učenja i rada 2018.

http://zdravljezasve.hr/html/zdravlje13_tema-b.html pristupljeno 28.1.2022. godine

LIKOVNOST KAO NAČIN PROMICANJA PSIHOFIZIČKOG ZDRAVLJA DJECE I MLADIH S INTELKTUALNIM TEŠKOĆAMA

Sažetak: Psihofizičko zdravlje djece i mladih čimbenik je koji značajno utječe na sve aspekte njihovog funkcioniranja. Uspješnost u svakodnevnim socijalnim i životnim situacijama, kao i aktivnosti slobodnog vremena izvor su zadovoljstva, potiču samostalnost i utječu na izgradnju samopoštovanja. Djeca i mladi s intelektualnim teškoćama nerijetko imaju teškoće na tom području. Stručnjaci koji rade s njima trebaju imati na umu da su prihvaćenost u društvu i primjerena interakcija s okolinom pretpostavka za zdrav psihofizički razvoj. Podrška tjelesnom i mentalnom zdravlju djece i mladih s teškoćama utječe na njihovo funkcioniranje kao sretnih, samostalnih i korisnih članova socijalne zajednice. Zadatak škole je stvaranje preduvjeta za njihovu uspješnu socijalnu interakciju i zadovoljenje potreba, čime se umanjuje vjerojatnost pojave emocionalnih poremećaja i rizičnih ponašanja. Likovno stvaralaštvo kao nezaobilazna komponenta opće kulture pojedinca ima veliku ulogu u razvoju psihofizičkog razvoja djece i mladih s teškoćama. Crtom, bojom ili oblikom pokazuju i izražavaju misli, osjećaje, želje i potrebe koje ponekad nisu u mogućnosti izraziti riječima. Likovno stvaralaštvo je sredstvo komunikacije i medij putem kojeg upoznaju svijet i vlastitu osobnost. Likovno se izražavajući, razvijaju likovno-kreativne sposobnosti, kreativno mišljenje, spoznaju okolinu, te razvijaju pozitivan odnos prema sebi, drugima i okolini u kojoj žive. Likovnošću djeca i mladi razvijaju finu motoriku mišićne šake, osjetljivost za volumen i prostor, odnosno prostorne odnose i orijentaciju u prostoru putem modeliranja. U OŠ Nad lipom način poticanja likovnog stvaralaštva djece i mladih s teškoćama je njihovo uključivanje u likovne projekte i likovno-kreativne susrete u školi i izvan nje. Dva su školska projekta iz područja likovnosti koji se duži niz godina sustavno provode. To su LipArt, likovni susreti i likovne stvaralice s umjetnicima i vršnjacima, te Prijatelji muzeja, koji se odvijaju u suradnji s galerijom Klovićevi dvori. Sudjelujući u navedenim projektima, ugledni slikari s učenicima OŠ Nad lipom, kroz druženje i igru istražuju i eksperimentiraju različitim likovnim tehnikama što rezultira originalnim likovnim rješenjima. Kroz projekte učenicima su omogućeni odlasci u muzeje i galerije, te posjete aktualnim izložbama, tijekom kojih im je omogućena prezentacija vlastitih likovnih uradaka i na taj način afirmaciju u široj društvenoj zajednici. Kroz likovne projekte kod učenika se potiče samostalnost, individualnost, samosvijest, suradnja, bogaćenje njihovog unutarnjeg svijeta, emocionalno oslobađanje i zadovoljavanje emocionalnih potreba, s ciljem jačanja psihofizičkog zdravlja.

Ključne riječi: likovnost, djeca i mladi s intelektualnim teškoćama, psihofizičko zdravlje

ART AS A WAY OF PROMOTING THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Abstract: The psychophysical health of children and young people is a factor that significantly affects all aspects of their functioning. Success in everyday social and life situations, as well as leisure activities are a source of satisfaction. They encourage independence and influence the building of self-esteem. Children and young adults with intellectual disabilities often have difficulties in this area. Professionals working with them should keep in mind that acceptance in society and appropriate interaction with the environment are prerequisites for healthy psychophysical development. Supporting the physical and mental health of children and young adults with disabilities affects their functioning as happy, independent and useful members of the social community. The task of the school is to create preconditions for their successful social interaction and satisfaction of needs, which reduces likelihood of emotional disorders and risky behaviors.

Fine art as an indispensable component of the general culture of the individual has a major role in the development of psychophysical development of children and young adults with disabilities. With a line, color, or shape, they show and express thoughts, feelings, desires, and needs that they are sometimes unable to express in words. Fine art is a mean of communication and a medium through which they get to know the world and their own personality. By expressing themselves artistically, they develop artistic and creative abilities, creative thinking, get to know the environment, and develop a positive attitude towards themselves, others and the environment in which they live. With art, children and young people develop fine motor skills of hand muscles, sensitivity to volume and space, ie. spatial relationships and orientation in space through modeling.

In primary school Nad lipom, the way to encourage the artistic creativity of children and young people with disabilities is their involvement in art projects and art-creative meetings at school and abroad. There are two school projects in the field of fine arts that have been systematically implemented for many years. These are LipArt, art meetings and art workshops with artists and peers, and Friends of the Museum, which takes place in collaboration with the "Klovićevi dvori" gallery. Participating in the mentioned projects, renowned painters

with the students of the elementary school Nad lipom, through socializing and playing, research and experiment with different art techniques, which results in original art solutions. Through the projects, students are enabled to go to museums and galleries, and visit current exhibitions, during which they are enabled to present their own works of art and thus affirmation in the wider community. Through art projects, independence, individuality, self-awareness, cooperation, enrichment of inner world, emotional liberation and satisfaction of students emotional needs are encouraged, with the aim of strengthening psychophysical health.

Key words: art, children and youth with intellectual disabilities, psychophysical health

Ivana Torjanac Matas, prof. defektolog, učitelj savjetnik, OŠ Nad lipom, Zagreb, Hrvatska

Ivana Milić, dipl. defektolog, učitelj savjetnik, OŠ Nad lipom, Zagreb, Hrvatska

E-pošta: itorjanacm@gmail.com, ivanamilic64@gmail.com

PLESOM I POKRETOM DO PSIHOFIZIČKOG ZDRAVLJA DJECE I MLADIH S INTELKTUALNIM TEŠKOĆAMA

Sažetak: Značajan doprinos u odgoju, cjeloživotnom obrazovanju i psihofizičkom zdravlju djece i mladih daju aktivnosti slobodnog vremena. Svako je dijete u skladu sa svojim psihofizičkim mogućnostima sposobno za neku vrstu tjelesne aktivnosti. Ukoliko se radi o djeci i mladima s teškoćama, one nisu i ne smiju biti ograničavajući faktor za provođenje aktivnog životnog stila. Usprkos tomu, djeca s teškoćama, a osobito adolescenti, često su manje uključeni u tjelesne aktivnosti nego djeca i adolescenti bez teškoća. Takav životni stil može rezultirati pretilošću, smanjenom tjelesnom spremnošću i dodatnim zdravstvenim teškoćama. Glazba i ples pozitivno utječu na psihofizičko zdravlje i kvalitetu života djece i mladih. Doprinosi razvoju motoričkih i mentalnih sposobnosti, boljoj tjelesnoj kondiciji, socijalnoj integraciji, razvoju samopouzdanja i osjećaja zadovoljstva te prihvaćanju od strane okoline. Ples ili kretanje uz glazbu, ukoliko uz to postoji podrška vršnjaka bez teškoća, djeci i mladima s teškoćama ugodan je i uspješan način poticanja na zdrav, sretan i zadovoljan život. Iz tog je razloga potrebno u školi, ali i izvan nje pokrenuti radionice, sportske i plesne skupine koje potiču djecu i mlade na tjelesnu aktivnost. U OŠ Nad lipom u suradnji sa Zagrebačkim mažoretkinjama, osmišljen je i provodi se dugi niz godina Projekt Inkluzivno sa Zagrebačkim mažoretkinjama. Prihvaćanje i podrška vršnjaka i socijalne okoline tijekom aktivnosti uvježbavanja pokreta i prilikom scenskih nastupa pokazao se kao važan faktor koji doprinosi zadovoljstvu i motivaciji učenika za kvalitetno izvođenje plesnih pokreta. Osim toga, popularnost aktivnosti i ugled koji mažoretkinje uživaju, uz poboljšanu tjelesnu koordinaciju, kod učenika je doprinio razvoju osjećaja osobne važnosti.

