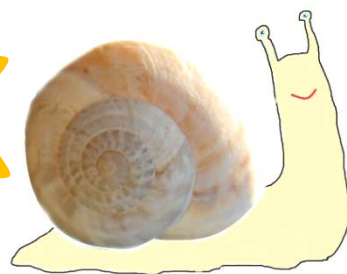


ŠOLSKO LETO 2012/13

# POLŽEK



ŠOLSKO GLASILO ZUJL, OVI JARŠE, LJUBLJANA

GLASILO UČENCEV, UČITELJEV IN STARŠEV

Sončki na naši šoli

**NORDIJSKA HOJA**

podporna skupina za starše

**CIRKUS**

**Z Damjanom v hribe**

**ZELIŠČA**

**Počitniško varstvo**

**Vesela pesem druží nas**

**Oblikovanje z glino**

# POLŽEK

**GLASILO UČENCEV, STARŠEV IN UČITELJEV ZAVODA ZA USPOSABLJANJE JANEZA LEVCA,  
ODDELKOV VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA JARŠE**

**ŠOLSKO LETO 2012/13**

Avgust 2013, številka 1

Urednica: Tanja Šoštarič Tasič

Fotografije: Darka Jakofčič, Tanja Šoštarič Tasič, osebni arhivi avtorjev

Naslovnica: Ribice, izdelek učencev interesna dejavnost z glino

Avtorji prispevkov: Stojan Turičnik, Darka Jakofčič, Tanja Šoštarič Tasič, Irena Roblek, Matjaž Knez, Snežana Rauter, Damjan Slevce, Vanda Kočar Junkar, Sabina Kovačič in učenci Zavoda za usposabljanje Janeza Levca pod mentorstvom svojih učiteljev in varuhov

Izdelke iz gline so oblikovali učenci 4. C skupine pri izbirni vsebini Likovno snovanje – glina

Oblikovanje: Ana Tasič

Gospo Sabino Kovačič, ki vodi skupino staršev za samopomoč, lahko poiščete osebno, ali pa ji pišete na e-poštni naslov: [sabi.kovacic@gmail.com](mailto:sabi.kovacic@gmail.com)

Tisk in vezava: OVI Jarše

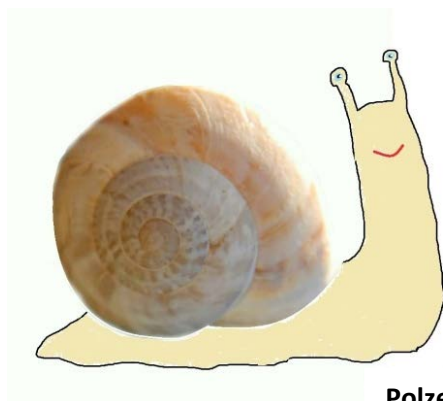
Naklada: 130 izvodov

Naslednja številka izide 13. decembra 2013.

**PRISPEVKE ZA NASLEDNJO ŠTEVILKO ODDAJTE  
V MOJ NABIRALNIK ALI MI PIŠITE NA MOJ  
NASLOV: [solski.casopis.polzek@gmail.com](mailto:solski.casopis.polzek@gmail.com)**

**VESEL BOM RISBIC, PRISPEVKOV IN  
PREDLOGOV ZA NASLEDNJO ŠTEVILKO.**

**VAŠ POLŽEK**



PolzekJarsko©

## Radi se imejte!

Vsako novo šolsko leto je nekaj posebnega, nekaj svojega. Letošnje leto je vsaj zame prehitro minilo, saj veste, kadar se imamo lepo nam čas hitro mine.

To šolsko leto je bilo izjemno, ker smo se prav vsi, učenci, učitelji in starši trudili na vseh področjih in vsak je v mozaik skupnega dela dodal svoj kamenček, nekateri celo več, vendar je prav vsak vsaj v eni dejavnosti našel priložnost, da pokaže svoj talent in voljo do skupnega sodelovanja.



Neutrudna Betka Godeša je vse dogodke vestno beležila na naši spletni strani, da smo bili hitro seznanjeni z novicami, Barbara Rode in Nedeljko Ošap sta skrbela za šport in športne dogodke, Patricija Gmajner in Andreja Munih sta vodili glasbeno plesno dejavnost in z našimi učenci nastopili na veliko prireditvah. O animiranem filmu Martin Krpan, ki sta ga ustvarila učitelj Borko Radešček in učenec Haris Zukič pa več v prispevku v naslednji številki.

Andreja Munih nam je podarila šolsko himno, Matjaž nam predstavlja glasbeni krožek, Stojan prisega na nordijsko hojo, učenec Damjan nas vabi v hribe, predstavlja se interesna dejavnost Oblikovanje gline, predstavljamo tudi dva projekta, ki sta jih izvedli naši učiteljici z učenci. Učiteljica Gena Pupis se od nas poslavlja z receptom za kruh. Pred vsakimi prazniki je cela šola dišala po pečenih dobrotah, ki jih je spekla s svojo skupino.

V počitniškem varstvu so oblikovali skulpturo iz polžjih hišic. Hvala vsem varuhom za pomoč pri prispevku.

V prilogi za starše nam g. Sabina Kovačič, Tadejeva mama, predstavlja skupino staršev naših učencev. Dvakrat mesečno se sestajajo v naši šoli in počnejo same zanimive stvari – preberite, zelo navdihujoče!

Učiteljica Irena Roblek svoje izkušnje pri delu v razredu deli z nami. Napisala je zelo doživet članek o delu z učenci z Downovim sindromom.

Za konec pa še zadnji šolski dan in proslava ob dnevu državnosti. Zastava, nagovor naše vodje g. Nataše Blaj in nato petje Zdravljice – takšne tišine in zbranosti v naši telovadnici še ni bilo. Nekaterim učencem je šlo od same slovesnosti kar malo na jok, vendar so vsi prepoznali pomembnost trenutka.

Nato pa je orkester zaigral Cirkuško parado in začela se je predstava. Nasmejani obrazki na fotografijah povedo vse. Hvala Mihaelu, ki se vsako leto s svojimi akrobati tako potruji za naše skupno veselje. Hvala vsem in... radi se imejte!

**Tanja Šoštarič Tasič**

## Z DAMJANOM NA IZLET

# KRN IN KRNSKA JEZERA IZ LEPENE

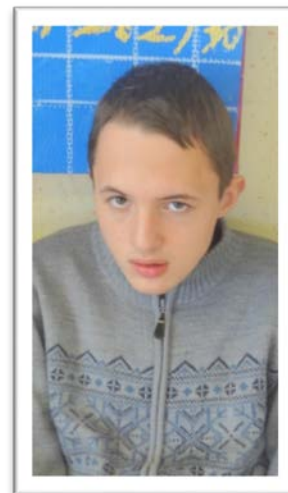
NAJPRIMERNEJŠI ČAS ZA IZLET: AVGUST

IZHODIŠČE ZA IZLET: DOM V LEPENI. TU PARKIRAMO AVTO.

ZAHTEVNOST: IMETI MORAŠ KONDIICIJO

OPREMA: POHODNI ČEVLJI, ČEPICA S ŠČITNIKOM IN VODA

KAKO SE ODPRAVIMO NA POT: VOŽNJA IZ LJUBLJANE POTEKA PO AVTOCESTI PROTI GORENJSKI DO KRANJSKE GORE. IZ KRANJSKE GORE GREMO ČEZ PRELAZ VRŠIČ. NA VRHU PRELAZA JE TIČARJEV PLANINSKI DOM.



NA ENI STRANI PRELAZA JE GORENJSKA, NA DRUGI STRANI PRIMORSKA.

PRI IZVIRU SOČE JE ZELO ZANIMIVO. CESTA PELJE DO BOVCA. NATO SMO ŠLI PROTI LEPENI. PARKIRAMO PRI KOČI V LEPENI. KRN SE VIDI ŽE IZ KOČE. V LEPENI STOJI LESEN STEBER IN NA NJEM PIŠE, KAKO DALEČ JE DO KRNA.

HODIMO DVE URI PO STARI KAMNITI CESTI. PRIDEMO DO KOČE PRI KRNSKIH JEZERIH. TU DOBIMO ŠTAMPILJKO.

NAPREJ PROTI KRNU JE ŠE DVE URI IN POL. USTAVILI SMO SE PRI KRNSKIH JEZERIH.

ENO JEZERO JE GLOBOKO 30 M.

KAMNI SO TUKAJ ZELO ZANIMIVI. SO GLADKI.

