

GIBANJE MED POUKOM / Vanja Majcen / OŠ Ljudski vrt Ptuj, Podružnica Grajena

Pogosto se nam zgodi, da med poučevanjem mirimo otroke, češ naj bodo pri miru, ker motijo pouk. A pogosto je uspeh kratkotrajen ali pa ga sploh ni. Tisti trenutek je boljše delo prekiniti in vplesti kratko razgibavanje, da otroci sprostijo svojo energijo. Učenci so med poukom aktivni, ne samo telesno ampak tudi umsko. Treba jim je omogočiti čas, ko se med poukom ali ob koncu učne ure lahko sprostijo. Zato sem za pomoč k boljši koncentraciji ali za dvig motivacije zbrala nekaj primerov za zmanjšanje utrujenosti učencev med njihovim učenjem.

Vključevanje gibanja v pouk pripomore tudi k boljši komunikaciji med učenci in učitelji ter k delovni aktivnosti. Sprostitutvene tehnike pozitivno vplivajo na vključevanje učencev v skupino, učinkujejo na zmanjševanje agresivnosti, povečujejo strpnost in prispevajo k boljšemu razumevanju med sošolci. Sprostitev je podobna počitku, le da je potrebno za sprostitvev nekaj narediti.

Vaje so namenjene učencem 1. triade, še posebej v 1. razredu, v njihovih začetnih mesecih šolanja. Uporabimo pa jih lahko tudi v ostalih razredih. Takšnih vaj je zapisanih že kar nekaj, a pogosto se v praksi zgodi, da opaziš, da otroci potrebujejo odmor, a se žal v tistem trenutku ne spomniš, na kakšen način v čim krajšem času učence zopet popeljati nazaj na tire učenja in pri roki tudi nimaš nobene knjige. Zato je priročen kratek zapis možnih vaj, ki sem jih razdelila po dnevih: vsak dan malo drugače, da ne postane monotono. Poudarek je na razgibanju celega telesa, dihanju in sproščanju. Vaje lahko s pridom uporabimo tudi pri športni vzgoji, kratki jutranji telovadbi v jutranjem varstvu, večerni telovadbi v šoli v naravi, na taborih, ... Sama sem si jih izdelala v obliki kartic. Namen kartic je večstranski: samostojno izvajanje, urjenje branja z razumevanjem, samostojna izbira vaj.

Izvajanje med poukom traja le nekaj minut. Pred izvajanjem vaj odpremo okna in pripravimo glasbo. Glasba naj bo umirjena, inštrumentalna, primerna je npr. glasba za jogo. Vaje so zbrane tako, da začnemo z nogami, nato vključimo roke, dodamo nekaj skokov, preidemo na vaje v paru. Sledijo dihalne vaje, masaža in na koncu umirjanje ob glasbi. Lahko jih brez težav izvajamo tudi mešano. Posamezne vaje izvajamo le z nekaj ponovitvami, na primer 5 ponovitev. Za izvedbo vaj ne potrebujemo posebnih pripomočkov, zato jih lahko izvajamo na vsaki šole ne glede na njeno opremljenost.

CILJI

1. Izboljšanje koncentracije in večja zaponnitev.

2. Dvig motivacije za delo in delovne aktivnosti.
3. Sproščanje ob glasbi z dihalnimi vajami in umirjanje.
4. Razvoj motoričnih sposobnosti in urjenje koordinacije.
5. Učenje kontrole svojih gibov in razvijanje ravnotežja.
6. Učenje prijazne in nežne nebesedne komunikacije (masaža).

Ponedeljek:

1. sediš na stolu in migaš s prsti na nogah in rokah;
2. sediš na stolu, z nogama rišeš srce;
3. sediš na stolu, hrbet poravnaš z naslonjalom, nogi stegneš in pokrčiš;
4. sediš, s kolenom se dotikaš brade;
5. počepi s stola: sediš, vstajaš na obe nogi;
6. sediš na stolu, z nogama voziš kolo;
7. sediš na stolu, roki vzročiš, nato se dotakneš tal;
8. sediš, roki vzročiš (dlan ob dlan) in zamahuješ na levo in na desno;
9. sediš, z desno roko se dotikaš levega ramena preko glave in obratno;
10. stopaš na stol in nazaj;
11. na mestu poskakuješ po eni nogi, nato nogi zamenjaš;
12. stojiš na eni nogi, z drugo nogo po tleh rišeš kroge, nato zamenjaš;
13. vaja v paru: sedita na stolu, obrnjena drug proti drugemu, z rokami se držita za ramena in se nagibata naprej/nazaj;
14. masaža: masirata drug drugega – ramena;
15. dihanje: globoko vdihneš, ob izdihu ploskaš (ob počasnem izdihu počasi, ob hitrem izdihu hitro ploskanje);
16. glasba: stojijo v obroču in poljubno plešejo ob glasbi;
17. podaj sošolcu roko in se nasmej.