Ključne riječi: ples, pokret, djeca i mladi s intelektualnim teškoćama, psihofizičko zdravlje

DANCE AND MOVEMENT TO PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Abstract: Leisure activities make a significant contribution to the upbringing, lifelong learning, and psychophysical health of children and young adults. Every child is capable of some kind of physical activity according to their psychophysical abilities. Disabilities are not, and must not be a limiting factor for pursuing an active lifestyle for children and young adults. Nevertheless, children with disabilities, and especially adolescents with disabilities, are often less involved in physical activities than children and adolescents without them. Such a lifestyle can result in obesity, decreased fitness, and additional health difficulties. Music and dance have a positive effect on the psychophysical health and quality of life of children and young adults. They contribute to the development of motor and mental abilities, better physical condition, social integration, development of self-confidence and a sense of satisfaction, and acceptance by the environment. Dancing or moving to music is a pleasant and successful way to encourage a healthy, happy, and satisfied life for children and young adults with disabilities if there is the support of peers without difficulties. For this reason, it is necessary to organize workshops, sports and dance groups in the school, but also outside it, which encourage children and young people to exercise physical activity. In elementary school Nad lipom in cooperation with Zagreb majorettes, the project "Inclusive with Zagreb majorettes" has been designed and implemented for many years. Acceptance and support of peers and social environment during movement activities and stage performances proved to be an important factor contributing to student satisfaction and motivation for quality performance of dance movements. In addition, the popularity of the activities and the reputation that majorettes enjoy, along with improved physical coordination, contributed to the development of students' sense of personal importance.

Key words: dance, movement, children and youth with intellectual disabilities, psychophysical health

POKRET U NASTAVI GLAZBE

Sažetak: Svjesni svakodnevnog sjedilačkog načina života učitelji i odgajatelji djeci trebaju omogućiti što više aktivnosti koje uključuju pokret. Koordiniranost, točnost izvedbe, aktivna pažnja, brzina motoričke reakcije, spretnost i kinestetička inteligencija samo su neki od ciljeva i benefita pokreta uz glazbu. Pokret kao uvodna aktivnost i/ili dopuna glazbenim aktivnostima doprinosi kvalitetnijoj izvedbi te unaprjeđuje doživljaju glazbe. Spoznajno - emocionalno slušanje glazbe pomiče fokus sa slušanja glazbe kao reproduktivne glazbene aktivnosti k stvaralačkoj. U prvi plan stavlja emocionalni doživljaj djela te ga sagledava u širem kontekstu, a uz implementaciju aktivnosti kritičkog promišljanja, vizualizacije i pokreta, proširuje i obogaćuje psihofizički razvoj djeteta.

Ishodi:

- usvojiti pravilnu posturu tijela, vježbe razgibavanja i disanja
 - osvijestiti važnost pokreta u glazbi u različitim glazbenim aktivnostima
 - osvijestiti i unaprijediti slušanje glazbe kroz spoznajno – emocionalno slušanje glazbe, pokret, ples i crtanje
- Ključne riječi: pravilna postura tijela i vježbe disanja, pokret u nastavi glazbe, spoznajno - emocionalno slušanje glazbe

MOVEMENT IN MUSIC TEACHING

Abstract: Aware of the daily sedentary lifestyle, teachers and educators should provide children with as many activities as possible that include movement. Coordination, accuracy of performance, active attention, speed of motor reaction, dexterity and kinesthetic intelligence are just some of the goals and benefits of movement with music. Movement as an introductory activity and / or supplement to musical activities contributes to better performance and improves the experience of music. Cognitive - emotional listening to music shifts the focus from listening to music as a reproductive musical activity to creative. He puts the emotional experience of the work in the foreground and sees it in a broader context, and with the implementation of activities of critical thinking, visualization and movement, expands and enriches the psychophysical development of the child.

Outcomes:

- adopt proper body posture, stretching and breathing exercises
- to raise awareness of the importance of movement in music in various musical activities
- to raise awareness and improve listening to music through cognitive - emotional listening to music, movement, dance and drawing

Key words: proper body posture and breathing exercises, movement in music teaching, cognitive - emotional listening to music

AKTIVNOSTI U RANOJ PREDŠKOLSKOJ DOBI KAO TEMELJ RAZVOJA PSIHOFIZIČKOG ZDRAVLJA DJECE

Sažetak: Dugogodišnjom praksom u odgojno - obrazovnom radu s djecom predškolske dobi potvrđujemo važnost svakodnevnog aktivnog promicanja psihofizičkog zdravlja djece putem promišljenih i planiranih aktivnosti unutar pojedine odgojne skupine dječjeg vrtića. Ovim aktivnostima utječemo na usvajanje zdravih životnih navika i potičemo razvoj svjesnosti o važnosti brige o svom zdravlju. Dobrobiti planiranih tjelesnih aktivnosti koje kontinuirano provodimo treću godinu s djecom rane dobi, nastojeći zadovoljiti prirodne potrebe za kretanjem, ali i rukovoditi njima, su: razvoj snage, fleksibilnosti, okretnosti, izdržljivosti, ravnoteže, održavanje i poboljšanje zdravlja kralježnice, razvoj uravnoteženosti rada živčanog, lokomotornog, dišnog i endokrinog sustava, nježno istezanje tetiva i ligamenata, razvoj zdravog tjelesnog samopouzdanja, korištenje daha za smirenje. Kombiniranim korištenjem instrumentalne umirujuće glazbe i kreativnog izražavanja različitim likovnim tehnikama i materijalima djeci se omogućava izražavanje emocija, potiče stanje kreativne opuštenosti, regulacija emocija, emocionalnu stabilnost, smirenost, smanjenje napetosti, stresa, razvoj pozitivne slike o sebi što utječe i na razvoj psihološke otpornosti djece. Posebna pažnja posvećuje se upoznavanju i konzumiranju zdravih prehrambenih namirnica kako bi se kod djece potaknule navike svjesnog konzumiranja hrane koja čuva zdravlje i temelj je zdravog načina života. Integrirajući razna odgojna područja kod djece se potiče usvajanje znanja te promišljanje i zahvala procesima u prirodi i međusobnoj povezanosti prirode, našeg djelovanja i zdravlja.

Ključne riječi: Psihofizičko zdravlje - psychophysical health, rana predškolska dob- early preschool age, cjeloviti razvoj- comprehensive development, zdrave životne navike- healthy living habits, tjelesne aktivnosti- physical activities, senzorna integracija- sensory integration, pozitivna slika o sebi- positive self-image, psihološka otpornost- psychological resilience.

EARLY PRESCHOOL ACTIVITIES AS THE FOUNDATION OF CHILDREN'S PSYCHOPHYSICAL HEALTH DEVELOPMENT

Abstract: Through many years of practice in educational work with preschool children, we're confirming the importance of the daily active promotion of children's psychophysical health through reflection and thoughtfully planned activities within a particular educational group. Through these activities, we seek to influence the adoption of healthy living habits and encourage an awareness of the importance of taking care of one's health. The benefits of the planned physical activities programme, now in its third year, (while trying to meet natural needs for movement, and also to manage those movements) are:

- the development of strength, flexibility, agility, endurance, balance, maintenance and improvement of spine health
- the development of balanced work of the nervous, locomotor, respiratory and endocrine systems
- the gentle stretching of tendons and ligaments
- the development of healthy bodily self-confidence, and use of controlled breathing to calm

The combined use of soothing instrumental music and creative expression with different art techniques and materials allows children to express emotions, encourages creative relaxation, emotion regulation, emotional stability, calmness, reduces tension and stress, and develops a positive self-image that affects the development of children's psychological resilience. Special attention is paid to getting to know and consuming healthy foods in order to encourage and develop children's habits of conscious consumption of foods that preserve health, providing the foundation of a healthy lifestyle. By integrating various educational areas children are encouraged to acquire knowledge and to reflect on the beneficial connection between nature, human actions, and human health, while at the same time developing gratitude for all that nature provides.

Key words: Psychophysical health, early preschool age, comprehensive development, healthy living habits, physical activities, sensory integration, positive self-image, psychological resilience.

Uvod

Preduvjeti za planirano poticanje razvoja psihofizičkog zdravlja djece u vrtiću

Nenadić (2002) navodi važnost slijedećih preduvjeta:

1. Znanje o višestrukoj povezanosti socio - emocionalnog, tjelesnog i spoznajnog razvoja (individualne razlike i specifičan razvoj svakog djeteta).
2. Opća znanja o razvoju djece rane predškolske dobi (osigurava potreban okvir za optimalan razvoj svakog djeteta): znanja o interesima djeteta, što ono može ili ne može, te što je u određenom trenutku spremno napraviti; poznavanje razvojnih karakteristika; razumijevanje načina na koji djeca uče.
3. Uspostavljanje socio - emocionalne veze između odgojitelja i djeteta.
4. Dokumentiranje procesa i planiranje aktivnosti za poticanje psihofizičkog razvoja djece. Kroz ulogu promatrača, suigrača i poticatelja, odgojitelj prati djecu u aktivnosti, valorizira aktivnosti, vodi bilješke, proširuje dječji interes, podiže igru na viši razvojni nivo, osigurava zdravo, sigurno, ugodno, poticajno okruženje. Time vanjska motivacija podržava i pojačava unutarnju motivaciju kojom se postiže unutarnje zadovoljstvo kao temelj psihičkog zdravlja i ravnoteže djeteta.