NA KRNSKEM SEDLU JE ŠE BOLJ ZANIMIVO. TAM JE ŠE OROŽJE IZ PRVE SVETOVNE VOJNE. NA ŽELEZNEM PODSTAVKU STOJI PRAVA BOMBA IZ PRVE SVETOVNE VOJNE. NA VRHU KRNA JE RAZGLEDNA MIZA. VIDEL SEM, KJE JE NA BENEŠKI STRANI MATAJUR.



**DAMJAN SLEVEC, 4. C**



## Nordijska hoja, zakaj pa ne!

Ko sem leta 1988 kot eden izmed prvih dveh usposobljenih trenerjev v Sloveniji za specialno olimpijado začel slušateljem predstavljati in širiti do takrat na naših tleh še neznano, v svetu pa že dokaj dobro razvito gibanje, nisem niti v sanjah slutil, da se bo specialna olimpijada razvila v tako dober in učinkovit sistem kontinuiranega izvajanja športnih aktivnosti preko celega leta.

Ob hitro rastočem zanimanju in nenehnem širjenju v ponudbi športov preko celega leta za našo populacijo otrok in mladostnikov, pa smo vsi skupaj nekoliko pozabili na najbolj zdravo in naravno človeško aktivnost, to je hojo. S hojo, ki ima daljše korake, odrive s palicami in bolj vzravnano držo telesa ter jo izvajamo vsakodnevno, lahko dosežemo bolj



strukturiran, celosten in zdrav učinek na naše telo. Preprosto gre za dobro in tudi cenovno najbolj ugodno rekreacijo sodobnega časa, ki ni odvisna od vremenskih pogojev in letnih časov. Predvsem pa je varna in učinkovita (uporaba palic omogoča, da pri hoji uporabljamo tudi mišice trupa in rok). Pri izbiri palic bodite pozorni na kvaliteto ročaja. Ta naj bo iz plute. Priporočam, da ste večslojno oblečeni in obuti v zračne in udobne športne copate. Sama tehnika nordijske hoje (dvtaktni diagonalni korak) je dokaj enostavna. Vadbo sestavljajo trije sklopi: ogrevanje, glavni del in raztezanje s sproščanjem. Nordijska hoja izboljšuje vzdržljivost, gibljivost in krepi dihalni in srčno-žilni sistem. Znižuje holesterol, zmanjša bolečine v sklepih in hrbtenici in uravnava telesno težo.

Velik pomen nordijske hoje za našo populacijo, ki sem ga spoznal ob izvajanju in opazovanju mladostnikov, pa je v psihofizični sprostivni in v intenziviranju odnosa do narave. Pri vključevanju učencev v nek športni program, kjer gre v prvi vrsti za učenje in izpopolnjevanje tehnike, je pri nordijski hoji v ospredju socialna interakcija, manj samozavestni učenci postajajo bolj samozavestni, izrazitejša postaja verbalna kot tudi neverbalna komunikacija, izboljša se koordinacija telesa, postajajo bolj spretni, reakcije so hitrejše, izboljša se ravnotežje in še vrsta drugih dejavnikov, ki vplivajo na pozitiven psihofizičen razvoj učenca. Predvsem v manjših skupinah po dva ali trije, izstopajo dobra volja, veselje in sproščeni pogovori in opazovanja okolice in pripovedovanja iz svojega življenja. Tokrat sem našel le nekaj izstopajočih prednosti, ki jih ponuja nordijska hoja. Na vas je le, da to izkoristite, stopite do prvih gozdnih poti, ravníc in skupaj z družino ali prijatelji zaužijete svež zrak. Vaš spanec po sprehodu bo zagotovo boljši, daljši in brez skrbi.

**Stojan Turičnik**

## Zeliščna interesna dejavnost

Na vrtu naše šole imamo dve visoki gredi, kjer sadimo zelišča, jih okopavamo, zalivamo, vohamo, opazujemo, trgamo in iz njih izdelujemo zeliščne pripravke.

Poleg vrtnih zelišč spoznavamo tudi samorasla zelišča. Teh je v Sloveniji veliko vrst, med njimi tudi mnoga, ki jih uvrščamo med zdravilne rastline. Ta zelišča smo spoznavali na vsakoletnih zeliščnih taborih po vsej Sloveniji, letos v Prekmurju v okolici Polane.

Na s slamo kriti domačiji smo imeli na voljo veliko kuhinjo, kjer smo izdelovali zeliščne pripravke. Vsak dan smo se družili z domačimi živalmi, ki so bivale v ogradah okoli naše hiške. Večina učencev je prvič tako od blizu videla nekatere živali – gosi, ponije, ovce, koze, zajce, prašičke in pave. Najbolj so se čudili štokljini družini, ki je čisto na vrhu dimnika domovala v velikem gnezdu.



Namen tabora je bil spoznati zelišča panonske nižine. Vsak dan smo hodili na bližnja polja, jase in gozdičke. Spoznali smo, da mnoge zeli kot so rman, šentjanževka, bela in prava lakota, trpotec ter zeliščna drevesa bezeg, oreh in lipa rastejo tudi na drugih rastiščih v Sloveniji. Modre plavice pa smo videli samo med valovitimi prekmurskimi polji žit. Na jasih v bližnjih gozdičkih smo se najbolj razveselili pljučnika, ki smo ga prepoznali po rjavih pegah na dlakavih listih.

Nadaljevali smo z raziskovanjem rastlinja, tokrat med polji. Že od daleč smo zaznali prijeten vonj. Robove polj je množično porasla kamilica s stoterimi drobnimi cvetovi. Bilo jo je toliko, da smo z veseljem stopicali med zelmi in trgali drobne glavice. Prav nam bo prišel kamilični čaj, ko nas bo bolel želodec. Učenci so izvedeli, da se kamilica uporablja tudi za nego dojenčkov in kozmetiki. Pomirja vneta kožo in jo neguje. Močan poparek z nekaj kapljicami limone osveži barvo svetlih las. Popoldan, ko smo razprostrli zelišča po mrežah za sušenje, smo se odločili, da bomo iz kamilic naredili kremo za nego obraza.

Dnevi v Polani so nam hitro minevali. Iz nabranih zeli smo naredili veliko pripravkov: mazilo za ustnice, sivkino kopalno sol, kuhinjski osvežilec zraka v spreju, posip za insekte, čajne mešanice iz suhih zeli in olje za sončenje.

Na koncu tabora smo svoje izdelke postavili na ogled domačinom. Bili so zelo zadovoljni, ker se zanimanje za zelišča spet obuja. Tabor kot je bil naš, je na svoj način pripomogel k uveljavljanju zelišč v naš vsakdan.

**Snežana Rauter**

## Kamilična krema

Potrebujemo:

10 ml mandljevega olja

4 g tegomulsa (naravni emulgator)

2 g čebeljega voska

2 g kakavovega masla

20 kapljic kamiličnega ekstrakta

50 ml poparka iz kamilic

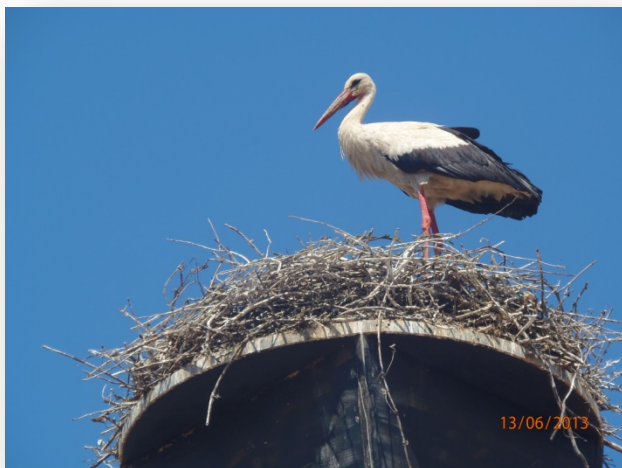
30 kapljic eteričnega olja sivke ali kamilice



### Izdelava

Na štedilniku v vodni kopeli v mandljevem olju razpustimo čebelji vosek in tegomuls, naravni emulgator. Ko se stopita, med mešanjem dodamo še naribano kakavovo maslo. V drugi posodi pripravimo močan kamilični poparek, ga precedimo in dodamo kamilični ekstrakt. Tekočino med stalnim mešanjem prilivamo v oljno bazo. Ko se zmes prične strjevati, dodamo še eterično olje sivke.

Zmes nalijemo v lične posodice. Takšna krema je zelo primerna za problematično najstniško kožo obraza, saj zdravi vnetje in pomirja. Hranimo jo v hladilniku in hitro porabimo, ker ne vsebuje konzervansov.



