Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta

2. KONFERENCA UČITELJ UČITELJU UČITELJ



UNIVERZA V LJUBLJANI, PEDAGOŠKA FAKULTETA

15.–17. APRIL 2021

UREDILA: ZALA MEHONIĆ IN ANDRAŽ ZAPLOTNIK

ZBORNIK 2. KONFERENCE UČITELJ UČITELJU UČITELJ

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 15.–17. april 2021

Uredila: Zala Mehonić in Andraž Zaplotnik

Recenzenti: dr. Milena Košak Babuder, dr. Lara Godec Soršak, dr. Jera Gregorc, dr. Vesna Štemberger, Tanja Petrušič

Jezikovni pregled: dr. Tomaž Petek

Izdala: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

Za izdajatelja: dr. Janez Vogrinc, dekan

Oblikovanje naslovnice: Zala Mehonić

Priprava preloma: Zala Mehonić

Dosegljivo na: https://www.pef.uni-lj.si/ucitelj.html

©Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2021

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

COBISS.SI-ID 59834115

ISBN 978-961-253-275-8 (PDF)

UVODNI REFERATI

OPISMENJEVANJE, BRANJE IN RAČUNANJE NA DALJAVO

DELO Z UČENCI S POSEBNIMI POTREBAMI NA DALJAVO

SPODBUJANJE GIBANJA UČENCEV NA DALJAVO

SKRB ZA LASTNO ZDRAVJE MED DELOM NA DALJAVO, OBVLADOVANJE STRESA

OCENJEVANJE ZNANJA NA DALJAVO

DRUGO



UVODNI REFERATI



KAZALO

VIDEO UČNE URE 6

SKRB ZA LASTNO ZDRAVJE MED DELOM NA DALJAVO 11

ZAČETNO OPISMENJEVANJE NA DALJAVO 19

SPLETNA STRAN Z INTERAKTIVNIMI MULTIMEDIJSKIMI GRADIVI ZA UPORABO ORODJA H5P .. 25

PRAKSA NA DALJAVO – IZZIV DANAŠNJEGA ČASA 46

VIDEO UČNE URE

[1] Čufer, Matija

[2] Knežević, Anja

[1, 2] Akademska in raziskovalna mreža Slovenije (Arnes)

[2] Osnovna šola Gradec, Litija

IZVLEČEK

Zaradi pandemije covida-19 smo začeli vsi deležniki v šolstvu pospešeno ustvarjati in uporabljati multimedijske vsebine. V članku se ukvarjamo z ustvarjanjem izobraževalnih videoposnetkov. Kognitivni psiholog Mayer (2009) je predlagal načela za izdelavo multimedijskih gradiv za učinkovito poučevanje. V članku bomo opisali Mayerjeva načela za razvoj učinkovitih videoposnetkov. Ukvarjali se bomo z različnimi tipi izobraževalnih videoposnetkov, in sicer ne samo z videi za podajanje učne snovi, ampak tudi z motivacijskimi videi ali pa celo s šolsko televizijo. V nadaljevanju bomo opisali, na kaj moramo biti pozorni pri izdelavi vsakega izmed treh naštetih tipov videov v šoli. Podali bomo tudi nekaj nasvetov za obdelavo posnetkov in objavljanje.

Ključne besede: *posnetki, delo na daljavo, učitelj*

Izziv dela od doma je za učitelje pomenil prilagoditev poučevanju na daljavo. Iz primerov dobrih praks smo videli, da iznajdljivost za podajanje snovi učencem ne pozna meja. Vsaj ne pri tistih učiteljih, katerih namen je po najboljših močeh pristopiti do svojih učencev in približati učno snov. V tem članku bomo podali nekaj nasvetov, kako naredimo videoposnetek za učno uro. Pri tem si pomagamo z Mayerjevimi načeli za uspešno učenje z večpredstavnostjo. Pregledali bomo tudi najpogostejše tipe videoposnetkov, ki se pojavijo v šolah, in kako se ta načela praktično uporabijo ter s katerimi orodji se videov najlažje lotimo.

Za pripravo dobrega multimedijskega gradiva, namenjenega predaji učne snovi, smo uspešnejši, če se držimo načel, ki jih predlagajo kognitivni psihologi in ki prispevajo k uspešnemu učenju s tehnologijo. Mayer je teorijo učenja z multimedijo razdelal na 12 načel, ki pripomorejo k izdelavi boljšega gradiva. Ta slonijo na treh osnovnih predpostavkah kognitivne znanosti o učenju: na predpostavki ločnega kanala za procesiranje vidnih in verbalnih informacij, predpostavki omejitve količine informacij v kanalih in na predpostavki aktivnega procesiranja, ki govori o izbiri relativnih informacij ter njihovem organiziranju v smiselne strukture in integracijo v dolgoročni spomin (Dumont, Istance in Benavides, 2013).

Za izdelavo učinkovitega večpredstavnostnega gradiva je dobro, da upoštevamo naslednja načela:

Načelo skladnosti. Ne vključujmo nepotrebnih informacij, ki za poslušalca niso pomembne, npr. na drsnice ne damo nečesa, česar ne omenimo, deljenje zaslona pa omejimo le na relevanten del.

Načelo signalizacije. Ključne elemente dodatno poudarimo, npr. določene besede obarvamo z drugo barvo.

Načelo redundance. Ne podvajamo informacij, če je nekaj predstavljeno z grafom/s sliko, za to ne potrebujemo besedila.

Načelo prostorske zaprtosti. Elemente, ki se navezujejo na isto tematiko, vključimo skupaj, npr. sliko z ustreznim besedilom podamo drugo zraven druge.

Načelo časovne bližine. Dobro je, da se povezane vsebine prikazujejo hkrati in ne zaporedno.

Načelo segmentacije. Ljudje se bolje učimo, če imamo učno snov razdeljeno po različnih segmentih, ne pa vse v enem kosu. Pri učenju na daljavo lahko z dobro segmentacijo učencem omogočimo, da si količinsko sami porazdelijo učno snov. Pri tem imejmo v mislih, da je pet minut učenja prek videoposnetka za učence osnovnih šol ravno prava mera.

Načelo usposabljanja. Predstavitev ali novo učno snov je dobro začeti z informacijami, ki so poslušalcem že znane, saj tako dobijo večje zanimanje za novo znanje in novo učno snov tudi bolje sprejmejo.

Načelo modalnosti. Ljudje se učimo najbolje takrat, ko imamo kombinacijo vizualnega elementa z govorom in ne vizualizacije z besedilom. To pa ne pomeni, da v multimedijskem gradivu ne sme biti besedila, ampak da ga ne sme biti preveč, sploh v povezavi z grafičnimi elementi.

Načelo multimedije. Ljudje se učimo veliko bolje, če je besedilo opremljeno s slikovnim gradivom, kot da je samo golo besedilo. To načelo je fundacija Mayerjeve teorije, ki pravi, da so slike in besede učinkovitejše kot besede same.

Načelo personalizacije. Predstavitev oziroma gradivo je treba urediti tako, da ustreza ciljnemu občinstvu. V splošnem pa velja, da naša sproščenost in dostopnost pozitivno vplivata na dojemanje podane snovi.

Načelo glasu. Pri ustvarjanju posnetkov je bolje uporabiti človeški glas kot tistega, ki je ustvarjen robotsko. Videovsebine z »računalniškim« zvokom nas večinoma že v osnovi odbijajo.

Načelo slike. Ni vedno najbolje, če celotno predavanje slušatelji gledajo le vas. Vaše predavanje je dobro opremiti z infografikami, s slikami, z besedilom (Mayer, 2009).

Poleg upoštevanja opisanih načel ob pripravi izobraževalnih videoposnetkov se moramo zavedati tudi namena našega videogradiva. V nadaljevanju vam bomo predstavili tri vrste videovsebin, ki so bile v zadnjem letu ene izmed najpogostejših vsebin, objavljenih na videoplatformi Arnes.

Razlagalni video

V zadnjem letu so učitelji najpogosteje uporabili to obliko videoposnetka. Pri njej je pomembno načelo segmentacije, da časovno posnetek ne presega pet min. To ne pomeni, da je snov treba razložiti tako hitro. Priporočljivo je, da se razlaga razbije na krajše videoposnetke, saj tako učenci lažje sledijo razlagi. Krajše posnetke si učenci tudi raje ogledajo. Pri tem je treba upoštevati načelo redundance, kar pomeni, da v videu ne dajemo odvečnih informacij. Dobra stran tehnologije je, da se lahko pri ponovnem pregledu odvečno stvar tudi odreže. Vsekakor pa je treba upoštevati tudi načelo personalizacije. Primeri dobre prakse kažejo, da se učenci v nižjih razredih zelo dobro odzovejo na lutke. Nasprotni učinek pa imajo pri učencih višjih razredov, dijakov in študentov.

Prednost podajanja učne snovi prek računalnika je ta, da lahko na daljavo prikažete zadeve, ki jih drugače ne bi mogli. Primer: učitelj, ki uči o Antarktiki, se toplo obleče, ozadje pa spremeni v Antarktiko. S tem poveže besedo in sliko. Primer dobre prakse je video učiteljice Nine Oblak, ki ga najdete med viri in literaturo (Oblak, 2020).

Pri tehničnih predmetih se učitelji pogosto poslužujejo snemanja zaslona ali table. Ko ob razlagi delimo zaslon, naj bo ta na veliko in v središču. Naša slika je lahko v manjšem okvirčku v enem izmed kotov.

Motivacijski video

Veliko videoposnetkov, objavljenih v preteklem letu, ima motivacijski namen. Posnetki z namenom motivacije so lahko vsebinsko zelo različni. Opazili smo, da so uporabniki na video.arnes.si nalagali v grobem tri vrste motivacijskih videov.

Veliko posnetkov je imelo samo namen stopiti v stik z učenci. Posnetki niso imeli neposredne povezave z učno snovjo, ampak so vzgojno-izobraževalnim delavcem omogočili drugačen način komunikacije. Tako so lahko učencem poslali kakšen kader, ki ga znotraj videokonference ni mogoče zajeti. Veliko takšnih posnetkov je nastalo tudi za namene ohranjanja stika s predšolskimi otroki.

Nekateri učitelji so poskušali angažirati svoje učence na tak način, da so k sodelovanju povabili različne znane osebnosti. Primer takšnega posnetka je pripravil učitelj športa Domen Hribar (Hribar, 2020).

Pogosta raba videoposnetka pa je tudi motivacija pri uvajanju nove učne snovi. Video za ta namen se je velikokrat uporabljal že pred delom od doma. Raziskave so koristnost pravilne vpeljave videovsebin v šolski prostor potrdile (Bravo, García, Simo, Enache in Fernandez, 2011). V preteklem letu pa je nastalo precej posnetkov poskusov, ki so jih sicer učitelji izvedli v živo pred učenci kot uvodno motivacijo vpeljave nove snovi. Primer dobre prakse je posnetek učitelja Stanka Čuferja, ki je na kratko prikazal eksperiment z jajcem. Posnetek je namenjen začetku obravnave tlaka pri predmetu fizika (Čufer, 2020).

Na motivacijskem videu se odsvetuje uporaba samo besedila. Svetujemo uporabo slike in sočasnega zvoka, lahko tudi prikaz npr. poskusa, naravnega pojava, simulacije … Pri tem tipu videa je zelo pomembno tudi načelo redundance – vse dodatne/odvečne stvari niso pomembne. Namen motivacijskega posnetka je, da pritegne gledalca in mu da motivacijo za nadaljnje delo.

Šolska televizija

Šolska televizija je prav tako obstajala že pred delom na daljavo. Na veliko osnovnih šolah je obstajal šolski radio, ki ga je počasi začela izpodrivati šolska televizija. Ta se pojavlja v dveh oblikah: kot vnaprej posneta oddaja, ki jo povezujejo učenci in učitelji v vlogi novinarjev, ter kot oddaja v živo, ki lahko omogoča celo iteracijo z gledalci in povezuje vnaprej pripravljene posnetke.

V obeh primerih šolska televizija zahteva več priprave. Odzivi učiteljev, staršev in učencev so pozitivni, oddaje pa pripomorejo k povezanosti celotne šole. Soustvarjanje šolske televizije z učenci pomaga razvijati različne veščine in kompetence, kot so: ustvarjalno razmišljanje, ustvarjanje, načrtovanje, igranje vlog in sodelovanje (Nančovska Šerbec in Žerovnik, 2014).

Na OŠ Gradec so se projekta šolske televizije lotili s prenosi v živo s pomočjo brezplačnega programa OBS-kanal, prenos pa so ustvarili s storitvijo Arnes Video. V ta namen so pripravili improviziran studio, učenci ali učitelji pa so v nekem časovnem obdobju ustvarili/zbrali prispevke in s tem so ustvarili oddajo. Primer oddaje, ki so jo pripravili na OŠ Gradec med kulturnim praznikom, 8. februarja, najdete med viri in literaturo (OŠ Gradec, 2021).

Kljub upoštevanju Mayerjevih načel pri ustvarjanju avtentičnih učnih videogradiv pa je praksa pokazala, da je najbolje, da se pri spoprijemanju z novimi stvarmi držimo načela manj je več. Tudi če učitelj ni vešč tehnologije, si lahko stvar zelo poenostavi. Že pri snemanju s telefonom ali tablico lahko naredite en sam posnetek z uporabo tipke za premor.

Pri pripravi posnetka učitelji ustvarjajo digitalne zgodbe. Pri tem se je dobro zavedati še sedmih elementov za digitalno pripovedovanje zgodb:

Rdeče niti zgodbe in s katere perspektive gledamo nanjo.

Ključnega vprašanja oziroma zapleta. Katera vprašanja bo video postavil gledalcu in kako bomo nanje odgovorili.

Čustvene vsebine. Naše vpletenosti v zgodbo, ki nas povezuje z gledalci.

Daru glasu pripovedovalca. Video pripravimo tako, da bo otrokom razumljiv in njim blizu.

Moči glasbene podlage. Z vpeljavo glasbenega ozadja lahko posnetek popestrimo, gledalca pa še dodatno pritegnemo.

Ekonomičnosti. Z uporabo vizualnih učinkov in drugih elementov ne pretiravamo.

Teme zgodbe. Pazimo, da se zgodba ne odvija prehitro ali prepočasi (Robin, 2008).

Priporočamo uporabo nekaj preprostih orodij za obdelavo videoposnetkov. Tisti, ki jim je najlažje uporabljati telefone ali tablice z operacijskim sistemom Android ali iOS, lahko uporabijo že nameščena orodja za urejanje posnetkov. Za obe platformi je mogoče najti veliko aplikacij, ki pa navadno vsebujejo oglasna sporočila. Na teh napravah boste lahko kakovostno obdelali videoposnetek. Verjetno sploh ne boste opazili, da ne ponujajo vseh funkcij, ki jih imajo programi za računalnik. Na njih svetujemo uporabo programa iMovie za uporabnike Applovih naprav in programa Kdenlive ali Shotcut za uporabnike Windowsov. Praktične nasvete za uporabo teh programov dobite tudi na Arnesovem tečaju MOOC – Multimedijske vsebine (Arnes, 2021).

Po pripravi učnih vsebin je treba te še deliti. Videodatoteke so navadno večje, zato jih težje neposredno pošljemo učencem. Komercialni ponudniki gostovanja videovsebin predlagajo veliko sorodnih vsebin in te lahko preusmerijo učenčevo pozornost ali pa ga na platformi zadržijo več časa. Večino teh ponudnikov tudi prikazuje oglase. Zato vam svetujemo uporabo storitve Arnes Video, saj je namenjen prav deljenju izobraževalnih videovsebin. Arnes Video je dostopen na povezavi www.video.arnes.si (Portal Arnes Video, 2021).

O videogradivih za učenje in poučevanje se je govorilo že pred pandemijo covid-19, in sicer v kontekstu uporabe v šoli oziroma na fakulteti ali v kombinaciji z drugo vrsto gradiva. Menimo, da je pomembno, da se tudi v času, ko je možnost dela z učenci le na daljavo, ne zanašamo le na razlaganje snovi prek videoposnetkov, ampak uporabimo še druge možnosti. Po tem, ko bosta lahko učenje in poučevanje ponovno stekla »normalno«, pa je dobro ohraniti nekatere dobre prakse tudi iz časa dela na daljavo. Menimo, da videogradiva pomagajo učencu usvojiti znanje (Dommett, Gardner in van Tilburg, 2019; Danielson, Preast, Bender in Hassall, 2014).

LITERATURA

Arnes (2021). MOOC – Multimedijske vsebine. https://izobrazevanje.sio.si/2020/11/02/mooc-multimedijske-vsebine/

Bravo, E., García, B., Simo, P., Enache, M., in Fernandez, V. (2011). Video as a new teaching tool to increase student motivation. 2011 IEEE Global Engineering Education Conference, EDUCON 2011. 638–642. https://doi.org/10.1109/EDUCON.2011.5773205

Čufer, S. (2020). https://video.arnes.si/watch/vfCLRaQcaBWi

Danielson, J., Preast, V., Bender, H., in Hassall, L. (2014). Is the effectiveness of lecture capture related to teaching approach or content type? Computers & Education 72. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.10.016

Dehghani, M., Khorram Niaki, M., Ramezani, I., in Sali, R. (2016). Evaluating the influence of YouTube advertising for attraction of young customers. Computers in Human Behavior 59. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.037

Dommett, E. J., Gardner, B., in van Tilburg. (2019). W. Staff and student views of lecture capture: a qualitative study. Int J Educ Technol High Educ 16, 23. https://doi.org/10.1186/s41239-019-0153-2

Dumont, H., Istance, D., in Benavides, F. (2013). O naravi učenja. http://www.zrss.si/pdf/o-naravi-ucenja.pdf

Hribar, D. (2020). https://video.arnes.si/watch/ALGXIZLGbhmT

Mayer, R. (2009). Multimedia Learning. Cambridge University Press.

Nančovska Šerbec, I., in Žerovnik, A. Digitalno pripovedovanje zgodb v pedagoškem procesu. http://pefprints.pef.uni-lj.si/2500/1/%C5%A0erbec_Digitalno.pdf

Oblak, N. (2020). https://www.youtube.com/watch?v=D-MF7paLT-Q

OŠ Gradec (2021). https://video.arnes.si/watch/v1mQgheSSTHQ

Portal Arnes Video (2021). http://www.arnes.si/storitve/multimedijske-storitve/arnes-video/

Robin, B. (2008). Digital Storytelling: A Powerful Technology Tool for the 21st Century Classroom. https://doi.org/10.1080/00405840802153916

Zhou, R., Khemmarat S., in Gao, L. (2010). The impact of YouTube recommendation system on video views. https://doi.org/10.1145/1879141.1879193

SKRB ZA LASTNO ZDRAVJE MED DELOM NA DALJAVO

Kopasić, Mladen

Osnovna šola Polje, Ljubljana

IZVLEČEK

Delo na daljavo za učitelja ni preprosto. Še posebej na začetku, ko se lovi, ko ne ve, kako bi svoje delo v razredu kompenziral. Ogromno učiteljem, tudi meni, se je na začetku dogajalo, da smo ure in ure brez prestanka presedeli za računalnikom in pozabili, da obstaja še naše zasebno življenje. Posledice so (lahko) bile fizično in psihično slabo počutje. Sčasoma smo se naučili, kako poskrbeti, da je tega čim manj.

Bistveno je, da si naredimo urnik, rutino, in se je držimo. Sam sem dan razdelil na tri dele po osem ur, pri čemer je prvi del namenjen delu, drugi prostemu času in tretji spanju. Med delom sem redno delal aktivne odmore, se izogibal nezdravim prigrizkom in preveč kave ter skrbel za stalno hidracijo. Velik del prostega časa sem preživel zunaj, na sprehodih. Izogibal sem se slabim novicam ter skušal karseda ohraniti optimizem in pozitivnost in jo prenašati na otroke. Zelo sem pazil, da sem prav vsak dan začel spočit, zato sem potreboval svojih 7–8 ur spanca.

Pri vsem skupaj sta bila potrebna veliko samodiscipline in pametna športna ura, ki me je opozarjala, ko sem želel malo pogoljufati samega sebe.

UVOD

Covid-19 ali novi koronavirus je v letih 2020 in 2021 globoko posegel v naša življenja. Spremenila so se naša zasebna in profesionalna življenja. Sprejeti smo morali *novo realnost* in se ji prilagoditi.

Učitelji smo bili skoraj čez noč pahnjeni v povsem nov način dela – delo na daljavo. Tako kot povsod drugod po svetu smo bili na to popolnoma nepripravljeni. Šolstvo, tudi zdravstvo in gospodarstvo takšne situacije niso pričakovali, za vse je bilo presenečenje. Ampak … niso vsa takšna in podobna presenečenja nujno slaba. S pozitivnim pristopom jih lahko obravnavamo kot izziv, kot iskanje novih poti, kot spremembe v načinu razmišljanja in delovanja. Ko je bilo sredi marca 2020 očitno, da je vprašanje dni, celo ur, ko bo v naši državi razglašena epidemija in posledično delo na daljavo, sem sam pri sebi že premleval nove scenarije, iskal nove poti, kako učencem drugače kot do zdaj predstaviti učne vsebine, razlage in kako jih posredovati drugim kolegom, učiteljem. Mogoče se sliši čudno, ampak na neki način sem se tega izziva celo veselil. Lotil sem se dela, ki mi je bilo novo, neznano. *Pravila igre* sem si sproti izmišljeval, se učil na lastnih in tujih napakah.

V članku se bom posvetil temu, kako iz dinamičnega, večinoma stoječega učiteljskega dela v razredu postati na pol virtualni učitelj, ki večji del svojega posla opravi sede, pred računalnikom. Ker to v izjemno veliki meri spremeni fizično pa tudi psihično dogajanje v našem telesu, lahko to v učitelju pusti telesne ali psihične posledice. Opisano pa ni nujno uporabno samo pri delu na daljavo (upam, da ga v prihodnosti ne srečamo več), ampak lahko marsikateri nasvet uporabimo tudi v vsakdanjem zasebnem in profesionalnem življenju v *normalnih* okoliščinah.

V nadaljevanju sem zapisal nekaj receptov za *jedi*, ki sem se jih naučil skuhati med delom na daljavo. Seveda sem kar nekaj jedi pri tem prismodil. Vsak izmed kuharjev, ki prispevek bere, seveda lahko doda ali odvzame različne začimbe. Vse je stvar okusa.

OSREDNJI DEL

Po mojih izkušnjah je med delom na daljavo najpomembnejše to, da vzpostavimo urnik oz. osebno rutino/časovno disciplino. To naj ne bo samo teoretični načrt, ampak konkretno udejanjen način dela in življenja. Če želimo svoje delo opraviti dobro in hkrati za to ne plačati prevelike cene, moramo skrbeti za svoje zdravje in pozitivno naravnanost. Pretirana fizična in psihična utrujenost ali celo izgorelost sta nam bili med delom na daljavo največji grožnji. S tem posledično nismo samo profesionalno manj učinkoviti, ampak tudi naše zasebno življenje lahko postane ruševina. In ne smemo si dovoliti, da zaradi službe plačamo to ceno.

Moj glavni nasvet je, da dan, ki ima 24 ur, razdelimo na tri enake dele, torej približno na 3 x 8 ur:

- delo oz. služba;
- prosti čas;
- spanje.



Slika 1: Dan razdelimo na tri dele po 8 ur

Delo oz. služba (8 ur)

Moja največja napaka med delom na daljavo je bila, da sem v vznemirjenju ob novem izzivu, ob vzhičenosti v novi situaciji, v morju idej, ki sem jih želel implicirati tukaj in takoj, za ta del namenil po 10, tudi 12 ur svojega časa dnevno. Ko nekaj zagnano delamo, nam čas mineva izjemno hitro. Zanemaril sem potrebo po gibanju in počitku (spanju). *Zasedel* sem se. Posledica so bile bolečine v abdomnu. Trajalo je več kot pol leta, da sem se jih z vajami in vsakodnevnim gibanjem znebil. Med drugim valom epidemije sem bil bistveno odgovornejši do sebe in svojega telesa. Določene rutine, opisane v nadaljevanju, sem se bistveno bolj držal. Ko sem se vrnil v šolo, sem se tja vrnil zdrav.

Poleg raznih fizičnih težav, ki nas lahko doletijo kot posledica prekomernega sedenja, dela za računalnikom in stresa moramo paziti tudi na možgane, saj so tudi psihične posledice lahko zelo hude.

Torej, 8 delovnih ur dnevno je dovolj. Razumljivo je, da je kak dan nekaj treba končati in se potegne za uro, dve. Zato pa lahko potem v naslednjih dnevih vrnemo. Ni razumljivo, ker ni potrebno, da potegnemo za uro, dve, pet vsak dan. Tudi v soboto in nedeljo. Ali pa vsaj v soboto. Da ne bo pomote, v teh 8 ur dnevno je zajeto vse, kar je v povezavi s službo: ZOOM-učne ure, snemanje razlag, pregledovanje in popravljanje (spletnih) gradiv, striženje snežink …

V ta čas je treba umestiti tudi čas za odmore in malico. Ker mi v prvih mesecih nikakor ni uspelo delati premorov, sem si na računalnik naložil aplikacijo Free Timer in si nastavil zvonjenje po 45 minutah.

Moja ocena je, da je po 45 minutah sedenja dobro narediti premor, malo vstati, se pretegniti, narediti kakšno vajo.



Slika 2: Free Timer nas opomni, da po 45 minutah dela na računalniku naredimo premor

Odmori naj bodo kratki, ampak aktivni in učinkoviti. Danes je možnosti za to dejansko neomejeno. Kdor ima psa, naj ga pelje na sprehod. Tudi kdor nima psa, gre lahko na kratek sprehod. Odlična vaja je hoja po stopnicah. Ker živim na 9. nadstropju, je bil eden izmed mojih odmorov hoja do pritličja preveriti, ali je kaj pošte, in seveda peš nazaj gor. Kdor ima v hiši samo eno nadstropje, gre lahko 9-krat gor in dol.

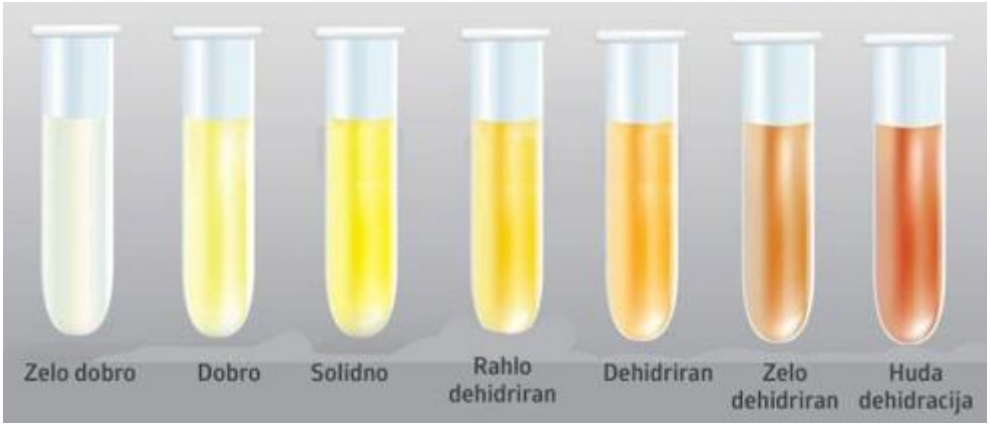
Če imate prostor, razmislite o nakupu tekalne steze, ki je v deževnem in hladnem vremenu odličen nadomestek zunanjega sprehoda ali teka.