U ovom članku će se opisati neke od aktivnosti koje se provode u svakodnevnom odgojnom - obrazovnom radu s djecom rane i predškolske dobi (od jedne do četiri godine starosti). Bilbao (2020.) navodi da djeca, osobito tijekom prvih godina života, svijet doživljavaju uglavnom preko osjećaja, igre i nježnosti, te da je u tom smislu igra ključ za podupiranje djetetova intelektualnog i emocionalnog razvoj, stoga se, pri planiranju poticaja i aktivnosti za djecu, igra koristila kao važan i vrijedan odgojni alat. Vježbe koje su odgojiteljice radile s djecom u mlađoj jasličkoj skupini nadogradile su se u starijoj jasličkoj skupini s tjelesnim aktivnostima i senzoričkim poligonom sa spravama za prirodne oblike kretanja. Poligon je ujedno bio jedan od stalnih centara aktivnosti u sobi dnevnog boravka odgojne skupine. Te su aktivnosti kombinirane s vježbama za jačanje velikih mišićnih skupina kao vođene vježbe, igre priča u pokretu i sportskih igara s kretanjem. Stečene motoričke vještine i kompetencije djece u mlađoj vrtićkoj skupini nadograđivane su vježbama istezanja i igrama svjesnog disanja kroz vježbe dječje joge. Svakodnevni ritual zahvale pri jelu, didaktika, dramatizacija priča za usvajanje informacija o kvalitetnim hranjivim namirnicama, izrada prirodnog soka od jabuka i naranči te pravljenje čipsa od jabuka i promatranje klijanja biljke iz zrna samo su neke od aktivnosti kojima se poticala svjesnost o povezanosti prirode i našeg organizma u očuvanju i kvaliteti življenja. Likovno kreativno stvaralaštvo u kombinaciji s instrumentalno umirujućom glazbom koristilo se za poticanje psihičke i emocionalne ravnoteže i zrelosti kao temelj cjelovitog razvoja djece.

Mlađa jaslička skupina

U mlađoj jasličkoj skupini prioritet je bio, putem emocionalne povezanosti te nježnog i brižnog odnosa sa svakim djetetom, stvoriti ugodnu atmosferu u kojoj će se svako dijete osjećati sigurno, zaštićeno i zadovoljno. U sobi dnevnog boravka bili su postavljeni poligoni za prirodne oblike kretanja, uz kombiniranje različitih spužvastih elemenata i senzoričkih poticaja kojima je potican razvoj različitih oblika prirodnog kretanja te jačanje velikih mišićnih skupina. Koristeći veliki spužvasti bazen s lopticama, mekane senzorne loptice i vrećice, senzorne staze te bosonogi masirajući refleksne zone ruku i nogu stimulirani su različiti centri u mozgu. Dajući djeci slobodu samostalnog i samoinicijativnog istraživanja, osigurani su uvjeti u kojima dječji mozak prima, obrađuje i procesuirala informacije putem osjetila i kojima se potiče senzomotorički razvoj kao preduvjet psihofizičkog zdravlja djeteta.



Tjelesne aktivnosti redovito su planirane i organizirane i za vrijeme boravka na otvorenom.

Starija jaslička skupina

U starijoj jasličkoj skupini u sobi dnevnog boravka odgojne skupine formiran je stalni centar tjelesnih aktivnosti s drvenim poligonom za poticanje prirodnih oblika kretanja (hodanje, penjanje, spuštanje, provlačenje, trčanje, skakanje, hodanje po suženoj površini, ljuljanje, kotrljanje). Na poligon su tijekom pedagoške godine, prateći razvoj, postignuća i interese djece, dodani različiti senzorni elementi (podloge, staze, lopte, spužvaste elemente, mostić i pedagoški neoblikovani materijal kao iskorišteni situacijski poticaj na inicijativu djece), kojima se podizala razina postignuća djece na viši nivo.

Starija jaslička skupina: poligon u sobi dnevnog boravka



Mlađa vrtićka skupina

Vježbe dječje joge i vježbe disanja

Dosadašnje sportske aktivnosti obogaćene su vježbama dječje joge i igrama svjesnog disanja, vježbama „Pozdrava suncu“, te je uz njih integrirana lutkarska dramatizacija, pjesma, zahvala prije jela, uočavanje utjecaja sunca na rast i razvoj prirode i ljudi kao cjeline. Osim što se pozitivno djelovalo na sve funkcije tjelesnog aspekta razvoja, djeca su vježbala svoje misli i pažnju usmjeriti na sadašnje vrijeme, svjesno biti „ovdje i sada“ te potaknuti emocionalne procese radosti i ljubavi u povezanosti s prirodom. Odgojiteljice se primijetile da integrirajući aktivnosti različitih odgojnih područja s emocionalnom uključenosti i razumijevanjem, pridonosi važnosti procesa aktivnosti za razvoj djece prilikom vježbanja (veća pažnja, mirnoća i zadovoljstvo pokretima tijela). To je bio poticaj za daljnje aktivnosti: „kocku vježbalicu“ sa fotografijama vježbi, plakat s vježbama „Pozdrava suncu“, s fotografijama djece skupine u pojedinim pozama, memory kartice joga vježbi s pravilom igre da pronađeni par vježbe izvedu pokretom. Na taj način osigurala se veća inicijativnost, samostalnost, te osjećaj uspjeha i zadovoljstva kod djece.

Likovno kreativne aktivnosti uz instrumentalnu opuštajuću glazbu:

- slikanje točkanjem na platnu, kombinirajući nijanse boja, stvarajući mozaike obojenim ploham.
- crtanje flomasterom linija, šara, oblika na prethodno obojenom platnu ili kamenim i drvenim oblucima.
- slikanje glazbom u formi zajedničkog rada slobodnim izražavanjem svojih doživljaja i emocija pastelom na velikom formatu papira.

Likovno kreativne aktivnosti omogućuju djeci zadovoljenje potrebe za stvaranjem i maštanjem, potiču djecu na dodir sa svojim unutrašnjim svijetom, izražavanje emocionalnih stanja i osiguravanje psihičkog zdravlja djece koje je direktno povezano s fizičkim zdravljem.

Izrada prirodnog soka cijeđenjem voća u sokovniku i izrada čipsa od jabuke korištenjem aparata za dehidraciju.

Svakodnevnim konzumiranjem voća uočavaju se okuse, mirisi i sočnost plodova. Istraživanjem ovih aktivnosti djeca su mogla uočiti kako iz istog ploda nastanu različiti proizvodi suhi ili sočni, ovisno o samom procesu djelovanja. Ujedno se djeci omogućilo svjesno razumijevanje konzumiranja prirodno slatkih namirnica uzetih iz prirode koje su uspoređene s konzumiranjem slatkih proizvoda proizvedenih u tvornici i različitost utjecaja na naš tjelesni razvoj.

Zaključak

Zadaće i ciljevi odgojitelja djece rane i predškolske dobi su promišljanjem, planiranjem i provođenjem primjerenih aktivnosti poticati optimalan cjeloviti rast i razvoj svakog djeteta. Organiziranim aktivnostima, kroz svakodnevne situacije, dnevne rituale i ritam dana osigurati zdravo i poticajno okruženje za optimalni razvoj te vlastitim primjerom kao modelom učenja omogućiti usvajanje zdravih uravnoteženih stilova života. Odgojitelji i roditelji trebaju djeci ponuditi strategije i tehnike koje će im pomoći koristiti svoja znanja i vještine na putu rasta i razvoja. U zadnje tri pedagoške godine radom s djecom rane predškolske dobi uočile smo da su djeca svojim sudjelovanjem u aktivnostima koje potiču razvoj psihofizičkog zdravlja razvila inicijativnost, samopouzdanje, osjećaj zadovoljstva i sreće pri kretanju i svjesnom tjelesnom vježbanju te naučila prepoznati svoje osjećaje i pričati o njima, usvojila nova znanja o namirnicama kojima čuvamo zdravlje i kako mogu utjecati na razvoj pozitivnih emocija.

Literatura

- Bilbao, A. (2020). Dječji mozak objašnjen roditeljima. Grafički zavod Hrvatske d.o.o., Zagreb, rujan 2020.
- Boban Pejić, J. (1998). Prirodno i zdravo za bebe i djecu. Zagreb: Biovega d.o.o.
- Boban Pejić, J. (2007). Za bebe i djecu - cjelovita i organska prehrana od trudnoće do školske dobi. Zagreb: Planetopija.
- Čudina-Obradović, M. (1991). Nadarenost- razumijevanje, prepoznavanje, razvijanje. Zagreb: Školska knjiga.
- Došen-Dobud, A. (2004). S djecom u jasicama. Zagreb: Alinea.
- Nenadić, S. (2002). Odgoj u jasicama. Imotski: Potjeh.
- Pollan, M. (2012). Hrana je zakon: kako se ukusno i zdravo hraniti. Zagreb: Algoritam.
- Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu.. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
- Pejčić, A. (2005). Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske dobi. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
- Škrbina, D. (2013). Art terapija i kreativnost: multidimensional pristup u odgoju, obrazovanju, , dijagnostici i terapiji. Zagreb: Veble commerce