**Snežana Rauter**

# Vesela pesem druží nas

Če v začetku zapišem, da je veselje pozitivno čustvo, nisem odkril tople vode. Vemo tudi, da nam veselje na obraz riše nasmešek. Simbol slednjega, tako imenovani »smiley« ali »smeško«, je v različnih oblikah postal danes že obvezen del komuniciranja preko sms sporočil, Facebook-a, Twitter-ja, ...



Veseli ljudje z nasmeškom na obrazu so v današnjih dneh v družbi še kako zaželeni. Modri ljudje, ki delajo različne raziskave, pa znajo ob tem povedati, da pozitivno čustvovanje vpliva na človeka tako, da lažje doseže svoje cilje in da se bolje počuti.

Člani pevske skupine v Jaršah se radi odlično počutimo. Zato se trudimo, da smo veseli. Tako, čisto zares, ne narejeno, ampak iz srca. Včasih smo norčavi, včasih precej glasni. Definicije o veselju, ki jo prinaša SSKJ ne poznamo, a se pod njo z lahkoto podpišemo: »Veselje; stanje prijetne vznemirjenosti, ki se izraža v smehu, petju, živahnosti«. Da!

Petje in pesem sta naši sredstvi, naša medija, s pomočjo katerih gojimo in izražamo naše veselje.

Bogat nabor pesmi, ki so lahko vrhunsko izvedene v vsakem trenutku, je bogastvo dobrih pevskih skupin in zborov. Pesmi so za pedagoga material, s katerim zasleduje in dosega zastavljene cilje. Natančna izreka besedila, pravilno dihanje, ritmiziranje besedila, razvijanje posluha in pevskega glasu, umetniško poustvarjanje, ...Vse to so besede, ki živijo na papirju.

Med nami pa živi pesem, ki jo radi prepevamo, ki ima lepo melodijo in si jo brez težave zapomnimo.







Veseli smo besedila s čim manj verzi in kiticami, ki se ga hitro lahko naučimo na pamet.

Radi imamo pesmi, ki jih slišimo na radiu ali jih poiščemo na računalniku. Slovenska pesem je lepa pa naj bo otroška, narodno zabavna ali popularna popevka. Lahko smo še tako veseli posamezniki, ki poznamo veliko lepih pesmi, smo brez druženja bolj slabo vidni, še manj slišani. Ko se srečamo, ko zazveni kitara, se odprejo srca in iz naših grl zazveni najboljše. Seveda potrebujemo vaje, tudi brez kake strogo izrečene besede ne gre.

Skupina potrebuje pravila in potrebuje red. Radi se družimo med seboj, petje nas povezuje. Upamo, da se nam v novem šolskem letu pridruži še kdo. Prav tako se zelo radi družimo z drugimi. Z nekaterimi učenci drugih šol smo že sodelovali in upamo, da bo tako tudi v prihodnjem letu.

Verjamemo, da vam, našim zvestim poslušalcem, z našim petjem lahko podarimo vsaj nekaj prijetnih trenutkov, zato nastopamo v šoli in ob drugih priložnostih. Raje zapojemo tri pesmi, ki smo se jih dobro naučili, kot cel koncert, po katerem bi vas bolela ušesa. Pevskih revij ali tekmovanj se ne udeležujemo, saj se nam zdijo preresna.

Raje se udeležimo kakšnega festivala, kjer tudi tistim, ki nas ne poznajo, s pesmijo skušamo prinašati veselje. To so naše veselje, naše pesmi in naše druženje. Hvaležni Andreji za lepo pesem, ki smo jo vzeli za svojo himno in himno šole, vam pojemo: *»Vesela pesem naj druží nas, vesela pesem naj ustavi čas, vesela pesem naj ponese glas in podari ljudem žareč obraz!«*

Matjaž Knez 

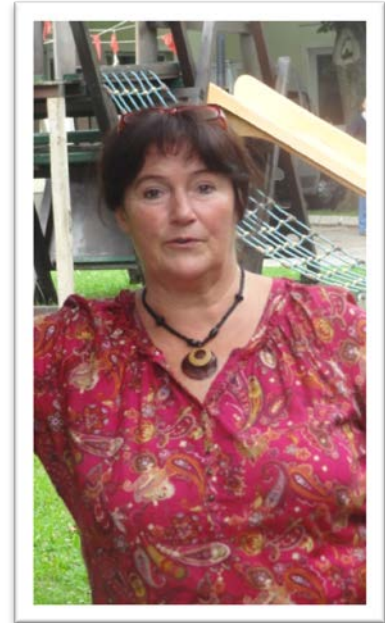
Slika št. 1: Nastop na materinskem dnevu

Slika št. 2: Festival igraju se z mano, 2013

# Ko končno obuješ prave čevlje...

Šele zadnjih pet let mojega dela z mladostniki, ki imajo posebne potrebe, sem vedno bolj čutila, kaj je tisto, kar jim kot učitelj in človek lahko dam, da se mi bodo odprli in da bomo skupaj odšli na potovanje učenja, povezani in zadovoljni.

Velikokrat sem se spraševala o svojih osebnostnih lastnostih in strokovnem znanju, ki naj bi se z leti bogatilo in raslo. Pa sem se spet znašla v slepi ulici in občutek nemoči, neuspešnosti se je ponovno prikradel. Že naslednji dan sem čutila velike premike, pravi zanos in občutek uspeha. Vzponi in padci so bili sestavni del moje poti. Vedno bolj sem se zavedala, da sem **JAZ MOTOR** in da s svojim razpoloženjem vplivam na razpoloženje otrok in cele skupine. Dobro vzdušje pa je pogoj, da smo se lotevali različnih aktivnosti. Začela sem si postavljati vprašanje: **KAKŠNE SPOSOBNOSTI IMA UČENEC, DA BO V AKTIVNOSTI USPEŠEN?**



Včasih sem bila prav začudena, kako sem ga precenila ali pa podcenila. Sem pa dobila nek kompas za naprej. Zavedala sem se, da je **UŽIVANJE** v aktivnosti pogoj, da se učenec uči in razvija. Seveda pa je bilo moje uživanje prav tako pomembno. Tako sem izbirala aktivnosti, ki ležijo tudi meni.

**KOLIKO JIM V AKTIVNOSTIH POMAGATI?** Samo toliko, kot je nujno potrebno, samo tam kjer so prekratki. Biti asistent se je pokazalo kot moja najboljša vloga. **POHVALA** pa je postala sestavni del moje komunikacije, graditi na dobrem je pomenilo, da se negativnosti zmanjšujejo, ni jim bilo potrebno več posvečati toliko pozornosti.

Skupaj smo **OBLIKOVALI SKUPINO**, prostor, kjer si varno lahko povedal kaj bi rad, kaj ne maraš in kako se počutiš. Eno zlatih pravil skupine je postalo **NIČESAR NE BOMO SPREGLEDALI**, vsak v skupini je pomemben, zato ne bomo nič pometli pod preprogo. Da so bile različne situacije vsem razumljive sem se naučila, da gre hitreje, če situacijo **NARIŠEM**, ponovimo pa jo tako, da **ODIGRAMO VLOGE**. Napredovali so v socialnem učenju, napisali in narisali smo **PRAVILA VEDENJA** in to je bilo za vse obvezujoče. Ko se je pojavil problem smo se usedli v krog in se problema skupaj lotili. Kako dobro so se naučili opredeliti, vsak je izrazil na svoj način svoje mnenje. **SPOŠTOVANJE DRUG DRUGEGA** nas je povežalo. Zlasti uspešna se je pokazala ta metoda pri učencih, ki so imeli vedenjske težave. Prav oni so mi predstavljali največji izziv, saj je bilo vedenje do neke mere še možno korigirati in spremeniti stare

vzorke odzivanja. Če pa vidiš, kako s svojim ravnanjem vplivaš na učenca, mu pomagaš, da gre lažje naprej, si deležen osebnega zadovoljstva, to pa je meni veliko pomenilo. Prišla sem do spoznanja: če skupina ni **PRIJATELJSKA SKUPINA**, tudi vse aktivnost ne tečejo dobro, saj učence preveč zaposlujejo nerazrešeni odnosi in tako ne morejo biti, ko nekaj počnejo, pri stvari.

Zelo nas je povezala tudi **GLASBA**, zlasti skupinsko petje. Imeti lastno **HIMNO** in jo zapeti v dobrih in slabih trenutkih je nekaj posebnega. Pesem ki sem jo uporabljala za opis situacij, tako kot slike, je pomagala, da so nekatere stvari hitreje došli. Izbrana klasična glasba za umirjanje, glasba ob risanju itd.

Vedno bolj sem uporabljala tudi **PLES** kot sredstvo s katerim se vsak posameznik bolj začuti, začuti svoje telo in svojega sošolca. Če se bolje čutiš, si tudi bolj umirjen. Skupinski ples pa je postal sredstvo povezovanja skupine. Vse to imam tudi sama rada, tako so se marsikaj našli tudi od mene.