Lahko delamo raztezne in druge vaje ob predvajanju na YouTubu. Sam iščem takšne, ki niso niti prezahtevne niti prelahke. Na voljo je ogromno vaj – od klasičnega raztegovanja, joge, pilatesa, raznih aerobik do zahtevnih domačih fitnes vaj. Super je, ker je brezplačno in ne potrebujemo nobenih pripomočkov, razen blazine, pa še to lahko nadomestimo z brisačo.

Med korono so mi bile najbolj všeč vaje Roberta's Gym. Za malo zahtevnejše priporočam FitnessBlender.

Če vas zaradi preveč sedenja začnejo boleti vrat, križ, ramena …, priporočam vaje Perskindol v slovenščini. Meni zelo koristijo pri občasnih bolečinah v vratu.

Ne glede na to, kak aktivni odmor ste si omislili, ne pozabite na hidracijo. Moje prvo opravilo zjutraj je bilo: skuhaj kavo in si natoči vodo. To sem imel potem ves čas ob računalniku, steklenico sem redno praznil, polnil in spet praznil, med delom in med odmori. Preslaba hidracija je tudi pogost vzrok glavobola. Koliko smo (de)hidrirani, lahko vidimo vsakič, ko gremo na malo potrebo. Bolj kot je urin temen, slabše je (slika 1). In ko nas tišči na stranišče, ne odlašajmo. Poln mehur je treba čim prej izprazniti. Izgovor *samo še to končam* lahko traja tudi več ur.



Slika 3: Barva urina nam kaže na stopnjo naše hidracije

1001ideja.si. *Kaj barva urina pove o vašem zdravju*. https://1001ideja.si/wp-content/uploads/2020/07/barva-urina.jpg

Za zajtrk oz. malico si je treba vzeti čas. Določimo si zadosten čas, npr. 20 minut. V tem času odstranimo računalnik in mobilni telefon. Težko je, vem, ampak se da. Jemo počasi in zdravo prehrano. Čips, čokolada in tri kave niso zdrava alternativa. Tudi med delom ne priporočam slanih in sladkih prigrizkov. Če že moramo nekaj prigrizniti, naj bodo to raje sadje ali zelenjava in oreščki.

Torej, povprečno si za delo vzemimo okoli 8 ur. To naj pomeni +/– kakšna ura in ne en dan 16 ur – naslednji dan smo prosti. Matematična logika v nas ne zdrži; naše telo ni računalnik.

Prosti čas (8 ur)

Najprej naj opozorim, da urejanje fotografij ali videoposnetkov za šolo ne spada v to, ampak v prejšnjo kategorijo.

Prosti čas naj bo čas, ki ga preživimo s svojo družino oz. prijatelji, lahko pa tudi sami s seboj. Med delom na daljavo je preživljanje časa v družbi seveda omejeno zaradi epidemioloških ukrepov, vendar pa imamo druge možnosti – na sprehod gremo z enim, ampak dobrim prijateljem, lahko se slišimo po telefonu, vidimo prek ZOOM-a, se pogovarjamo prek družbenih omrežij … Pri tem moramo ponovno paziti, da ne gremo v skrajnost in npr. *visimo* na Facebooku več ur skupaj. To ni počitek. Še posebej,

če beremo zapise, ki nas nervirajo. Ne priporočam tudi dolgih pogovorov po telefonu, še posebej, če je na drugi strani nekdo, ki je negativen, pesimističen in nas spravlja v zamorjeno stanje. To je zadnje, kar potrebujemo v času, ki je že sam po sebi napet in naporen.

Namesto tega raje pojdimo ven; pri meni je sprehod delal čudeže za fizično, predvsem pa psihično počutje. Vsakič, ko sem pogledal na uro, mi je *težila*, da še nisem naredil svojih 10.000 korakov dnevno. To je super. Napodila me je ven, naredi še en krog okrog naselja – prezrači glavo in telo.



Slika 4: Sprehod (v naravi) blagodejno vpliva na naše telo in duha

freepik.com. *Portrait of a woman with her beautiful dog Free Photo.* https://www.freepik.com/free-photo/portrait-woman-with-her-beautiful-dog_8898229.htm#page=1&query=walking&position=2

Zavedam se, da ima večina učiteljev tudi svoje otroke. Tudi sam imam dva. Kako pa je z učno pomočjo njim? Gre to v prosti čas? Moj nasvet je, da čim manj. Na začetku malo več, predvsem ko je potrebna tehnična pomoč. Potem pa jih je čim prej treba navaditi na samostojno opravljanje nalog. Tako kot od svojih učencev tudi od svojih otrok ne moremo pričakovati enakega znanja kot pri klasičnem pouku, ampak delo na daljavo je njihovo delo in ne delo staršev, pa čeprav ali še posebej, če so ti učitelji. Otroci naj delajo takrat, ko ste vi *v službi*. In naj delajo čim bolj samostojno. Ko imate prosti čas, pa naj ga imajo tudi oni. Potrebujejo ga. Če se le da, ga čim več preživite skupaj. Tudi pri njih poskušajte izpogajati 10.000 korakov, čeprav se zavedam, da je to izjemno težko. Jaz sem pri svojih otrocih izpogajal 7.000–8.000 korakov. Prav v delu na daljavo sta dobila vsak svojo zapestnico za spremljanje gibanja, utripa, spanja. Priporočam vsem staršem za otroke, za starše (učitelje) pa malo boljšo športno uro, ki ima še nekatere dodatne funkcije, s katerimi spoznavamo in nadzorujemo delovanje svojega telesa.

Seveda hoja ni edini način gibanja, ki ga lahko udejanjamo med delom na daljavo, ko so fitnesi in telovadnice zaprti. Na YouTubu najdemo ogromno fitnes vaj, ki sem jih omenil že prej, pa jogo, pilates, razne plese … Vse to lahko izvajamo sami ali v družbi z družinskimi člani. Če smo raje zunaj, pa lahko tudi tečemo in/ali delamo individualne vaje.

Tudi v prostem času ne smemo pozabiti na redno hidracijo. Pri prehrani moramo paziti, da ne pretiravamo s sladkimi ali slanimi prigrizki in s hitro hrano. Če se le da, vsaj glavne obroke pojejmo skupaj z družino. Nekoč mi je pameten človek dejal: *Mladen, miza družino skup drži*. In to imam v mislih vedno, ko nekoga ni zraven.



Slika 5: »Miza družino skup drži«

freepik.com. *Side view family eating together Free Photo.* https://www.freepik.com/free-photo/side-view-family-eating-together_9437849.htm

Ali je preživljanje prostega časa pred televizijo v redu? Moje mnenje je, da ja, ampak … Odvisno je, koliko časa preživimo in kaj gledamo. Če smo ljubitelji poročil, ki so posebej med epidemijo polna negativnosti in psihoze, to odsvetujem. To nas naredi nemirnejše, nehote nas porine v negativno razmišljanje in pesimizem. Podobno velja tudi za spremljanje negativnih objav na spletnih omrežjih. Sam sem med epidemijo več ljudi prenehal spremljati, ker so me njihove objave preprosto preveč obremenjevale. Še manj je potrebno virtualno razpravljanje v nedogled. *Ni mi treba tega brati*, sem si mislil, in z nekaj kliki rešil zadevo. Na TV torej raje od poročil spremljajte kakšne dobre serije, npr. Friends je vedno dobrodošla. Na družbenih omrežjih raje klepetajte z ljudmi, ki so pozitivno naravnani in optimistični.

Česa najbolj ne priporočam? Pesimizma. Črnogledosti. Negativnosti. Smiljenja samemu sebi. Jeze na ves svet. Zavedati se je treba, da se epidemija ne dogaja samo nam, samo meni. Zajela je ves svet. In iskati je treba rešitve, za službo in doma. In biti pozitiven, optimističen. Končalo se bo. Vse bo v redu. Spet bomo *normalno* živeli. Spet bomo šli na počitnice, pili kavo in pivo v lokalih, se družili s prijatelji, obiskali kogar koli bomo hoteli in kadar koli bomo hoteli … Samo v tem trenutku pač še ne. Sori. Potrpi malo. Tudi pretekle generacije so imele takšne preizkušnje. Tudi veliko hujše. Pa se svet ni podrl. Celo nasprotno, običajno so ravno težke preizkušnje potrebne, da začnemo ceniti, kar imamo in kar nam je samoumevno. Ni treba, da se obnašamo kot razvajeni otroci. *Jezen sem, ker nimam tega in onega in ker nimam tega in onega takoj.* Ja, pa kaj še. Zmigaj se, naredi kaj zase, da se boš bolje počutil/-a.



Slika 6: Jeza na ves svet, črnogledost, negativnost idr. naj ne bodo del našega dneva

freepik.com. *Angry sulking girl cross arms and frowning, feeling offended. Free Photo.* https://www.freepik.com/free-photo/angry-sulking-girl-cross-arms-frowning-feeling-offended_10932825.htm#page=1&query=angry&position=1

Spanje (8 ur)

To je izjemno pomemben del pri skrbi za naše zdravje, pa ne samo med delom na daljavo. Marsikdo pravi, življenja je škoda, da bi ga tretjino prespali. To ne drži, namreč ... če tretjine dneva ne prespimo, če se ne spočijemo fizično in psihično, preostali dve tretjini ne moremo preživeti kakovostno. »Simple as that.« Tako je zapisano v našem DNA, pa če nam je všeč ali ne.

Če se le da, naj bo vsakodnevno spanje čim bližje 7–8 ur. Matematika v smislu en dan spim 3 ure, naslednji 13, povprečje je 8, ni pametna. Tako si rušimo bioritem in smo še bolj utrujeni. Sam tudi svoje spanje nadzorujem s pametno uro. Res skušam redno dosegati želenih 8 ur.

Po napornem stresnem dnevu smo včasih zelo utrujeni, zaspani, pa vseeno ne moremo zaspati. Po glavi nam roji 1.000-in-ena misel, malo nam je prevroče, ko se pokrijemo. nas zebe … in lahko se premetavamo sem in tja tudi uro in več.

Obstaja veliko tehnik, ki pomagajo pri hitrejšem *samouspavanju*. Na spletu lahko dobimo morje nasvetov. Meni najbolj pomaga kombinacija vdihovanja sivke oz. lavande – ob postelji imam vrečko in pred spanjem jo malo pomečkam, tako da je vonj malo močnejši – ter tehnike, pri kateri sprostimo spodnjo čeljust in razmišljamo samo o tem, kako noge, od stegen do gležnjev, pritiskajo ob posteljo. Ko nam misli hočejo uiti, jih preprosto vračamo na čeljust in noge, dokler ne mrknemo.

Kaj pa spanje podnevi, popoldne? Meni pomaga, vendar ne več kot 30 minut.

Konec tedna

Kolikor se le da, porušimo sistem treh tretjin. Tretjino za delo maksimalno zamenjamo za druge dejavnosti oz. prosti čas. Tu naj bodo dejavnosti, ki nas najbolj sprostijo, nam napolnijo baterije, v katerih uživamo, pri katerih se najbolj spočijemo. Brez slabe vesti.

Ko smo se odločili za učiteljski poklic, smo se (nevede) odločili tudi za delo ob koncih tedna. Med delom na daljavo je bilo tega še več kot sicer. Zato ker mislimo, da moramo popraviti vsako vejico in piko, narediti *samo še to* in *samo še nekaj*. In *samo še to* lahko traja vse sobotno popoldne in *samo še nekaj* lahko traja celotno nedeljsko dopoldne. Moramo biti sami svoji cenzorji, kaj lahko damo stran, da bodo učenci lahko pogrešali, in kaj je tisto nujnejše. Treba je torej poiskati razmerje med vloženim delom in učinkom pri učencih. To je glavni ključ.

Tako kot učenci ne dobijo dosti od učitelja, ki je (kronično) neprespan, ne dobijo dosti tudi od tistega, ki dela 90 in več dni brez prostega dneva.

ZAKLJUČEK

Pri skrbi za lastno zdravje (med delom na daljavo) bodite pridni, ustvarjalni, delavni …, ampak ne pozabite nase. Pojdite čim več ven, bodite pozitivno naravnani in optimistični. Ko meni pride kakšna negativna misel skozi možgane, si sam pri sebi mislim: *Ne delaj si tega!* In bodite ponosni nase, pohvalite se, kupite si kaj lepega. Zaslužili ste si.



Slika 7: Po dobro opravljenem delu bodite ponosni nase, nagradite se

freepik.com. *Blond man hero angry expression Free Photo.* https://www.freepik.com/free-photo/blond-man-hero-angry-expression_1030412.htm#page=1&query=proud&position=0

LITERATURA

Microsoft (b. d.). *Free Timer.* https://www.microsoft.com/en-us/p/free-timer/9wzdncrdd1g9?activetab=pivot:overviewtab

YouTube (b. d.). *FitnessBlender.* https://www.youtube.com/c/fitnessblender/videos

YouTube (b. d.). *Perskindol Slovenija.* https://www.youtube.com/channel/UC4XekIXnV1rTezRFOukNbMA/videos

YouTube (b. d.). *Roberta's Gym.* https://www.youtube.com/c/RobertasGymWorkouts/videos

ZAČETNO OPISMENJEVANJE NA DALJAVO

Dr. Rot Vrhovec, Alenka

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

IZVLEČEK

V članku so predstavljene izkušnje učiteljic razrednega pouka, ki so januarja 2021 v prvem triletju osnovne šole poučevale slovenščino. Prikazane so tudi ugotovitve analize učnega gradiva (deset posnetkov/filmčkov), ki so ga učiteljice pripravile za učence. Rezultati raziskave, ki smo jo izvedli, so pokazali, da so učiteljice za pripravo za poučevanje na daljavo porabile več časa, kot če bi poučevale v šoli. Pri poučevanju na daljavo so imele manjši nadzor nad delom učencev, najbolj pa so pogrešale neposredni stik z njimi. Odgovori učiteljic kažejo, da je izvedba pouka na daljavo potekala na različne načine in da je treba ob vrnitvi učencev v šole preveriti njihovo zmožnost branja in pisanja. Ugotovitve naj bodo učiteljevo vodilo pri spremembah obstoječih načrtov in izvedbi pouka v prihodnje, ne pa tudi vzrok za znižanje standardov znanja.

Ključne besede: *poučevanje na daljavo, slovenščina v prvem triletju, predopismenjevanje, poučevanja. branja in pisanja*

UVOD

Z vstopom v osnovnošolski sistem se za učence začne formalno začetno opismenjevanje, ki je opredeljeno kot uravnotežen razvoj vseh štirih sporazumevalnih dejavnosti, tj. poslušanja, govorjenja, branja in pisanja. Pred začetkom učenja branja in pisanja učenci razvijajo predopismenjevalne zmožnosti. Učni načrt, ki je temeljni dokument za načrtovanje poučevanja, je učnociljni, kar pomeni, da vsebuje cilje, ki naj bi jih učenci[1] dosegli, ne določa pa učnih metod, s katerimi naj bi učitelj[2] omenjene cilje dosegel. Nenadna sprememba, ki je bila posledica razmer zaradi koronavirusa, je od učiteljev zahtevala hiter odziv in hitro prilagoditev novemu načinu poučevanja – na daljavo. Ne da bi ga imeli možnost vnaprej spoznati oz. se nanj pravočasno pripraviti, so se morali učitelji z novim izzivom sami spoprijeti, kakor so vedeli in znali. V članku razkrivamo njihove izkušnje s poučevanjem na daljavo in njihova mnenja o njem.

Teoretična izhodišča

Začetno opismenjevanje zajema učenje branja in pisanja in je del procesa, ki vodi do funkcionalne pismenosti. Neformalno se začne v predšolskem obdobju, formalno pa z vstopom v osnovno šolo (Golli, Pečjak, Kozinc, 1996; Pečjak, 2000). Je eden temeljnih ciljev prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja pri jezikovnem pouku, zato je temu prilagojeno tudi število ur. Po predmetniku je v drugem in tretjem razredu osnovne šole po 245 ur namenjenih slovenščini, od tega 147 ur jezikovnemu pouku, pri katerem se načrtno izvaja začetno opismenjevanje. Med poučevanjem na daljavo je bila izvedba načrtovanih ur zaradi načina pouka precej manjša. Opismenjevanje, ki naj bi potekalo individualizirano, sistematično in postopno (Program osnovna šola. Učni načrt. Slovenščina, 2018), je bilo dejansko

[1] Z izrazom učenci mislimo na učence in učenke.
[2] Z izrazom učitelj mislimo na učitelja in učiteljico.

nemogoče izvesti. V prvih nekaj mesecih prvega razreda bi morali po delovnem načrtu učenci najprej sistematično razvijati predopismenjevalne zmožnosti (tj. grafomotoriko z osnovami pisanja; orientacijo na telesu, v prostoru in zvezku; vidno zaznavanje in razločevanje ter vidni spomin; slušno razločevanje in razčlenjevanje ter slušni spomin), temu naj bi sledilo začetno opismenjevanje z velikimi tiskanimi črkami, sočasno lahko tudi učenje branja in pisanja z malimi tiskanimi črkami. Zadnje sicer najpogosteje poteka v prvem polletju drugega razreda, medtem ko se učenci učijo brati in pisati s pisanimi črkami v drugem polletju istega razreda. Na nekaterih šolah je opismenjevanje z velikimi pisanimi črkami prestavljeno na začetek tretjega razreda. O tem je letos glede na dolgotrajno šolanje na domu in prisiljeno zmanjšanje ur mdr. za učenje branja in pisanja smiselno razmisliti. Manj naj bo več. V oddelkih drugega razreda, v katerih je razvijanje opismenjevanja v precejšnjem zaostanku, se je smiselno posvetiti branju in pisanju tiskanih črk, obravnavo pisanih črk pa v celoti prenesti v tretji razred. Pričakuje se, da bodo učenci, ne glede na situacijo, minimalne standarde znanja, ki so določeni z učnim načrtom za slovenščino, tj. do konca drugega razreda usvojiti tehniko branja in pisanja kratkih besedil, napisanih s tiskanimi črkami, do konca tretjega razreda pa morajo tekoče brati svoji starosti ustrezna besedila in s pisanimi črkami pisati kratka besedila, določena z učnim načrtom (prav tam), dosegli.

Prva faza začetnega opismenjevanja, ki poteka v 1. razredu, zajema razvijanje predopismenjevalnih zmožnosti, ki so neobhodno potrebne za začetek učenja branja in pisanja oz. vplivajo na proces omenjenega učenja. Njegova uspešnost in učinkovitost temeljita na razvijanju fonemskega zavedanja (tj. na sposobnosti slušnega razčlenjevanja besed na glasove in povezovanja glasov v besede), fonografskega zavedanja (tj. poznavanje črk in povezav med glasovi in črkami), na zgodnjem razvijanju in raznovrstnem urjenju predbralnih in pisalnih zmožnosti (Zorman, 2013). M. Grginič (2009) poudarja, da je pomembno, da učencu v predopismenjevalnem obdobju omogočimo pridobitev trdnih temeljev za formalno učenje branja in pisanja, to pa lahko dosežemo, če mu nudimo dovolj časa in priložnosti za razvijanje poslušanja, govorjenja, predbranja in predpisanja. Torej, če so letos predopismenjevalni temelji zaradi šolanja na daljavo in okrnjene izvedbe ur pri učencih slabi, je učiteljeva naloga, da poskrbi za njihovo učinkovito okrepitev. To je mogoče s premišljenim načrtovanjem, z vsakodnevnimi kratkotrajnimi vajami, kljub morebitnemu že začetemu opismenjevanju s tiskanimi črkami, ter z ustrezno motivacijo, s spodbudami in podporo učencem.

Izkušnje poučevanja na daljavo in mnenja učiteljic

Januarja 2021 je 31 učiteljic, katerih povprečna doba je bila med 11 in 25 let, rešilo spletno anonimno anketo. Letos vse sodelujoče v raziskavi poučujejo v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, 18 izmed njih v prvem razredu, 10 v drugem in 3 v tretjem razredu. Odgovorile so na naslednja vprašanja:

- Katera izmed dveh učiteljic v šolskem letu 2020/21 poučuje jezikovni pouk v 1. razredu?
- Katero abecedo obravnavajo v 1. razredu in v katerem mesecu so v letošnjem šol. l. začele sistematično obravnavati črke?
- Kako so med zaprtjem šole zaradi koronavirusa poučevale branje in pisanje na daljavo?
- Kaj so morali učenci najpogosteje sami vaditi v povezavi z začetnim opismenjevanjem?
- Koliko so bile obremenjene s poučevanjem opismenjevanja na daljavo v primerjavi s poučevanjem slovenščine v šoli?
- Kaj jim je vzelo največ časa pri izvedbi opismenjevanja na daljavo?
- Koliko učencev iz oddelka so poučevale slovenščino na daljavo?
- Kdo jim je pomagal pri poučevanju slovenščine na daljavo?

- Katero sporazumevalno dejavnost so pri slovenščini najtežje razvijale na daljavo in zakaj?
- Kaj oz. katere pripomočke bi še potrebovale za poučevanje slovenščine na daljavo?
- Kaj so najbolj pogrešale pri poučevanju na daljavo?

Čeprav je v učnem načrtu za slovenščino opredeljeno, da slovenščino v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju izvaja učitelj, ki ima znanje z visokošolskega izobraževanja razrednega pouka, je raziskava pokazala, da v prvem razredu poučujejo branje in pisanje tudi učiteljice, t. i. druge učiteljice, ki so končale študijski program predšolska vzgoja. Večina učiteljic iz prvega razreda je obravnavo velikih tiskanih črk začela januarja, 10 % vprašanih pa je obravnavo prestavilo na čas ponovnega poučevanja in učenja v šoli. Po ZOOM-u ali Teamsu je povprečno dve šolski uri dnevno izvajalo 85 % vprašanih učiteljic. Učiteljice so poleg videokonferenc, ki so jih izvajale od enkrat do petkrat tedensko, in uporabe interaktivnih gradiv, ki so jih pripravile založbe, za učence pripravile še:

- drsnice z učno vsebino in navodili za delo,
- posnetke svojega zapisovanja črk in navodila za delo,
- pisne zglede za delo in jih objavile v spletno učilnico,
- posnetke svojega branja besed in preprostih povedi,
- posnetek besedila za pisanje po nareku,
- posnetek/filmček za obravnavo nove učne vsebine ter za utrjevanje slušnega razločevanja in razčlenjevanja.

Vse sodelujoče učiteljice so napisale, da so bile s poučevanjem od 20 do 60 % bolj obremenjene kot takrat, ko poučujejo v šoli. Največ časa so porabile za pripravo in snemanje avdio- in avdiovizualnih posnetkov, iskanje gradiv na spletu, popravljanje izdelkov učencev in pošiljanje povratnih informacij. Večina učiteljic je pri pripravi in poučevanju branja in pisanja sodelovala s sodelavko iz istega oddelka oz. iz drugega oddelka, 17 % učiteljic je pomagala študentka s Pedagoške fakultete, desetim odstotkom pa sodelavka iz podaljšanega bivanja, 25 % izmed njih se je enkrat mesečno udeležilo predavanja, ki ga je pripravila založba. Večina učiteljic, ki je poučevala po ZOOM-u ali Teamsu, je tako poučevala vse učence iz razreda, ena učiteljica je enega učenca enkrat tedensko poučevala individualno na šoli. Učenci, ki so imeli videokonference, navadno niso dobivali dodatnih zadolžitev, medtem ko so tisti, ki niso imeli videokonferenc, morali sami vaditi glaskovanje, zapis obravnavanih črk in besed ter brati lažje besede.

Učiteljice (40 %) so pri slovenščini na daljavo najtežje razvijale branje zaradi tehničnih težav, ker niso mogle preveriti branja vsakega učenca ali ker so imele srečanja po ZOOM-u le enkrat tedensko. Polovica izmed njih bi potrebovala več avdiovizualnih gradiv in zvočnih posnetkov. Pri poučevanju na daljavo so vse pogrešale neposredni/osebni stik z učenci, pristne stike z njimi, pogovor z njimi in njihove takojšne odzive.

Poleg odgovarjanja na vprašanja so učiteljice v preglednici s pomočjo lestvice stališč izrazile svoje mnenje o poučevanju branja in pisanja na daljavo, sodelovanju s starši v tem času, motiviranosti in zbranosti učencev za učenje branja in pisanja na daljavo ter o izvedbi strokovne pomoči na daljavo za učence s posebnimi potrebami.

	Nikakor se ne strinjam.	Ne strinjam se.	Ne morem se odločiti.	Strinjam se.	Popolnoma se strinjam.
Razvijanje začetnega opismenjevanje na daljavo mi je bil zanimiv izziv.	/	/	17 %	50 %	33 %
Rajši bi razvijala začetno opismenjevanje na daljavo kot v šoli.	83 %	17 %	/	/	/
Po poučevanju SLJ na daljavo sem bila manj utrujena kot po poučevanju SLJ v šoli.	67 %	17 %	17 %	/	/
Pri poučevanju SLJ na daljavo sem potrebovala več pomoči staršev kot med poučevanjem v šoli.	/	17 %	/	67 %	17 %
Večina staršev je bila svojemu otroku dobra opora pri učenju branja in pisanja na daljavo.	/	17 %	33 %	50 %	/
Med letošnjim zaprtjem šole sem s starši učencev dobro sodelovala.	/	/	/	83 %	17 %
Učence je bilo na daljavo lažje motivirati za učenje branja in pisanja kot v šoli.	50 %	50 %	/	/	/
Učenci so bili med učenjem branja in pisanja na daljavo dlje časa zbrani kot v šoli.	20 %	60 %	20 %	/	/
Učenci s posebnimi potrebami so imeli enako št. ur strokovne pomoči kot v šoli.	/	17 %	17 %	33 %	33 %

Iz preglednice je razvidno, da je večina učiteljic sprejela razvijanje začetnega opismenjevanja na daljavo kot zanimiv izziv. Vse anketiranke bi raje poučevale v šoli kot na daljavo, 17 % učiteljic se ni opredelilo glede svoje utrujenosti po poučevanju slovenščine na daljavo, medtem ko je 83 % učiteljic to bolj utrudilo kot poučevanje v šoli. Večina učiteljic je pri opismenjevanju učencev na daljavo potrebovala več pomoči staršev, kot ga potrebuje med poučevanjem v šoli. Da so bili starši svojemu otroku pri opismenjevanju na daljavo dobra opora, meni polovica učiteljic. Spodbuden je podatek, da so sodelujoče učiteljice v raziskavi med zaprtjem šol dobro sodelovale s starši učencev.

Nobena izmed sodelujočih učiteljic se ni strinjala, da je bilo učence na daljavo lažje motivirati za učenje branja in pisanja kot v šoli in da so bili učenci dlje časa zbrani med opismenjevanjem na daljavo kot v šoli. Najbolj razpršeni na lestvici stališč so bili odgovori o nudenju strokovne pomoči učencem s posebnimi potrebami. Večina učiteljic (66 %) je napisala, da so učenci imeli enako število ur strokovne pomoči na daljavo, kot če bi bili v šoli, 17 % učiteljic se ni opredelilo, 17 % pa jih je napisalo, da obseg strokovne pomoči na daljavo ni bil enak obsegu v šoli.

Učiteljice so na koncu vprašalnika lahko izrazile svoje mnenje o poučevanju in učenju slovenščine na daljavo, o čemer prej niso imele možnosti pisati. Tri učiteljice, ki v prvem obdobju pouka na daljavo (spomladi l. 2020) niso izvajale po Teamsu ali ZOOM-u, so se v drugem obdobju raje odločile za videokonference. Dve sta napisali, da ju je motilo prišepetavanje staršev otroku, medtem ko je ta moral rešiti nalogo. Poleg tega so bili omenjeni še: moteče prehranjevanje otrok med poukom na daljavo, neustrezna priprava na pouk (prepozno zbujanje in vstajanje iz postelje ter posledično učenčeva manjša aktivnost) ter onemogočeno ustrezno odzivanje na učenčevo neprimerno vedenje in nemotiviranost za delo.