MODERNE TEHNOLOGIJE U ŠKOLI – UTJECAJ MODERNE TEHNOLOGIJE NA UČENJE

Sažetak: Suvremeno društvo odavno je pokazalo sve veću potrebu za promjenama u školstvu. Tradicionalna nastava treba biti zamijenjena suvremenim načinom poučavanja kako bi se razvile vještine i stavovi koji su potrebni mladim ljudima za uspješno odgovaranje izazovima društva. Nastava je dinamičan proces koji podrazumijeva zajednički rad učenika i nastavnika. U vremenu u kojem živimo dogodila se generacijska smjena i zato je važno prilagoditi nastavne programe i metode poučavanja stvarnim potrebama današnjih učenika. Današnje generacije komuniciraju pod utjecajem tehnologija koja predstavlja dostupan izvor informacija i niz komunikacijskih alata. Upravo tehnologija utječe na stvaranje drugačijih veza i drugačije povezivanje informacija u dječjem mozgu nego što je to bilo kod prošlih generacija. Hoće li tehnologija pomoći ili odmoći razvoju djeteta i načinima na koje razmišlja, ovisi koju specifičnu tehnologiju koristi, koliko često i na koji način. Osim na usvajanje informacija, donošenja odluka i pamćenje (učenje), nove tehnologije imaju najveći utjecaj na pažnju djece. Pažnja je preduvjet za razmišljanje. Bez pažnje, ostali aspekti razmišljanja kao što su percepcija, pamćenje, govor, učenje, kreativnost, zaključivanje, rješavanje problema i donošenje odluka su smanjeni ili se uopće ne događaju. Iz navedenog proizlazi da svakako ne bi trebalo ići u smjeru negiranja korisnosti tehnologije i tehnološkog napretka, već u smjeru stavljanja naglaska na način na koji tehnologija utječe na pojedinca i obitelj te generalno i na razvoj djece. Može se reći da moderna tehnologija ima svoje prednosti i nedostatke. Nekritično i prekomjerno korištenje tehnologije može imati utjecaj na psihosocijalno zdravlje odnosno mentalno zdravlje djece i mladih. Prednosti moderne tehnologije su jednostavan pristup informacijama, bolja komunikacija, sredstvo druženja, učenja i zabave kao dodatak drugim sadržajima. Zato moderna tehnologija mora biti ciljana i usmjerena ka zdravom razvoju djeteta i mladih.

Ključne riječi: moderna tehnologija, učenik, pamćenje, digitalna komunikacija, razvoj, pažnja

MODERN TECHNOLOGIES IN SCHOOL - THE IMPACT OF MODERN TECHNOLOGY ON LEARNING

Abstract: Modern society has long shown an increasing need for change in education. Traditional teaching needs to be replaced by modern teaching in order to develop the skills and attitudes needed by young people to successfully respond to the challenges of society. Teaching is a dynamic process that involves the joint work of students and teachers. In the time we live in, a generational shift has taken place and that is why it is important to adapt curricula and teaching methods to the real needs of today's students. Today's generations communicate under the influence of technologies that are an available source of information and a range of communication tools. It is technology that influences the creation of different connections and different connections of information in children's brains than in previous generations. Whether technology will help or hinder a child's development and the ways he or she thinks depends on what specific technology he or she uses, how often, and in what way. In addition to information acquisition, decision-making and memory (learning), new technologies have the greatest impact on children's attention. Attention is a prerequisite for thinking. Without attention, other aspects of thinking such as perception, memory, speech, learning, creativity, reasoning, problem solving, and decision making are reduced or do not occur at all. It follows from the above that we should certainly not go in the direction of denying the usefulness of technology and technological progress, but in the direction of emphasizing the way in which technology affects the individual and family and in general and the development of children. It can be said that modern technology has its advantages and disadvantages. Uncritical and excessive use of technology can have an impact on the psychosocial health or mental health of children and young people. The advantages of modern technology are easy access to information, better communication, a means of socializing, learning and entertainment in addition to other content. That is why modern technology must be targeted and aimed at the healthy development of children and young people.

Key words: modern technology, student, memory, digital communication, development, attention

Digitization of Modern Life

Technology has developed gradually, and it is precisely technological advances in certain historical periods that have contributed to the progress of civilization. Nowadays, we mostly talk about information and communication technology, which is no longer related only to the economy, but is ubiquitous in the everyday life of most people in the world. The use of drones in agriculture, the example of a smart city based on ICT infrastructure, then the use of robots in medicine, the use of QR code that can store a large amount of data, etc. All these listed technologies are important in people's lives. New technologies provide us with sustainable development and a better future, but with

certain limitations. New technologies become important when their use improves the quality of life and work of people, reduces costs, increases efficiency, broadens our horizons, increases knowledge, facilitates learning and preserves and protects the environment and human health. In the beginning, man depended on nature, and today man tries to adapt to the same nature. The ancient Greeks are most responsible for shaping the concept as we know it today because they considered art to be a skill. It will be a long time before the word *logos* joins the term *techne*. Today we define technology as the science of developing, applying tools, machines, materials and processes in the production of a particular product or performing an activity. Technology developed gradually and led to the progress of civilization. It has an impact on man as an individual and society as a whole.

Today we are going through a phase of development in which the impact of technology on society but also society on technology is closely linked. With the development of information and communication technologies with a pronounced process of globalization, it has transformed the world into one whole. It focuses on the economy, the population and the environment. Just like globalization and urbanization, "digitalization" has already changed the world. The rapid spread of information and communication technologies (ICT) is an unstoppable force that enters almost every sphere of modern life - from the economy, through society, to culture and shaping everyday life.

Information technology is changing the foundations of a modern society 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. We get to know other cultures through the Internet, but some people are afraid because the culture of richer countries is imposed on others. The world is globalizing and residents are localizing, transferring parts of the globalized world to their homes. This reduces direct communication between people. E-learning provides time and space flexible access to teaching materials, where the role of teachers is of great importance.

Digital Nomads

Teaching is a dynamic process that involves the joint work of students and teachers. If we want to establish a cooperative relationship with students, it is desirable to meet the generation with whom we work. In the time we live in, a generational shift has taken place and most professors have realized that they need to adapt curricula and teaching methods to the real needs of today's students. We often ask the question What are today's generations like? We call them Generation Z. What motivates them? What are their values? Generation Z is in technological terms the first generation that does not know of a different world from the information and they are more interconnected than any previous generation. They grew up with the internet and do not remember life without those items. It is therefore very challenging to adapt teaching methods and teaching to their learning styles in order to achieve the best possible outcomes. Generation Z appeared around the 2000. It is the change of generations that can be recognized by different attitudes, behaviors, values that are the result of specific socio - economic and cultural circumstances in which they grew up. We call them digital natives, a generation that has not experienced life in a world without the Internet, which is an accessible source of information and a range of communication tools. (<https://www.outwardboundcroatia.com/blog/poucavanje-generacije-z/>)

They communicate mostly under the influence of technology.

They communicate more visually through videos, images and GIFs. They are creative and quite critical on social media. So, not only do they consume online media, but they also participate in the creation of digital content and are therefore aware of the benefits of online education such as i-teaching. The positive consequence of using the media is that they get the desired information very quickly, but when it comes to reading longer and more demanding texts and solving more complex problems, they have a weaker ability to maintain attention. Students of today's generation Z are an environmentally conscious generation that has a strong desire to positively influence the world through their work. They are aware of the consequences of climate change, think about renewable energy sources, reduce pollution and waste, recycling, the impact of the products they buy and the environment. New generation students want to see the meaning and benefit of what they are learning. Because they are accustomed to constant access to information, they are pragmatic and analytical, they are very open to differences. They show a greater interest in entrepreneurship and often turn hobbies into business. They expect education to be more than just the transfer of knowledge, but

they want to be taught certain practical skills. They are very worried about their professional future and that is why they really appreciate quality education and job availability. For a teacher to establish communication with Generation Z students, it is important that the teacher does not fall into the trap of how it used to be better. The teacher should be curious and open in communication with Z generation students. It is important not to neglect their ability to navigate the world of technology and therefore the teacher in the role of mentor must process a large amount of information, teach students to assess the veracity of real information and point them to critical thinking.

Use of Modern Technology for Educational Purposes

Traditional teaching methods are based on the fact that the teacher is a transmitter of knowledge and students are passive listeners and recipients of knowledge, while the modern way of teaching is student-centered, which encourages learning through problem solving, dialogic and creative competence. When learning, students' independent work on problems related to the material should be used as much as possible. In this way, we achieve greater engagement with students during classes and active learning. In teaching, learning goals are set that must be achieved, and the application of methods and procedures to achieve the goal is the choice of teachers. It is generally desirable to acquaint the teacher with the existence and possibilities of teaching techniques and to instruct him on how to creatively apply the technique for involving students in all phases of the teaching process. Objective - material factors of teaching, i.e., everything that serves the teacher and the student to achieve quality teaching are important. We call the didactic triangle the relations between the three factors of teaching. It contains the teacher, the student and the teaching content. After some time, the didactic triangle became insufficient for quality teaching. Teaching technique is needed for quality teaching, and by adding technique to the didactic triangle, a didactic quadrangle is created. However, the technique cannot be optimally used if there are no conditions for it. The space in which technology will be available is becoming an increasing shortage of teachers and students and is becoming necessary in order to integrate technology into teaching. In total, we have five things that we can focus on for quality teaching with the help of technology, and they are: teacher, student, teaching content, teaching technique and space. Every teacher strives to improve his teaching with the help of technology, but it is desirable to find the technology that will help him the most. Therefore, when choosing technology, the age of the students and the teaching material they will cover should be taken into account. But teachers do not have to master all the new digital tools, but find a way to discuss in a language that students understand, encouraging them to use technology for educational purposes, giving them tasks that will motivate them to learn. Therefore, it is important when implementing ICT in school, to take a positive attitude towards the application and use of computers in education. (Integration of digital technology in learning and teaching and school business, CARNET, 2018) Information and communication technology in teaching can be divided into 4 categories: information tools, situational tools, construction tools and communication tools. These tools certainly affect the improvement of more creative setting and problem solving, encourage better evaluation of other people's ideas, critical reflection, better organization of learning, role-playing, spatial orientation of students, self-confidence and desire to learn.