**KUHANJE**, vonj po domačih jedeh vzbuja prijetne občutke, v teh aktivnostih se je našel prav vsak. Ko smo se skupaj usedli za mizo in pojedli kar smo naredili, je bilo počutje pravo, stekel je prijeten klepet in občutiti je bilo zadovoljstvo. Pa čeprav je nekdo samo premešal testo in je drugi že prebral recept, je bilo delo skupno in nas je vselej povežalo.

Spoznala sem tudi, da pri delu ne smem nič hiteti in da ima vsak učenec **SVOJ TEMPO**. Tako smo za jabolčni zavitek porabili dva dni in tudi v vseh ostalih aktivnostih sem to vedno bolj upoštevala. Ker sem sama zelo hitra, sem se morala zelo potruditi in upočasniti. Naučiti sem se morala tudi večje strpnosti, da pri naših učencih **NI ŠKODE**, le da jaz nisem nekaj znala dobro pripraviti. Tako se nisem po nepotrebnem jezila, ampak sem se učila, kako izboljšati obrobne pogoje v neki aktivnosti. Zdaj ko to pišem, se še bolj zavedam, kako zahtevno je delo defektologa, koliko znanja je potrebno, osebne rasti in ljubezni.

Najbolj prava se mi zdi misel: "**Če si v službi naših otrok in se obuješ v njihove čevlje, potem greš lahko naprej, se spoštuješ in veseliš vsega kar ti pride na pot...**"

Sedaj, ko se je moja poklicna pot končala, sem ugotovila, da vem tako malo in da so ostali še zakladi, katere bi bilo vredno poiskati.

Misel na vse te čudovite otroke, njihove čiste duše, vse tople besede, poglede in čudovite dogodke, ki sem jih doživela z njimi, bo vedno v meni in vedno bom vedela, da mi je bilo dano biti in ustvarjati na pravem mestu!

**Gena Pupis**

# Recept za kruh

Potrebujemo:

- 50 dag pirine moke
- 50 dag polnozrnate
- 2 suha kvasa
- žlička medu
- žlička olivnega olja
- žlica navadnega jogurta
- ščep soli
- 5 dcl mlačne vode



Priprava:

Vse skupaj daj v skledo, zgneti, dodaj še malo vode, če je pretrdo. Ker se paca, pa dodajaj moko, da ročno zgneteš hlebček, ki se ne bo prijemal rok. Daj v pomokano skledo in pokrij s krpo.

Vzhaja naj na toplem, toliko, da se testo dvigne. Oblikuj dolgo štručko, jo daj v pomaščen pekač in peci pri 200 stopinjah, približno 50 minut. V testo daš lahko tudi semena.

**Gena Pupis**





## Podporna skupina za starše



S Podporno skupino za starše smo začeli v oktobru 2011. Srečevali smo se približno enkrat mesečno za tri šolske ure. Šola nam je zagotovila prostor in pomoč Elizabete Godeša, ki je za vsako srečanje pripravila vabila, urejala varstvo za naše otroke in tudi sodelovala v naših pogovorih. Za letošnje šolsko leto pa smo sklenili, da bi se radi srečevali bolj pogosto, tako da smo se videvali vsakih 14 dni v knjižnici. Vsakič smo spili kavico, ki so nam jo skuhali v kuhinji in vedno je kakšna mama prinesla tudi kaj sladkega, včasih je ostalo tudi kaj za otroke, ki so nas pridno počakali v varstvu, ker jih v tem šolskem letu niso več varovale študentke, ampak so nas počakali v varstvu naših učiteljic in učiteljev. Zelo smo jim bili hvaležni, ker smo bili večkrat tudi čez pol peto, ko se je že končalo varstvo v telovadnici. Na skupini smo se pogovarjali, kako biti mama in oče otroka s posebnimi potrebami in kako to vpliva na nas. Ker da večina staršev svojega otroka s posebnimi potrebami na prvo mesto, smo se vprašali, kaj pa si mi želimo, kaj potrebujemo, kako lahko naredimo kaj na novo, drugače in kako naj bolje poskrbimo zase.

Kako "voziti slalom" med tem, da si mama ali oče, žena ali mož, gospodinja, delavka ali delavec...in med tem, da si čisto preprosto človek z vsemi svojimi talenti, pa tudi omejitvami in lastnimi potrebami. Tudi družba ni naklonjena družini, kaj šele taki, v kateri so take in drugačne posebne potrebe. Govorili smo tudi o tem, kako se vse naše družine po večini, vsaj na začetku zaprejo vase, a se hkrati naslonijo tudi na lastne vire moči. Govora je bilo tudi, koliko pomoči smo iskali pri svojih starših ter drugih bližjih in daljnih sorodnikih. Če smo iskali pomoč tudi izven družine, kje vse smo jo iskali, kdo nam je pomagal in kako, pa tudi, kje naj jo iščemo zdaj, ko že več vemo in čutimo in kako si lahko pomagamo med seboj. Pogovarjali smo se tudi o bratih in sestrah naših otrok in kako vpliva na njih življenje z bratom ali sestro, ki ima motnjo v duševnem razvoju. Pa kakšne so bile naše izkušnje z različnimi strokovnjaki, zdravniki, vzgojiteljicami, učitelji...Ob vsem pogovarjanju pa smo tudi zaplesali in se masirali, pa tudi telovadili s preprostimi vajami, tako da smo se sprostili.

K nam v goste je prišla Nada Polajžer, mama deklice s cerebralno paralizo in nam predstavila knjigo Najtišje ure. Pisala je o življenju s svojo hčerko, pa tudi o vsem drugem. Prišli so tudi iz društva Sožitje in nam odgovorili na nekaj vprašanj, ki smo jih pred tem pripravili starši na skupini. Gostili smo tudi Mojco Božič, ki nam je predstavila, kako ima vsak človek svojo energijo in kako delujemo različni tipi ljudi.

Maruša Erbežnik nam je predavala o pomenu ekološke hrane za naše zdravje, na koncu pa smo skupaj z otroki spili zelo zdrave sokove iz sadja in zelenjave. Zelo zanimivo pa je bilo, ko sta se dve mami naših otrok pogumno pokazali svoje talente. Petra Mesarič je vodila delavnico izdelave adventnih venčkov, Sanja Gorše pa je imela 2 delavnici ličenja. Mame smo se zelo zabavale, ko smo lepile vejice na venčke in jih krasile z rožicami in mašnicami. Bilo je tudi veliko smeha, ko smo si pulile obrvi in se šminkale.

Ker se imamo tako čudovito na skupini, so to slišali tudi na televiziji, tako da smo se predstavili v oddaji Dobra ura z Bernardo na TV SLO 1.

Celoletno druženje pa smo zaključili s piknikom naših družin, kjer smo zelo dobro jedli, se zabavali, igrali nogomet, plezali po igralih, se gugali, zapeli, zaplesali in v bistvu le nadaljevali z odličnim vzdušjem celotnega šolskega leta.

**Sabina Kovačič (Tadejeva mami)**

## **Mnenja mamic in očkov iz Podporne skupine:**

**Petra:** Najprej naj povem, da je bila ustanovitev skupine za podporo staršem takoj pozitivno sprejeta in redno obiskovana in s tem potrjena kot nujno potrebna. Moja izkušnja pa je sledeča, od Tianinega rojstva sem pogrešala ljudi, ki bi bili pripravljeni prisluhniti mojim izkušnjam, občutkom, skrbem, ki bi iskreno razumeli, in nam s tem pomagali spopadati se z življenjskimi preizkušnjami, a takih ljudi okoli nas ni bilo. Tudi bližnje sorodstvo nam ni bilo v tovrstno oporo in tako je še danes. Enostavno naši pogledi so popolnoma različni, da bi z njihove strani lahko pričakovala razumen dialog. S prvim srečanjem skupine pa se je to popolnoma spremenilo, z mojem sva se (pred vsem jaz) zavedala, da nisva edina, da so naše izkušnje, občutki, skrbi podobni, da so ljudje ki so pripravljeni prisluhniti in iskreno pomagati, svetovati, vsak dan okoli nas. Le nekdo nas je moral povezati in voditi. Sedaj sem predelala preteklost in jo pustila za seboj, s Tiano živimo veliko bolj zadovoljno sedanost in se veselimo prihodnosti, ter se zavedamo da imamo okoli sebe ljudi, s katerimi smo povezani na prav poseben način. Ker smo povezani nam je lažje, boljše. Sodelovanje z učitelji je bilo že prej v redu, od kar pa imamo skupino na šoli, se je pa celo izboljšalo, smo še bolj odprti drug do drugega.