Rezultati raziskave so pokazali, da imajo učitelji različne izkušnje s poučevanjem na daljavo in da imajo vsi dobre izkušnje s sodelovanjem s starši. Iz njihovih odgovorov je razvidno, da je po njihovem mnenju poučevanje in učenje učinkovitejše, če poteka v šoli.

SKLEP

Analiza odgovorov spletne ankete je pokazala, da se je pouk na daljavo od šole do šole in od oddelka do oddelka razlikoval. Učitelji so poučevanje na daljavo sprejeli kot izziv. Za poučevanje so se pripravljali sami ali so pri tem sodelovali s sodelavci. Učitelji so učence težje motivirali in vodili ter nadzirali njihovo aktivnost na daljavo kot v šoli, kjer imajo z njimi neposreden stik. Izkazalo se je, da so pomembno oporo poučevanju in učenju na daljavo dajali starši. Pokazala se je potreba po pripravi interaktivnih gradiv in avdiovizualnih posnetkov, ki bi učiteljem skrajšali čas priprave, poleg tega pa bili učiteljem v pomoč pri poučevanju, učencem pa pri učenju na daljavo. Pripomočki bodo lahko tudi v prihodnje v pomoč tistim učencem, ki se bodo zaradi raznih vzrokov šolali od doma ali bodo želeli utrjevati svoje znanje. Za nadaljnje razvijanje opismenjevanja je pomembno, da se ob (vsaki) vrnitvi učencev v šole preveri njihova zmožnost branja in pisanja, po potrebi tudi predopismenjevalne zmožnosti, in skladno z rezultati pripravi oz. prilagodi načrt dela za naprej, ne da bi znižali standarde znanja. Gotovo pa bo za nadaljnje uspešno poučevanje in učenje najbolje, da se konča vrsta krajših ali daljših obdobij šolanja na daljavo.

LITERATURA

Golli, D., Grginič, M., Kozinc, A. (1996). *ABC Govorimo – poslušamo, pišemo – beremo. Priročnik za učitelje.* Trzin: Izolit.

Pečjak, S. (1999). *Osnove psihologije branja: spiralni model kot oblika razvijanja bralnih sposobnosti učencev.* Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Pečjak, S. (2000). *Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Program Osnovna šola. Slovenščina. Učni načrt (2018). Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo. http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_slovenscina.pdf (dostop 25. 3. 2021).

Zorman, A. (2013). *Razvoj osnovne pismenosti enojezičnih in večjezičnih otrok.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.

Zrimšek, N. (2003). *Začetno opismenjevanje – Pismenost v predšolski dobi in prvem razredu devetletne osnovne šole.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

SPLETNA STRAN Z INTERAKTIVNIMI MULTIMEDIJSKIMI GRADIVI ZA UPORABO ORODJA H5P

Žerovnik, Alenka[1]

[1] Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

Jelenec, Ines[2]

[2] Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, študentka

IZVLEČEK

V zadnjem letu se je poučevanje iz fizičnih učilnic preselilo v spletne učilnice in na splet. Pri tem so se morali učitelji, učenci in starši naučiti novih spretnosti, predvsem spretnosti obvladovanja in dela s tehnologijo. Med pomembnejša vidika poučevanja sodita ustrezno podajanje snovi in zagotavljanje povratnih informacij učencem. Oba omenjena vidika poučevanja se v spletnih okoljih bistveno razlikujeta v primerjavi s fizično prisotnostjo v učilnici. Z namenom seznanja učiteljev z dobrimi praksami spletnega poučevanja v prispevku opisujemo uporabo dostopne tehnologije in pripravljenih gradiv. Za učitelje smo pripravili spletno stran z videovodiči ustvarjanja interaktivnih in vsebinskih nalog H5P ter primerov dobre rabe. Pri spletnem poučevanju so se učitelji morali seznaniti tudi z avtorskimi pravicami na spletu. V povezavi z uporabo spletnih virov je v družbi še vedno pogosto razmišljanje, da je vse, kar je na spletu, javno in na voljo za uporabo. Uporaba se pogosto interpretira kot kopiranje in predelovanje spletnih vsebin. Takšna interpretacija je zmotna. Za kopiranje in predelavo so na voljo le viri, ki so označeni z ustreznimi licencami. Pri označevanju virov z licencami za deljenje in souporabo z drugimi avtorji se najpogosteje uporabljajo standardizirane licence Creative Commons, ki smo jih predstavili tudi v tem prispevku.

Ključne besede: *interaktivnost, preverjanje znanja, formativno spremljanje, avtorske pravice in licence, digitalna pismenost*

Formativno spremljanje v kontekstu uporabe aktivnosti H5P v učnem procesu

Formativno spremljanje procesa učenja opredelimo kot pedagoški dialog za soglasno skupno učiteljevo in učenčevo spremljanje, kontroliranje in usmerjanje razvoja učenja posameznika, da bi izboljšali učni učinek v procesu učenja in da bi bila sodba o vrednosti naučenega ob koncu učenja čim bolj korektna (Komljanc, 2004). Wiliam (2011) pravi, da je spremljanje formativno, ko so povratne informacije v obliki nasvetov za izboljšanje znanja, ne za analizo napak v preteklosti ali celo kot sodba v obliki ocene. Med najpomembnejšimi dejavniki učne uspešnosti učenca na ravni pouka pa so prav sprotne povratne informacije, ki jih učenec prejema od učitelja in vrstnikov (Marentič Požarnik, 2019). Formativno spremljanje učiteljem omogoča spremljanje napredka učencev ter zaznavanje in prepoznavanje vrzeli v znanju, učencem pa daje povratne informacije o njihovem znanju ter informacije o tem, katero znanje morajo še usvojiti, da bi učno napredovali.

Zimmerman (1994) ugotavlja, da učno okolje, ki ne daje možnosti za izbiro ali kontrolo, ovira razvoj in uporabo samoregulacijskih strategij pri učencih. Raziskave tudi kažejo, da je pri samoregulaciji pomemben učni kontekst oziroma da nanjo vpliva tudi okolje. Zato je smiselno, da učitelj v procesu

poučevanja z vključevanjem digitalnih učnih okolij načrtuje pripravo ustreznih aktivnosti ter nalog na način, da bodo učenci imeli možnost razviti različne strategije samouravnavanja. Leibold in Schwarz (2015) namreč ugotavljata, da so povratne informacije v spletnem okolju pomembne, zato ker učitelju predstavljajo priložnost za razvijanje odnosa med učiteljem in učencem, učencu pa priložnost za izboljšanje učne uspešnosti in procesa učenja. Oinas idr. (2018) tudi poročajo, da se prejemanje spletnih povratnih informacij od učitelja prek računalnika ali pametnega telefona danes uveljavlja kot vsakodnevna praksa v več državah. Z raznolikimi aktivnostmi H5P lahko zato učitelji učencem pripravijo interaktivno digitalno okolje, v katerem učenci raziskujejo glede na njihove interese, zmožnosti in cilje ter prevzemajo odgovornost za svoje učenje in odločanje o načinih pridobivanja znanja ter ob tem prejemajo vsebinsko smiselne povratne informacije. Tako učitelji učence spodbujajo in usmerjajo k usvajanju in poglabljanju znanja, odločitev o izbiri nalog ter aktivnosti pa prepustijo učencem. Učence doživljanje uspeha ob reševanju nalog pritegne in vpliva na njihovo motivacijo za nadaljnje raziskovanje. Na krepitev motivacije pa lahko vpliva tudi učitelj, tako da opazi trud in udejstvovanje učencev. Učitelji lahko uporabljajo neogrožajoče ocene oziroma formativno spremljanje z namenom dajanja takih povratnih informacij, ki bodo učencu omogočile napredovanje in doseganje dobrih učnih rezultatov.

Povratne informacije pa niso ključne le za pridobivanje znanja, ampak predvsem za izboljšanje znanja pa tudi za večanje motivacije in zadovoljstva učencev (Espasa in Meneses, 2009; Narciss in Huth, 2004). Povratne informacije imajo prav tako pomemben vpliv na ciljno usmerjenost učencev, kar je eden izmed dejavnikov, ki močno vpliva na učni uspeh in trud učencev v šoli (Dweck in Leggett, 1988; Hoska, 1993). Učenci, ki jim učitelji zagotovijo konkretne povratne informacije in v poučevanje vključujejo formativno preverjanje znanja, dosegajo boljše učne dosežke in so pri učenju uspešnejši (OECD, 2005). Chan in Lam (2010) ugotavljata, da so povratne informacije učinkovitejše in da pripomorejo k samoučinkovitosti učenca, če so dane formativno in ne sumativno in se hkrati sklicujejo le na delo, trud in na izvedbo učenca samega, pri čemer ne vključujejo primerjav z drugimi učenci.

V digitalnem okolju, v katerem učitelj ustvari bogat nabor raznolikih aktivnosti H5P, učenci raziskujejo z lastnim tempom in na osnovi lastnega interesa ter vseskozi prejemajo takojšnje vsebinske povratne informacije. Učitelj ima v vseh tipih aktivnosti H5P možnost dodajanja splošnih povratnih informacij ob koncu naloge. Poleg informacije o pravilnosti reševanja naloge torej učenec prejme zapis glede na uspešnost reševanja. Pri tem priporočamo, da učitelj te zapise oblikuje v smislu pozitivne naravnanosti in spodbud za ponovno reševanje, pregled ali usmeritev, s katerimi nalogami ali aktivnostmi naj učenec nadaljuje. Veliko tipov aktivnosti pa omogoča tudi dodajanje sprotnih povratnih informacij in namigov, s katerimi učenci sproti prejemajo informacije, ki so jim v pomoč pri poglabljanju ali utrjevanju znanja. Takšne sprotne povratne informacije so posebej pomembne za učence, ki znanje šele usvajajo, in za učence, ki potrebujejo več spodbud, da v digitalnem okolju pri učenju vztrajajo.

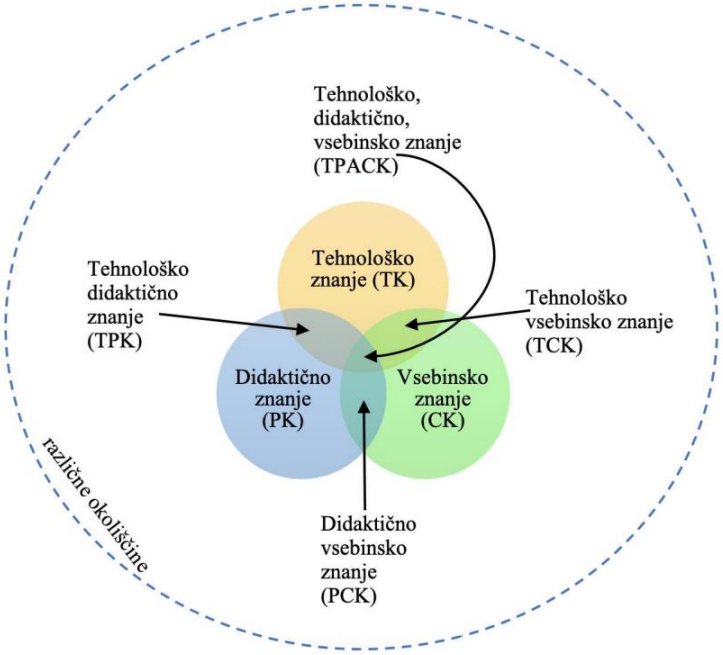
Pri oblikovanju in ustvarjanju takega okolja pa sta bistvenega pomena digitalna pismenost učiteljev in učečih se ter razumevanje tehnologije, vsebine predmetnega področja in didaktike poučevanja.

Potrebna digitalna pismenost učiteljev in učečih se za uporabo aktivnosti H5P

Pojem »digitalna pismenost« (ang. Digital Literacy) je oblikoval Gilster leta 1997, ki je opredelil digitalno pismenost kot sposobnost posameznika, da razume in uporabi informacije iz različnih digitalnih formatov ter pestrega nabora digitalnih virov. Zaradi hitrega razvoja tehnologije in digitalnih virov se pojmovanje digitalne pismenosti nenehno spreminja. Johnston (2020) pravi, da danes pojem digitalne pismenosti vključuje veliko širši nabor spretnosti in kompetenc, ki med drugim vključujejo tudi ustvarjanje digitalnih virov ter vrednotenje in presojanje o resničnosti in relevantnosti virov. Lennon idr. (2003) pa opisujejo digitalne spretnosti kot zanimanje, odnos in sposobnosti posameznikov, da ustrezno uporabljajo digitalno tehnologijo in komunikacijska orodja pri svojem delu in v življenju. Volčjak in Žveglič (2017) pri tem poudarjata, da je uporaba digitalne tehnologije v izobraževanju eden bistvenih dejavnikov vseživljenjskega učenja. Z vsebinsko raznolikostjo in s prožnostjo izpeljave učenja se lahko doseže, da je učenje dostopnejše vsem. K temu pa lahko pomembno pripomorejo razvijanje in uporaba učne tehnologije ter druga sredstva za pospeševanje učenja. Takšne možnosti ponuja na primer e-učenje, ki zvišuje raven digitalne pismenosti in zahteva, da se šole, učitelji in učenci pa tudi organizacije in skupnosti opremijo s potrebnim gradivom, profesionalnimi spretnostmi in s tehnično podporo v te namene. Uporaba digitalne tehnologije pomembno pripomore k vseživljenjskemu učenju s širitvijo dostopa pa tudi z vpeljevanjem bolj raznovrstnih poti učenja (Jelenc, 2007; Volčjak in Žveglič, 2017).

Digitalna pismenost je tako ena izmed temeljnih kompetenc, ki je pomembna za življenje v sodobni družbi. Vsesplošna digitalizacija sveta in tudi okoliščine, v katerih so bili vsi učitelji zaradi izrednih zdravstvenih razmer v letu 2020 primorani poučevati na daljavo, kažejo na to, da je razvijanju digitalne pismenosti vseh deležnikov v prihodnje treba posvetiti več pozornosti. Z digitalno tehnologijo podprte povratne informacije so v izrednih razmerah šolskega leta 2019/20 gotovo pridobile večjo vrednost. Pri tem se pojavlja vprašanje, v kolikšni meri so bili učitelji tehnično pripravljeni na dajanje povratnih informacij učencem, ki je v celoti potekalo prek različnih vrst digitalne tehnologije. Poznavanje tehnologije, s katero lahko učitelji v poučevanje aktivno vključijo učence ter ustvarijo raznolike možnosti za samopreverjanje in samoocenjevanje znanja pri učencih, pridobivajo povratne informacije o znanju in napredku učencev, je tako postalo ključno, ko je celoten proces poučevanja potekal na daljavo. Nove izkušnje in spoznanja nam omogočajo, da iz tega obdobja izluščimo dobre prakse in jih vključimo tudi v poučevanje, ki poteka v šoli.

Izziv digitalnega izobraževanja pa je pogosto ta, da se ločeno obravnava tehnologijo oziroma usvajanje tehnološke pismenosti od didaktike in vsebine, čeprav je integracija vseh elementov nujna za uresničitev zahtev učenja v 21. stoletju (Mourlam in Herring, 2016). Takšno integracijo zasledimo v modelu avtorjev Koehler in Mishra (2009), ki se s kratico označuje TPACK (slika 1). Gre za model, ki jasno kaže prepletenost področij znanja učiteljev: tehnologije, vsebine in didaktike. Pri tem gre za učinkovito poučevanje z uporabo tehnologij, pri čemer je potrebno razumevanje konceptov z uporabo tehnologije in pedagoških prijemov za konstruktivno uporabo tehnologije ter za poznavanje možnosti, s katerimi lahko s pomočjo tehnologije pomagamo reševati težave pri učenju oziroma nadgrajevanju znanja (Koehler in Mishra, 2009).



Slika 1: TPACK-model (Koehler in Mishra, 2009, str. 63, v Kreuh, 2019)

Koehler in Mishra (2009, str. 61–64) opredelita vsebinsko znanje kot učiteljevo strokovno znanje s predmetnega področja, ki ga poučuje in potrebuje. Vključuje koncepte, teorije ter uveljavljene metode in prakse razvijanja znanja tega področja. Didaktično znanje je poglobljeno poznavanje metod poučevanja in procesov učenja. Povezano je s poznavanjem izobraževalnih ciljev, vrednot, načrtovanja pouka, znanja o tem, kako se učenci učijo, kako spremljati in vrednotiti znanje itn. Tehnološko znanje pa se nenehno spreminja ter zadeva način razmišljanja in upravljanja s tehnologijo, pri čemer mislimo na različna orodja in vire (prav tam).

Skladen s TPACK-modelom je tudi Evropski okvir digitalnih kompetenc izobraževalcev, DigCompEdu (Redecker, 2018), ki poudarja, da morajo imeti izobraževalci digitalne kompetence (kar sodi med strokovne kompetence izobraževalcev), če želijo skozi proces poučevanja učencev (pedagoške kompetence) te opolnomočiti in jih podpreti pri pridobivanju digitalnih kompetenc na posameznih predmetnih področjih (kompetence učencev) (Kreuh, 2019). Nadalje je treba digitalno opismeniti tudi učence, saj morajo imeti za aktivno sodelovanje v digitalnih učnih okoljih razvite vsaj osnovne digitalne spretnosti. Te dobro opredeljuje kompetenčni okvir DigComp 2.1, ki je razdeljen na pet temeljnih področij: 1) informacijska pismenost; 2) komuniciranje in sodelovanje; 3) izdelovanje digitalnih vsebin; 4) varnost; 5) reševanje problemov (Carretero idr., 2018). Kompetence, ki jih navaja DigComp 2.1, vključujejo znanja in spretnosti, ki jih je treba razvijati tudi v izobraževanju, in s tem učencem omogočiti razvoj digitalne pismenosti. Z vključevanjem nalog in aktivnosti za učence, ki omogočajo razvoj teh kompetenc, učenci lahko razvijajo svojo digitalno pismenost.

Kaj je H5P?

H5P je vtičnik, ki omogoča ustvarjanje interaktivnih aktivnosti in predstavitev vsebine v e-obliki. Pester nabor različnih tipov aktivnosti omogoča ustvarjanje nalog različnih taksonomskih

ravni in vključevanje raznolikih multimedijskih vsebin (slik, animacij, zvočnih posnetkov, videoposnetkov, predstavitev).

Kako ga uporabimo?

H5P lahko brezplačno uporabijo vsi učitelji in strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju, ki imajo urejen dostop do Arnesovih storitev. Za dostop potrebujejo račun AAI, ki ga pridobijo na svoji matični šoli oziroma zavodu ali pa zaprosijo kot posamezniki, ki so upravičeni do storitev. Več informacij za pridobitev uporabniškega imena je na voljo na Arnesovi spletni strani, lahko pa tudi preverite, ali dostop mogoče že imate.

H5P je integriran v dve Arnesovi storitvi, to sta Arnes Učilnice in Arnes Splet. V obeh storitvah ustvarjanje H5P aktivnosti poteka na enak način.

Prav tako lahko H5P uporabljajo tudi vsi, ki imajo nameščene lastne strežnike in na njih eno izmed ogrodij: Moodle, Wordpress, Drupal, Canvas, Blackboard ali Brightspace (slika 2). V slovenskem prostoru se večinoma uporabljata ogrodji Moodle (na katerem stojijo Arnes Učilnice) in Wordpress (na katerem stoji Arnes Splet).



Slika 2: Ogrodja, ki omogočajo brezplačno integracijo H5P

Omejitve aktivnosti H5P

Kljub veliko prednostim pa se lahko med oblikovanjem srečamo z nekaterimi omejitvami. Nekaj ključnih omejitev smo predstavili v nadaljevanju.

Togo oblikovanje

Nekatere aktivnosti H5P ne omogočajo oblikovanja besedila, kar bi omogočalo ustvariti potrebne poudarke v besedilu. To pomeni, da lahko uporabimo samo golo besedilo brez kakršnih koli vizualnih poudarkov. V nekaterih primerih nam je onemogočeno tudi spreminjanje položaja besedila in njegove velikosti. S temi omejitvami se lahko srečamo pri aktivnostih, imenovanih Posnemi zvočno datoteko, Graf, Izdelaj dokumentacijo, Ugani odgovor, Več izbir, Ena izbira, Povzetek in Označi besede. Pri zadnji aktivnosti se srečamo s prav specifično omejitvijo, saj besednih zvez zaradi presledka ne moremo vključiti kot pravilni odgovor. Če želimo to omejitev preseči, lahko namesto presledka uporabimo podčrtaj, ki pa ni najboljša rešitev ne s pravopisnega ne z oblikovnega vidika (slika 3).

Izberi dele, ki spadajo pod strojno opremo računalnika. Podčrtaji v nalogi nadomeščajo presledke.

Procesor, strežnik, napajalnik, uporabniški_vmesnik, matična_plošča, tipkovnica, zaslon, urejevalnik_besedil, ukazi, bralno_pisalni_pomnilnik, algoritem, miška, operacijski_sistem.

Slika 3: Uporaba podčrtaja pri besednih zvezah pri aktivnosti *Označi besede*

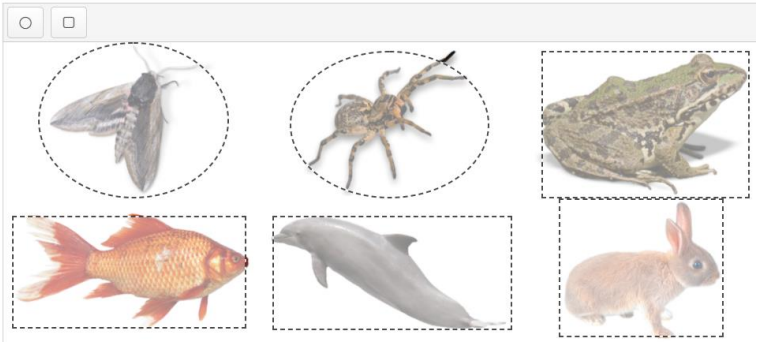
Togost oblikovanja se pri nekaterih aktivnostih odraža pri **oblikovanju slik**. Pri aktivnosti Kolaž slik je na primer ustvarjalcu na voljo zelo malo možnosti za oblikovanje velikosti, oblike in postavitve slik, pri aktivnosti Interaktivna knjiga pa velikosti slik ni mogoče spreminjati. Prav tako pri nekaterih aktivnostih nastopi težava, ko želimo vključiti matematične simbole. Pri aktivnosti Aritmetični kviz lahko ulomke zapišemo samo z uporabo simbola /, pri aktivnostih Vstavi manjkajoče besede, Več izbir in Ena izbira pa matematičnih simbolov ne moremo uporabiti. Enaka omejitev velja za aktivnostih Pari slik in Interaktivna knjiga, le da lahko tu omejitev presežemo tako, da matematične zapise vključimo v obliki slike (slika 4).

Povleci izbrani ulomek na levi strani, k pripadajočemu decimalnemu številu na desni strani.

$\frac{12}{5}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{15}{4}$	2,4	0,045	0,6
$\frac{13}{2}$	$\frac{3}{5}$	$\frac{4}{9}$	3,75	0,75	6,5
$\frac{9}{200}$	$\frac{4}{10}$	$\frac{6}{16}$	$0,\overline{4}$	0,4	0,375

Slika 4: Matematični zapisi kot slike pri aktivnosti *Pari slik*

Manjša omejitev z vidika oblikovanja je prisotna tudi v aktivnostih Interaktivne točke na sliki, Poišči vroče točke ter Povleci in spusti. Pri teh aktivnostih nam ni omogočeno, da bi dodatno oblikovali točke oziroma spustna polja (slika 5).



Slika 5: Omejitev oblikovanja aktivnih točk

Manjkajoč slovenski prevod

V aktivnosti *Narek*, *Iskanje besed v mreži črk*, *Razvrščanje slik* in *Pari slik* se pojavi odsotnost slovenskega prevoda, kar gotovo predstavlja omejitev, vendar to omejitev lahko zlahka presežemo tako, da v nastavitvah na preprost način ročno poskrbimo za prevod. Vse omenjene aktivnosti smo

prevedli tudi v primerih na naši spletni strani, zato lahko z uporabo teh aktivnosti prevod pridobite na ta način.

Potreba po jasnih navodilih za reševanje

Pri nekaterih aktivnostih moramo podati zelo jasna in specifična navodila, saj je lahko v nasprotnem primeru tudi pravilen odgovor označen kot napačen. To se najbolj odraža pri aktivnostih *Esej* in *Spominske kartice* (slika 6). Pri zadnji aktivnosti je odgovor, ki v celoti ne ustreza navodilom, označen kot napačen, čeprav je udeležencev odgovor mogoče prav tako pravilen.



Slika 6: Omejitev oblikovanja aktivnih točk

Pri teh aktivnostih moramo dobro premisliti, kako bomo podali navodila in jih oblikovali ciljnemu občinstvu primerno. Tako se izognemo, da bi udeleženci ob reševanju naloge po nepotrebnem doživljali neuspeh, kar lahko vpliva na znižanje motivacije za reševanje, delo in za učenje.

Jasna artikulacija

Aktivnosti *Izgovori besedilo* in *Izgovori besedilo (niz)* vrednotita izgovarjavo posameznika na podlagi posnetega govora. Pri tem od udeleženca zahtevata jasno in natančno artikulacijo, kar lahko določenim posameznikom predstavlja omejitev.

Nezmožnost vstavljanja že obstoječih aktivnosti

Pomanjkljivost določenih aktivnosti, kot so: *Scenarij poteka*, *Združi različne naloge*, *Kviz (niz vprašanj)* in *Interaktivna predstavitev*, je v tem, da ne omogočajo vstavitve že obstoječih aktivnosti H5P (npr. obstoječega kolaža slik). To omejitev lahko presežemo z uporabo funkcije kopiraj in prilepi ter tako že obstoječo aktivnost vključimo s pomočjo kopiranja.

Uporaba in predelava virov s spletne strani in pripravljenih aktivnosti H5P

Vse gradivo na spletni strani https://uporabih5p.splet.arnes.si je na voljo za souporabo in deljenje. Deljenje in souporabo smo omogočili z namenom širjenja gradiv med učitelji in spodbude

učiteljev, da bi spoznali prednosti in slabosti uporabe digitalnih virov. Učitelje in druge uporabnike želimo spodbuditi, da bi svoje znanje s področja digitalne pismenosti in rabe tehnologije še poglobili ter da bi jim bilo to v pomoč pri načrtovanju in vzpostavljanju digitalnih okolij za svoje učence.

Prav tako menimo, da je sodelovanje med učitelji izjemnega pomena, saj se tako dobre prakse poučevanja širijo, to pa pomeni, da ima vse več učencev dostop do kakovostnih izobraževalnih gradiv.

Videovodiči

Vse videovodiče smo označili z licenco CC BY-NC-SA (slika 7). Če želite videovodiče uporabiti za lasten namen, morate ob tem navesti avtorja videovodiča in svoje predelano delo ponuditi naprej pod enakimi pogoji. Videovodiče pa lahko uporabite le v nekomercialne namene, kar vključuje lastno uporabo ali uporabo v izobraževanju.