Torek:

1. sediš, krožiš z rokami v zapestju in z gležnji;

2. sediš na stolu, z vsako nogo zase rišeš kroge;
3. sediš na stolu, hrbet poravnaš z naslonjalom, z nogama od kolen navzdol »zamahuješ« na levo in na desno;
4. sediš, s komolcem se dotikaš kolena diagonalno;
5. počepi s stola: sediš, vstajaš na eno nogo, nogi menjuješ;
6. sediš na stolu, voziš kolo z nogama in rokama;
7. sediš na stolu, roki vzročiš, vstaneš, se dotakneš tal in sedeš;
8. sediš, močno držiš pesti, izvajaš zasuke v bokih v levo/desno;
9. roki prekrizaš na prsih in se primeš za rami, nato ploskneš po kolenih;
10. držiš se za naslonjalo stola in tečeš okrog stola;
11. na mestu poskakuješ sonožno;
12. stojiš na eni nogi 10 s, roki vzročiš, nato zamenjaš;
13. vaja v paru: sedita na stolu, obrnjena drug proti drugemu, z rokami se držita za ramena in se nagibata na levo in na desno;
14. masaža: masirata drug drugega – s prsti rišeš črte po hrbtu;
15. dihanje: vdihneš skozi nos in izdihneš skozi usta, roki sta ob vdihu na glavi, nato ju iztegneš v zrak (raketa – z njo marsovcem pošljemo vse, kar smo se naučili novega);
16. glasba: sediš na stolu, stisneš kolena k sebi, mižiš in poslušas glasbo;
17. podaj sošolcu roko in se nasmej.

Sreda:

1. položiš dlan na mizo, razpreš prste, dvigneš vsak prst zase; prste na nogah dviguješ vse skupaj, peta je na tleh;
2. sediš na stolu, z nogama rišeš hruško;
3. sediš na stolu, hrbet poravnaš z naslonjalom, stopali združiš, na njiju položi peresnico in jo sonožno dviguješ/spuščaš;

Nekaj primerov kartic



Z nogama od kolen navzdol zamahuješ na levo in desno.



Sediš, z desno roko se dotikaš levega ramena preko glave in obratno.



Stojiš in izmenično ploskaš po podplatih.



Masaža: s prsti tipkaš po sošolčevem hrbtu (pisalni stroj).



Z rokama se držita za ramena in se nagibata naprej in nazaj.



Sediš na stolu "po Turško" in se diagonalno dotikaš kolena s komolcem



Sediš na stolu, roki vzročiš, nato se dotakneš tal.



Sediš, roki vzročiš in zamahuješ na levo in desno.



Sediš, izvajaš zasuke, pri tem prijemaš naslonjalo



Sediš, s komolcem se dotikaš kolena diagonalno.



Sedita na tleh ali stolu in vozita kolo.

4. sediš na stolu »po turško« in se s komolcem diagonalno dotikaš kolena;
5. počepi s stola: sediš, vstajaš s prekrizanimi nogama;
6. sediš na stolu, voziš kolo z nogama naprej, z rokama nazaj;
7. sediš na stolu, roki vzročiš, ploskneš, nato ploskneš pred sabo, ploskneš pri tleh;
8. sediš na stolu, roki sta iztegnjeni, predajaš peresnico iz leve roke v desno s stegnjenimi rokami;
9. sediš, roki odročiš, nato pokrčiš in stiskaš pesti → pokažeš, kako si močan;
10. držiš se za naslonjalo stola in po eni nogi poskakuješ okrog stola;
11. sonožno poskakuješ naprej/nazaj;
12. stojiš na prstih in se, kolikor je mogoče, nagibaš naprej;
13. vaja v paru: stojita obrnjena drug proti drugemu in naredita most (primeta se za ramena in naredita predklon);
14. masaža: masirata drug drugega – tipkaš s prsti po sošolčevem hrbtu (pisalni stroj);
15. dihanje: dihaš kot zajček → 3 kratke vdihne skozi nos, 1 dolg izdih skozi usta;
16. glasba: sedeš v obroč, se zviješ v klopčič in se predaš umirjeni glasbi;
17. podaj sošolcu roko in se nasmej.