**Hermina:** Podporni skupini za starše otrok v Zavodu Janeza Levca sem se pridružila pred kratkim in potrudila se bom, da prihodnjih srečanj ne bom zamudila, čeprav mi termin zaradi službe ne ustreza najbolj. Srečanja so čas prijetnega druženja in izmenjave informacij, ob tem pa se razvija pripadnost skupini, ki ima enake cilje in interese. Ker so srečanja v prostorih šole, kjer veliko časa preživljajo naši otroci, to krepi tudi povezanost s šolo. Naš skupni interes je dobro počutje naših otrok in bolj ko se poznamo, lažje sledimo temu cilju. Projekti, kot je delovanje podporne skupine, so v tem smislu zelo pomembni. Sabina, hvala in upam, da imaš še veliko energije in idej za nadaljevanje.

**Majda:** S podporno skupino sem izredno zadovoljna. Lahko se zelo sproščeno pogovarjamo. Vedno zvem kaj novega, izmenjujemo si veliko zanimivih informacij, predvsem pa se "učimo" ob izmenjavi izkušenj drug drugega. Lahko tudi zaupam, da ostane vse izrečeno v našem krogu in da informacije ne odtekajo. S šolo smo s tem še bolj povezani.

**Andreja J.:** Nad podporno skupino sem navdušena. Tu se seznanim z različnimi stvarmi. Pogovor je zelo pomemben. Si pa tudi nabere energijo, kot nikjer drugje. Tudi sodelovanje z učitelji je zaradi skupine boljše. Le tako naprej!

**Urška:** V lanskem letu smo se bolj dotikali čustev, težav z otroki, veliko smo jokali, je pa bil to tudi prostor, kjer smo to lahko sploh naredili, ker pred drugimi smo običajno starši otrok s posebnimi potrebami močni. Letos pa je Sabina "prinesla" tudi nove vsebine, ne le pogovor, ampak tudi masažo, ples, izdelavo adventnih venčkov...Veliko več se smejimo, manj govorimo o otrocih in več o nas samih. Smeh na tej skupini je res zdravilo!

**Andreja S.:** Podporna skupina mi je zelo všeč, ker zvem veliko informacij, še bolj pa mi je všeč druženje z ljudmi, ki imajo podobne težave. Občutek, da nisi sam na svetu. Želim si, da bi imela Sabina še dovolj energije, da naslednje leto nadaljujemo.

**Sanja:** Sem nadvse pozitivno presenečena, čeprav sem se bolj pozno priključila skupini. Vse čestitke Sabini, da se je sploh spomnila in ker tako dobro vodi skupino. Res prijetno vzdušje, zanimive teme, izmenjava izkušenj in polje zaupanja.

**Jagienka:** Ko smo pred leti prišli na šolo, sem pričakovala, da taka skupina že obstaja, zato sem bila toliko bolj vesela, da je lansko šolsko leto dejansko to tudi zaživel. Fino! Zelo je v redu že samo to, da si vzamemo vsak drugi četrtek 2 uri časa zase. Tu lahko zaupaš in šele, ko poveš neko misel naglas, dobi svojo težo in veljavo, največkrat si šele takrat tudi priznaš. Želim si, da bi taka skupina še naprej obstajala in da bi imela Sabina še dovolj elana za nadaljevanje.

**Jelka:** Sodelavke mi prav zavidajo, ker imamo na naši šoli skupino. Prav veselim se vsakega drugega četrta. V lanskem šolskem letu smo veliko jokali, letos se pa toliko bolj smejimo. Še posebej mi je bilo všeč, ko smo se masirali. Zaradi podporne skupine sem boljši človek.

**Tadeja:** Na skupini se prav napolniš z energijo in vedno znova zbereš moči za naprej. Zame so predvsem pomembni stiki in ob druženju izmenjava izkušenj. Tudi učitelji so zaradi skupine bolj odprti.

**Irena:** Vsi v skupini imamo podobne težave. Zame je pomembna predvsem izmenjava izkušenj. Toliko pametnih nasvetov, kot sem jih dobila v skupini, mi ni dal noben zdravnik ali kakšen drug strokovnjak. Lahko si zaupamo težave. Smo zelo sproščeni, lahko tudi povsem brez sramu spustiš kakšno solzo. Tu sem lahko najbolj pristna in se lahko pokažem v vsej svoji ranljivosti in občutljivosti.

**Julija:** Podporna skupina mi pomeni vse. Prej niti približno nismo imeli takih stikov, delim življenje na čas pred skupino in na čas, od kar v njej sodelujem. Veliko znanja, modrosti...Tu sem se popolnoma odprla in sem vesela, da je enako z drugimi - vsi so zelo odprti, sproščeni, pristni. Res veliko si zaupamo.

**Jani:** Skupina mi pomeni pravi ožitek relaksacije po napornem delavnem dnevu. Ko začutiš druge, da se odprejo in da energija skupine steče, se v trenutku lahko odpreš tudi sam. Že samo biti na skupini, ne da bi karkoli pametnega povedal, mi veliko pomeni. Glede na to da sva s Sebastijanom kot moška v manjšini, mi izpovedi nežnejšega spola in predstavitev njihovih izkušenj, vsakič odpirajo nek novi svet. Hvaležen sem vsakič tudi za kavo in nekaj sladkega. Tudi učitelji so zaradi skupine bolj odprti.

**Sebastijan:** Na skupino hodim predvsem zaradi druženja. Prej je bilo moje življenje bolj črno, bolj sem kompliciral in dramtiziral. Odkar hodim na skupino, pa je življenje svetlejšo in veliko lažje. Hvaležen sem tudi šoli, ker nam nudi prostor in ker nas Beti vedno tako lepo pričaka. Hvaležen za dobro kavico in največkrat tudi za sladko pogostitev, kar organizira naš nežnejši spol. V glavnem: uživam.



SONČEK, TJAŠA, 4.C



# SONČKI NA NAŠI ŠOLI

*Prosili so me, naj napišem svoje osebne izkušnje in pogled učiteljice na poučevanje učencev z Downovim sindromom na naši šoli. In sprejela sem izziv.*



**OPIS:** To je poseben sindrom, ki ga ima veliko naših učencev. So zelo ljubki, vsak zase edinstven svet, nekateri pa zelo skrivnostni, občutljivi in seveda tudi trmast, posebni in originalni, želijo imeti močan stik s pedagogom in se zelo navežejo. To so učenci, ki te vabijo v svet preprostosti in umetnosti odnosov. Naučijo te, kako imeti rad sočloveka.

**ZNAČILNOSTI:** Najprej je potrebno dobro opazovati učence, spoznati njihova močna področja in si zastaviti dobre, konkretne cilje. V ta namen za vsakega učenca učitelj pripravi individualiziran program in razmislimo, kako in na katerih področjih bi lahko razvil svoje sposobnosti, da bi postal samostojen, se znal obnašati v družbi vrstnikov, med odraslimi, si našel prijatelje med vrstniki in razvil take delovne navade in sposobnosti, da bi se lahko kasneje nekje zaposlil (v Varstveno delovnem centru) in užival pri delu. Prizadevam si, da bi oblikovala kulturne mlade osebnosti, ki se bodo znale obnašati in graditi prijateljstva. Zato sem pri svojem delu zelo pozorna na vzgojno področje in sem v vseh teh letih iskala metode in didaktična sredstva za razvijanje socialnih veščin, ki potrebujejo največ pozornosti in časa. K oblikovanju ciljev vedno povabim tudi starše učencev, ker oni najbolj poznajo svoje otroke in lahko veliko prispevajo k učinkovitemu razvoju. Vedo, katere igre in dejavnosti ima rad in česa ne mara. Sodelovanje in povezanost s starši je zelo pomembna, zato da skupaj izberemo prave cilje. Pomembno je le to, da bi bil učenec zadovoljen in srečen. (O funkcionalnem pisanju in branju ter učenju uporabnega znanja in časovni orientaciji, pa kdaj drugič.)

Učenci z DS so si morda zelo podobni po zunanosti, vendar obstajajo zelo različni tipi otrok, ki zahtevajo različne pristope.