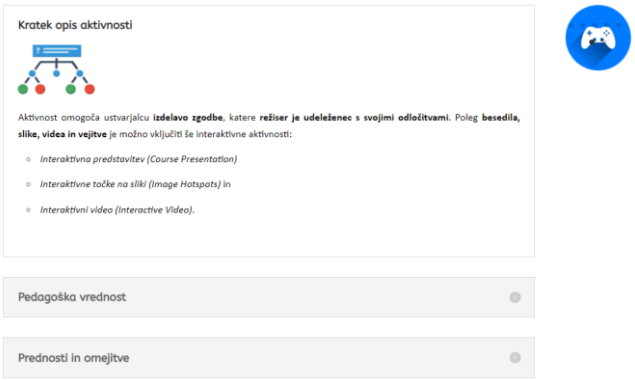


Documentation Tool - Izdelaj dokumentacijo by Laura Zavrl is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

Slika 7: Licenca videovodičev na spletni strani https://uporabih5p.splet.arnes.si

Vsebinski opisi na spletni strani

Vsebina na spletni strani je prav tako na voljo z licenco CC BY-NC-SA. V ta sklop sodijo na primer opisi aktivnosti, opis njihove pedagoške vrednosti ter prednosti in pomanjkljivosti aktivnosti, ki smo jih zapisali za vsako aktivnost H5P in se nahajajo pod videovodičem (slika 12).



Slika 8: Opisi posamezne aktivnosti H5P

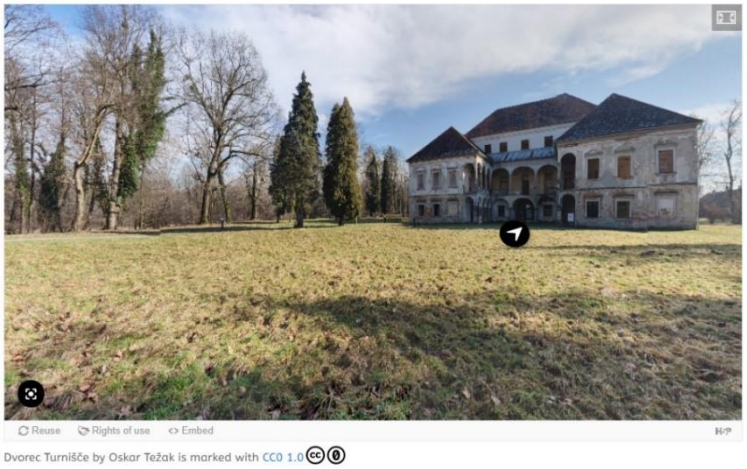
Na desni strani ob opisih pa smo dodali piktograme, ki za posamezno aktivnost povedo, katere vrste multimedijskih vsebin lahko vključimo v posamezno aktivnost (slika 8). S piktogrami smo označili osem različnih vrst multimedijskih vsebin, in sicer besedilo, povezavo oziroma link, sliko, zvočni posnetek, glasovni zajem, videoposnetek, dokument .docx in elemente igrifikacije (slika 13).



Slika 9: Piktogrami vrst multimedijskih vsebin v aktivnostih H5P

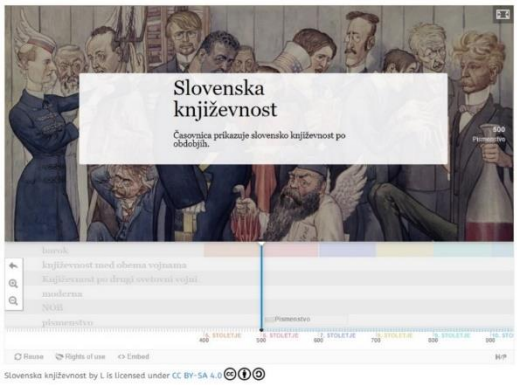
Aktivnosti H5P

Tudi vse aktivnosti H5P imajo licenco Creative Commons. Večino aktivnosti smo označili z licenco CC0 (javna domena), kar omogoča, da jih uporabite tudi brez navajanja avtorstva in za kakršen koli namen (slika 10).



Slika 10: Primer aktivnosti H5P z licenco CC0 (javna domena)

Aktivnosti, ki nam zaradi vključenih drugih virov (na primer slik z drugo CC-licenco) niso dopuščale ponuditi gradiva pod CC0, smo označili z najmanj omejujočo licenco glede na vire, ki smo jih pri tem uporabili (slika 11).



Slika 11: Primer aktivnosti H5P z licenco CC BY-SA

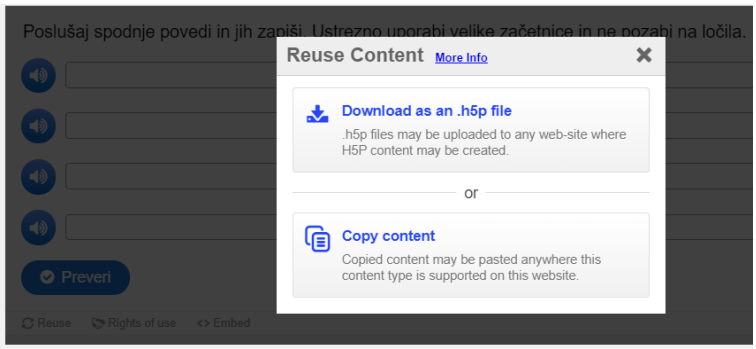
Tako lahko prav vse aktivnosti uporabite in spreminjate, le da morate pri nekaterih ohraniti izvorno avtorstvo. Vse aktivnosti H5P z naše strani lahko uporabite na dva načina.

Uporaba obstoječe aktivnosti, ki jo lahko spremenite glede na lastne potrebe

Način *Uporaba obstoječe* oziroma *Reuse* vam omogoča prenos datoteke *.h5p* ali kopiranje vsebine. Preneseno datoteko uvozite v svoje spletišče ali svojo spletno učilnico, pri čemer morate v obeh primerih imeti predhodno aktiviran vtičnik H5P. Ob kopiranju kopirajte vsebino v svojo ustrezno aktivnost. Do datoteke H5P in kopije aktivnosti lahko dostopate v spodnjem levem kotu aktivnosti (gumb *Reuse*) (slika 12). Odpre se vam okno za prenos datoteke (*download an h5p file*) oziroma kopiranje vsebine (*copy content*) (slika 13).



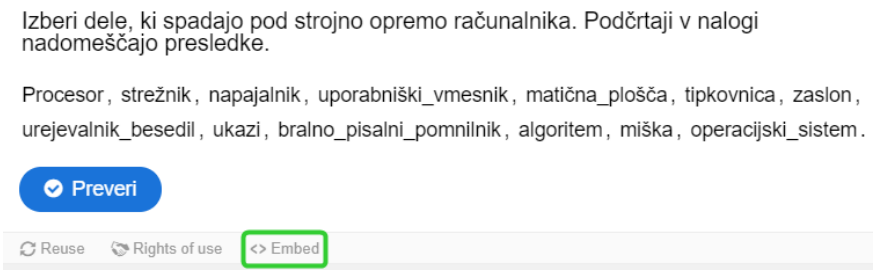
Slika 12: Gumb Reuse za uporabo obstoječe aktivnosti, ki jo lahko uporabnik spreminja



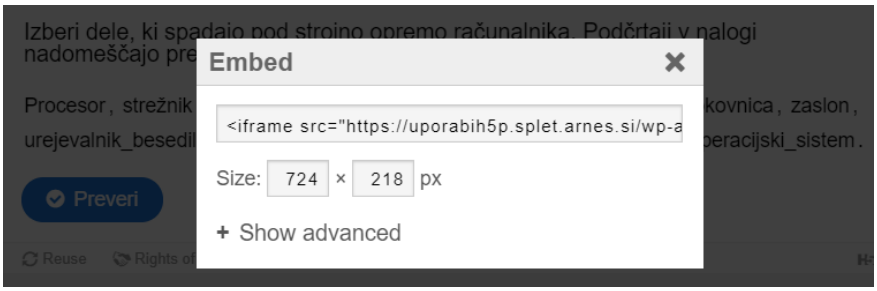
Slika 13: Dostop do datoteke H5P oziroma kopirane vsebine

Uporaba obstoječe že realizirane aktivnosti z načinom *Vdelaj*

Način *Vdelaj* oziroma *Embed* omogoča, da že pripravljeno aktivnost z naše spletne strani s kodo vdelate v svoje spletišče ali svojo spletno učilnico. Pri tem načinu uporabe vsebine in nastavitev aktivnosti ne morete spreminjati, prav tako pa se rezultati ne beležijo. Smiselno jo je uporabiti, kadar vam aktivnost ustreza točno takšna, kot je, in jo boste pri učečih se uporabili za namen urjenja, vadenja. Do kode za vdelavo aktivnosti dostopate tako, da v spodnjem delu aktivnosti kliknete na gumb *Embed* (slika 14). Odpre se vam novo okno, v katerem lahko najdete kodo, ki jo lahko uporabite povsod, kjer je omogočena vdelava (slika 15). Možnost za vdelavo vsebine je navadno označena z znakom **<>**.



Slika 14: Gumb za vdelavo aktivnosti H5P



Slika 15: Koda za vdelavo aktivnosti H5P

Avtorske pravice

Če želite v lastno spletno učilnico ali v Arnesovo spletišče vključiti aktivnost, ki je niste izdelali sami, morate biti pozorni na avtorske pravice. Te določajo, ali in kako se lahko objavljeno delo uporabi in pod katerimi pogoji.

Kot alternativa modelu *Copyright o*ziroma *Vse pravice pridržane* se je pojavil model *Nekatere pravice pridržane*. Na tem modelu je osnovana neprofitna organizacija Creative Commons (CC), ki je pripravila standardizirane licence, katerih namen je ustvarjalcem omogočiti in olajšati razširjanje svojih del in hkrati pri ustvarjanju graditi na delih drugih. Creative Commons avtorjem/ustvarjalcem ponuja zelo preprosta in prosto dostopna orodja, s katerimi lahko svoja dela ponudijo javnosti, pri čemer zadržijo vse tiste pravice po avtorskem pravu, za katere menijo, da jih na delih morajo zadržati (*Creative commons Slovenija*, b. d.).

Licence so sestavljene iz 4 simbolov (slika 16), pripravljenih pa je šest standardiziranih licenc in licenca CC0, s katero damo svoje delo v javno domeno.



BY – priznanje avtorstva

SA – deljenje pod enakimi pogoji

ND – brez predelav

NC – nekomercialna uporaba

Slika 16: Simboli avtorskih pravic Creative Commons

Standardizirane Creative Commons si lahko uporabniki generiramo na spletni strani https://chooser-beta.creativecommons.org/.

Preglednica 1 prikazuje šest standardiziranih licenc Creative Commons.

Preglednica 1: Standardizirane licence Creative Commons in njihovi opisi (Creative Commons Slovenija, b. d.).

	PRIZNANJE AVTORSTVA Uporabnikom so dovoljeni: reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javna priobčitev in predelava avtorskega dela v vse namene, tudi komercialne, pod pogojem, da navedejo avtorja izvirnega dela.
	PRIZNANJE AVTORSTVA IN DELJENJE POD ENAKIMI POGOJI Uporabnikom so dovoljeni: reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javna priobčitev in predelava izvirnega oziroma derivativnega avtorskega dela v vse namene, tudi komercialne, pod pogojem, da navedejo avtorja dela in da širijo izvirno oziroma predelano avtorsko delo pod istimi pogoji.
	PRIZNANJE AVTORSTVA – BREZ PREDELAV Uporabnikom so dovoljeni: reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem in javna priobčitev izvirnega avtorskega dela v vse namene, tudi komercialne, pod pogojem, da navedejo avtorja izvirnega dela in da dela ne spreminjajo.
	PRIZNANJE AVTORSTVA – NEKOMERCIALNO Uporabnikom so dovoljeni: reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javna priobčitev in predelava izvirnega ali derivativnega avtorskega dela, vendar samo v nekomercialne namene in pod pogojem, da navedejo avtorja dela.
	PRIZNANJE AVTORSTVA – DELJENJE POD ENAKIMI POGOJI – NEKOMERCIALNO Uporabnikom so dovoljeni: reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javna priobčitev in predelava izvirnega oziroma derivativnega avtorskega dela, vendar samo v nekomercialne namene, pod pogojem, da navedejo avtorja dela in da širijo izvirno oziroma derivativno avtorsko delo pod istimi pogoji.
	PRIZNANJE AVTORSTVA – NEKOMERCIALNO – BREZ PREDELAV Uporabnikom so dovoljeni: reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem in javna priobčitev izvirnega avtorskega dela, vendar samo v nekomercialne namene, pod pogojem, da navedejo avtorja izvirnega dela in da dela ne spreminjajo.

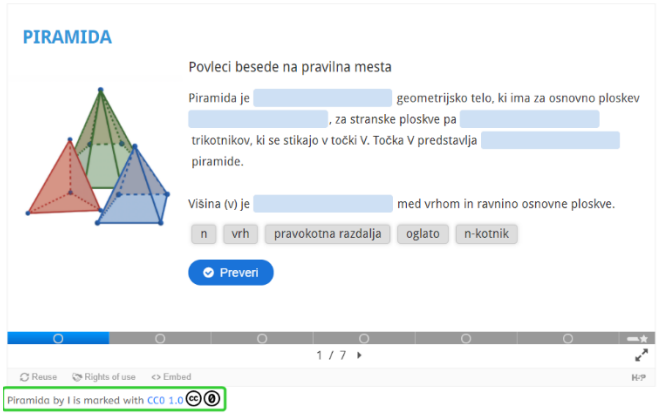
Kadar želimo drugim omogočiti, da lahko naše delo uporabijo za kakršen koli namen in se s tem v največji mogoči meri odrečemo svojim avtorskim pravicam nad delom, uporabimo licenco CC0, ki jo označuje simbol 0 (slika 17). Uporabnikom so dovoljeni: reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javna priobčitev in predelava avtorskega dela v vse namene, tudi komercialne, ne da bi jim bilo treba navesti avtorja izvirnega dela.



0 – javna domena

Slika 1: Simbol Creative Commons za licenco CC0

Avtorji spletnega mesta smo se odločili, da želimo vse pripravljeno gradivo z vami deliti, tako da ga lahko uporabite in spreminjate. Avtorske pravice na našem spletnem mestu so zato označene pod vsako aktivnostjo H5P in pod vsakim videovodičem (slika 19, slika 18).



Slika 18: Avtorske pravice aktivnosti H5P

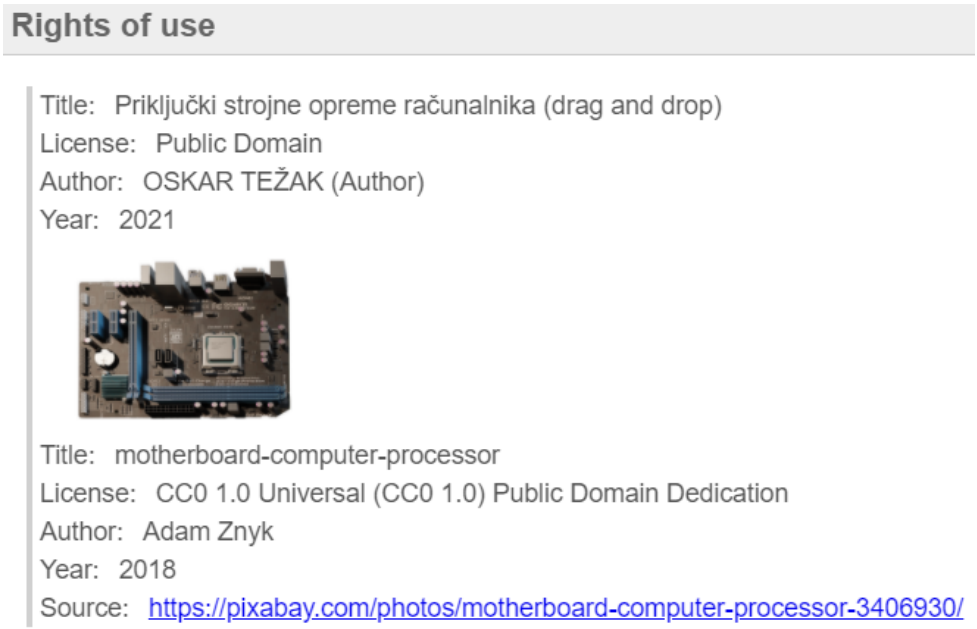


Slika 19: Avtorske pravice aktivnosti H5P

Podrobne informacije v povezavi z avtorskimi pravicami za posamezno aktivnost H5P pa najdete v spodnjem delu aktivnosti s klikom na gumb *Rights of use* (slika 20). V novem oknu se vam izpišejo vse informacije v povezavi z avtorskimi pravicami v delu vključenih virov (slika 21).



Slika 20: Gumb za dostop do informacij o avtorskih pravicah virov, vključenih v aktivnost H5P



Slika 21: Informacije o avtorskih pravicah virov, vključenih v aktivnost H5P

Večina aktivnosti H5P na spletni strani https://uporabih5p.splet.arnes.si/ je označena z licenco Creative Commons **CC0 1.0**, kar pomeni, da smo jih avtorji dali v javno domeno. Nekaj posameznih aktivnosti smo zaradi uporabe virov z drugačno licenco Creative Commons morali označiti z deljenjem pod določenimi pogoji. Aktivnosti v javni domeni lahko kdor koli uporabi za kakršen koli namen, pri čemer ni

treba navajati našega avtorstva. S tem smo želeli spodbuditi tudi kopiranje, spreminjanje, razširjanje in uporabo aktivnosti v nekomercialne pa tudi v komercialne namene.

Vsi videovodiči na spletni strani https://uporabih5p.splet.arnes.si/
so označeni z licenco Creative Commons **CC BY-NC-SA 4.0**, ki omogoča deljenje in širjenje gradiv ter tudi njihovo uporabo in predelavo. Pri tem pa je treba upoštevati navedene pogoje BY, NC in SA. Ob uporabi videovodiča morate navesti avtorja in morebitno predelavo videoposnetka deliti pod enakimi pogoji. Posnetek lahko preoblikujete in nadgradite, vendar morate pri tem še vedno upoštevati prej omenjena pogoja. Videoposnetki niso na voljo za komercialno uporabo.

Klasifikacija aktivnosti H5P

Vse aktivnosti H5P smo klasificirali po dveh merilih. V preglednici 2 smo aktivnosti H5P razvrstili glede na digitalno Bloomovo taksonomijo ciljev, s katero lahko vrednotimo, katere kognitivne stopnje bomo zajeli z realiziranimi nalogami. Bloomova digitalna taksonomija (ki jo je zasnoval Andrew Churches) podpira smiselno rabo tehnologije v procesu učenja. V preglednici 3 pa smo pripravili klasifikacijo glede na vrsto multimedijske vsebine, ki jo lahko vključite v posamezno aktivnost H5P.

Klasifikacija po digitalni Bloomovi taksonomiji

Preglednica 1: Taksonomska klasifikacija aktivnost H5P po digitalni Bloomovi taksonomiji

Aktivnost/Stopnja	Pomnjenje	Razumevanje	Uporaba	Analiza	Vrednotenje	Ustvarjanje
Accordion – Harmonika	✓	✓				
Advanced fill the blanks – Napredno vstavljanje/izbiranje besed	✓	✓	✓	✓		
Advent calendar – Adventni koledar	✓	✓				
Agamotto – Prehod iz slike v sliko	✓	✓				
Arithmetic quiz – Aritmetični kviz	✓	✓	✓			
Audio – Avdio	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Audio recorder – Posnemi zvočno datoteko	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Branching scenario – Scenarij poteka	✓	✓	✓			
Chart – Graf	✓	✓	✓	✓	✓	
Collage – Kolaž slik	✓	✓	✓	✓		
Column – Združi različne naloge	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Course presentation – Interaktivna predstavitev	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dialog cards – Kartice dialogov	✓	✓	✓			
Dictation – Narek	✓	✓	✓			
Documentation Tool – Izdelaj dokumentacijo	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Drag and drop – Povleci in spusti	✓	✓	✓			
Drag the words – Povleci besede	✓	✓	✓			
Essay – Esej	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fill in the blanks – Vstavi manjkajoče besede	✓	✓	✓	✓		
Find multiple hotspots – Poišči vroče točke	✓	✓	✓			
Find the hotspot – Poišči vročo točko	✓	✓	✓	✓	✓	
Find the words – Iskanje besed v mreži črk	✓	✓	✓			

Uvodni referati

	Flashcards – Spominske kartice	✓	✓	✓			
	Guess the answer – Ugani odgovor	✓	✓	✓	✓		
	Iframe embedder – Vdelava vsebine	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Image hotspots – Interaktivne točke na sliki	✓	✓	✓			
	Image juxtaposition – Primerjalnik slik	✓	✓	✓	✓	✓	
	Image pairing – Pari slik	✓	✓	✓			
	Image sequencing – Razvrščanje slik	✓	✓	✓	✓		
	Image slider – Galerija slik	✓	✓				
	Impressive Presentation – Impresivna predstavitev	✓	✓	✓	✓	✓	
	Interactive book – Interaktivna knjiga	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Interactive video – Interaktivni video	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	KewAr code – QR-koda	✓	✓	✓	✓	✓	
	Mark the words – Označi besede	✓	✓	✓	✓		
	Memory game – Spomin	✓	✓	✓			
	Multiple choice – Več izbir	✓	✓	✓			
	Personality quiz – Kviz osebnosti	✓	✓				
	Questionnaire – Vprašalnik	✓	✓	✓	✓	✓	
	Quiz (question set) – Kviz (sklop vprašanj)	✓	✓	✓	✓		
	Single choice set – Ena izbira	✓	✓	✓			
	Speak the words – Izgovori besedilo	✓	✓	✓			
	Speak the words set – Izgovori besedilo (niz)	✓	✓				
	Summary – Povzetek	✓	✓	✓			
	Timeline – Časovnica	✓	✓		✓		
	True/False questions – Drži/Ne drži	✓	✓	✓			
	Virtual tour (360) – Virtualni ogled	✓	✓				

Multimedijska klasifikacija

Preglednica 2: Klasifikacija aktivnost H5P po vrstah multimedijskih vsebin, ki jih lahko vključimo

					
Predstavitev vsebine	**Besedilne naloge**	**Naloge z vprašanji**	**Naloge s slikami**	**Avdionaloge**	**Kompleksne naloge**
Harmonika	Napredno vstavljanje/ izbiranje manjkajočih besed	Aritmetični kviz	Povleci in spusti	Posnemi zvočno datoteko	Scenarij poteka
Adventni koledar	Kartice dialogov	Ugani odgovor	Poišči vroče točke	Izgovori besedilo	Združi različne naloge
Prehod iz slike v sliko	Narek	Več izbir	Poišči vročo točko	Izgovori besedilo (Niz)	Interaktivna predstavitev
Graf	Izdelaj dokumentacijo	Kviz osebnosti	Pari slik		Interaktivna knjiga
Kolaž slik	Povleci besede	Vprašalnik	Razvrščanje slik		Interaktivni video
Interaktivne točke na sliki	Esej ali obnova	Kviz (niz vprašanj)	Spomin		Virtualni ogled
Primerjalnik slik	Vstavi manjkajoče besede	Ena izbira			
Galerija slik	Iskanje besed v mreži črk	Povzetek			
QR-koda	Spominske kartice	Drži/Ne drži			
Časovnica	Označi besede				

ZAKLJUČEK

V zadnjem letu se je na področju izobraževanja odvila največja sprememba, ki je ni nihče načrtoval. Čeprav smo desetletja vlagali sredstva in trud v informatizacijo in digitalizacijo šolstva, si takšnih nenadnih sprememb ni upal napovedati nihče. Nenačrtovane in hitre spremembe pa so povzročile tudi veliko težav in predvsem zahtev po pridobivanju novih spretnosti na strani učiteljev, učencev in tudi staršev. Ob tem smo v zadnjem letu priča tako dobrim učinkom tehnologije, ki je vsem vključenim v izobraževanje nudila možnost, da pri poučevanju dosegamo zastavljene cilje pouka, pa tudi negativnim izkušnjam, predvsem z nedelovanjem tehnologije in njenim nepoznavanjem kakovostne rabe.

Redecker (2018) poudarja, da digitalna tehnologija omogoča neposredno spremljanje učenčevega napredka, poenostavi izmenjavo povratnih informacij ter izobraževalcem zagotovi načine za vrednotenje in prilagajanje njihovih strategij poučevanja. V prispevku smo predstavili konkretno uporabo tehnologije za namen ustrezne priprave vsebin za učence ter učnih nalog, s katerimi učitelji spremljajo delo učencev in njihov napredek, učenci pa ob tem prejemajo takojšnje povratne informacije, ki so še posebej v fazi pridobivanja novega znanja ključne za učno uspešnost učencev. Zavedamo se, da je uspešnost implementacije digitalne tehnologije v izobraževanje v veliki meri odvisna od odnosa, ki ga imajo učitelji do digitalne tehnologije, in prav učitelji v praksi določajo, do katere mere in kako se bo tehnologija uporabljala v izobraževanju (Albirini, 2006; Bullock, 2004). Zato želimo s tem prispevkom pomagati učiteljem pri usvajanju novih spretnosti rabe tehnologije in s tem h gradnji pozitivnega odnosa do digitalnih vsebin, saj Kersaint idr. (2003) poudarjajo, da se učitelji, ki imajo pozitiven odnos do digitalne tehnologije, ob njeni uporabi počutijo bolje in jo lažje sprejemajo ter tudi pogosteje vključujejo v prakso poučevanja.

Hkrati v prispevku učitelje seznanjamo tudi z vsebinami s področja licence in avtorske zaščite virov in gradiv, saj je to področje pri spletnem poučevanju izjemnega pomena. Z upoštevanjem licenc virov ne nazadnje učitelji dajejo zgled tudi učencem in je zato bistveno, da poznajo področje avtorskih pravic na spletu. Ker želimo, da se med učitelji ohrani sodelovanje, za katero se je v zadnjem letu izkazalo za zelo dobro, smo v prispevku in tudi na naši spletni strani uporabili licence Creative Commons. Te licence so namenjene prav sodelovanju in deljenju virov in gradiv.

Menimo, da bosta prispevek in v prispevku opisana spletna stran z gradivi pomagala učiteljem pri usvajanju digitalnih spretnosti, ki jih potrebujejo pri svojem poučevanju in delu z učenci.

LITERATURA

Albirini
(2006). Teachers' attitudes toward information and communication technologies: The case of Syrian EFL teachers. *Computers & Education 47*(4), 373–
398. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2004.10.013

Bullock, D.
(2004). Moving from theory to practice: an examination of the factors that preservice teachers enco unter as they attempt to gain experience teaching with technology during field placement experienc es. *Journal of Technology and Teacher Education, 12*(2), 211–

237. https://www.researchgate.net/publication/237620338_Moving_From_Theory_to_Practice_An_Examination_of_the_Factors_That_Preservice_Teachers_Encounter_as_the_Attempt_to_Gain_Experience_Teaching_with_Technology_During_Field_Placement_Experiences

Carretero, S., Vourikari, R., in Punie, Y. (2018). *DigComp 2.1: Okvir digitalnih kompetenc za državljane: Osem ravni doseganja kompetenc in primeri rabe*. Zavod RS za šolstvo. https://www.zrss.si/pdf/digcomp-2-1-okvir-digitalnih-kompetenc.pdf

Chan, J. C. Y., in Lam, S. (2010). Effects of different evaluative feedback on students' self-efficacy in learning. *Instructional Science, 38*(1), 37–58. https://doi.org/10.1007/s11251-008-9077-2

Creative commons Slovenija (b. d.). https://www.creativecommons.si/

Dweck, C., in Leggett, E. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*, 256–273.

Espasa, A., in Meneses, J. (2009). Analysing feedback processes in an online teaching and learning environment: an explorator y study. *Higher Education, 59*, 277–292.

Gilster, P. (1997). *Digital literacy.* Wiley Computer Publications.

Hoska, D. M. (1993). Motivating learners through CBI feedback: Developing a positive learner perspective. V V. Dempsey in G. C. Sales (ur.), *Interactive instruction and feedback* (str. 105–132). Educational Technology Publications.