Četrtek:

1. sediš, peti sta na tleh in dviguješ prste, enako z dlanmi;
2. sediš na stolu, z nogama rišeš navpične črte;
3. sediš na stolu, hrbet poravnavaš z naslonjalom, nogi sonožno dviguješ;
4. sediš, izmenično dviguješ stopalo na sedež stola; ko je stopalo na stolu, se s komolcem diagonalno dotakneš kolena;
5. počepi s stola: sediš, vstajaš v pol počep, izvajaš čim hitreje;
6. voziš vlak z nogama;
7. sediš na stolu, na tleh imaš peresnico, dviguješ jo nad glavo in nazaj na tla;
8. sediš, roki sta v bokih, izvajaš zasuke v levo in desno;
9. sediš na stolu, z rokama primeš za sprednjo levo nogo stola, nato sprednjo desno nogo stola, nato še zadnjo levo in zadnjo desno;
10. z obema rokama se držiš za sedež stola in sonožno preskakuješ;
11. sonožno poskakuješ na levo in na desno;



12. stojiš in izmenično ploskaš po podplatih;
13. vaja v paru: bočno stojita tesno drug od drugem, z notranjima rokama se primeta za ramena, zunanji roki dvigneta v zrak in stopali zunanjih nog naslonita na kolena;
14. masaža: masirata drug drugega – z dlanmi rahlo udarjaš po hrbtu;
15. dihanje: po dva se usedeta v turški položaj, s hrbti se dotikata po čim večji površini in zaznavata dihanje ter ga uskladita;
16. glasba: ob glasbi sproščeno rišeš/čečkaš/se izražaš s črto;
17. podaj sošolcu roko in se nasmej.

Petek:

1. sediš, migaš s prsti na rokah in nogah: pokrčiš, stegneš; nato s prsti na nogah poskušaš pobrati svinčnik s tal;
2. sediš na stolu, z nogama rišeš dve navpični črti, nato dve vodoravni;
3. sediš na stolu, hrbet poravnavaš z naslonjalom, nogi prekrizaš in strižeš;
4. sediš, izmenično dviguješ stopalo na sedež stola; ko je stopalo na stolu, se poskusiš z brado dotakniti kolena;
5. počepi s stola: sediš, vstajaš na eno nogo in sedeš, nogi menjuješ, izvajaš čim hitreje;
6. voziš vlak z nogama in rokama;
7. sediš na stolu, nogi narazen, izvajaš predklone in zaklone;

8. sediš na stolu, izvajaš zasuke v levo in desno: z desno roko se dotakneš roba stola na levi strani, nato z levo roko roba stola na desni strani;
9. roki prekrizaš na prsni in se primeš za ušesa, nato ploskneš po kolenih;
10. držiš se za naslonjalo stola in zamahuješ z nogo naprej/nazaj, nato nogi zamenjaš;
11. tečeš na mestu;
12. stojiš, na glavo položiš knjigo, roki odročiš in delaš počepe;
13. vaja v paru: sedita na stolu, naslonita se s stopali in vozita kolo;
14. masaža: masirata drug drugega – združiš dlani in sekljaš po hrbtu;
15. dihanje: čepiš, roki sta med kolena, dlani skupaj, zapreš oči, vdihneš, ob izdihu izrečeš dolg in mehek sssss;
16. glasba: vdihneš, ob izdihu izgovarjaš/zapoješ samoglasnike a, e, i, o, u;
17. podaj sošolcu roko in se nasmej.

Literatura

- Bečaj, K. (1998). *Sprostitutvene tehnike v razredu* (diplomsko delo). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Schmidt, G. (2003). *Igre, masaže in sprostitutve za otroke*. Ljubljana: Schlamberger P & J.