Nekateri učenci tako postanejo odlični športniki med sebi enakimi), drugi odlični igralci, ki zelo radi nastopajo na vseh šolskih prireditvah, nekateri imajo odlične

glasbeni talent, eni radi plešejo, šivajo, kuhajo, nekateri pa se zelo radi učijo in uporabljajo računalnik ter se radi igrajo didaktične igre. Zato je zares potrebno, da najprej poiščemo njihova močna področja in začnemo tam graditi odnos. Nekaj otrok je zelo vase zaprtih in dolgo ostanejo nedostopni in ne pustijo, da vstopimo v njihov svet. Največ jih je zelo sončnih, zelo odprtih, ki že zjutraj na vratih učilnice povedo, zakaj so slabe volje in katere nadaljevanke so gledali na TV. Pri večini je metoda komunikacije dotik, pesem, kakšna pozornost, nova igrača, kakšna usluga (morda mu zašijem odtrgan gumb). Pri prebiranju knjige »5 jezikov ljubezni« (Chapman, 1999) sem zares še bolj premišljevala o različnosti, ki jo je potrebno spoštovati. Včasih pa je potrebna tudi močna beseda vzpodbude, da je šolski dan lepši in polnejši.

**KAKO SE UČIJO:** Vsem je skupna potreba po lepem in dobrem. Zanje je značilno doživljajsko učenje. Zelo radi imajo praznično vzdušje, ko praznujemo njihove rojstne dneve, ki se jim vtisnejo v spomin in se tako učijo preko močnega čustvenega doživetja. Na risbice voščil pogosto narišejo, kdo bo sedel zraven njih, katero pesem bomo zapeli, kakšno torto naredili, napišejo seznam povabljenih prijateljev, prepíšejo izvirna voščila in sami pripravijo praznično mizo.

Zelo radi se tudi vozijo z avtobusom in obiskujejo knjižnice, razne mestne prireditve, gredo v kino. Uživajo pri hoji po gozdu in opazovanju narave. Nekateri pa radi kuhajo in pečejo in so pravi mojstri, ki znajo tudi natančno pomiti in pospraviti posodo. Pri vseh teh aktivnostih, pa je učitelj vedno zraven, ker jih spremlja in kontrolira.

**PRIMERI IGER:** Po vseh teh dejavnostih so učenci srečni, vendar potrebujejo še nekaj več. Zadovoljiti morajo tudi potrebo po prijateljstvu in druženju. Tega pa jih moramo naučiti. Zato potrebuje pedagog veliko svežih idej in mora biti zelo ustvarjalen. Kot pedagog izhajam iz vsakdanjega življenja in interakcij med učenci. Učimo se preko raznih iger, kratkih zgodb in jasnih pravil - dogovorov o obnašanju. Učimo se veščin vživljanja in empatije: kako se opravičim, zahvalim, poiščem tri lepe lastnosti pri sošolcu, znam počakati na vrsto, kako prenesti poraz ali pa ustaviti nepriljubljeno vedenje in pokazati mejo, kaj dopuščam in kaj ne, učim se veseliti tudi uspeha drugega, učim se prijazno igrati (vprašam, če se lahko pridružim, sprejemem sošolca v igro.

Prijazno odklonim, prijazno sprejemem in poiščem kaj drugega). Vedno pa se držim preprostega načela »Manj je več.« Tako, da izbiram vsebino glede na učence in njihove potrebe, ki jih tisto leto učim. Včasih je potrebno učiti eno večščino, drugo leto pa kakšno drugo. Glede na potrebe.

### Pripomočki pri igri:

**1.) ZAKLADI TIKA IN TAKA** oz. Vzgajati se za odnose z dvema prijaznima lutkama: prijetna in neprijetna srečanja, strah, da bi nas kdo zapustil, razočaranja, strah pred osamljenostjo, iskanje sreče, kako začeti znova in iti naprej, še bolj spoznati sebe in razumeti druge, spoznavati mirne reakcije in kako si osmisliti trud pri tem prizadevanju. V pomoč so mi kratki stripi Walterja Kostnerja, ki jih je potrebno zelo prilagoditi in poenostaviti za učenje in dejavnosti pri poučevanju naših učencev.

**2.) KOCKA PRIJATELJSTVA:** da bi se v šoli naučili, kako graditi razredno skupnost in altruistične odnose, sem uvedla kocko, ki so jo poimenovali **Kocka prijateljstva**. Ko mečemo kocko nikoli ne vemo, kje se bo ustavila. Igra je zanimiva in napeta. Na njej so različna gesla: se opravičim, potrpi, počakam, pohvalim. Z udejanjanjem izbranega gesla v različnih situacijah se učenci odločajo za pozitivne korake pri izgradnji medsebojnih odnosov. Vsi skupaj spremljamo udejanjanje, se skupaj veselimo in spremljamo nagrajence. Za vsako uspešno dejanje, ki ga znajo povedati, dobijo znakec, katerega nalepimo na vidno mesto v razredu, to je plakat z nalepkami. Gesla lahko ilustriramo in slike obesimo na vidno mesto v razredu. ( Zanj sem izvedela na seminarju Elementi pedagogike skupnosti, ko jo je predstavila ga. Neva Flajs).

**3.) PLAKAT DAJANJE:** Na njem so zelo lepe, pisane ilustracije Tika in Taka, ki ponujata veliko idej o tem, kaj lahko damo nematerialno oz. ideje o tem, kaj lahko podarimo: nasmeh, pomoč, košček časa, dobro zamisel, podporo, pozornost, nekaj zaupnega, prijaznost, novice, dobrodošlico, pogum, svoj talent, občutek pomembnosti, občudovanje, malo nežnosti in tako ugotovimo, kako smo pravzaprav bogati.



**4.) Z IGRO VLOG**, ki jo odigrava dve učiteljici ali pa učitelj in varuh uprizorimo dogodek prejšnjega dne. Najprej se zgodba konča negativno, po ustaljeni navadi, potem jo uprizorimo z dobrim koncem, kjer uporabimo novo socialno veščino. Ko učenci razumejo gesla, si prizadevajo, da dobijo čim več znakov.

Največkrat si postavimo visoke cilje, ker želimo, da bi otroci postali samostojni na področju hranjenja, oblačenja, skrbi zase, da bi se naučili brati in pisati ter delati, uporabljati svoje roke in pridobiti delovne navade.

Učenci z DS se zelo radi učijo, motivirani so in jih lahko hitro navdušimo s humorjem in lepim vzdušjem. Učijo se preko pesmi, gibov, dramatizacije, plesa, kratkih zgodbic in našega odnosa do njih. Hitro posnemajo naš način. Vse to je pravzaprav celostno učenje za samostojno življenje. Učenec želi imeti stik s pedagogom in se nanj zelo naveže. Če čuti, da ga ima rad, se hitreje uči. Učenci si slikovito zapomnijo tisto, kar jim je všeč in kar jih zanima. Pogosto sami pokažejo svojo nadarjenost in so zelo srečni, če opazimo njihov napredek. Vedno gradimo na napredku. Vse mora biti zelo konkretno in enostavno. Izhajamo iz učenca in njegovega domačega okolja. Nekateri imajo doma vrt in razne živali. V šoli smo imeli že večkrat obisk Tijaninega kužka Odijsa in to je bila pomoč plahim in sramežljivim učencem, da so začeli komunicirati in se odprli.



Pri sajenju semen pa so prišli do izraza tisti, ki imajo doma vrtove, ker so hoteli odnesti sadike domov in jih posaditi na svoj vrt.

Metoda učenja je tudi pohvala, ker so zelo občutljivi in jim to vdahne neko novo energijo. Ob nas se morajo počutiti zelo varne. Vedno želijo narediti to, kar zmorejo. So borci. Največ težav imajo z razumevanjem, zato jim je potrebno vse zelo jasno razložiti.

**ZAKLJUČEK:** Pogosto preživimo zelo lepe, bogate šolske dneve in sem srečna, kadar so otroci zadovoljni, ker vem, da sem izbrala prave aktivnosti in pravo vsebino, ki je njim blizu. Učenci z DS se učijo tako, da opazujejo in posnemajo druge sošolce. Čim več je pozitivnih vzpodbud in lepih vzgledov, tem več je priložnosti, da se nekaj lepega naučijo. (Pozdrav ob prihodu, zahvala, prošnja, opravičilo, pomoč sošolcu, prijaznost...) Vendar vsi ne dosežejo vseh teh ciljev. Vsako leto izberem kakšen pripomoček, ki ga zelo poenostavim in se prilagodim sposobnostim vsakega posebej. Vsak učenec pa temu sledi in sodeluje, kolikor zmore. Vsega ne osvoji. Vedno moram biti zelo dosledna in kritična

Pisala sem o področju socializacije, pri katerem lahko starši veliko sodelujejo. Razmišljati in razvijati veščine na tem področju, pomeni ustvarjati pogoje in vzdušje za učenje šolskega znanja in razvoj na intelektualnem nivoju, saj se v razredu tako ustvarijo in pripravijo pogoji za učenje.