Jelenc, Z. (ur.) (2007). *Strategija vseživljenjskosti učenja v Sloveniji*. Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije. http://www.pedagogika-andragogika.com/splet/ASD/strategija07.pdf

Johnston, N. (2020). The Shift towards Digital Literacy in Australian University Libraries: Developing a Digital Litera cy Framework. *Journal of the australian library and information association, 69*(1), 93–101. https://doi.org/10.1080/24750158.2020.1712638

Kersaint, G., Horton, B., Stohl, H., in Garofalo, J. (2003). Technology beliefs and practices of mathematics education faculty. *Journal of Technology an d Teacher Education, 11*(4), 549–577.

Koehler, M. J., in Mishra, P. (2009). What Is Technological Pedagogical Content Knowledge? *Contemporary Issues in Technolog y and Teacher Education 9*(1), 60–70.

Komljanc, N. (2004). Vrednost povratne informacije v procesu ocenjevanja. Doktorska disertacija. Filozofska fakulteta, Ljubljana.

Kreuh, N. (2019). *Razvoj digitalne pismenosti učiteljev v Sloveniji*. Doktorska disertacija. Alma Mater Europea, Evropski center.

Leibold, N. in Schwarz, L. M. (2015). The Art of Giving Online Feedback Nancyruth. *The Journal of Effective Teaching, 15*(1), 34–46.

Lennon, M., Kirsch, I., von Davier, M., Wagner, M., in Yamamoto, K. (2003). *Feasibility Study for the PISA IKT Literacy*. Educational testing Services.

Marentič Požarnik, B. (2019). *Psihologija učenja in pouka: od poučevanja k učenju*. Ljubljana: DZS.

Mishra, P., in Koehler, M. J. (2006). Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge. *Teachers college record, 108*(6), 1017–1054.

Mourlam, D. in Herring, M. (2016). Exploring the Intel Teach Elements in Teacher Education. Integration and Technological, Peda gogical and Content Knowledge Development. V R. H. Kinshuk in J. K. Price (ur.), *ICT in Education in Global Contex. Comparative Reports of Innovations in K-12 Education*, 217–232. Springer-Verlag.

Narciss, S., in Huth, K. (2004). How to Design Informative Tutoring Feedback for Multimedia Learning. V H. Niegemann, R. Brunken in D. Leutner (ur.), *Instructional Design for Multimedia Learning* (str. 181–196). Waxmann.

OECD (Organization for Economic Cooperation and Development) (2005). *Teachers matter: Attracting, developing and retaining effective teachers*. Education and Train ing Policy: OECD Publishing.

Oinas, S., Vainikainen, M.-P., in Hotulainen, R. (2018). Is technology-enhanced feedback encouraging for all in Finnish basic education? A person-centered approach. *Learning and Instruction 58*, 12–21. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.05.002

Redecker, C. (2018). *Evropski okvir digitalnih kompetenc izobraževalcev: DigCompEdu*. Zavod RS za šolstvo. doi:10.2760/159770

Volčjak, D., in Žveglič, M. (2017). *Razvoj programa Digitalna pismenost za odrasle: Strokovne podlage za pripravo programa.* Andragoški center Slovenije.

Wiliam, D. (2011). *Embedded formative assessment*. Solution Tree Press

Zimmerman, B. J. (1994). Dimensions of academic self-regulation: A conceptual framework for education. V D. H. Schunk, B. J. Zimmerman (ur.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (str. 3–21). Lawrence Erlbaum Associates.

PRAKSA NA DALJAVO – IZZIV DANAŠNJEGA ČASA

Dr. Žgur, Erna

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

IZVLEČEK

Učitelji, učenci in starši smo se v preteklih mesecih srečevali s poučevanjem na daljavo, tudi na VI-področju. Zaradi covida-19 in doslednega upoštevanja epidemioloških ukrepov je naše delo postalo virtualno, zaradi česar smo bili prisiljeni spremeniti dozdajšnji način poučevanja. S tem izzivom so se srečali tudi študentke 2. letnika programa specialne in rehabilitacijske pedagogike Pedagoške fakultete pri izvedbi praktičnega pedagoškega usposabljanja (praksa) in mentorji iz številnih VI-ustanov. Zaradi covida-19 je teden dni prakse potekal kot delo na daljavo v obliki pomoči učiteljem, ki poučujejo v Posebnem programu VI, kamor so vključeni učenci z izrazitejšimi intelektualnimi primanjkljaji.

Uporabljena je bila kvalitativna metoda raziskovanja. Izsledki so pokazali, da je za vse deležnike (študentke in mentorje) potek prakse na daljavo predstavljal velik izziv, predvsem drugačen način dela. Oboji menijo, da so pridobili pozitivne izkušnje. Mentorji so posebej poudarili kakovost izdelanih učnih gradiv, hitro odzivnost študentov, samoiniciativnost in motiviranost. Mentorji so predlagali, da bi lahko delo na daljavo (kot pomoč učitelju pri poučevanju) postalo ustaljen način med študijem. Študentke so izpostavile dolžino prakse, saj je ponekod ta trajala dlje časa, kot je bilo načrtovano, ter pomanjkanje povratnih informacij staršev in učencev o njihovih gradivih.

Zavedamo se, da delo na daljavo ne more enakovredno nadomestiti živega ter pristnega stika med učiteljem in učencem, kar je še posebej pomembno pri delu z ranljivejšimi skupinami oseb, pridobljene izkušnje pa dopuščajo možnost uporabe tudi takšnega načina dela.

Ključne besede: *praksa, študentje, delo na daljavo*



OPISMENJEVANJE, BRANJE IN RAČUNANJE NA DALJAVO

KAZALO

SPOZNAVANJE NOVIH UČNIH VSEBIN PRI PREDMETU MATEMATIKA IN PRIPRAVA NA USTNO OCENJEVANJE ZNANJA Z ELEMENTI FORMATIVNEGA SPREMLJANJA 50

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE PRI UČNEM DELU NA DALJAVO – ŠTUDIJA PRIMERA OŠ HINKA SMREKARJA, LJUBLJANA 58

UPORABA GRAFIČNEGA TABLIČNEGA RAČUNALNIKA PRI ZGODNJEM OPISMENJEVANJU NA DALJAVO 63

KAKO LAHKO BEREMO DOMAČE BRANJE NA DALJAVO? 70

DOBRO POČUTJE + RUTINA PRI POUKU NA DALJAVO = USPEŠNO RAČUNANJE NA DALJAVO V 1. RAZREDU 76

RAZVIJANJE RUTINE PRI POUKU NA DALJAVO KOT TEMELJ USPEŠNEGA OPISMENJEVANJA NA DALJAVO V 1. RAZREDU 84

PRAVLJIČNI DECEMBER V PETEM RAZREDU NA DALJAVO 92

BRALNA MOTIVACIJA UČENCEV MED EPIDEMIJO 99

POUČEVANJE MED ŠOLANJEM NA DALJAVO 105

POSKUSI PRI POUKU FIZIKE NA DALJAVO 110

UČENJE ŠTEVIL IN RAČUNANJE NA DALJAVO V 1. RAZREDU 114

OPISMENJEVANJE VELIKIH TISKANIH ČRK NA DALJAVO – PRIMERI DEJAVNOSTI 118

OBRAVNAVA VELIKIH TISKANIH ČRK MED POUKOM NA DALJAVO OB UPORABI IKT 125

»ŠALEŠKI« NANDE – UČITELJ, VODJA IN NAVDUŠEVALEC 130

OD GLASU DO ČRKE 137

IZZIVI BRANJA, INTERPRETACIJE IN DOŽIVLJANJA LITERARNIH DEL MED ŠOLANJEM NA DALJAVO 142

AKTIVNI UČENCI TUDI NA DALJAVO – PRIMER MEDPREDMETNEGA POVEZOVANJA PRI SLOVENŠČINI IN SPOZNAVANJU OKOLJA 149

SPOZNAVANJE ŠTEVIL NA DALJAVO 156

VKLJUČEVANJE RAČUNALNIŠKIH PREDSTAVITEV V POUK DRUŽBOSLOVJA 162

IGRAJMO SE S ŠTEVILI NA DALJAVO 170

ZAČETNO OPISMENJEVANJE PREK VIDEOKONFERENC 173

MALE TISKANE ČRKE NA DALJAVO 180

IZZIV POUČEVANJA PETJA MED ŠOLANJEM NA DALJAVO V 1. RAZREDU 185

MINUTA ZA JEZIK V 5. RAZREDU 189

BRALNE MINUTKE NA DALJAVO V 3. RAZREDU 195

OPISMENJEVANJE NA DALJAVO – DEJAVNOSTI OB UČENJU MALIH TISKANIH ČRK 198

Z IGRO DO POZORNEGA POSLUŠANJA 204

OPISMENJEVANJE NA DALJAVO V PRVEM RAZREDU: GLAS IN ČRKA L 210

POUČEVANJE NA DALJAVO NA UNIVERZI ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE 217

SPODBUJANJE BRANJA NA DALJAVO 221

ADVENTNE PRAVLJICE 227

SPOZNAVANJE NOVIH UČNIH VSEBIN PRI PREDMETU MATEMATIKA IN PRIPRAVA NA USTNO OCENJEVANJE ZNANJA Z ELEMENTI FORMATIVNEGA SPREMLJANJA

Angelov, Igorcho

Osnovna šola Hinka Smrekarja, Ljubljana

IZVLEČEK

V današnjih časih, ko vsi hitimo in se navajamo na različne spremembe, smo učiteljske kompetence na področju IKT izboljšali še bolj kot do zdaj. Pripravljeni smo bili nadgraditi svoje znanje, da bi lahko pomagali staršem in učencem. S tem namenom prikazujem primer predstavitve učne snovi na daljavo pri predmetu matematika in na podlagi tega tudi pripravo na ustno ocenjevanje znanja.

Pri pouku matematike smo preizkusili formativno spremljanje s pomočjo natančno izdelanih učnih ciljev, zapisanih v učnem načrtu za osnovno šolo.

Namen prispevka je prikazati primer ustnega ocenjevanja znanja v kombinaciji s formativnim spremljanjem. Cilj predstavitve prispevka je učencem pomagati na najlažji način spoznati učno snov in brez stresnih učinkov pridobiti ustno oceno pri predmetu matematika.

Ključne besede: *formativno spremljanje, matematika, ocenjevanje, znanje*

UVOD

Učni načrt za matematiko je zastavljen zelo široko. Učenci, ki nekaterih učnih ciljev ne zmorejo usvojiti v 1. in 2. razredu, jih ob učiteljevi pomoči ali pa ob strokovni učni pomoči drugih strokovnih delavcev poskusijo usvojiti do 3. razreda oz. do končanega 1. vzgojno-izobraževalnega obdobja. Za ta namen učitelji in drugi strokovni delavci uporabljajo različne didaktične pripomočke in drugačne učne pristope.

Glede na trenutno situacijo, ki smo ji priča zadnji dve šolski leti, lahko rečem, da kot učitelj v 3. razredu opažam velik učni primanjkljaj pri učencih. Zaradi tega razloga je bilo treba z letošnjimi tretješolci pri vseh predmetih ponoviti in obnoviti oz. poglobiti in nadgraditi njihovo znanje.

Epidemiološko stanje zaradi covida-19 je v naši državi povzročilo, da so se del šolskega leta vsi učenci izobraževali na daljavo. Takšno stanje je vse učitelje preizkusilo v njihovi fleksibilnosti, motiviranosti in inovativnosti pri učnem delu na daljavo in v razredu.

Kot raziskovalec sem tudi sam iskal različne načine in rešitve, s katerimi bi lahko pomagal učencem obnoviti njihovo pomanjkljivo znanje na vseh področjih, še posebej pa na področju matematike. Za ta namen sem pri učnem delu začel vpeljevati učni pristop s formativnim spremljanjem. Z uporabo tega pristopa sem lahko lažje sledil učenčevemu napredku že od začetka šolskega leta.

Pripravil sem koncept, v katerem sem analiziral vse pridobljene podatke o učenčevih zmožnostih in tako pripravil načrt, s katerim sem poskušal nadgraditi učenčevo znanje na področju matematike. Prav s pomočjo učencev in analize njihovega znanja na podlagi standardov znanja po učnem načrtu za matematiko sem poskusil zastaviti ključne učne cilje, ki naj bi jih učenci 3. razreda usvojili.

Učno delo na daljavo je tri mesece potekalo prek MS Teamsa. Vsak dan smo se z učenci dobivali ob isti uri. Naša srečanja so trajala uro in pol. V tem času smo predelali vso načrtovano učno snov, ki je bila v nekoliko zmanjšani obsežnosti, kot če bi bili v šoli.

Za lažjo predstavo sem za učence pripravljal različne predstavitve PPTX, prek katerih sem nazorno, najprej s konkretnimi primeri, potem pa še abstraktno, predstavil učno snov. Temu je sledilo ponavljanje znanja in nato preverjanje oz. ovrednotenje. Skupaj z učenci smo ovrednotili in kritično usmerjali delo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Black in Wiliam (1998) menita, da ocenjevanje znanja vključuje vse dejavnosti, ki jih učitelji vključujejo pri učnem delu z učenci. Učenci spremljajo in izvajajo vse dejavnosti, se sproti učijo in naučijo pomembne informacije. Po njiju ocena zajema vsa opazovanja učitelja, razprave v učilnici, domače naloge, sprotno preverjanje in na koncu analizo učenčevega znanja. Učitelj oceno oblikuje šele takrat, ko preveri, ali je res uspel pripraviti in prilagoditi učne vsebine glede na učenčeve potrebe. Ko učitelj spozna učence in njihovo znanje, začne nadgrajevati, oblikovati in diferencirati učne vsebine, tako da je pozoren pri izboru nalog, ki jih predstavi. Nato oblikuje ustrezna merila za ocenjevanje znanja.

Po učnem načrtu za matematiko morajo učenci 3. razreda usvojiti različne cilje. Za njihovo ovrednotenje obstajajo standardi znanja, ki so v pomoč učitelju pri ocenjevanju znanja. Učiteljeva naloga je, da jih taksonomsko razporedi in ovrednoti naloge, ki jih ocenjuje.

Učnih ciljev, ki jih morajo učenci usvojiti pri matematiki, je veliko. Pri trenutnem ustnem ocenjevanju znanja sem izločil nekatere, in sicer:

»SKLOP: Transformacije:

- prepoznajo in pokažejo simetrijo pri predmetih in likih,
- narišejo simetrične oblike« (ZRSŠ, 2020).

»SKLOP: NARAVNA ŠTEVILA

- štejejo, zapisujejo in berejo števila do 1000,
- uredijo po velikosti naravna števila do 1000,
- določijo predhodnik in naslednik števila,
- nadaljujejo in oblikujejo zaporedja števil,
- zapišejo odnose med števili (<, >, =)« (ZRSŠ, 2020).

»SKLOP: RAČUNSKE OPERACIJE IN NJIHOVE LASTNOSTI

- seštevajo in odštevajo v množici naravnih števil do 100,
- usvojijo do avtomatizma zmnožke (produkte) v obsegu 10 x 10 (poštevanka),
- usvojijo do avtomatizma količnike, ki so vezani na poštevanko,
- uporabljajo računske zakone pri seštevanju in množenju,
- poznajo vlogo števil 0 in 1 pri množenju in deljenju,
- uporabljajo računske operacije pri reševanju problemov« (ZRSŠ, 2020).

»SKLOP: RACIONALNA ŠTEVILA

- poimenujejo del celote (iz konkretnih primerov) in ga zapišejo v obliki ulomka (npr. četrtina, 14; polovica, 12)« (ZRSŠ, 2020).

Standardi znanja pri matematiki v 1. triletju, ki sem jih ocenjeval v januarju 2021:

Učenec:

- »prepozna in nariše simetrične oblike,
- uporablja naravna števila do 1000 pri izražanju količin v vsakdanjem življenju,
- sešteva in odšteva do 1000,
- poišče manjkajoči člen pri računih seštevanja, odštevanja, množenja in deljenja,
- pozna zmnožke do avtomatizma v obsegu 10 x 10 in količnike, ki so vezani na poštevanko,
- pozna in uporablja računske operacije: seštevanje, odštevanje, množenje in deljenje ter njihove lastnosti,
- prepozna dele celote, jih poimenuje in zapiše,
- reši besedilne naloge iz vsakdanjega življenja,
- pozna matematično terminologijo« (ZRSŠ, 2020).

Učenci z učnimi težavami oz. s specifičnimi učnimi težavami potrebujejo posebno obravnavo oz. diferenciacijo učne snovi.

Praktična izvedba – spoznavanje učnih vsebin pri predmetu matematika z elementi formativnega spremljanja

Ob začetku šolskega leta sem najprej analiziral znanje učencev na različnih področjih ter poskušal spoznati njihovo dozdajšnje medsebojno razumevanje in komunikacijo. Najprej smo poskusili popraviti medsebojne socialne odnose in potem preverili, s kakšnim matematičnim znanjem so učenci prišli v 3. razredu. Najbolj sem bil pozoren na razumevanje številskih predstav in znanje s področja osnovnih računskih operacij.

Izkazalo se je, da bo treba utrditi in poglobiti snov 2. razreda na področju števil do 100, seštevanja in odštevanja do 100, merskih enot, simetrije, branja podatkov, delov celote, poštevanke in matematičnih pojmov.

Za starše in učence sem pripravil načrt učnih ciljev pri predmetu matematika, ki jih bomo obravnavali do konca šolskega leta, in pripravil okvirni seznam ocenjevanja standardov znanja. Vse to sem staršem predstavil na roditeljskem sestanku.

Na začetku šolskega leta smo ponovili matematično znanje 2. razreda in tudi ocenili pridobljeno znanje. Z učenci smo se najprej pogovorili, skupaj smo poiskali učno snov, ki je ne razumejo, razrešili smo težave in izdelali merila, po katerih sem ovrednotil njihovo znanje. Najprej sem ocenjevanje znanja izpeljal na podlagi formativnega spremljanja, potem pa sem ocenil matematično znanje po standardih znanja, ki so razvidni iz učnega načrta.

Za svojo evidenco sem pripravil preglednico, v katero sem sproti vpisoval učenčevo že pridobljeno znanje:

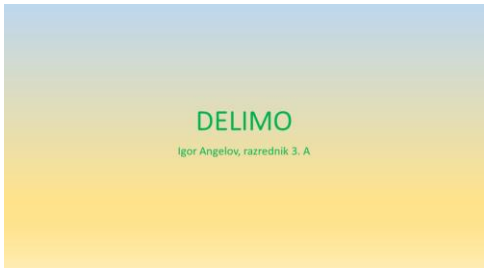
Opismenjevanje, branje in računanje na daljavo

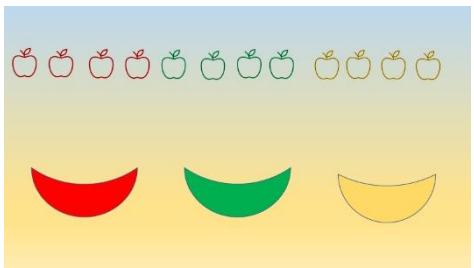
IME IN PRIIMEK UČENCA	RAZUME/NE RAZUME	OB KONKRETNIH PRIMERIH	ŠE SE MORA NAUČITI
Štejejo, zapišejo in berejo števila do 20.			
Štejejo, zapišejo in berejo števila do 100.			
Uredijo po velikosti množico naravnih števil do 100.			
Določijo predhodnik in naslednik danega števila.			
Zapišejo odnose med števili (<, >, =).			
Štejejo, zapišejo in berejo števila do 1000.			
Uredijo po velikosti naravna števila do 1000.			
Seštevajo in odštevajo v množici naravnih števil do 20, vključno s številom 0.			
Seštevajo in odštevajo v množici naravnih števil do 100.			
Usvojijo zmnožke v obsegu 10 x 10.			
Usvojijo količnike, ki so vezani na poštevanko.			
Uporabljajo računske zakone pri seštevanju in množenju.			

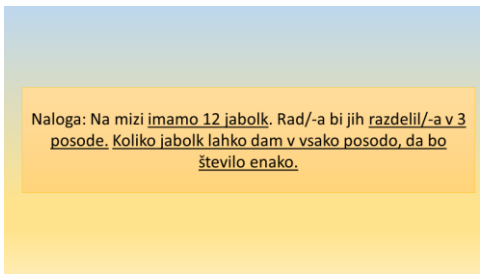
Uporabljajo računske operacije pri reševanju problemov.			
Prepoznajo, opišejo in poimenujejo polovico, četrtino in tretjino na konkretnih primerih.			
Poimenujejo del celote in ga zapišejo v obliki ulomka.			
Prepoznajo in pokažejo simetrijo pri predmetih in likih.			
Narišejo simetrične oblike.			
Berejo podatke iz preglednice.			
Iščejo vse možnosti.			

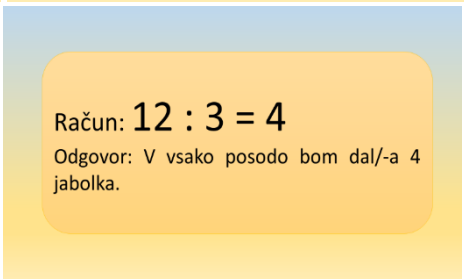
Vir: Lastni – pripravljen po Interaktivnem učnem načrtu (ZRSŠ, 2020)

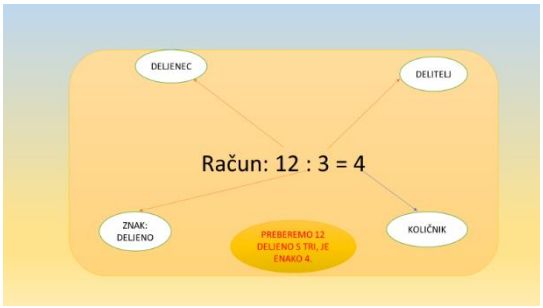
S pomočjo predstavitev PPTX prikazujem, kako so učenci na daljavo spoznavali učno snov pri predmetu matematika. Za obravnavo učne snovi sem najprej pripravil drsnice na temo deljenja. S predstavitvijo želim prikazati, kako so učenci najprej s konkretnimi primeri spoznali uvod v deljenje. S pomočjo besedilne naloge smo lahko lažje spremljali potek premikajočih se jabolk.











Učenci so bili predstavitve zelo veseli, saj so na zanimiv način, s konkretnim primerom, na daljavo spremljali novo učno vsebino.

Naloga učencev je bila, da so pri učnem delu na daljavo tudi doma, na različne načine in z različnimi pripomočki (lego kocke, različne vrste sadja, plastična jajčka, frnikole …), ki so jim bili na voljo, preizkušali tisto, kar smo se učili na videouri.

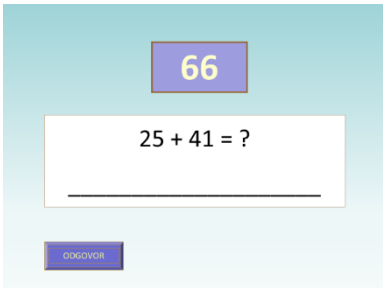
Pri naslednji učni uri smo za ponovitev učne vsebine na interaktivni tabli risali množico različnih likov. Učenci so imeli dostop do table tako, da so tudi sami narisali različne vzorčke. Pri učnem delu smo uporabljali interaktivno tablo Microsoft Whiteboard.

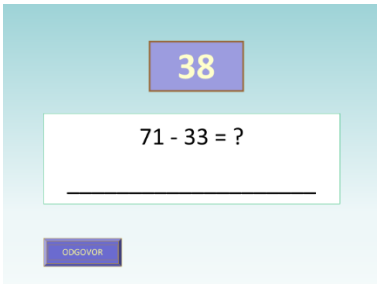
Na podoben način so učenci s formativnim spremljanjem tudi samostojno spoznavali obravnavane poštevanke med delom na daljavo in jih predlagali oz. prikazali sošolcem na videouri.

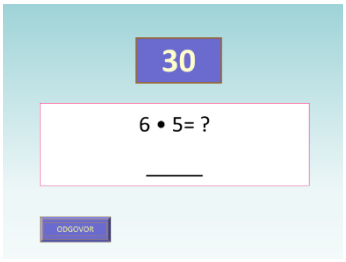
S pomočjo formativnega spremljanja smo pri matematiki ponavljali in utrjevali seštevanje in odštevanje do 100 brez prehoda in s prehodom ter množenje in deljenje znanih poštevank.

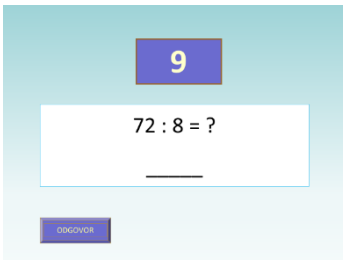
Učenci so najprej spoznali način preverjanja. Tudi sami so bili vključeni pri izboru učnih vsebin, ki smo jih preverjali. Poglobili so znanje o poštevanki (množenje in deljenje), seštevanju in odštevanju do 100 s prehodom ter se naučili poimenovati člene pri računski operaciji. Za ta namen so izdelali tudi kartončke in podobne didaktične pripomočke. Učitelj sem pripravil predstavitev PPTX, s katero smo preverjali pridobljeno znanje.









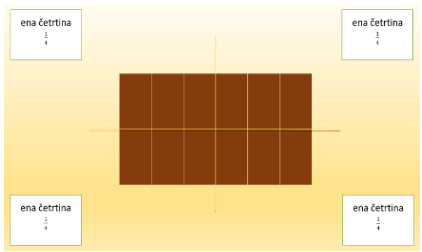


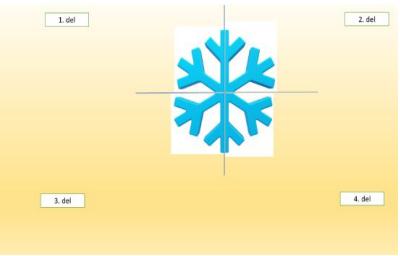
Na podoben način smo spoznali tudi učno temo o delih celote. Za ta namen sem najprej prebral zgodbo, potem pa jim s konkretnimi primeri prikazal celoto, polovico in četrtino, kar je razvidno iz naslednje predstavitve PPTX.

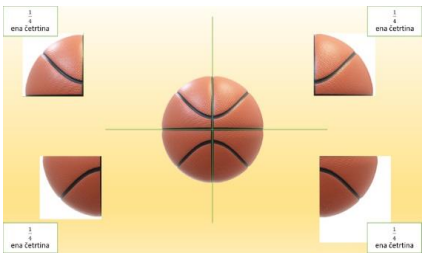












Učenci so vse naloge poskusili tudi doma, na praktičnih primerih, nato pa smo se o njih pogovorili pri videopouku. Nekateri so rezali sadje, drugi čokolado, tretji drugo vrsto sadja oz. zelenjave.
Tudi ocenjevanje znanja je potekalo ob predstavitvi PPTX, kot so bili otroci navajeni že pri razlagi učne snovi. Pomembno je, da so bili učenci sproščeni, zbrani in predvsem, da smo veliko vadili in se skupaj učili. Pri ocenjevanju znanja so tudi učenci dali povratno informacijo o znanju vprašanega sošolca ter sodelovali pri ustvarjanju meril in nalog za ocenjevanje znanja, ki sledi v nadaljevanju.

Za ocenjevanje znanja smo skupaj pripravili preglednico, v katero sem vpisoval podatke pri ustnem ocenjevanju znanja iz matematike.