The Influence of Modern Technology on the Cognitive and Socio - Emotional Development of Children

Although most research indicates a tendency for digital technology to have positive effects in different development domains, (Ching Ting, Hsin, Ming Chaun Li i Chin Chung Tsai, "The Influence of Young Children's Use of Technology on Their Learning: A Review", *Educational Technology & Society*, No. 17, 4 (2014), page 85–99) the negative consequences and potential risks associated with the use of digital devices are often highlighted in the media. Technology is influencing the creation of different connections and different connections of information in children's brains than it has been in previous generations. Children who spend more time with digital technology have slower speech development compared to their peers. Digital communication and interaction encourage superficiality in communication as young people can simultaneously watch television and communicate with their friends via chat on the computer and send messages on the mobile phone. Regarding the time spent using digital technologies, the answer cannot be unequivocal because the age of the child, the purpose of using digital technologies, the environment in which digital devices are used and whether children use digital devices under parental or other supervision must be considered. If digital tech-

nology is shown to affect the traditional form of play, it is important to investigate whether it affects children's development as well as real-world play, because today's children and young people are increasingly experienced users of digital technologies. That is why teachers need to change the way they teach in order to avoid misunderstandings. Some research has found that watching a quality and educational television program can have positive effects on attention and comprehension, expressive vocabulary, connecting voices and letters, and storytelling skills. In young people, excessive use of digital technologies is associated with lack of sleep and poorer sleep patterns, and light on digital devices often interferes with sleep. Attention is a prerequisite for thinking. Without attention, other aspects of thinking such as perception, memory, speech, learning, creativity, reasoning, problem solving, and decision making are reduced or do not occur at all. Children's ability to learn to focus consistently and effectively is very important, as attention and focus are the basis for almost all aspects of their growth and development. In its work with students of technical vocational schools, the method of experiential learning in which much better interaction between teachers and students is achieved through a collaborative relationship with the use of ICT has proven to be extremely useful and effective. Students are more focused on work and problem solving and develop a more positive and tolerant relationship with peers. There are different forms of collaborative learning that I apply in my teaching. One way is that there should be a division of labor in a way that everyone works on the same content but studies them from different aspects and then the results are compared and combined to come up with a common goal. Another way is for each team to work on their own task or for each to work on their own part of the task and eventually the results are combined into a final whole or compared.

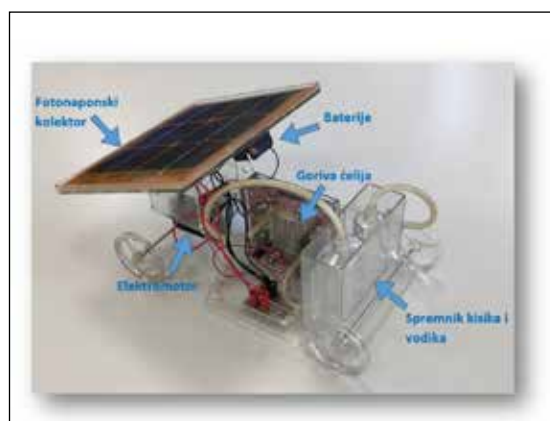
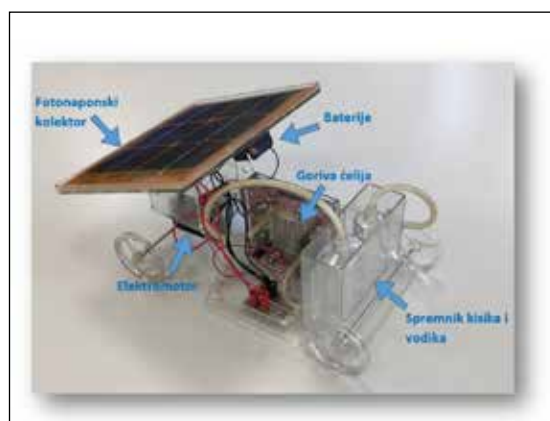
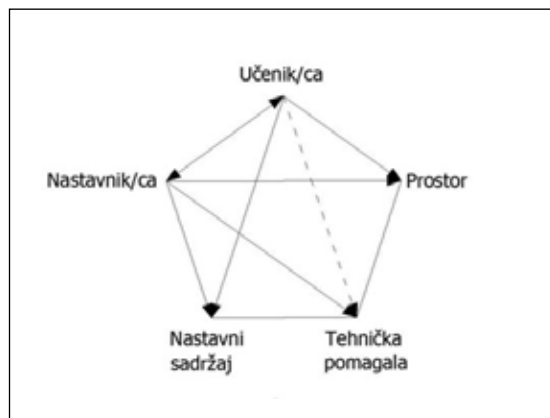
In the following examples, I will show examples of good practice in which I changed the way I teach by carefully selecting digital content that fits the context of the subject and teaching activities, linking them to modern technologies using different strategies and methods to improve learning.

Experiential learning methods are always of great benefit. Since our students are environmentally aware, the topics of sustainable development are always interesting to them. The pictures show my students this year at a robotics workshop where they independently made robots as part of the project "How to develop creativity and innovation of each individual." The vision of this project is to transform young people from consumers of technology into technological creators because we want students to understand the technology, they are surrounded by but also to be aware of the impact of technology on health, people and the environment. Great experience for collaborative learning of multiple subjects. Photo 2 is a project showing an example of collaborative learning and the synergy of geographical, mathematical and technical knowledge in the development of technical intelligence. We encouraged students to think, acquire knowledge and adopt attitudes all in line with sustainable development. Given that our century is facing challenges in terms of energy supply, uncertainty in the price of oil and fossil fuels in general, finding alternative energy sources is the answer to these challenges. That is why we have joined forces and synergistically connected our knowledge of geography, mathematics and vocational subjects. The students designed a hydrogen car project. In this way, students develop geographical skills, especially in the analysis of the impact of modern technologies in the car industry of the 21st century on health and the environment, then the spatial distribution of car chargers on hydrogen. In mathematics, students calculated the economic viability of cars on fossil fuels and hydrogen, and practically made a car on hydrogen based on the acquired knowledge of mechanical engineering, robotics and electrical engineering. This is an example of modern teaching for market challenges.

Conclusion

In today's age of modern society, characterized by the development of accelerated information and communication technology, which is extremely important in all aspects of human life, education is of particular importance, both for society and for the individual. The advent of computers and the development of the Internet have played a major role in distance learning, as it has provided access to the necessary learning materials, and even though students and teachers are located in remote locations, their mutual communication could be achieved. Lifelong professional development of teachers is considered an imperative of the teaching profession and is a prerequisite for the successful implementation of changes and advances in education. It is very important to constantly improve the professional development of teachers as well as the acquisition of new knowledge, skills as an upgrade of already acquired competencies. Z The choice of model and form of work in teaching is

an important issue for modern primary school teachers and secondary school teachers. Unlike traditional models in which the teacher is a transmitter of knowledge and students are passive listeners, modern teaching models of teaching focus on the needs of today's students to encourage independence in learning, encourage their creativity, learning through discovery and problem solving. Students should be encouraged to participate in non-formal education activities online or offline and help them set goals. Education of Generation Z students should include the development of their critical thinking and media literacy using problem-solving tasks and experiential learning methods



EMOCIONALNO PRILAGOĐAVANJE DJECE I ADOLESCENATA

Rezime: Aktuelni sistem obrazovanja naglašava usvajanje znanja, gdje često zanemaruje emocionalni i socijalni razvoj učenika. Poznato je da se emocionalni problem manifestuju kroz psihološku nelagodnost, anksioznost, psihosomatske smetnje ili depresiju, svi oni se smatraju značajnim uzrocima lošeg prilagođavanja učenika u školskom kontekstu odustajanja od daljeg obrazovanja. Učenici svakodnevno mogu osjećati nervozu, biti frustrirani i depresivni, a da pri tome nemaju mogućnost da nauče kako se nositi sa teškoćama i na koji način ih prevazići. Veoma je važno prepoznati različita psihološka stanja učenika koja ukazuju na kvalitet njihovog emocionalnog prilagođavanja. Pokušaću da kroz teorijske perspektive ukazem na moguće rizike i negativne posljedice koje ova stanja mogu imati kada je u pitanju mentalno zdravlje djece i adolescenata i njihovo uspješno prilagođavanje školskim zahtjevima.