Učiti učence z DS je zame nekaj posebnega. To delo me je spremenilo, razširilo moja obzorja in me vzpodbudilo k ustvarjalnemu raziskovanju bogatega sveta odnosov. Najboljša metoda poučevanja je odnos in ljubezen, ki ju učenec čuti in se iz tega uči. Zato pomeni pisati in razmišljati o DS razmišljati o umetnosti ODNOSA. Ta zmaga v lepoti in dobroti in nas gane.

VIRI:

1. Chapman. G.: 5 jezikov ljubezni. Ljubljana: Tuma, 1999
2. Elementi pedagogike skupnosti: Vzgoja za dialog in prosocialnost. Ljubljana: Društvo Pobuda za šolo po meri človeka, 2005
3. Walter Kostner: Tik in Tak, Roma Italija: Citta Nuova editrice, 2007

**Irena Roblek**

# RAZSTAVA FOTOGRAFIJ

OB SVETOVNEM DNEVU DOWNOVEGA SINDROMA



Eva, Teja in Matevž, 2013

foto: T.Š.T

**ZUJL, OVI Jarše, Ljubljana**

**21. 3. – 21. 4. 2013**

Oblikovanje razstave: Tanja Šoštarič Tasič

Fotografije: Tanja Šoštarič Tasič in Irena Roblek

Prispevek: Nevenka Omahne in Helena Omerzu



Zala, 2013

foto: T.Š.T

Ob mednarodnem dnevu Downovega sindroma je bila v avli OVI Jarše odprta razstava fotografij oseb z Downovim sindromom.

Veliko naših učencev ima ta sindrom. Prav vsi so prijazni, dobrovoljni, igrivi, delovni, vendar pa je vsak izmed njih poseben. Vsem učiteljem se vtisnejo v spomin in tudi ko zapustijo našo šolo sledimo njihovem življenju.



Renata, 1995

foto: T.Š.T

Sama sem svojo poklicno pot začela pred skoraj tridesetimi leti v Varstveno delovnem centru Golovec v Celju. Vseh svojih varovancev se še sedaj spomnim po imenu. Dragica, Darja, Renata, Robi, Silvo ... bodo za vedno ostali del mojega življenja.

Na starih fotografijah bodo njihovi obrazi ostali za vedno mladi.

Sedaj kot učiteljica z izkušnjami vem, da je pomembno, da živijo osebe z Downovim sindromom v spoštljivem, vzpodbudnem, umirjenem in predvidljivem okolju.



Dragica in Darja, 1985

foto: T.Š.T



Dragica in Robi, 1985

foto: T.Š.T

Vsakodnevna rutina jim veliko pomeni in veliko jih ima kakšen poseben talent, ki ga je potrebno poiskati in uriti, potem bodo zlahka našli tudi prijatelje s skupnimi interesi.



Ana, 2013

foto: T.Š.T

Prof. dr. Ante Kotar je o osebah z Downovim sindromom vedno govoril kot o kraljih in res je v njihovi držbi in odnosu do sveta nekaj kraljevskega.

Prav je, da postanejo bolj prisotni v vsakdanjem življenju, da jih srečamo na mestnem avtobusu, ko se peljejo v šolo, na delo, v kino, da imajo prijatelje med vrstniki in da pokažejo svoje sposobnosti v poklicih, za katere smo mislili, da jih ne zmorejo, pa bi jih z malo pomoči lahko opravljali.

**Tanja Šoštarič Tasič**

## Projekt »Zdravo življenje v sožitju z naravo«

Zadnjih nekaj let organiziram nekaj dnevne projekte za učence svoje skupine.

Tako sem tudi v tem šolskem letu v času od 20.5. do 24. 5. 2013 organizirala projekt »Zdravo življenje v sožitju z naravo« na turistični kmetiji »Pri Martinovih« v Globočicah pri Krški vasi. Projekt je delno sofinanciral MOL in starši učencev, ki so se ga udeležili.

Matic, Bine, Filip in Nejc so učenci 1. B skupine in skupaj smo preživeli zelo zanimive in razgibane dni. Seveda je bila z nami tudi varuhinja Mateja.



Naj naštejemo le nekaj aktivnosti:

Opazovanje domačih živali na pašniku in na kmetiji, jezdenje oslička, vožnja s traktorsko prikolico, pohod Globočice – Mrzlava vas - Sobenja vas – Globočice, peka kruha, ogled gradu Mokrice, zeliščarske kmetije Fabinec, Čateških toplic, Klunovih toplic in gradu Brežice, vožnja z brodom čez reko Savo in nazaj in obisk OŠ Brežice.

Izpostavila bi sodelovanje z OŠ Brežice. Že pred odhodom sem navezala z njimi stike in dogovorili smo se za sodelovanje. Sprejela nas je učiteljica Tjaša, ki poučuje v kombiniranem 1. in 2. razredu OŠPP.

Vanj so vključeni trije učenci. Najprej so se nam predstavili in nam zapeli njihovo šolsko himno in zaigrali krajšo igrico Maček Muri. Po začetni zadregi so učenci hitro navezali stik z našimi učenci, še posebej Bine jim je bil zelo zanimiv. Najprej smo imeli likovno dejavnost, v kateri smo natisnili dlani prijateljstva na večji plakat. Učenci so si sami izbrali barvo, nekateri so si tudi sami namazali barvo po dlani in jo odtisnili. Sledil je krajši čas za igro z avtomobilčki.

V gospodinjski učilnici smo skupaj pojedli okusno malico. Že tukaj se je pokazalo, da so bili vsi učenci sedaj že pravi prijatelji med seboj, saj so sami izrazili, s kom bi želeli sedeti.

Sledilo je izdelovanje brenkal. Najprej nam je učiteljica Tjaša predstavila brenkalo in kako zveni, če naj brenkaš, na to pa smo se lotili same izdelave. Učenci so sodelovali po svojih močeh, vsi pa so na koncu skupaj zabrenkali nanje in zapeli pesmico Kuža pazi. Učenci OŠPP so nam želeli pokazati tudi svojo učilnico na prostem.

To je res mala oaza raznolikosti. V sadovnjaku smo se posladkali s češnjami, ki smo jih trgali z dreves, pokazali so nam manjši vrtiček za katerega občasno skrbijo, v



vinogradu smo občudovali mlade trte, v mlaki med lokvanji opazovali žabe in v gozdu se lovili med drevesi. Čas je hitro minil in na koncu smo si izmenjali darilca za v spomin ter še rajali v krogu ob plesu in petju.

Menim, da je takšno sodelovanje zelo zanimivo, saj lahko opazuješ učence v ne vsakdanjih situacijah, njihove težave in sposobnosti, potrebe, pričakovanja in reakcije. Učenje v naravi in v novem okolju nam je omogočilo bolj sproščeno, spontano in učinkovitejše prepletanje vseh področij posebnega programa.

Velik poudarek je bil na skrbi za samega sebe, saj učenci še vedno pričakujejo pomoč pri oblačenju, slačenju, umivanju in obujanju, čeprav bi večino že zmogli sami. V tem kratkem času se je zaradi vztrajanja, da učenci pomagajo po svojih močeh, pri posameznikih pokazal tudi že manjši napredek.

Tudi glede spanja in hranjenja ni bilo nobenih težav. Učenci so zvečer brez težav zaspali.



Pri jedi so se trudili uporabljati pribor, zmogli so počakati pri mizi, da smo vsi pojedli in se primerno vesti tako v slaščičarni, kot v restavraciji.

Poudarim naj še, da smo vse dejavnosti dnevno načrtovali in jih predstavili v obliki slikovnega urnika po metodi TEACCH.

Učenci so tako lahko videli, kaj se bo čez dan dogajalo in se lažje tudi časovno orientirali, kaj smo že naredili in katere dejavnosti še sledijo.

Vse dejavnosti sem tudi fotografirala in ob koncu dneva smo si vse posnete fotografije ogledali na računalniku. Tako so učenci še enkrat podoživeli dan. Bili so navdušeni, ko so na računalniku lahko videli tako sebe, kot tudi svoje sošolce.

Vsak učenec je ob koncu projekta dobil potrdilo o udeležbi in CD s vsemi fotografijami.

Takšne oblike dela zelo pozdravljam in si jih želim tudi v bodoče.

**Vanda Kočar Junkar**

## Počitniško varstvo ali prvi tedni poletnih počitnic

Ko so bile učilnice na naši šoli skoraj že povsem pospravljene in pripravljene na temeljito čiščenje, smo se v telovadnici in v prvih skupinah zbrali učenci, varuhi ter dežurni učitelji.

Resda se nismo kopali, okušali slane vode ali grizli kolen do najvišjih vrhov, smo pa proslavili počitnice v pravem pomenu besede – s počitkom.