Ustno ocenjevanje znanja – matematika

Ime in priimek: _____ Datum: _____

SEŠTEVANJE (3 RAČUNI)		3 T
ODŠTEVANJE (3 RAČUNI)		3 T
NEZNANI ČLEN (2 RAČUNA)		2 T

UREJANJA ŠTEVILA PO VELIKOSTI		1 T
PREDHODNIK IN NASLEDNIK (2 ŠTEVILI, VSAK PRIMER SE OVREDNOTI Z 0,5 T)		1 T
POLOVICA ALI ČETRTINA (2 PRIMERA – VSAK PRIMER SE OVREDNOTI Z 0,5T)		1 T
10 RAČUNOV POŠTEVANKE (MNOŽENJE IN DELJENJE)		5 T
VEČKRATNIKI		1 T
BESEDILNA NALOGA (RAČUN, PRAVILNO IZRAČUNA, PRAVILNO ODGOVORI NA VPRAŠANJE)		3 T
OCENA:		___ T/ 20 T

ZAKLJUČEK

V prispevku sem opisal pripravo učnega gradiva z uporabo elementov formativnega spremljanja in pripravo učencev na ustno ocenjevanje znanja na daljavo.

S pomočjo konkretnih primerov, pogovora in usmerjanja učitelja so se učenci naučili kritičnega mišljenja in evalvacije.

Sklepam, da je formativno spremljanje za učence zelo učinkovito. Učenci se urijo v učinkovitem vrednotenju znanja sošolcev in izražanju lastnega mnenja.

Skozi predstavitve PPTX so učenci spoznali, obnovili in utrdili matematično znanje. Poglobili so znanje in zmanjšali primanjkljaje na matematičnem področju.

LITERATURA

Black, P., Wiliam, D. (1998b). Inside the black box: Rausing standards through clasroom assesment. *Phi Delta Kappan,* 80 (2): 139–148. (Avaiable online: http://www.pdkintl.org/kappan/kbla9810.htm.)

ZRSŠ, (2020). *Interaktivni učni načrt*. Pridobljeno na spletu 29. 1. 2021. https://dun.zrss.augmentech.si/#/

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE PRI UČNEM DELU NA DALJAVO – ŠTUDIJA PRIMERA OŠ HINKA SMREKARJA, LJUBLJANA

Angelov, Igorcho

Osnovna šola Hinka Smrekarja, Ljubljana

IZVLEČEK

Zaradi epidemije koronavirusa smo učitelji začeli še bolj kot do zdaj razvijati in nadgrajevati našo fleksibilnost, raziskovalne dejavnosti in znanstvenost. Pokazali smo inovativnost na različnih področjih. Eden izmed inovativnih pristopov je tudi medpredmetno povezovanje učnih vsebin.

Namen prispevka je prikazati medpredmetno povezavo pri predmetih slovenščina, glasbena umetnost, likovna umetnost, matematika in spoznavanje okolja s projektom Unesco »Od pšeničke do potičke«. Medpredmetna povezava je potekala med poukom na daljavo. Učenci so ob tem razvijali svoje kognitivne, psihofizične in grafomotorične zmožnosti, utrdili učno snov in medgeneracijsko okrepili družinske psihosocialne odnose med delom na daljavo.

Ključne besede: *interdisciplinarnost, interkalarno, opismenjevanje, raziskava, medgeneracijsko*

UVOD

Z medpredmetnim povezovanjem učenci spoznajo določeno učno snov z različnih vidikov. Tak učni pristop je zelo učinkovit, saj si učenci snov lažje predstavljajo ter jo bolje spoznajo in utrdijo.

Medpredmetno povezovanje predstavlja inovativni pristop, ki ga lahko povežemo tudi s formativnim spremljanjem. Ob tem zahteva veliko mero fleksibilnosti učitelja in tudi učencev. Ta povezava pripomore, da lahko učitelj sproti sledi učenčevemu napredku, učenci pa pridobijo sposobnost ovrednotiti svoje delo in delo sošolcev. Povezava med medpredmetnim povezovanjem in formativnim spremljanjem pripelje tudi do kritične refleksije, ki jo lahko učitelj na koncu izdela z namenom, da bi na podlagi pridobljenega učenčevega znanja in njegovih učnih primanjkljajev naredil evalvacijo, na podlagi katere bi te primanjkljaje izboljšal. V prispevku opisujem medpredmetno povezavo različnih predmetov, prek katerih sem učenčevo znanje nadgradil na istem področju z različnih vidikov. Učenci so spoznali, kako iz semena zraste rastlina. Pri učnem delu so ponavljali in utrjevali pridobljeno znanje ter krepili svoje bralno-zapisovalne, kognitivne in psihofizične zmožnosti. Učno delo je bilo povezano tudi medgeneracijsko.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Obstaja veliko definicij, ki opisujejo pojem medpredmetno povezovanje.

Hodnik Čadež in Filipčič (2005) sta v svojem prispevku uporabili pojme, ki jih lahko povežemo s pojmom medpredmetno povezovanje. Ti pojmi so integriran učni načrt, interdisciplinarno poučevanje, interdisciplinaren učni načrt, medsebojno povezovanje posameznih učnih načrtov, povezovanje ciljev, vprašanj in spretnosti v celotnem učnem načrtom.

Glede na to, da sem omenil integriran načrt in interdisciplinarno poučevanje, bi lahko po SSKJ rekli, da integracija pomeni »povezovanje posameznih enot, delov v večjo celoto, združevanje, interdisciplinaren pa se »nanaša na več znanstvenih disciplin«. S terminoma bi lahko omenili tudi korelacijo, ki predstavlja medsebojno odvisnost oz. soodvisnost (SSKJ, 2021).

V tuji literaturi zasledimo večinoma zgoraj omenjene termine, v našem strokovnem izrazju pa se uporablja poimenovanje medpredmetno povezovanje, ki ga Kralj (1992) predstavlja kot inovativnost v pedagoškem delu.

Kramar (1991) je v svojem delu medpredmetno povezovanje v šoli poimenoval kot celostni pouk. Sintagmo integriran pouk je označil kot didaktično inovacijo, ki označuje pedagoške pa tudi metodološke in didaktične značilnosti. V tem konceptu je dodal tudi nekaj temeljnih zahtev celostnega pouka, ki zavzemajo upoštevanje značilnosti otrok ter celote zunanjega sveta, povezovanje učnih snovi z otrokovim življenjskim okoljem in doživljanje učne snovi iz lastne izkušnje.

Po Sicherl Kafol (2002) lahko medpredmetno povezanost v učnem procesu obravnavamo vsebinsko in procesno.

Kot pravi Žibert (2007), je tak učni pristop nastal z vidika, da se poveča kakovost pouka in se učna snov prilagodi na podlagi učenčevih zmožnosti.

Z medpredmetnim povezovanjem se posnema resnične življenjske situacije, ki so učencem lahko motiv in zgled za učenje (Krnel, Hodnik Čadež, Potočnik in Medved Udovič, 2008).

V interaktivnem učnem načrtu za slovenščino se »prek sporazumevalnih in drugih dejavnosti učencev in učenk prek teme in vsebine obravnavanih besedil povezuje z vsemi predmetnimi področji«. To potrjuje tudi, da slovenščina v Republiki Sloveniji ni le samo učni predmet, ampak tudi učni jezik. Po učnem načrtu se v vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih besedno sporazumevanje tako na slušni in tudi vidni ravni povezuje z nebesednim izražanjem prek likovnega, glasbenega, gibalnega, IKT-opismenjevanja itn. »V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju se slovenščina z vsebinami in razvijanjem sporazumevalnih dejavnosti tesno povezuje z drugimi predmeti, npr. s spoznavanjem okolja, z matematiko, glasbeno in likovno umetnostjo.« Učni načrt za slovenščino je zastavljen tako široko, da lahko cilje pouka povezujemo z uporabo različnih vidikov. »Razvijanje kulture zavesti je prav gotovo eden izmed ciljev, ki se nadgrajujejo v vseh letih osnovnošolskega izobraževanja« (ZRSŠ, 2020).

Medpredmetno povezovanje pri učnem delu na daljavo – študija primera OŠ Hinka Smrekarja, Ljubljana

V svojem prispevku predstavljam primer medpredmetnega povezovanja pri učnem delu na daljavo z učenci 3. razreda.

Pri učnem delu na daljavo sem v okviru Unescovega projekta »Od pšeničke do potičke« medpredmetno povezal učne vsebine pri slovenščini, spoznavanju okolja, matematiki, likovni umetnosti, glasbeni umetnosti in pri športu.

Pri učnih urah slovenščine so učenci vadili branje v delovnem zvezku, pri čemer so spoznali sestavine in postopek priprave kruha. Učenci so slišali tudi ljudsko pravljico Mala kokoška, ki smo jo razrednik in učitelja podaljšanega bivanja doživeto prebrali, ob tem jim je bila v pomoč predstavitev PPTX s slikami.

Učenci so samostojno odgovorili na vprašanja ob besedilu. Dobili so tudi raziskovalno nalogo, da se pri starših, starih starših ali pri sorodnikih pozanimajo o ljudskih običajih in predmetih, ki so jih v preteklosti povezovali s setvijo in z žetvijo. Učenci so nalogo opravili zelo uspešno.

Za naslednje uro sem pripravil ljudsko pravljico Pšenica – najlepši cvet. Skupaj smo rešili naloge, povezane z besedilom. Nato so učenci samostojno zapisali recept po navodilu staršev. Recept so zapisali v zvezek in pri tem pazili na pravilen zapis pisanih črk, končnih ločil in na ustrezno rabo velike začetnice. Učenci so s tem vadili opismenjevanje in pravopis. Pri zaključni uri slovenščine sem predstavil nekaj pregovorov o kruhu in prebral »Pesem o kruhu«.

Iz projekta so se učenci naučili, da se iz zrna pšenice lahko razvije rastlina, iz katere potem nastane plod – klas, ki ga s kombajni požanjejo, ko je ta pripravljen za žetev. To smo povezali s spoznavanjem okolja pri temi Kmetija v letnih časih, ko smo spoznali tudi rast in razvoj rastline.

Pri matematiki sem pripravil besedilne naloge na temo živali na kmetiji in priprave piškotov. Z nalogami smo utrjevali znane poštevanke množenja in deljenja.

Medpredmetno smo učno snov povezali z glasbeno umetnostjo, pri čemer so spoznali in se naučili pesem skupine Štajerskih 7 Slovenski kruh. Pesem smo poslušali, naredili analizo, učenci so v zvezek za glasbeno umetnost zapisali in narisali, kaj so slišali.

Pri likovni umetnosti sem učencem glede na njihove zmožnosti dal več možnosti izbire. Izbirali so lahko med naslednjimi predlogi:

1. predlog: Ob pomoči staršev pripravi kruh ali potico.
2. predlog: Na risalni list nariši ali naslikaj mlin na vodi, ki so ga ljudje uporabljali v preteklosti ali pa kaj drugega, kar je povezano s sejanjem žita in z žetvijo.
3. Izdelaj mlin iz različne odpadne embalaže.

Učenci so pripravili različne izdelke. Ob tem so krepili grafomotorične zmožnosti pri risanju, drugi so krepili svoje psihofizične zmožnosti, saj so v svoje izdelke vključili tudi gibalne dejavnosti. Nekateri so pripravili kruh in druga peciva iz moke, drugi so izdelali različne izdelke iz odpadne embalaže, npr. mlin.

Vse dejavnosti in fotografije izdelkov sem zbral in naredil predstavitev PPTX, ki bo objavljena na šolski spletni strani.

ZAKLJUČEK

Opisan učni proces je potekel na daljavo, v aplikaciji MS Teams. Učenci so razvijali kognitivne zmožnosti prek tvorjenja povedi in pisanja domače naloge. S pomočjo staršev, starih staršev in sorodnikov so zapisali različne podatke, recepte in se preizkusili kot raziskovalci, saj so zapisali kratko

raziskovalno nalogo. Zapisali so, kako so ljudje v preteklosti pridobivali moko, pri čemer so mleli pšenico, kako je potekal celotni proces pridobitve pšenice od sejanja do žetve.

Snov smo povezali s predmetom spoznavanje okolja, pri katerem so se učenci naučili, da od zrna nastane rastlina in iz rastline nastane produkt.

Celotni potek pouka smo povezali tudi s glasbo, pri kateri so spoznali pesem Slovenski kruh in se jo tudi naučili zapeti.

Sklepam, da sem z medpredmetno povezavo uspel učencem pritegniti večjo pozornost pri delu na daljavo. Pri učnem delu so bili vključeni vsi člani družine, kar pomeni, da sem uspel medgeneracijsko povezati učno delo med starši in učenci, da to ni bilo dolgočasno, ampak zanimivo, fleksibilno in inovativno.

Učenci so se preizkusili v pripravi in peki kruha. Aktivirali so biološke, fiziološke in psihofizične zmožnosti. Predvsem pa sklepam, da se je v družinah povečala motivacija, saj so na vsakdanji način preizkusili svoje zmožnosti in se učili med seboj. Najbolj značilno je to, da so se učenci naučili, da so v svojem domu lahko koristni s tem, da staršem pomagajo tudi v kuhinji pri pripravi sestavin pa tudi pri peki kruha in različnih peciv.

Iz zastavljenega koncepta medpredmetnega povezovanja so se učenci naučili, da so učne snovi povezane z našimi življenjskimi izkušnjami, saj jih lahko povežemo z dejavnostmi in aktivnostmi, ki pomagajo pri krepitvi psihofizičnega razvoja ter socialnega razvoja otrok v družini.

Sklepam, da sem z nalogami in dejavnostmi učencem pokazal širok izbor poezije, proze, besedilnih nalog, pesmi in praktičnih dejavnosti. S tem so učenci krepili kognitivne, bralno-zapisovalne, grafomotorične, gibalne, ustvarjalne in glasbene zmožnosti.

LITERATURA

Grginič, M. (2013). ABC 3: poslušamo – govorimo, pišemo – beremo. Delovni zvezek za pouk slovenščine v 3. razredu osnovne šole. – 1. dopolnjena in prenovljena izd. Mengeš: Izolit, 2013.

Hodnik Čadež, T., in Filipčič, T. (2005). Medpredmetno povezovanje v prvem razredu osnovne šole. *Pedagoška obzorja*, 20 (3–4), 3–15.

Kralj, D. (1992). Integrirani pouk – poskus opredelitve in izkušnje ob uvajanju. V D. Milekšič V. *Didaktična prenova razredne stopnje osnovne šole. Integrirani pouk.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Kramar, M. (1991). Didaktični koncept pouka v nižjih razredih osnovne šole. *Educa*, 1 (2), 125–131.

Krek, J., Hodnik Čadež, T. idr. (2008). *Učitelj v vlogi raziskovalca.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Krnel, D. (2016). *Okolje in jaz 3: spoznavanje okolja za 3. razred osnovne šole*. Ljubljana: Modrijan.

Manfreda Kolar, V. (2013). *Tretja matematika. Samostojni delovni zvezek za matematiko v tretjem razredu osnovne šole.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Sicherl Kafol, B. (2002). Glasbena didaktika v luči medpredmetnih povezav. *Sodobna pedagogika,* 53 (2), 50–61.

SSKJ (2021). Pridobljeno na spletu 9. 3 2021. https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=%2A

Zavod Republike Slovenije za šolstvo (2020). *Interaktivni učni načrt*. Pridobljeno na spletni strani 23. 1. 2021. https://dun.zrss.augmentech.si/#/

UPORABA GRAFIČNEGA TABLIČNEGA RAČUNALNIKA PRI ZGODNJEM OPISMENJEVANJU NA DALJAVO

Antolin, Petra

Osnovna šola Antona Tomaža Linharta Radovljica, Radovljica

IZVLEČEK

Z všolanjem otrok se začenja njihovo formalno opismenjevanje, ki se neformalno začne že veliko prej. Zgodnje opismenjevanje je ključnega pomena za otrokov poznejši uspeh, saj – kot pravi Zorman (2007) – osebe s slabo razvito osnovno pismenostjo lahko sčasoma izgubijo motivacijo za branje in pisanje. Zaradi izrednih razmer smo se srečali z digitalizacijo vzgojno-izobraževalnega dela, kar je bilo za marsikoga popolnoma tuje. Učitelji smo pri opismenjevanju na daljavo nosili veliko odgovornost, saj je moralo biti to kljub prilagojenemu delu kakovostno in sistematično. V prispevku želim prikazati, kako nam lahko uporaba grafičnega tabličnega računalnika pomaga pri pripravi kakovostnih učnih gradiv za pouk opismenjevanja na daljavo in tudi pri pouku v šoli.

Ključne besede: *1. razred, grafomotorika, črke, glasovi, slovnica*

UVOD

Marca 2020, ko smo kar čez noč prešli na pouk na daljavo, smo se učitelji znašli v novi situaciji, ki je od nas zahtevala uporabo IKT-tehnologije, ki se je do takrat nismo pogosto posluževali. Naučiti smo se morali novih didaktičnih pristopov, porabili smo ure in ure za samoizobraževanje in iskali vedno nove ideje, na kak način učno snov približati učencem.

Ker poučujem v 1. razredu, sem se srečala tudi z vprašanjem, na kak način opismenjevati na daljavo, kako otroke naučiti zapisovanja črk, vezave glasov, kako popraviti njihove zapise ... Kmalu sem spoznala, da ima računalniška miška pri poučevanju veliko pomanjkljivosti. Ne omogoča nam natančnega zapisa in popravljanja izdelkov otrok na način, kot to storimo s prosto roko, zato sem se odločila za nakup tabličnega računalnika, ki mi bo omogočal tudi grafični zapis.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

»Tehnologija je že od nekdaj spremljevalka izobraževanja. Nove perspektive in možnosti za inoviranje izobraževanja pa je konec dvajsetega stoletja napovedal pojav interneta in kmalu za tem pojav svetovnega spleta. V nekaj letih so internet, splet ter druga sodobna informacijska in komunikacijska orodja prodrla v izobraževanje razvitega sveta, za uporabo IKT v izobraževanju pa se je na splošno vse bolj uveljavljal izraz e-izobraževanje (angl. e-learning), in to v vsebinsko različnih pomenih in v različnih okoliščinah« (Bregar, 2019).

Med izrednimi razmerami smo se prvič v slovenskem javnem šolskem prostoru srečali z osnovnošolskim izobraževanjem na daljavo. Gre za način izobraževanja, katerega zametki so znani iz dopisnega izobraževanja, ki je nekdaj potekalo po pošti, pozneje prek radia in televizije (Dolinar, Novak in Podobnik, 2020).

Pred tem sta bila IKT-tehnologija in svetovni splet le orodje za povečanje znanja oz. boljše izobraževalne aktivnosti. Med poukom na daljavo je e-izobraževanje v celoti potekalo prek spleta, IKT-tehnologija pa je postala nujna za nemoten učni proces.

Izobraževanje na daljavo je bilo pred tem večinoma stvar sekundarnega in terciarnega izobraževanja, zaradi izrednih razmer pa je postalo tudi del primarnega izobraževanja. Vanj so bili vključeni tudi učenci 1. razreda, ki so formalno izobraževanje šele dobro začeli.

Z všolanjem otroka se začne formalno, načrtno in sistematično opismenjevanje. To je proces, v katerem skušamo otroka (učenca) naučiti pisati in brati. Pri tem se lahko poslužujemo različnih načinov poučevanja (Golli, 1991). Klasični načini opismenjevanja, ki se jih učitelji poslužujemo v razredih, pri pouku na daljavo niso v celoti izvedljivi, zato jih je treba prilagoditi.

Opismenjevanje mora biti postopno, individualno in sistematično (Rot Vrhovec, 2017). Ta merila morajo biti upoštevana tudi pri pouku na daljavo. S pomočjo naprednejše digitalne tehnologije, npr. s pomočjo tabličnega računalnika, ta merila lažje dosežemo na otrokom zabaven in nazoren način.

Grafična tablica je vrsta računalniške zunanje naprave, s katero ustvarjamo risbe in druge grafične podobe. To ustvarjamo tako, da z grafičnim pisalom oziroma s peresom rišemo po aktivni površini grafične tablice. Ta predstavlja tisti del tablice, po kateri rišemo s peresom, od tam pa se nato risba sproti prenaša na računalniški monitor. Tablica ima večinoma ob strani tudi gumbe za hitrejši dostop do določenih funkcij in risarskih orodij. S tablico nadomeščamo računalniško miško, ki ne omogoča tako učinkovitega ustvarjanja grafičnih risb (Digitizing tablet, b. d.).

»Tablični računalnik je majhen prenosni računalnik z zaslonom na dotik ali grafično tablico kot glavno vhodno napravo namesto miške in tipkovnice. Od podobnih dlančnikov se tablični računalniki ločijo po tem, da so po preostalih specifikacijah navadni osebni računalniki, na katere je mogoče namestiti vso programsko opremo, združljivo s standardom IBM PC. Glede na namen uporabe je pomembno tudi, kateri operacijski sistem izberemo. Poznamo sisteme, kot so: Android, iOS, Windows Phone. Za osnovno uporabo je najbolj praktičen Android oz. iOS, za poslovno uporabo pa je tablični računalnik s sistemom Windows najboljša izbira, saj je veliko prilagodljivejša z osebnimi računalniki PC« (Tablični računalnik, b. d.).

PRIMERI IZ PRAKSE

Z začetkom izvajanja pouka na daljavo so se mi pojavila številna vprašanja o didaktičnih pristopih, s katerimi bi lahko postopno, individualno in sistematično opismenjevala učence 1. razreda. Opismenjevanje mora biti obravnavano celostno: poslušanje, govorjenje, pisanje in branje, kar pa je pri poučevanju prek računalnika težje dosegljivo.

S pomočjo grafičnega tabličnega računalnika sem se lažje približala celostnemu pristopu opismenjevanja. Omogočil mi je številne digitalne aktivnosti, ki jih z uporabo miške in tipkovnice težje izvajamo. Z digitalnim pisalom lahko rišemo, zelo natančno popravljamo pisne izdelke učencev, snemamo razlago učne snovi in zraven zapisujemo ključne podatke, pripravljamo učna gradiva itn.

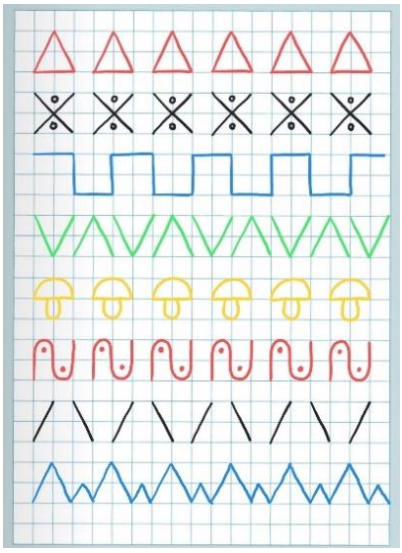
Sama sem izbrala tablični računalnik iPad Pro, ki mi je bil po karakteristikah najbliže. Je namreč izjemno hiter, odziven, grafično pisalo (iPencil) pa omogoča izjemno natančno risanje. Za iPad je razvitih že ogromno izobraževalnih aplikacij. Vgrajeno ima kamero z visoko resolucijo, ki omogoča snemanje zelo kakovostnih videoposnetkov. Slabost pa je, da so cene Applovih naprav zelo visoke in da nimajo vgrajenega USB-vhoda.

S pomočjo grafičnega tabličnega računalnika sem pripravila zelo raznolika gradiva.

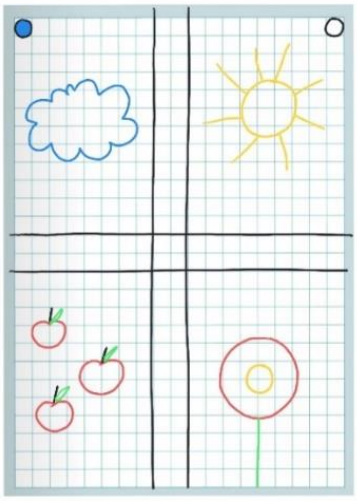
Grafomotorične vaje

Na tablični računalnik sem si naložila aplikaciji Explain Everything in SketchBook, ki omogočata snemanje zaslona (grafičnega zapisa) in zvoka hkrati. To mi je omogočilo, da sem naredila videoposnetek, ob katerem so lahko učenci sprotno sledili navodilom za delo. V aplikacijo sem si najprej vstavila sliko z mrežo (karo podlago). Nato sem vključila snemanje in nanjo risala različne vzorce.

Pripravila sem jim tudi nekaj nalog za risanje po navodilih, s katerimi smo ponovili orientacijo na papirju in naloge za vidno razločevanje.



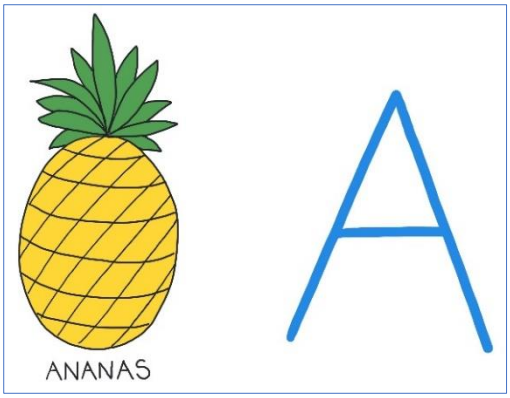
Slika 2: Grafomotorične vaje



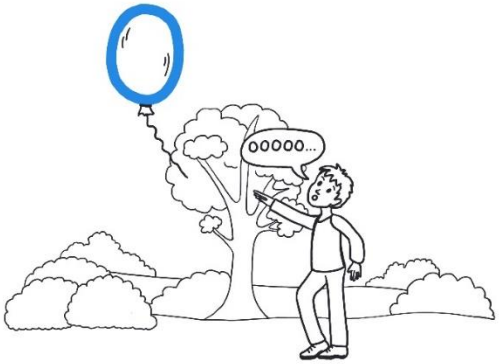
Slika 3: Slikovni narek

Spoznavanje glasov

Učenci ob vstopu v šolo že poznajo vsaj nekatere velike tiskane črke, za vezavo pri branju pa morajo nujno spoznati tudi glasove. Učencem sem na začetku predstavila vse glasove slovenskega jezika. V programu Explain Everything sem naredila videoposnetek, v katerem sem izgovarjala posamezne glasove, zraven zapisovala črke in narisala še sličico na dani glas. V novembru smo začeli spoznavanje posameznih glasov in črk. Učencem sem za vsak glas pripravila pravljico in jim narisala ilustracijo, da so si glas lažje zapomnili in ga povezali s črko. Ob posnetku so ga večkrat izgovorili.



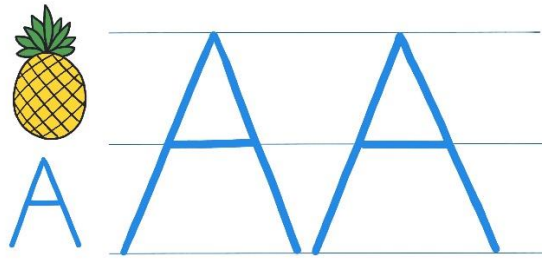
Slika 4: Spoznavanje vseh glasov



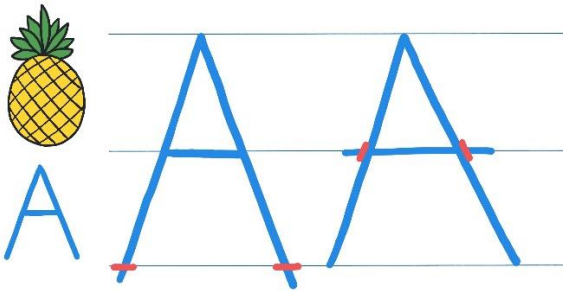
Slika 5: Spoznavanje posameznih glasov

Učenje zapisa velikih tiskanih črk in številk

Učencem sem posredovala videoposnetek z navodili za pravilen zapis posamezne črke. Vedno sem jim predstavila tudi mogoče napake oz. jim vnaprej razložila, na kaj morajo biti še posebej pozorni. Njihovi zapisi črk, ki so mi jih oddajali v spletno učilnico, so bili zelo lični in natančni, saj so že vnaprej dobili informacijo, kaj od njih pričakujem. Potrebnih je bilo manj popravkov, učenci pa so bili posledično bolj motivirani za pisanje.