Ključne riječi: djeca, adolescenti, emocionalno prilagođavanje, obrazovanje.

EMOTIONAL ADJUSTMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract: The current education system emphasizes the acquisition of knowledge, where it often neglects the emotional and social development of students. It is known that emotional problems are manifested through psychological discomfort, anxiety, psychosomatic disorders or depression, all of which are considered significant causes of poor adjustment of students in the school context of dropping out of further education. Students can feel nervous, frustrated and depressed on a daily basis without having the opportunity to learn how to deal with difficulties and how to overcome them. It is very important to recognize the different psychological states of students that indicate the quality of their emotional adjustment. I will try to point out through theoretical perspectives the possible risks and negative consequences that these conditions can have when it comes to the mental health of children and adolescents and their successful adaptation to school requirements.

Key words: children, adolescents, emotional adjustment, education.

Uvod

Onako kako učenik doživljava školu u velikoj mjeri određuje kvalitet života djece i adolescenata. Školsko obrazovanje predstavlja bitan izvor emocionalnih iskustva učenika i često je jedini institucionalni oblik uticaja kako na intelektualni, tako i na socijalni i emocionalni razvoj mladih. Prilagođavanje znači uspostavljanje dobrog odnosa između pojedinca i njegove okoline, psiholozi su nastojali da definišu prilagođavanje čovjeka u različitim kontekstima. Odrastanje podrazumijeva niz promjena i izazova, a djeca i adolescenti se svakodnevno suočavaju sa nizom situacija koje su važne za njihov lični opstanak, rast i razvoj. Ako pojedinac koristi strategije da zadovolji potrebe i ispuni zahtjeve okoline, i ako su ti naponi uspješni onda je riječ o dobrom prilagođavanju, ali ako se ta osoba ne osjeća zadovoljno u svojim naporima onda je riječ o otežanom prilagođavanju.

Prilagođavanje u školi je fenomen koji je moguće posmatrati kroz različita ponašanja i iskustva u svakodnevnom životu učenika, a većina autora prilagođavanje u školi posmatra kao složen proces sa različitim manifestacijama. Školsko prilagođavanje može se pratiti kroz kvalitet rada i mjeriti ocjenama, ispitivanjem školskih ciljeva i navika učenja. Socijalno prilagođavanje je moguće pratiti kroz uključenost učenika u različite vannastavne aktivnosti, razvoj i održavanje interpersonalnih odnosa. Procjene doživljaja stresa, anksioznosti, depresivnosti i prisutnih psihosomatskih reakcija mogu pružiti uvid u kvalitetu emocionalnog prilagođavanja učenika (Nettles, 2008; Wentzel, 2003). Emocionalni razvoj i prilagođavanje su manje istraživani nego intelektualni razvoj i školsko prilagođavanje djece i adolescenata (Kong, 2008; Raboteg-Šarić i sar., 2009).

Osnovni razlog je taj što postojeći obrazovni sistem stavlja akcenat na učenje, tj. usvajanje znanja. Sa takvim pristupom često prevladava stav da se učenik uspješno prilagodio u školi ukoliko postiže dobre rezultate na različitim provjerama znanja tj. ima dobre ocjene. Međutim, ukoliko uzimamo u obzir sve aspekte funkcionisanja pojedinca, kao pokazivače normalnog razvoja i prilagođavanja, jasno je da emocionalni i socijalni razvoj osobe tokom njenog obrazovanja ima jednako važnu ulogu kao i intelektualni razvoj. Teškoće u emocionalnom razvoju će bez obzira na intelektualne kapacitete i sposobnosti učenika otežati prilagođavanje u školi i prouzrokovati niz drugih problema u njegovom svakodnevnom funkcionisanju. Poteškoće u emocionalnom funkcionisanju učenika su sve prisutnije u učionicama. Učenici svakodnevno mogu osjećati tjeskobu, biti frustrirani, depresivni, nositi se

sa psihosomatskim tegobama, a da pri tome nemaju potpuno razumijevanje i adekvatnu podršku okoline kao i mogućnost da usvoje znanja i vještine koje će im pomoći da se što uspješnije nose sa različitim izazovima, zahtjevima i problemima tokom svog odrastanja.

Emocionalna iskustva će neminovno odrediti stav prema školi, kao i opšte stavove prema obrazovanju i znanju, usloviti motivaciju za buduće učenje i odrediti nivo angažmana i orijentaciju u životu. Za postizanje optimalnog prilagođavanja u školi značajni su ne samo intelektualni već i socijalni, emocionalni, motivacioni faktori, koji djelujući zajedno, omogućavaju uspješno prilagođavanje (Milošević i Ševkušić, 2005). Jedan od najvažnijih uzroka odustajanja od daljeg obrazovanja jesu upravo problemi koji se manifestuju kroz globalnu psihološku nelagodu, anksioznost, psihosomatske smetnje ili depresiju (Gerdes i Mallinckrodt, 1994; Živčić-Bećirević i sar., 2007).

Anksioznost

Neki učenici tokom svog obrazovanja osjećaju anksioznost u situacijama kada se provjerava njihovo znanje, što može imati interferirajući efekat na školski uspjeh, socijalno prilagođavanje i njihovo samopouzdanje. Anksioznost jačeg intenziteta i dužeg trajanja može predstavljati ozbiljnu prepreku djetetovom razvoju. Stručnjaci ukazuju da upravo procjene doživljaja anksioznosti mogu pružiti uvid u kvalitet emocionalnog prilagođavanja učenika (Nettles, 2008; Wentzel, 2003).

Teškoće koje se odnose na samo učenje u kombinaciji sa situacijskim faktorima (nerealnim očekivanjima roditelja, učitelja/nastavnika, nedovoljna ili neadekvatna podrška) i prošlim negativnim iskustvima koja se vežu za učenje dovode do većeg rizika da pojedine situacije za učenika postanu uznemirujuće. Kognitivna komponenta (zabrinutost) sastoji se od ruminirajućih misli usmjerenih na percepciju osobne neadekvatnosti, samokritiku, mogućnost neuspjeha, kao i zabrinutost za moguće neugodne posljedice neuspjeha. Emocionalnu komponentu predstavljaju afektivne i fiziološke reakcije, kao što su ubrzan rad srca, nervoza, znojenje ruku, otežano disanje, suha usta i slične autonomne reakcije simpatičkog nervnog sistema. Anksioznost će kod učenika biti niža što su programi rada sa djecom individualniji (Lewis i Adank, 1975; prema Patten, 1983). Hill i Sarason (1966, prema Lufi i sar., 2004) su došli do rezultata da visoko anksiozna djeca zaostaju dvije godine u osnovnim vještinama čitanja i računanja na kraju osnovne škole.

Depresivne reakcije

Termin depresija koristi se za opisivanje širokog raspona emocija, simptoma, sindroma i poremećaja koji mogu varirati u svojoj težini, trajanju i rasponu. Rezultati epidemioloških istraživanja ukazuju da su nove generacije pod većim rizikom za pojavu depresivnosti od njihovih roditelja. Danas se procjenjuje da 20-25% odraslih osoba i 10-15% djece u opštoj populaciji ima značajno izražene simptome depresije (Gotlib i Hammen, 1996; Nolen-Hoeksema i sar., 1992; prema Vulić-Prtorić, 2010). U poređenju sa ostalim psihološkim poremećajima depresivnost pokazuje najveći kontinuitet od djetinjstva do odrasle dobi. Preventivni rad sa djecom koja pokazuju manji broj depresivnih simptoma može značajno smanjiti opasnost od pojave depresije. Psihoedukacija u okviru koje bi djeca i adolescenti imali mogućnost sticanja i usavršavanja određenih socijalnih vještina, unapređivanje komunikacije s vršnjacima i roditeljima, jačanje samopoštovanja i osjećaja samoeфикаsnosti pomogla bi im da steknu kontrolu nad vlastitim životom i postignu uspješno emocionalno i socijalno prilagođavanje (Vulić-Prtorić, 2003). Manifestacija depresivnosti kod djece i adolescenata, koja se kao i kod odraslih može podijeliti na tri fenomena: depresivno raspoloženje, depresivni sindrom i depresivni poremećaji (Compas, 1997; prema Bumber, 2003). Djeca i adolescenti povremeno doživljavaju depresivno raspoloženje, osjećaju se tužno, neraspoloženo i razočarano. Depresivno raspoloženje je povezano s anksioznošću, razlikuje se po tome što je obrnuto povezano s pozitivnim raspoloženjem, dok anksioznost nije povezana s pozitivnim raspoloženjem. Veselo raspoloženje nikad se ne javlja istovremeno s depresivnim, dok osoba može biti i vesela i anksiozna u isto vrijeme (Watson i Kendall, 1989; prema Živčić, 1994). Drugi fenomen je depresivni sindrom, a odnosi se na skup simptoma u području emocija i ponašanja koji se javljaju zajedno. Klinička depresija je dugotrajniji fenomen koji uključuje depresivne simptome koji značajno ometaju aktivnosti u različitim životnim područjima (npr. škola, porodica). Na depresivne simptome kod djece i adolescenata ne gleda kao na aspekte normalnog razvoja. Depresivna djeca ponekad su pretjerano aktivna i agresivna, kod adolescenata, depresija se može manifestovati kao negativizam, antisocijalno ponašanje i osjećaj neshvaćenosti. U periodu adolescencije dolazi do pojačanog osjećaja krivice i besmopućnosti. Kognitivni razvoj u adolescenciji doprinosi mogućnosti javljanja depresivnih simptoma, budući da adolescenti u tom

periodu intenzivno razmišljaju o svijetu i budućnosti, smislu života, vlastitoj vrijednosti i identitetu. Dolazi do povećane introspekcije i sposobnosti dubljeg i intenzivnijeg proživljavanja emocija i događaja oko sebe (Vulić-Prtorić, 2003). Misaoni procesi imaju uzročnu ulogu u depresiji, depresivne reakcije se javljaju budući da je razmišljanje osobe usmjereno na negativna tumačenja.