Po zajtrku smo počivali bolj ali manj aktivno. Ljubljano z bližnjo okolico smo raziskovali s šolskim kombijem, z mestnim avtobusom ali pa kar peš.



Obiskali smo Ljubljanski grad, Zbiljsko jezero, Mostec, Preddvor, Veliko planino, knjižnico... večkrat smo se sprehodili po poteh v bližini šole, se sladkali s sladoledom, se poigrali na igriščih in počivali v senci dreves.

Na dekicah smo si v travi pripravili majhne piknike.

Po kosilu smo si odpočili od dopoldanskih vtisov, nekateri tudi miže. Najbolj zagnani (in najbolj spočiti) so si za mizo izbirali ustvarjalni material – plastelin, pobarvanke, barvice za risanje, glino. Izdelali so ribice, pikapolonico, polžke za Polžka. Nekateri so poslušali pravljico, si ogledali risanko, se igrali družabne igre (predvsem Črni Peter in Enka).

Počitnikarji (in nič več učenci) smo starše pričakali na šolskem igrišču. Nekateri so igrali košarko, spet drugi kolesarili, se igrali na igralih, večina pa se nas je hladila sede, na klopeh, v senci. Vsakega starša posebej so se otroci razveselili in mu veselo stekli v objem – novim (počitniškim) dogodivščinam naproti. Juhej!

**Darka Jakofčič**

## INTERESNA DEJAVNOST GLINA

# KROGLICE IZ GLINE

UČENCI: DAMJAN, BLAŽ, TJAŠA IN EVA

MENTORICA: TANJA ŠOŠTARIČ TASIČ

### MATERIAL

GLINA, VODA, MODELČEK V OBLIKI KROGA ALI KOZAREC, SLAMICE ZA SOK, ZA PODLAGO KOS PLASTIFICIRANEGA PRTA IN VALJAR

### POTEK DELA

GLINO TANKO RAZVALJAMO. KOZAREC POTISNEMO NA GLINO, GA ZAVRTIMO IN OSTANE NAM KROG. TO GLINO MED OBEMA ROKAMA PREOBLIKUJEMO V KROGLICO. TO DELAMO TAKO DOLGO, DA POSTANE KROGLICA ZARES OKROGLA IN GLADKA. ROKE POLAGAMO NA MOKRO BRISAČO IN TAKO SO VES ČAS DELA ENAKOMERNO NAVLAŽENE.

KROGLICO POLOŽIMO NA PLADENJ IN NATO SPET S KOZARCEM IZREŽEMO NASLEDNJI KROG.

DELAMO TAKO DOLGO, DA PORABIMO VSO GLINO.

S SLAMICO ZA SOK NAREDIMO V VSAKO KROGLICO LUKNJO. VSE LUKNJE BODO ENAKO VELIKE IN BOMO SKOZI NAPELJALI VRVICO.

## BARVANJE

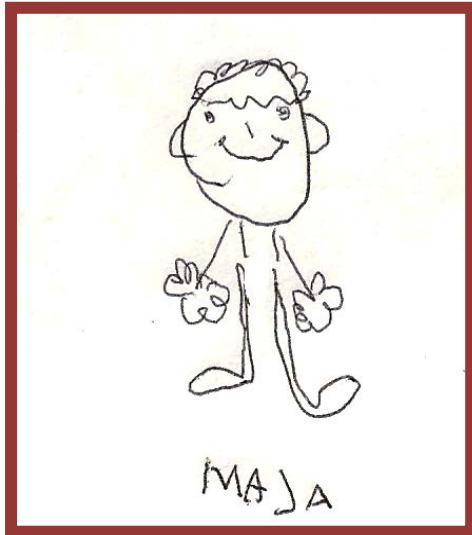
BARVO ZA SUROVO GLINO ZMEŠAMO Z MALO VODE IN JO DAMO NA NIZEK PLADENJ. KROGLICE POVALJAMO V BARVI.

## SUŠENJE IN ŽGANJE

KROGLICE VZAMEMO IZ BARVE IN JIH SUŠIMO CEL TEDEN, NATO JIH NESEMO ŽGATI V PEČ ZA GLINO.



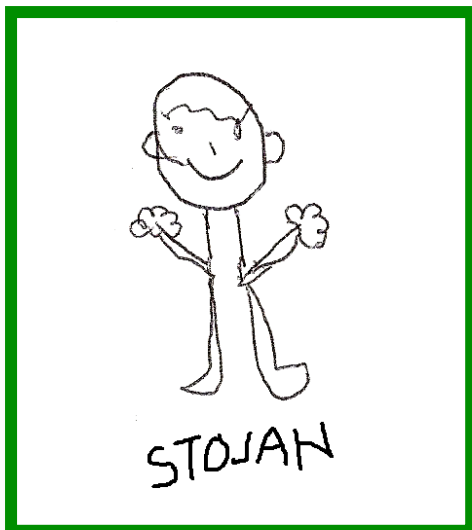
# MOJI UČITELJI



Učiteljica Maja Šenekar



Učitelj Borko Radešek



Učitelj Stojan Turišnik



Učiteljica Mihaela Jakomini

**HARIS ZUKIČ, 5. SKUPINA**



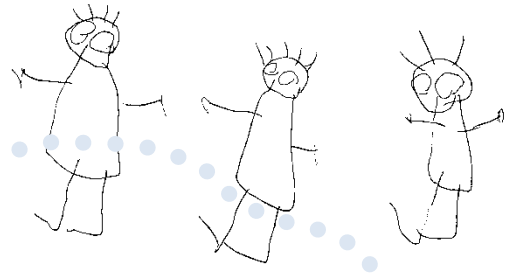
# KAZALO

Naslovnica: Ribica	1
Kolofon	2
Uvodnik	3
Damjan Slevce: Pojdimo v hribe	4
Stojan Turičnik: Nordijska hoja	5
Snežana Rauter: Zeliščarski krožek	6
Kamilična krema	7
Matjaž Knez: Vesela pesem družni nas	8
Gena Papis: Ko končno obuješ prave čevlje	10
Gena Papis: Recept za kruh	12
Sabina Kovačič: Skupina staršev	13
Irena Roblek : Naši sončki	17
Svetovni dan Downovega sindroma	22
Vanda Kočar Junkar: Projekt »Zdravo življenje«	24
Darka Jakofčič: Počitniško varstvo	26
Tanja Šoštarič Tasič: Kroglice iz gline	27
Haris Zukič: Moji učitelji	29
Kazalo	30
Andreja Munič: Najlepša pesem	31
Cirkus – fotoreportaža (zadnja stran)	32

# NAJLEPŠA PESEM

Andreja Munih

NA SVETU MNOGO, MNOGO JE LJUDI,  
MED NJIMI JAZ SEM IN TUDI TI,  
OTROŠKI SVET NAJ BO KOT PRAVLJICA,  
PONESE V SANJE, SREČNO SE KONČA.



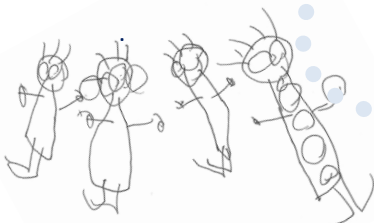
ZAPOJEM JAZ, ZAPÓJ PRIJATELJ TI,  
NAJ PESEM SE DOTAKNE VSEH LJUDI,  
NAJ Z MELODIJO ČUSTVA SE ODPRÓ,  
VSAJ LE ZA HIP V SANJE PONESÔ.

VESELA PESEM NAJ DRUŽI NAS,  
VESELA PESEM NAJ USTAVI ČAS,  
VESELA PESEM NAJ PONESE NAS  
IN PODARI LJUDEM ŽAREČ OBRAZ.

VESELE NAJ DOMUJE V VSEH LJUDEH,  
SKRBI IN ŽALOST, SOLZE V OČEH,  
SO VČASIH SANJE ŽE DOSANJANE  
IN SREČNE PRAVLJICE POZABLJENE.

ZAPOJEM JAZ, ZAPÓJ PRIJATELJ TI,  
NAJ PESEM SE DOTAKNE VSEH LJUDI,  
NAJ Z MELODIJO ČUSTVA SE ODPRÓ,  
VSAJ LE ZA HIP V SANJE PONESÔ.

VESELA PESEM NAJ DRUŽI NAS,  
VESELA PESEM NAJ USTAVI ČAS,  
VESELA PESEM NAJ PONESE GLAS  
IN PODARI LJUDEM ŽAREČ OBRAZ.



PEVCI. TJAŠA. 4.C



# CIRKUS



**Hip hura, cirkuška predstava,**



**tra, la, la, zdaj bo pa zabava!**