Slika 6: Pravilen zapis črke A

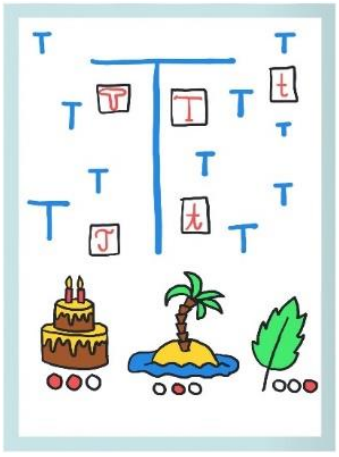


Slika 7: Mogoče napake pri zapisu črke A

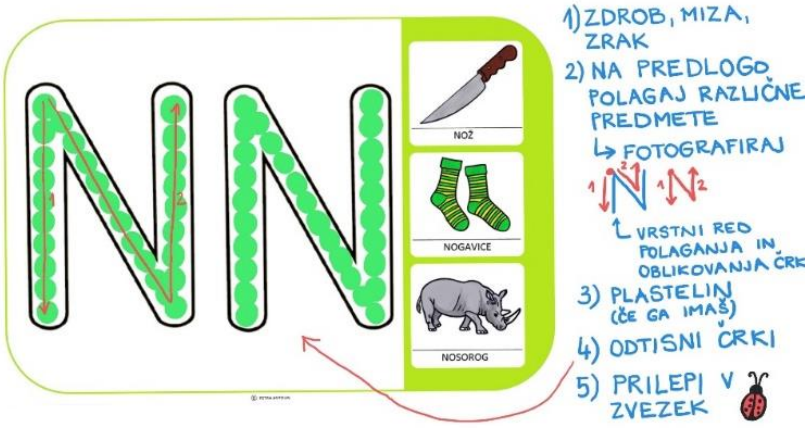
Navodila za samostojno delo

V 1. razredu so učenci pri pouku na daljavo v veliki meri odvisni od svojih staršev. Večina otrok na začetku šolskega leta še ne zna brati, zato morajo starši aktivno sodelovati pri reševanju nalog v delovnih zvezkih. Ker sem jih pri tem želela razbremeniti, sem otrokom naredila videoposnetke z navodili za delo ter in koncu še rešitve nalog. Starši so otroke naučili predvajati posnetek in ga vmes po potrebi ustaviti, če so za kakšno nalogo potrebovali več časa. Tako je večina učencev naloge v delovnih zvezkih lahko reševala samostojno. Starši samostojnejših učencev so mi poročali, da jim je ta način dela zelo ustrezal. V delo svojih otrok so se vključevali le po potrebi. Starši učencev, ki tudi sicer potrebujejo več spodbude za delo, pa so raje uporabili individualni pristop in otrokom sami brali navodila ter jih sproti usmerjali.

Posnela sem jim tudi navodila za zapise v zvezke ter za delo z učnimi listi in s konkretnimi materiali, saj so si tako lažje predstavljali, kaj od njih pričakujem. V aplikaciji Drawing Desk sem jim za vsako črko pripravila predlogo (slika 8). Na črki so polagali različne predmete (npr. pom pom cofke, kovance, perle, fižolčke ...), nato so učni list dali v prozorno mapo in črki oblikovali še iz plastelina. Na koncu so s prstom in tempera barvo črko še odtisnili. Pri vseh dejavnostih so morali upoštevati pravilno poteznost zapisa.



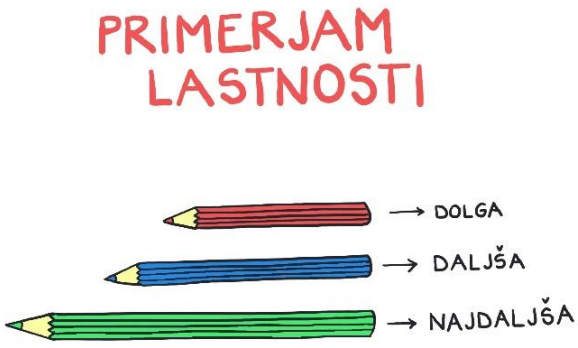
Slika 8: Črka T – zapis v zvezek



Slika 9: Črka N – navodila za delo

Slovnica

Tablični računalnik sem uporabila tudi za risanje lastnih ilustracij, ki sem jih nato uporabila pri razlagi slovničnih prvin jezika, npr. pri primerjavi lastnosti predmetov (slika 9). Ob ilustracijah, zajetih v videoposnetku, so ugotavljali lastnosti predmetov, vključene pa so bile tudi pravilne rešitve z razlago. Sestavila sem tudi pravljico o palčku Manjšalčku, ki je s čarobno paličico lahko pomanjšal predmete, narisala ilustracijo pokrajine in nanjo dodajala sličice, ki sem jih našla na spletu. Nastal je posnetek, v katerem sem učencem s pomočjo pravljice predstavila pojem manjšalnice.



Slika 10: Razlaga slovničnih prvin jezika – primerjava lastnosti



Slika 11: Razlaga slovničnih prvin jezika – manjšalnice

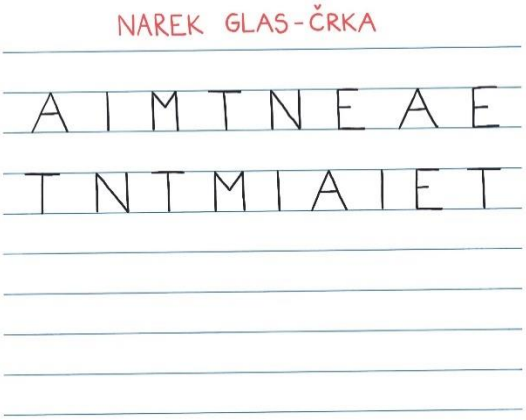
Poslušanje umetnostnih in neumetnostnih besedil

Otrokom sem posnela več pravljic. Prvotno sem to počela v programu PowerPoint, a je bila kakovost zvoka zaradi slabšega mikrofona v prenosnem računalniku zelo slaba, zato sem tudi to začela snemati s pomočjo tabličnega računalnika. V program Explain Everything sem pripela ilustracije in ob njih posnela prebrano pravljico.

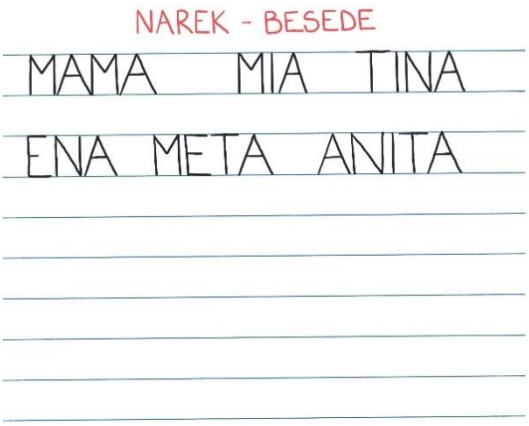
Podobno sem naredila tudi pri neumetnostnih besedilih – v program sem vnesla časopisni članek, recept, vremensko napoved, prebrala besedilo in jim s pomočjo risanja po zaslonu predstavila značilnosti besedilne vrste.

Prepis in narek

Grafični tablični računalnik omogoča tudi snemanje zapisa v hitrosti nareka (upočasnjeno). Prvotno je bil to narek že poznanih črk, pozneje pa tudi krajših besed. V prvem valu epidemije, ko so bili učenci že malo bolj vešči pri zapisu, sem jim pripravila tudi narek povedi. Učenci, ki jim je samostojen zapis še delal težave, so lahko besedilo sproti prepisovali z zaslona in s tem vadili prepis.



Slika 12: Narek glas – črka



Slika 13: Narek besed

Popravljanje zapisov

Nadvse uporaben pa je bil grafični tablični računalnik pri popravljanju zapisov učencev, ki so mi jih v obliki fotografij oddajali v spletno učilnico. S pomočjo grafičnega pisala sem jih lahko popravila kar v Arnesovih učilnicah, ki imajo možnost zapisa na pripeto datoteko. Z miško bi bili popravki zelo nenatančni. V nekaterih primerih, ko format slike ni bil ustrezen, sem si datoteko morala shraniti v galerijo slik. Za popravljanje nisem potrebovala nobene dodatne aplikacije, saj se že v sami galeriji nahaja možnost za urejanje slik. Zapis sem popravila in ga učencu pripela nazaj v spletno učilnico pod oddano nalogo.

ZAKLJUČEK

V članku sem navedla le nekaj idej za uporabo tabličnega računalnika pri pouku opismenjevanja na daljavo, uporabimo pa ga lahko še pri marsikateri drugi dejavnosti in različnih predmetih. Res je, da so dobri tablični računalniki kar precej dragi, a se nam investicija vsekakor povrne v smislu prihranjenega časa in kakovostnih digitalnih izdelkov. Namesto tabličnega računalnika lahko

izberemo tudi cenovno ugodnejšo grafično tablico, ki je za uporabo samo pri pouku na daljavo popolnoma zadovoljiva.

LITERATURA

Bregar, L. (2019). *Desetletje razvoja e-izobraževanja: preskromno izkoriščene priložnosti ali dozorevanje pogojev za inoviranje izobraževanja?* Mednarodno inovativno poslovanje, 5 (1). Pridobljeno 1. 2. 2021 s https://journal.doba.si/OJS/index.php/jimb/article/view/157/171.

Digitizing tablet (b. d.). *V Webopedia.* Pridobljeno 1. 2. 2021 s *https://www.webopedia.com/TERM/D/digitizing_tablet.html*

Dolinar, M., Novak, L., Podbornik, K. (2020). Sodelov@lnica Razredni pouk kot stičišče učiteljev razrednega pouka v času izvajanja izobraževanja na daljavo in po povratku v šole. *Razredni pouk,* letnik XXII, 2020, št. 2, 5–9.

Golli, D. (1991). *Opismenjevanje v prvem razredu.* Novo mesto: Pedagoška obzorja.

Rot Vrhovec, A. (2017). *Zapiski s predavanj in vaj pri predmetu didaktika slovenskega jezika 1.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Tablični računalnik (b. d.). *V Wikipedia*. Pridobljeno 1. 2. 2021 s https://sl.wikipedia.org/wiki/Tabli%C4%8Dni_ra%C4%8Dunalnik

Zorman, A. (2007). *Prepoznavanje glasov in spoznavanje njihovih pisnih ustreznic v maternem in drugem oz. tujem jeziku.* Doktorska disertacija, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s *https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-7D4L50X1/f9abe246-4d36-49ae-a114-f160cf4ace11/PDF*

KAKO LAHKO BEREMO DOMAČE BRANJE NA DALJAVO?

Babič, Daniela

Osnovna šola Antona Aškerca Rimske Toplice, Rimske Toplice

IZVLEČEK

Branje je zelo pomemben del človekovega življenja in delovanja, saj beremo na vsakem koraku. Nudi nam pot do informacij in novega znanja, zato je pomemben element posameznikovega osebnega in profesionalnega razvoja ter predstavlja ključ do boljšega razumevanja sebe ter sveta okrog nas. Ob vse pogostejši rabi tehnologije pogosto pozabljamo na branje klasičnih knjig, zato moramo vzgojitelji, učitelji in knjižničarji skupaj s starši z zgledom in različnimi aktivnostmi otroke spodbujati k branju in jih vzgajati v bralce, ki bodo radi brali vse življenje.

V prispevku najprej obravnavam razumevanje pojma branje, vrste branja in vlogo bralne motivacije. V drugem delu predstavim praktični primer obravnave domačega branja v 5. razredu pri pouku na daljavo. Izvleček lahko sklenem z mislijo, da je motivacija učencev za branje zelo pomembna, še zlasti ob pomanjkanju stikov z vrstniki in ob drugačni obliki pouka.

Ključne besede: *branje, bralna motivacija, branje na daljavo*

UVOD

Z branjem se srečujemo na vsakem koraku. Čeprav je bilo o njem že veliko zapisanega in izrečenega, se še zmeraj premalo zavedamo njegovega pomena. Ne prispeva le k razvoju jezikovnih zmožnosti, ampak vpliva tudi na osebni razvoj posameznika, saj nas notranje bogati in nam lahko zelo olajša življenje. Prav zato si moramo za branje vzeti čas.

Pri pripravi na učno delo veliko časa namenim iskanju novih načinov motiviranja ter različnim oblikam in metodam dela, ki bi učence dovolj motivirali za branje. V ospredje postavljam branje različnih zvrsti besedila kot del učne snovi in branje literature v prostem času. Učence želim motivirati, da bodo pri branju vztrajali do cilja in si želeli bralno izkušnjo ponovno doživeti.

V teoretičnem delu bom najprej opredelila pojem branje in predstavila vrste branja, prikazala, kakšna je vloga bralne motivacije pri poučevanju branja pri pouku in kakšna je povezanost bralne motivacije z bralno in učno uspešnostjo. Predstavila bom, kako spodbujati bralno motivacijo pri pouku, kakšen je vpliv šole na poučevanje in bralno motivacijo pri pouku.

V praktičnem delu bom predstavila primer iz prakse, in sicer izpeljavo branja knjige za domače branje v 5. razredu pri pouku na daljavo.

TEORETIČNI DEL

Branje se vsem zdi nekaj povsem navadnega, vendar pa bi, če bi se potrudili in primerjali, kaj pod to besedo vsak izmed nas razume, ugotovili, da gre za različne stvari oziroma pojme. Na vprašanje, kaj je branje, je poskušalo odgovoriti že veliko strokovnjakov, vendar si glede opredelitve pojma niso edini.

Nekaj definicij branja

»Branje je dekodiranje zapisanih črk, prevajanje teh v zvočne jezikovne znake. Je v bistvu mehaničen proces. Učenje branja naj se omejuje v dril v spoznavanju črk in učenju povezave z zvokom (glasom), ki ga ponazarjajo« (Smith, 1982, str. 1).

»Branje in učenje branja je raznovrstna aktivnost. Je stvar odkrivanja pomena zapisanega jezika (in ne dekodiranja znakov v glasove) … Branje ni nekaj pasivnega in mehaničnega. Je razumsko početje z določenim namenom; odvisno od bralčevega predznanja in njegovih pričakovanj« (Smith, 1982, str. 2).

»Brati ne pomeni le tega, da si znamo razložiti le znake na papirju in da poznamo besede, ki so iz njih sestavljene, ampak tudi sposobnost, da se poučimo o pomenu in smislu tega, kar vidimo« (Russel, 1987, str. 149).

Zgoraj zapisane opredelitve branja so samo tri izmed veliko različnih opredelitev branja. S. Pečjak (1993, 1999) meni, da razlike nastajajo predvsem zato, ker različni avtorji pri branju poudarjajo različne procese. Nekateri poudarjajo proces zaznavanja, drugi proces pomenskega dekodiranja pojmov, tretji predvsem zaporednost posameznih operacij pri branju.

Za naše razumevanje zadostuje, če poznamo »splošno« definicijo branja, ki jo lahko najdemo v Pedagoški enciklopediji (1989, str. 85), v kateri je zapisano: »Branje pomeni razpoznavati črke (grafeme) v pisani ali tiskani obliki, ki jih izgovarjamo ali ne, prehajanje z očmi čez to, kar je napisano ali natiskano, sprejemati informacije (sporočila) iz besedil, razumevati sporočila besedila, doživljati sporočila besedila, prenesti znake zapisanega jezika v slušne znake (znake govornega jezika). Branje je komunikacijski proces, v katerem besedilo prenaša sporočilo, bralec pa ga sprejema. Pogoj odvijanja komunikacijskega procesa pa je skupna koda oz. usklajenost bralčeve kode in kode besedila.«

Poznamo različne vrste branja, ki se nanašajo predvsem na vrsto bralnega gradiva. Vsi beremo zaradi različnih vzrokov in različno bralno gradivo. Izbira pa je odvsna predvsem od zanimaj posameznika.

Metka Kordigel (1990) je branje razvrstila v dve kategoriji:

- Literanoestetsko

Termin označuje vse vrste branja, ko se človek s pomočjo besedila prepusti prijetnemu svetu domišljije. Pri tej vrsti branja ne gre za pridobivanje nekega števila informacij, razen če beremo, da literaturo preučujemo, ker bi radi pisali šolski esej, se pripravljali na ocenjevanje …

- Pragmatično

Poteka takrat, ko želimo doseči konkretne cilje, da bi nekaj spoznali, vedeli, izvedeli.

Lipnik (1992) pa vrste branja razlikuje glede na obseg besedila, glede na način verbalnega izražanja in glede na tempo branja:

- Fragmentarno ali obširno branje

Fragmentarno branje je branje krajših odlomkov iz besedila, na primer definicij, sklepov … Obširno branje pa je branje besedila v celoti, na primer branje beril, knjig, poglavij, leposlovnih in znanstvenih del.

- Glasno in tiho branje

Fragmentarno branje pri pouku je največkrat glasno, obširno branje pa, če ni povezano z vajami, tiho.

- Počasno in hitro branje

Pri počasnem branju bralec bere mirno in temeljito, ob branju razmišlja in preučuje besedilo. Pri hitrem branju pa bralec ne bere kontinuirano, ampak s hitrim pregledom prebere samo tisto, kar ga zanima, preostalo pa preskoči.

Pri razvijanju branja, pismenosti in predvsem pri vzgoji bralcev ima bralna motivacija velik pomen, zato je bila že velikokrat predmet raziskovanja. Številne domače in tuje raziskave kažejo, da problem pismenosti ni le v pomanjkanju sposobnosti, ampak tudi v pomanjkanju motivacije za branje (Guthrie idr., v Kavčič, 2012).

Strokovnjaki poudarjajo, da je motivacija večdimenzionalen pojav, pri katerem gre za skupek motivacijskih dejavnikov, v katere sta vključena tudi otrokov interes za branje in njegov odnos do branja ter njegovo vrednotenje različnih bralnih dejavnosti. Motivacija je pomembna kot rezultat bralne izkušnje, hkrati pa je napovednik prihodnjih bralnih spretnosti in dosežkov (Bucik, 2009, str. 17).

Poznamo dve vrsti bralnih motivacij:

- Notranja motivacija

Ta izvira iz dejavnikov, kot sta interes in radovednost. Gre za naravno težnjo iskanja in usvajanja izzivov, ko sledimo osebnim interesom in s tem urimo sposobnosti.

Če smo notranje motivirani, ne potrebujemo zunanjih spodbud ali kaznovanja, ker je že to samo po sebi zadovoljstvo. Notranjo motivacijo lahko definiramo kot dejavnost, ob kateri uživamo in nas k temu nihče ne sili (Woolfolk, 2002).

- Zunanja motivacija

Pri zunanji motivaciji naredimo nekaj za to, da nas drugi pohvalijo, da dobimo dobro oceno ali nagrado, se pravi, kadar zadovoljimo potrebe drugih. Sama aktivnost nas v tem primeru ne zanima. Pomembno nam je, kaj nam bo ta prinesla (Woolfolk, 2002).

Bistvena razlika med notranjo in zunanjo motivacijo je razlog za dejanje. Ta je lahko notranji ali zunanji. V šoli sta zelo pomembni obe vrsti motivacije, saj je od njih odvisna tudi učna uspešnost. Strokovnjaki (Guthrie idr., v Kavčič, 2012) v svojih raziskavah pojasnjujejo, da učenci bolje razumejo

temo, ki je zanje zanimiva in jih pritegne. Nasprotno pa se učenec, ki ni motiviran za branje, izogiba tudi učnim situacijam, v katerih se je treba učiti s pomočjo branja. Kratkoročno to vpliva na manjšo učno uspešnost, dolgoročno pa tudi na manjšo socialno uspešnost.

Ker so motivirani in zavzeti bralci večinoma lahko tudi učno uspešnejši učenci, pri svojem delu iščem različne načine, kako otroke motivirati za branje in kako povečati motivacijo. Zavedam se, da lahko s svojim zgledom, spodbudnim bralnim okoljem in z različnimi dejavnostmi vplivam na bralno motivacijo otrok.

PRAKTIČNI DEL – PRIMER IZ PRAKSE

Dve bralni obliki, katerih cilj v šolah je razvijati sposobnost branja, kulturo branja ter razumevanje in vrednotenje književnih besedil pri učencih, sta bralna značka in domače branje. Če želimo doseči cilje obeh bralnih oblik, je prvi stik z njima zelo pomemben, še posebej prvi stik z domačim branjem. Z bralno značko, neobvezno bralno obliko, se učenci srečajo že v prvem razredu. Z domačim branjem, obvezno bralno obliko, pa se srečajo v različnih obdobjih. Na naši šoli se to zgodi v petem razredu, v katerem učenci v okviru domačega branja preberejo dve knjigi. Obe sem določila sama in se posvetovala tudi s knjižničarko. Prvo knjigo beremo skupaj v razredu, drugo berejo individualno.

Moj namen je, da učenci kljub dolžnosti preberejo knjigo z užitkom, ne s prisilo. Ob že utečeni praksi pa sem, tako kot verjetno vsi v tem šolskem letu, morala prilagoditi načine in oblike poučevanja na daljavo prek spleta in poiskati nove načine, kako motivirati učence.

Po prvem mesecu pouka v šoli sem učencem predstavila, kaj je domače domače branje in kako se razlikuje od bralne značke. Poudarila sem aktivnosti, ki jih bodo morali učenci naredili med branjem in po njem. Odzivi učencev na novo obliko branja in dela so bili različni. Tisti, ki po knjigi radi sežejo, so se najprej pozanimali, do kdaj je knjigo treba prebrati, katere naloge je treba narediti, medtem ko sem na obrazih učencev, ki se za branje knjig ne odločajo spontano, razbrala nelagodje in negotovost. Za večjo motiviranost teh učencev sem predlagala, da prvo knjigo preberemo skupaj in po korakih. Tako bodo lahko vsi sledili obravnavi besedila in aktivno sodelovali.

Za prvo knjigo sem izbrala delo pisatelja Franceta Bevka, in sicer Lukec in njegov škorec. Učencem sem najprej predstavila avtorja. Knjigo smo v šoli brali po poglavjih, in sicer enkrat tedensko. Odločila sem se, da bom knjigo brala glasno sama, saj iz izkušenj vem, da učenci sošolcev, ki so sicer odlični bralci, ne poslušajo zbrano. Učenci so ob mojem branju besedilu sledili še na projekciji. Po prebranem poglavju smo se pogovorili o vsebini in tvorili ustno obnovo. Doma so učenci poglavje še enkrat prebrali sami in v zvezek napisali obnovo. Če si knjige v fizični obliki niso mogli izposoditi v knjižnici, sem jim omgoočila branje e-knjige. Po treh tednih našega dela se je pouk iz šolskih klopi zaradi razglašene epidemije spremenil v poučevanje prek spleta.

Znašla sem se pred preizkušnjo, kako izpeljati domače branje na daljavo, pri tem pa čim bolj ohraniti predvidene dejavnosti. Mislila sem predvsem na tiste učence, ki doma nimajo spodbudnega okolja, ki knjig ne berejo radi, prav tako tudi na dobre bralce, ki bi lahko zaradi daljše odsotnosti fizične interakcije izgubili svojo notranjo motivacijo. Pri tem sem jim knjigo še zmeraj želela brati sama, želela sem tudi, da bi učenci ob mojem branju še zmeraj lahko sledili besedilu. Po prebranih

odlomkih sem se še zmeraj želela z njimi pogovarjali o besedilu in preveriti njihovo razumevanje z odgovori na vprašanja ter z obnovo.

Odločila sem se za naslednje aktivnosti. Obravnava domačega branja je še zmeraj potekala enkrat tedensko. Učencem sem posnela branje knjige in dodala še besedilo knjige. Posnetek sem učencem posredovala prek spletne učilnice. Poslušati so ga morali do določenega termina, ko smo se o njem pogovarjali na videosrečanju. Razumevanje poslušanega sem preverila z vprašanji. Nato sem učence razdelila s pomočjo programa ZOOM v naključne manjše skupine. Pri tem sem pazila, da v isti skupini niso bili le slabši bralci, saj je stopnja motivacije za delo v takšnih skupinah manjša oziroma je sploh ni. V skupinah so morali odgovoriti na vprašanja. Vodja skupine, ki so ga skupaj določili, pa je odgovore tudi zapisal na računalnik. Tvorili so tudi ustno obnovo. Sama sem prehajala iz skupine v skupino in spremljala njihovo delo. Učenci so po potrebi v skupini besedilo tudi ponovno prebrali. Po videosrečanju je vsak zapisal obnovo obravnavane vsebine, jo fotografiral in pripel v spletno učilnico. Njihove obnove sem prebrala, popravila in jim napisala povratno informacijo. Vodja skupine mi je odgovore poslal v sporočilu. Povratno informacijo o pravilnosti odgovorov so dobili vsi člani skupine.

Zadnji dve poglavji so učenci prebrali samostojno, napisali obnovo in jo pripeli v spletno učilnico.

Po končanem branju in zapisu je vsak učenec na videosrečanju prebral obnovo enega poglavja. Tako smo se še enkrat spomnili celotne vsebine. Njihovo razumevanje prebranega sem preverila s kvizom in z zbiranjem točk. Razdelila sem jih v skupine. Po zastavljenem vprašanju se je vsaka skupina za določen čas umaknila na pogovor v odprto sobo. Ko je čas potekel, so skupine podale svoje rešitve in nizale točke. Ob koncu kviza so vse skupine zbrale vse mogoče točke in s tem sem dobila potrditev, da so si vsebino knjige dobro zapomnili in jo tudi razumeli.

Preden smo popolnoma končali obravnavo književnega dela, so učenci izrazili tudi občutja ob branju. Tak način branja jim je bil všeč; tudi tistim, ki jim branje ni prva izbira. Ti so priznali, da so se sprva ustrašili branja celotne knjige, saj niso vedeli, ali bodo zmogli. Ker je bilo branje razdeljeno v več manjših delov zaradi obsežnosti besedila, motivacije niso izgubili. Najbolj všeč jim je bilo, in sicer pri pouku v razredu pa tudi pozneje na daljavo, da so lahko ob poslušanju branja sledili besedilu in tako tudi sami zraven brali in si zapomnili več, kot bi si sicer. Ker so se prvič srečali s pisanjem obnove, so bili veseli, da so obnovo vsakega poglavja naredili najprej ustno skupaj s sošolci, zato je bil tudi zapis lažji. Pika na i pa jim je bil končni kviz, predvsem to, da so se lahko o odgovoru posvetovali v skupinah, tako da jih druge skupine niso slišale in niso mogle kopirati njihovega odgovora. Ob koncu so me že povprašali po naslovu druge knjige in datumu začetka branja. V tem navdušenju sem dobila potrditev, da sem pri njih vzpodbudila vsaj malo veselja do samostojnega branja obveznega učnega čtiva.

Pozitivni odzivi in navdušenje nad branjem knjige za domače branje, pri dobrih in slabih bralcih, so potrdil, da lahko z malo iznajdljivosti otrokom povečamo bralno motivacijo. Ker so se aktivnosti pokazale za dobre, jih nameravam prihodnje leto ponovno uporabiti za prvi stik z domačim branjem, še posebej, če se bo ponovil pouk na daljavo.