Negativan uticaj socijalne interakcije na razvoj depresije naglašavaju interpersonalna tumačenja nastanka depresije. Roditelji i nastavnici mogu uočiti da se dijete povlači iz socijalnih interakcija, da nije omiljeno među vršnjacima ili da čak biva u potpunosti odbačeno. Socijalno povlačenje se kao simptom pokazalo značajnim za razlikovanje depresivnih poremećaja od drugih psihopatoloških problema kod djece i adolescenata (Vulić-Prtorić, 2003). U razvoju dječije depresije značajnu ulogu mogu imati i socijalne interakcije u porodici. Odnos majka – dijete kod depresivne djece obilježen je smanjenom komunikacijom i emocionalnom toplinom i manjom količinom vremena provedenog u zajedničkim aktivnostima. Odnos očeva i depresivne djece obilježen je takođe s više napetosti i manje topline (Puig– Antich i sur., 1985; prema Davison i Neale, 1999). Depresivna djeca manje su sposobna zadržati najboljeg prijatelja i često se suočavaju sa zadirkivanjem i kritikama vršnjaka. Ostali problemi vezani uz školu uključuju veliku frekvenciju ponavljanja razreda, kašnjenja u školu, izostanaka, nedovršavanja domaćih zadataka te veliko nezadovoljstvo školom kod depresivne djece (Lewinsohn i sar., 1994.; Kazdin i Marciano, 1998; prema Bumber, 2003).

Učenička depresija može biti prolazna i trajna. Depresivna dinamika određuje oblik liječenja. Uz individualnu i grupnu psihoterapiju djece, u terapijske programe je važno uključiti i njihove roditelje. Poboljšanje odnosa roditelj-dijete dovodi do smanjenja depresivne i anksiozne reakcije djeteta, a paralelno s time i do nestanka ili ublažavanja školskog neuspjeha koji terapeuti tretiraju kao važan simptom depresije (Bumber, 2003).

Psihosomatske reakcije

Djeca sklona psihosomatskim reakcijama u stresnim situacijama svoje tjeskobe, strahove i napetosti izražavaju somatski. Često je intenzitet događaja takav da se dijete zbog vlastite emocionalne kognitivne nezrelosti i ne može nositi drugačije nego kroz tjelesne reakcije i poremećaje. Neki simptomi pokazuju stabilnost tokom vremena, tako da djeca koja pokazuju simptome abdominalne boli u djetinjstvu, u 25-50% slučajeva imaju iste simptome i u odrasloj dobi (Walker i sur., 1995; prema Vulić-Prtorić, 2005). Simptomi se mogu pojaviti u rasponu od jednog ili više simptoma slabijeg intenziteta pa sve do većeg broja vrlo intenzivnih simptoma koji djetetu ometaju svakodnevno funkcionisanje. U blažem obliku pojedinačni psihosomatski simptomi se mogu pojaviti kao sastavni dio normalnog razvoja, a posebno tokom puberteta kada je izraženije obraćanje pažnje na tjelesne promjene. Međutim, u situacijama kada se dijete ili adolescent teže nosi s nekim životnim situacijama, ti simptomi mogu postati vrlo neugodni, ometati svakodnevno funkcioniranje i zahtijevati pažnju stručnjaka. Intenzivni simptomi koji traju duže vrijeme dovode do poremećaja fizioloških sistema i oštećenja organa (Vulić-Prtorić, 2005). Djeca i adolescenti koji imaju veliki broj psihosomatskih simptoma često se pored vlastitog nerazumijevanja onoga što im se događa, moraju suočavati i sa nerazumijevanjem okoline koja u početku najčešće pokazuje saosjećanje za njihovu patnju, ali vremenom kada se pokaže da nije riječ o pravoj tjelesnoj bolesti saosjećanje bliskih osoba može izostati. Djeca i adolescenti koji trpe različite tjelesne tegobe zbog bolesti doživljavaju intenzivan stres i neugodu zbog brojnih medicinskih pregleda i tretmana, izostanaka iz škole ili promjena u svakodnevnom rasporedu aktivnosti. Ta djeca mogu dobiti veću podršku od strane svoje okoline, za razliku od djece s tjelesnim simptomima psihološkog porijekla koja ponekad mogu doživjeti nerazumijevanje bliskih osoba. Roditelji djeteta koje ima simptome gušenja ili "knedle u grlu" u situacijama separacije, mogu u početku pokazivati zabrinutost, ali nakon što pregled ljekara pokaže da ne postoje organski uzroci za ovakve smetnje mogu se naći u dilemi kako pomoći djetetu i što je posebno rizično minimizirati dječiju patnju i bol. Međutim važno je da roditelji i nastavnici znaju da u oba slučaja dijete trpi bol i na subjektivnoj razini patnja je podjednaka (Vulić-Prtorić i sar., 2008). Ispitivanje različitih tjelesnih simptoma i subjektivnih pokazatelja zdravlja trebalo bi omogućiti djelotvornije prepoznavanje onih tjelesnih simptoma koje djeca i adolescenti različite dobi doživljavaju osobito neugodnima i koji ih najviše ometaju svakodnevnom funkcioniranjem, tj. dovode do izostanaka iz škole, slabijeg uspjeha u školi, izbjegavanja socijalnih kontakata sa vršnjacima, učestalih posjeta ljekaru, itd. (Vulić-Prtorić, 2006).

Zaključak

Istraživači dolaze do saznanja da škole mogu vršiti snažan uticaj ne samo na intelektualni rast već i na socijalno i emocionalno prilagođavanje učenika (Brière i sar., 2012)

Loše emocionalno prilagođavanje učenika pogoršava široko rasprostranjene probleme u obrazovanju kao što su loš uspjeh, anksioznost, depresija, nasilje u školama, nezadovoljstvo učenika nastavniciima. Dobro prilagođavanje je preduslov je za normalan rast i razvoj pojedinca. Sistem obrazovanja bi trebao u potpunosti preuzeti odgovornost da djecu i mlade pripremi da se što uspješnije mogu prilagoditi u najrazličitijim životnim situacijama. Imperativ za nastavnike, istraživače i stručnjake bi bio da razumiju trendove u prilagođavanju djece i adolescenata i faktore koji doprinose njihovom dobrom mentalnom zdravlju. Nastavno osoblje treba da ima viziju na koji način doprinijeti u razvoju socijalne i emocionalne zrelosti učenika. Obrazovne ustanove bi trebale uspostaviti različite programe namijenjene pružanju psihosocijalne pomoći i podrške učenicima. Poznavanje rizičnih psihosocijalnih faktora omogućavastručnjacima brže i uspješnije identificiranje problema (Krumrei-Mancuso i sar., 2013).

Literatura

- Bumber, Ž. (2003). Razlike u depresivnosti s obzirom na darovitost, spol, dob i školski uspjeh učenika. Diplomski rad, Zagreb: Filozofski fakultet.5.
- Bumber, Ž., Keresteš, G. i Slaviček, M. (2005). Depresivnost kod školske djece u odnosu na darovitost, školski uspjeh, spol i dob. *Suvremena psihologija*.8, str. 7-22.
- Milošević, N. i Ševkušić, S. (2005). Samopoštovanje i školsko postignuće učenika. Beograd: Institut za pedagoška istraživanja.
- Nettles, S., Caughy, M., & O'Campo, P. (2008). School adjustment in the early grades: Toward an integrated model of neighborhood, parental, and child processes. *Review of Educational Research*. 78 (3).22.
- Prtorić, A. i Macuka I. (2003). Razine anksioznosti s obzirom na dob i spol ispitanika. Zadar: 11. Godišnja konferencija hrvatskih psihologa.
- Vulić-Prtorić, A. (2003). Depresivnost u djece i adolescenata. Jastrebarsko: Naklada Slap.28.
- Vulić-Prtorić, A. (2005). Upitnik psihosomatskih simptoma za djecu i adolescente- procjena valjanosti. *Suvremena psihologija* 8, str. 211-227.29.
- Vulić-Prtorić, A. i Cifrek -Kolarić, M. (2010). Istraživanja u razvojnoj psihopatologiji. Jastrebarsko: Naklada Slap.31.
- Wentzel, K. R. (2003). School Adjustment. In I. Weiner (Series Ed.), W. M.Reynolds & G. E. Miller (Vol. Ed.), *Handbook of Psychology*. Vol. 7.Educational psychology (1-653). Canada: Wiley & Sons. Inc.32.
- Živčić, I. (1994) Depresivni simptomi s obzirom na dob i spol djece, *Godišnjak Zavoda za psihologiju u Rijeci*. 3, str. 191-198.33
- Živčić-Bećirević, I., Smojver -Ažić, S., Kukić, M. i Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka.

*Berta Bacinger Klobučarić, Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije
Sanja Tatalović Vorkapić, Učiteljski fakultet, Sveučilište u Rijeci
Eleonora Glavina, Dječji vrtić Cipelica
E-pošta: bkberta@gmail.com, sanjatv@ufri.uniri.hr, e1.glavina@gmail.com*

PRIČAONICA KAO PRISTUP JAČANJA PSIHOLOŠKE OTPORNOSTI DJECE – PRIKAZ PROGRAMA

Sažetak: Čitanje priča je važan poticaj za sve razvojne aspekte, a posebice za socijalno – emocionalni razvoj djece. Dječji vrtić Cipelica iz Čakovca i Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije godinama provode aktivnosti proaktivnog i javnog promicanja pričanja priča djeci putem programa "Pričaonica". Tijekom pedagoške godine 2019/20. ovaj program provodio se u područnom odjelu Pirgo u Kuršancu, DV – Cipelica. Vrtić polaze djeca romske nacionalne manjine. Putem brižljivo odabranih slikovnica i pomno osmišljenih aktivnosti vezanih za čitalačke sadržaje nastojalo se potaknuti i osnažiti socijalno-emocionalne kompetencije i otpornost. Učinak realiziranih aktivnosti ispitan je primjenom Ljestvice socijalno-emocionalne dobrobiti i psihološke otpornosti predškolske djece. Također su ispitani osnovni parametri socio-ekonomskog statusa obitelji djece i roditeljske brige o djeci. Uvedena je i kontrolna skupina koju čine djeca iz drugog romskog naselja, ujednačena su eksperimentalnoj po dobi, uvjetima odrastanja, razini socijalizacije i polaženju predškolskog programa. U okviru kvazi-eksperimentalnog nacrtu, u eksperimentalnoj skupini djece (N = 35, 17 djevojčica) prosječne dobi 6,2 godine iz PO Pirgo proveden je program Pričaonica, dok se u kontrolnoj skupini (N = 34, 17 djevojčica) prosječne dobi 5,96 godina, nije provodio ovaj program. Mjerenja socijalno-emocionalne dobrobiti i otpornosti su provedena u dvije vremenske točke, prije provedbe programa Pričaonice i neposredno nakon provedenog programa. Obzirom na provedenu provjeru efekta programa, utvrđene su značajne razlike između prvog i drugog mjerenja na svih šest dimenzija socijalno-emocionalne dobrobiti i psihološke otpornosti kod djece u eksperimentalnoj skupini, ali i kod djece iz kontrolne skupine (osim kod emocionalne stabilnosti). Dakle, i kod jedne i kod druge skupine su značajno više sve dimenzije socijalno-emocionalne dobrobiti i otpornosti u drugom mjerenju, osim za emocionalnu stabilnost kod kontrolne skupine. Također, utvrđene su značajne razlike između eksperimentalne i kontrolne skupine u prvom mjerenju gdje je kontrolna skupina pokazala značajno više sve dimenzije socijalno-emocionalne dobrobiti i otpornosti, a u drugom mjerenju sve osim asertivnosti i orijentiranosti na zadatak. Jedino kod dimenzije emocionalne stabilnosti su djeca iz eksperimentalne skupine pokazala značajno viši stupanj od djece iz kontrolne skupine u drugoj točki mjerenja. Zaključno, kod obje je skupine došlo do povećanja svih dimenzija socijalno-emocionalne dobrobiti i otpornosti s obzirom na dvije točke mjerenja, što se i očekivalo. No međutim, obzirom da je početno kontrolna skupina imala značajno više razine socijalno-emocionalne dobrobiti i otpornosti za razliku od eksperimentalne skupine, te je i ona pokazala da s protokom vremena dolazi do značajnog povećanja ispitivanih varijabli, efekt razlika ne može se pripisati programu Pričaonica.

Ključne riječi: čitanje priča djeci, djeca predškolske dobi, program „Pričaonica“, psihološka otpornost, socijalno-emocionalna dobrobit

STORYTELLING AS AN APPROACH TO STRENGTHENING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF CHILDREN – A REVIEW OF THE PROGRAM

Abstract: Reading stories is an important stimulus for all developmental aspects, and especially for the social and emotional development of children. Kindergarten Cipelica from Čakovec and the Public Health Institute of Međimurje County have been proactively conducting activities of public promotions of storytelling for children through the "Storytelling" program for years. During the pedagogical year 2019/20 this program was implemented in the Kindergarten Cipelica, regional facility of Pirgo in Kuršanec. Kindergarten is attended by children of the Roma national minority.

Through carefully selected picture books and carefully designed activities related to reading content, efforts were made to encourage and strengthen social and emotional competencies and resilience. The effects of the accomplished activities were examined by applying the Scale of social-emotional well-being and psychological resilience of preschool children. The basic parameters of the socio-economic status of children's families and parental care of children were also examined. A control group consisting of children from other Roma settlements has been introduced, they were equal to the experimental group in terms of age, conditions of growing up, level of socialization and passing the preschool program.

As the part of the quasi-experimental design, in the experimental group of children (N = 35, 17 girls) with an average age of 6.2 years from regional facility of Pirgo, the Storytelling program was implemented, while in the control group (N = 34, 17 girls) with an average age of 5.96 years, program was not implemented. Measurements of socio-emotional well-being and resilience were conducted at two time points, before the im-

plementation of the Storytelling program and immediately after the implementation of the program. During the verification of the effects of the program, significant differences were found between the first and second measurements on all of the six dimensions of social and emotional well-being and psychological resilience in children in the experimental group, but also in children in the control group (except for the emotional stability). Thus, in both groups, all dimensions of the social-emotional well-being and resilience were significantly higher in the second dimension, except for emotional stability in the control group. Also, significant differences were found between the experimental and control groups in the first measurement where the control group showed significantly higher results at all dimensions of the socio-emotional well-being and resilience. The same result was repeated in the second measurement in all of the dimensions except assertiveness and task orientation. Only in the dimension of emotional stability children from the experimental group show a significantly higher degree than the children from the control group at the second measurement point. In conclusion, in both groups there was an increase in all of the dimensions of socio-emotional well-being and resilience with respect to the two measurement points, which was expected. However, since initially the control group had significantly higher levels of the socio-emotional well-being and resilience than the experimental group, and it also showed that over time there is a significant increase in variables examined, the effect of differences can not be attributed to the Storytelling program.

Keywords: reading stories to children, preschool children, "Storytelling" program, psychological resilience, social and emotional well-being

*Valentina Babić, mag. paed. soc., Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec
E-pošta: valentinababic89@gmail.com*

PROMICANJE PSIHOFIZIČKOG ZDRAVLJA UČENIKA

Sažetak: U današnje vrijeme puno se govori o tome kako osigurati ohrabrujuću, zdravu i sigurnu psihosocijalnu i fizičku okolinu za razvoj i obrazovanje djece i mladih. Zašto je tome tako? Naime, psihofizički zrelo i zdravo dijete ima osnovne preduvjete za daljnji emocionalni, intelektualni i socijalni razvoj i uspješno učenje. S druge strane, zdravlje djece i mladih važno je i za cjelokupno društvo. Osim atmosfere u obiteljskom domu, roditeljskih odgojnih stilova, disciplinskih postupaka te neposredne socijalne okoline, veliku odgovornost za promicanje psihofizičkog zdravlja djece imaju odgojno-obrazovne institucije, odnosno stručnjaci s kojima je dijete u svakodnevnom kontaktu.

U Centru za odgoj i obrazovanje Čakovec, osim redovne nastave i Produženog stručnog postupka, kroz dodatne aktivnosti i projekte kao što su Dječji forumi i Sigurne škole našim učenicima stvaramo poticajnu okolinu te promičemo njihovo psihofizičko zdravlje.

Ključne riječi: psihofizičko zdravlje, učenici, škola, aktivnosti

PROMOTING THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Abstract: Nowadays, there is a lot of talk about how to provide an encouraging, healthy and safe psychosocial and physical environment for the development and education of children and young people. Why is that so? Namely, a psychophysically mature and healthy child has the basic prerequisites for further emotional, intellectual and social development and successful learning. On the other hand, the health of children and young people is important for society as a whole.

Except the atmosphere in the family home, parenting styles, disciplinary procedures and the immediate social environment, great responsibility for promoting the psychophysical health of children have educational institutions and experts with whom the child is in daily contact.

In the Center for Education Čakovec, beside the regular classes and Extended Professional Procedure, through additional activities and projects such as Children's Forums and Safe Schools, we create a stimulating environment for our students and promote their psychophysical health.

Key words: psychophysical health, students, school, activities