ZAKLJUČEK

Neznani avtor je zapisal: »Če misliš, da je branje knjig dolgočasno, jih bereš narobe.« To misel večkrat delim tudi z učenci, saj svoje delo usmerjam v to, da knjigo sprejmejo kot pozitivno izkušnjo in da po njej radi sežejo, in sicer ne samo zaradi učenja, ampak tudi zaradi razvedrila. Zavedam se, da imam kot odrasla oseba in učiteljica to možnost, da z ustreznimi metodami ter oblikami dela povečam bralno motivacijo in vzgojim bralca za vse življenje. S tem mu lahko na široko odprem vrata znanja, splošne razgledanosti in razumevanja življenjskih situacij.

LITERATURA

Bucik, N. (2009). Razvijanje otrokove motivacije za branje v domačem okolju. V S. Knaflič in N. Bucik (ur.), *Branje za znanje in branje za zabavo: Priročnik za spodbujanje bralne pismenosti* (str. 17–26) Ljubljanje: Andragoški center Slovenije.

Kavčič, S. (2012). *Bralna motivacija pri pouku v šoli* (diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljenjo s http://pefprints.pef.uni-lj.si/1435/1/SIMONA_KAVCIC_DIPLOMA.pdf

Kordigel, M. (1990). Bralni razvoj, vrste branje un tipologija bralcev: poskus nov, a ne čisto nove tipologije bralnega razvoja. V *Otrok in knjiga* (str. 5–21). Pridobljeno s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-6XBUCLUD/2f3fc372-e8ad-48aa-8045-eba926f06e93/PDF

Lipnik, J. (1992). *Metoda branje in dela z besedilom v osnovni šoli: metodika branja.* Maribor: Pedagoška fakulteta.

Pečjak, S. (1993). *Kako do boljšega branje: tehnike in metode za izboljšanje bralne učinkovitosti.* Ljubljanja: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Pečjak, S. (1999). *Osnove psihologije branja: spriralni model kot oblika razvijanja bralnih sposobnosti učencev.* Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Pedagoška enciklopedija (1989). Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Russel, P. (1987). *Knjiga o možganih: spoznajte svoj razum in se ga naučite uporabljati.* Ljubljana:

Državna založba Slovenije.

Smith, F. (1982). *Understanding Reading.* New York

Woolfolk, A. (2002). *Pedagoška psihologija.* Ljubljanja: Educy.

DOBRO POČUTJE + RUTINA PRI POUKU NA DALJAVO = USPEŠNO RAČUNANJE NA DALJAVO V 1. RAZREDU

Belušić, Suzana

Osnovna šola Ludvika Pliberška Maribor, Maribor

IZVLEČEK

Matematika je eden izmed temeljnih predmetov v osnovni šoli. Pri pouku matematike spodbujamo različne oblike mišljenja, ustvarjalnost, formalna znanja in spretnosti ter učencem omogočamo, da spoznajo praktično uporabnost in smiselnost učenja matematike. Za učinkovito poučevanje v 1. razredu se je treba zavedati, da sta znanje in razumevanje vsakega učenca drugačna in da se učenci učijo matematike na praktičnih dejavnostih ob pomoči ponazoril oz. konkretnih materialov. Z vzpostavitvijo rutine pri pouku na tehničnem in časovnem področju, ohranjanju dobrih stikov in razlage učne snovi na podlagi konkretnih materialov prek videokonferenc, poglabljanju znanja za mlajše učence primerni spletni učilnici Seesaw z zanimivimi, domiselnimi in s pestrimi nalogami ter ustnimi navodili in povratno informacijo učitelja so učenci, ki se šele navajajo na šolsko delo, uspešno pridobivali znanja in veščine s področja matematike, predpisane z učnim načrtom, ter dragocena osnovna IKT-znanja.

Ključne besede: *zapis števil, seštevanje, odštevanje, Seesaw*

UVOD

Za učinkovito poučevanje na razredni stopnji se je treba zavedati, da sta znanje in razumevanje vsakega učenca drugačna in da je zato treba dejavnosti osrediniti na učenca. V 1. razredu se učenci učijo matematike na praktičnih dejavnostih ob pomoči ponazoril oz. konkretnih materialov.

Pred prehodom na delo na daljavo smo primerjali, ugotavljali enakost, podobnost, različnost ter se navajali na uporabo ustreznih izrazov, primerjali smo predmete po velikosti, dolžini, širini, višini ter uporabljali ustrezne izraze, se orientirali v prostoru in na papirju, razvrščali predmete v prikaze, s prirejanjem in štetjem ugotavljali, česa je več, manj ali enako.

Tik pred obravnavo prvega števila, števila 1, je prehod na delo na daljavo prinesel velike spremembe, prilagajanja, samoizobraževanje in iskanja rešitev, kako učence 1. razreda, ki so komaj vstopili v šolo in se na šolsko delo šele navajajo, naučiti šteti, zapisovati števila in celo računati, pri tem pa jih naučiti še osnovnih IKT-veščin, drugačnega načina dela ter stika z učitelji in s sošolci. Kako jim posredovati snov in navodila, ki jih bodo lahko poslušali, saj ne berejo, kako dobiti kakovostno povratno informacijo, ki je vodilo za naprej, ter pri tem ne predati vloge učitelja staršem, ampak doseči da je učenec čim bolj samostojen pri svojem delu in da so starši podpora, ko jo otrok potrebuje.

Vzpostavitev odličnega stika s starši, ohranjanje pristnega stika učitelja z učenci ter stikov med učenci, izbira primernega okolja za spletno učilnico in vzpostavitev rutine pouka na časovnem in tehničnem področju so temelji naše uspešne matematične dogodivščine na daljavo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Matematika je s številnimi izobraževalno-informativnimi, funkcionalno-formativnimi in vzgojnimi nalogami eden izmed temeljnih predmetov v osnovni šoli. Pri pouku matematike spodbujamo različne oblike mišljenja, ustvarjalnost, formalna znanja in spretnosti ter učencem omogočamo, da spoznajo praktično uporabnost in smiselnost učenja matematike. Razvoj številskih predstav v prvem obdobju temelji na praktičnih dejavnostih (Učni načrt, Matematika, 2011).

Učenci v 1. razredu znotraj sklopa naravna števila in število 0:

- štejejo, zapišejo in berejo števila do 20, vključno s številom 0,
- ocenijo število predmetov v množici,
- uredijo po velikosti množico naravnih števil do 20,
- določijo predhodnik in naslednik danega števila,
- prepoznajo, nadaljujejo in oblikujejo zaporedja števil,
- primerjajo števila po velikosti.

Znotraj sklopa računske operacije in njihove lastnosti:

- seštevajo in odštevajo v množici naravnih števil do 20, vključno s številom 0 (prehod: ob konkretnih pripomočkih s štetjem čez desetico),
- na konkretni ravni pojasnijo zakon o zamenjavi pri seštevanju,
- na konkretni ravni pojasnijo, da sta seštevanje in odštevanje nasprotni operaciji,
- spoznajo, da je število 0 razlika dveh enakih števil,
- uporabijo računske operacije pri reševanju problemov (Učni načrt, Matematika 2011).

Učenci se v 1. razredu učijo matematike na konkretni ravni, tudi računske operacije spoznavajo na konkretni ravni in šele nato na grafični in simbolni ravni. S pomočjo konkretnih materialov učenci pri pouku razvijajo konceptualni sistem naravnih števil in usvajajo matematične pojme.

Računske operacije poučujemo tako, da se učenci zavedajo povezav med njimi – ker je seštevanje nasprotna operacija od odštevanja, je pomembno, da učenci dobro razumejo seštevanje, ker si bodo s tem znanjem lahko pomagali pri odštevanju.

Metodični koraki so v tej fazi razvoja računskih operacij taki:

- seštevanje in odštevanje v obsegu do 5,
- seštevanje in odštevanje v obsegu do 10,
- seštevanje in odštevanje v drugi desetici,
- konkretno razumevanje seštevanja in odštevanja s prehodom do 20,
- razvoj strategij za seštevanje in odštevanje s prehodom do 20,
- konkretno razumevanje seštevanja in odštevanja s prehodom do 20 (Lipovec, 2013).

Od Zavoda Republike Slovenije za šolstvo smo 5. 11. 2020 prejeli Priporočila učiteljicam in učiteljem za izvajanje pouka na daljavo z učenci razredne stopnje, v katerih je bilo navedeno, da je predvsem pri mlajših učencih stik z učiteljem prek videokonferenc nujen vsaj nekajkrat tedensko. Skladno s

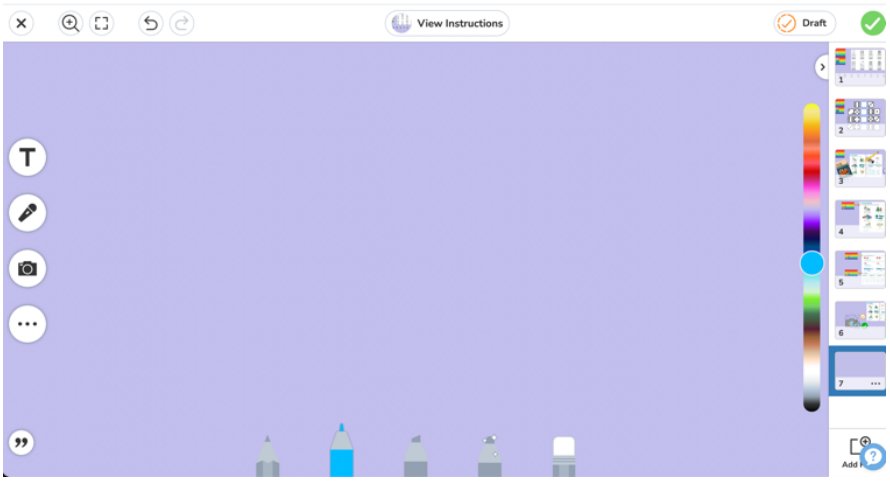
priporočili je bila sprejeta odločitev za pouk prek ZOOM-videokonferenc, za spletno učilnico je bilo izbrano celostno spletno okolje, namenjeno mlajšim učencem, Seesaw. To zajema aktivnosti, ki:

- jih sčasoma učenci lahko izvedejo precej samostojno;
- ne zahtevajo tiskanja nalog in učnih listov;
- omogočajo sprotno posredovanje nalog učencem z učiteljičinimi glasovnimi navodili za delo;
- omogočajo pripravo oz. posredovanje raznolikih in diferenciranih nalog ter interaktivnih razlag;
- omogočajo hitro in preprosto vračanje rešenih nalog učencev, avdio- in videosnemanja učencev ter fotografiranje dela v zvezkih ali delovnih zvezkih ter preostalih izdelkov;
- omogočajo glasovno povratno informacijo učencu o njegovem delu.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

V prvem razredu veliko delamo s ponazorili oz. konkretnim materialom. Na videokonferencah sem uporabljala plastična jajčka (ki sem jih uporabljala tudi v nalogah v spletni učilnici), učenci pa so preštevali svoje barvice, kocke, knjige itn. Števila smo ponazarjali z gibanjem, dominami, s kockami in tudi s prsti ter s pomočjo prstov in drugega konkretnega materiala začeli računati. Po prikazu zapisa števila smo števila zapisovali po zraku in zaslonu, šele nato pa smo jih zapisali v delovni zvezek.

Vsako videokonferenčno uro smo popestrili z gibanjem in učenjem skozi gibanje (šest krat teči do mame in nazaj, počepni trikrat, poskoči 2- + 3-krat itn., kar jih je dodatno motiviralo za delo.
Po koncu videokonferenčne ure so imeli učenci v Seesaw pripravljene raznolike in zanimive naloge, s katerimi so ponovili in utrdili znanje, odgovorili na vprašanja ali kaj pojasnili, kar je pozitivno pripomoglo k njihovemu matematičnemu razvoju in ohranjanju motiviranosti. Vsa navodila in povratne informacije so bile podane ustno, občasno je bil dodan še filmček z dodatno razlago.



Slika 1: Spletno okolje Seesaw

Levo in spodaj (pisala) učenec izbira orodja za delo, na desni izbira barve.
S klikom na:

- se učenec posname,

- na 📷 se učenec lahko fotografira, naredi videoposnetek ali fotografira svoje delo v delovnem zvezku ali zvezku in ga odda v pregled.
- S klikom na ✓ učenec nalogo opravi in odda, s klikom na ✓ si delo shrani in ga konča pozneje.

Najprej smo obravnavali števila do 5, šteli, primerjali, zapisali. Nato smo seštevali in odštevali v obsegu do 5 ter urejali in primerjali števila do 5 po velikosti. Pri spoznavanju števil od 6 do 10 smo hkrati s štetjem in z zapisom obravnavano število primerjali po velikosti z manjšimi in tudi računali v obsegu do obravnavanega števila.

Naloge iz spletne učilnice Seesaw

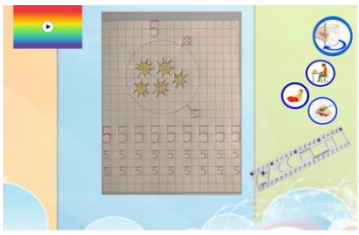
Število 5



Slika 2: Razporedi števila od najmanjšega do največjega



Slika 3: Preštej in vstavi ustrezno število



Slika 4: Ustna navodila, podprta s piktogrami za delo v zvezku. Ta način zapisa števila smo ohranili do števila 10.

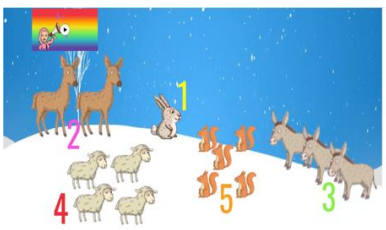


Slika 5: Oddano delo učenca

Števila do 5



Slika 6: Uporabi mikrofon in preštej snežake



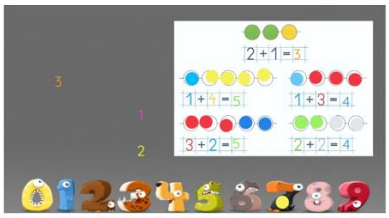
Slika 7: Preštej živali in jih označi z ustreznim številom



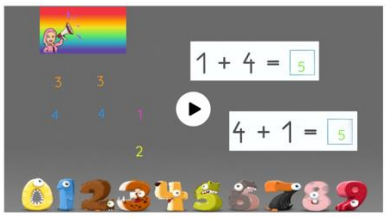


Sliki 8 in 9: Vstavi ustrezen znak, uporabi mikrofon in preberi izraz

Seštevamo v obsegu do 5

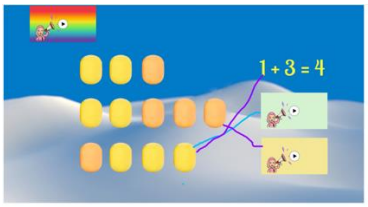


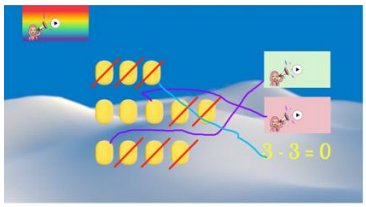
Slika 10: Ustrezno pobarvaj krogce in izračunaj račun



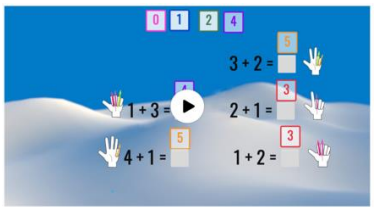
Slika 11: Izračunaj računa in pojasni vsoti

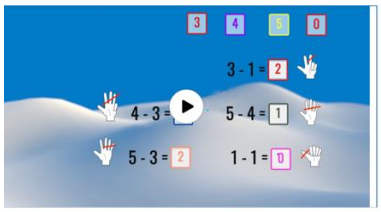
Odštevanje v obsegu do 5 in število 0



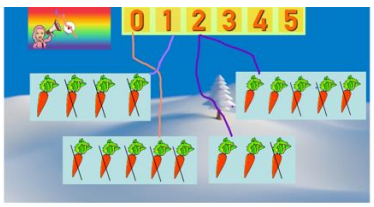


Sliki 12 in 13: Poveži jajčka na levi z ustreznim računom na desni
*Računi v pisni in ustni obliki





Sliki 14 in 15: Izračunaj račune, uporabi mikrofon in jih preberi.
*Pomoč v obliki prstov

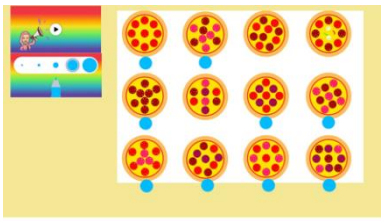




Slika 16: Poveži sliko z ustreznim računom

Slika 17: Oddano delo učenca

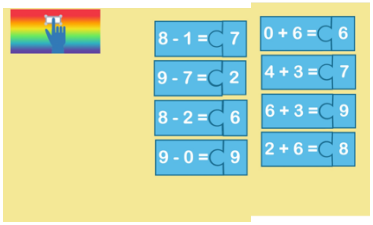
Število 9 in računanje v obsegu do 9



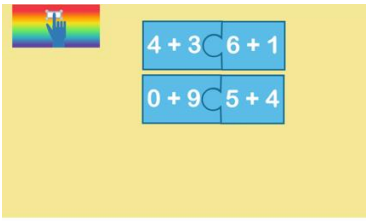
Slika 18: Označi pice, ki imajo 9 klobas



Slika 19: S traktorjem zapelji po številu 9, nato število prevleci s flomastrom

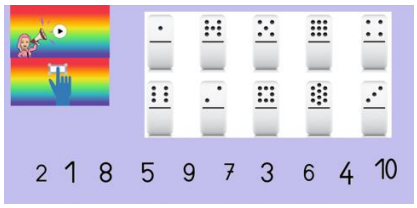


Slika 20: Sestavi račune

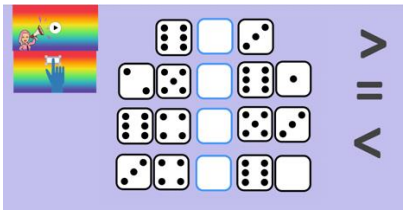


Slika 21: Sestavi račune
*Težja naloga – diferenciacija

Računanje v obsegu do 10



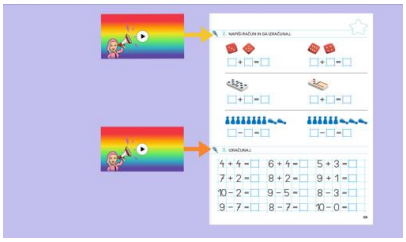
Slika 22: Števila postavi na ustrezna mesta na dominah



Slika 23: Vstavi ustrezen znak



Slika 24: Ustna navodila za pripravo na delo v delovnem zvezku



Slika 25: Ustna navodila za reševanje nalog v delovnem zvezku

ZAKLJUČEK

K uspešnemu pouku na daljavo so prispevali hitro vzpostavljanje stika s starši prek socialne aplikacije, zaupanje staršev v delo učiteljice ter pripravljenost za delo in učenje učencev in staršev. Rutina pouka v smislu rednih videokonferenc, na katerih smo na konkretni ravni širili številski obseg, spoznavali velikostne odnose, števila in njihov zapis, združevali in odvzemali na konkretni in tudi abstraktni ravni

ter nato vse skupaj ponovili in utrdili v spletnem okolju Seesaw, za katero je večina otrok razvila veščine in ga skoraj samostojno začela uporabljati, so prinesli pozitivne rezultate dela na daljavo. K razumevanju navodil in razvijanju samostojnosti pri delu so veliko prispevala stalna glasovna in videonavodila, navodila skozi piktograme, kontinuiranost dela, navodil in oddaje dela ter povratnih informacij brez sprememb pri vseh predmetih, ne le pri matematiki. K organizaciji tedenskega dela je zelo pripomogel urnik, ki je bil objavljen v naši učilnici Seesaw. Učenci so preštevali svoje družinske člane, igrače, sošolce na videokonferencah, pripovedovali o dogodivščinah in športnih aktivnostih itn. Ustvarjali smo dobro počutje, ohranjali socialne stike in razredno povezanost. Skozi videokonference, glasovna navodila in ustne povratne informacije je bilo ohranjanje stika učitelja z učenci zelo dobro. Povratnih govornih informacij s pohvalo, z nasveti in s spodbudami za boljše delo so bili učenci zelo veseli in so jih nestrpno pričakovali. Predstavljale so dodatno motivacijo za delo, saj vemo, da pri mlajših učencih velja to, kar reče učiteljica – o tem so poročali tudi starši, ki so imeli težave z motiviranjem otrok za delo.



Slika 22: Učenci so praznovali rojstne dneve, ob tem smo jim zapeli in voščili na videokonferencah, presenečenje pa jih je pričakalo tudi v spletni učilnici, saj dobro počutje ustvarja spodbudno učno okolje

Ob vrnitvi v šolo ni zaostanka ali večjih primanjkljajev. Obravnavana števila do 10 so usvojena, seštevanje in odštevanje do 10 sta utrjena, učenci so razvili in usvojili računanje s pomočjo prstov. Seštevanje so učenci razumeli brez večjih težav, pri odštevanju pa so nekateri potrebovali dodatno razlago s konkretnim materialom, kar smo opravili na videokonferencah v manjših skupinah (pet učencev). Učenci razumejo povezanost seštevanja in odštevanja ter zakon o zamenjavi seštevancev. Pri pouku v šoli pa moramo več pozornosti posvetiti pravilnemu zapisu števil, drži pisala in telesa ter pritisku pisala na podlago. Pri delu v okolju Seesaw so učenci glasno šteli, računali, brali zapisana števila, račune in velikostne odnose, odgovarjali na matematična vprašanja in utemeljevali svoje odgovore ter se pri tem posneli. Vsak izmed 24 učencev je imel to možnost, česar v razredu ni mogoče, in vsak je dobil povratno informacijo s pohvalo, spodbudo ali s predlogi za izboljšanje dela. Izbran način dela je bil ustrezen glede na cilje učnega načrta in starostno obdobje učencev ter je prinesel pozitivne rezultate. Učenci so ob raznolikih nalogah in izzivih ostali motivirani za delo, ki so ga kakovostno opravili, usvojili veščine in znanja, predpisana z učnim načrtom, ter dodatno še osnovne IKT-veščine. Strah pred novim in neznanim je kmalu zamenjal naporen delavnik visokomotiviranega učitelja, osebnega odpovedovanja, veliko časa, namenjenega pripravi nalog, materiala za videokonference, pregledovanja nalog, na drugi strani pa tudi visokomotivirane, zadovoljne in uspešne učence ter starše.

LITERATURA

Lipovec A. (2013) *Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi matematika: Posebnosti razredne stopnje*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Priporočila učiteljicam in učiteljem za izvajanje pouka na daljavo z učenci razredne stopnje. (2020). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. *Učni načrt. Matematika (2011).* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

RAZVIJANJE RUTINE PRI POUKU NA DALJAVO KOT TEMELJ USPEŠNEGA OPISMENJEVANJA NA DALJAVO V 1. RAZREDU

Belušić, Suzana

Osnovna šola Ludvika Pliberška Maribor, Maribor

IZVLEČEK

Učenci se v 1. razredu srečajo z opismenjevanjem, ki je temelj za nadaljnje izobraževanje. Šolo so obiskovali šele sedem tednov, niso poznali črk in niso znali prebrati preprostih navodil. Prav zaradi tega je bilo delo na daljavo skrbno in natančno načrtovano. Izbran je bil način poučevanja, ki je omogočal posredovanje glasovnih navodil in povratne informacije ter razvijanje veščin poslušanja, govorjenja, pisanja in branja. Spletno okolje Seesaw v kombinaciji z videokonferencami ZOOM, raznolike, pestre in zanimive naloge, ustna navodila in povratna informacija učitelja, visoka motiviranost učencev, staršev in učitelja, dnevna in odkrita komunikacija so oblikovali učno in socialno okolje, v katerem so se učenci počutili dobro in uspešno ter so pridobili znanja in veščine, predpisane z učnim načrtom, ter dragocena osnovna računalniška znanja. Pomembna je bila vzpostavitev rutine na časovnem in tehničnem področju pa tudi pri podajanju navodil, vračanju rešenih nalog in pri podajanju povratne informacije.

Ključne besede: *začetno opismenjevanje, zaznavanje glasov, zlogovanje, osnove pisanja, Seesaw*

Uvod

Začetno opismenjevanje je za učitelja zaradi različnosti učencev (sposobnosti, spretnosti, zmožnosti, predznanje) zmeraj izziv, ki se je pri prehodu na pouk na daljavo potenciral. Za učence 1. razreda, ki so se na šolsko delo še navajali in so šele začeli sistematično razvijati sporazumevalne dejavnosti, je bilo še zahtevnejše, saj so se morali navaditi še na obvladovanje osnovnih računalniških veščin, drugačnega načina dela ter stika z učitelji in s sošolci.

Pred prehodom na delo na daljavo smo veliko pozornosti posvečali zmožnosti učencev za slušno zaznavanje. Poslušali smo različne besede in v njih iskali posamezne glasove, določali smo začetni in končni ter glas znotraj besede. S pomočjo raznolikih grafomotoričnih vaj smo urili zmožnost za vidno zaznavanje in osnove pisanja.

Razglasitev pandemije je še bolj spodbudila razmišljanje, kako pouk in s tem tudi zgodnje opismenjevanje kakovostno izvajati na daljavo, kako učencem prvega razreda, ki v večini ne berejo, posredovati snov in navodila, ki jih bodo lahko poslušali, kako učence navajati na osem elementov osnov pisanja (drža telesa, glave, pisala itn.), kako jim posredovati besede, v katerih morajo iskati glasove ali jih zlogovati, in kako dobiti kakovostno povratno informacijo ter pri tem ne predati vloge učitelja staršem, ampak sčasoma doseči, da je učenec čim bolj samostojen pri svojem delu in da so starši podpora, ko jo otrok potrebuje.

Vzpostavitev odličnega stika učitelja s starši prek socialne aplikacije, ohranjanje pristnega stika učitelja z učenci in stikov med učenci, izbira primernega okolja za spletno učilnico in vzpostavitev

rutine pouka na časovnem in tehničnem področju so naše opismenjevanje naredili kakovostno kljub daljavi.

Teoretična izhodišča

Učenci se v 1. razredu srečajo s procesom opismenjevanja. V 1. triletju je pouku slovenščine namenjenih 700 ur, od tega v prvem razredu 210 ur, kar pomeni šest ur tedensko. Operativni cilji, ki so navedeni v učnem načrtu za slovenščino za prvo vzgojno-izobraževalno obdobje, so: Učenci in učenke glede na svoje predznanje branja in pisanja ter glede na razvite veščine, spretnosti in zmožnosti prehajajo individualizirano, postopoma in sistematično skozi naslednje faze oz. dejavnosti začetnega opismenjevanja:

- razvijajo predopismenjevalne zmožnosti (npr. vidno razločevanje, slušno razločevanje in razčlenjevanje, grafomotoriko, orientacijo na telesu, v prostoru in na papirju, držo telesa in pisala itn.);
- razvijajo tehniko branja in pisanja besed ter enostavčnih povedi z velikimi in malimi tiskanimi ter s pisanimi črkami (Učni načrt za slovenščino, 2018).

Opismenjevanje v ožjem pomenu vključuje učenje branja in pisanja, v širšem pomenu pa razvijanje tistih spretnosti in sposobnosti, ki vodijo do funkcionalne pismenosti pri učencu. V procesu opismenjevanja lahko govorimo o dveh fazah. Prva je učenje branja in pisanja, druga pa učenje s pomočjo branja in pisanja. Prvo triletje devetletne osnovne šole zajema prvo fazo opismenjevanja, tj. učenje branja in pisanja, ob tem pa razvija še sposobnosti poslušanja in govorjenja (Pečjak, 2000, str. 43).

Pri začetnem opismenjevanju ima ključno vlogo sposobnost dekodiranja pri branju (pretvarjanje črke v glas) in dekodiranja pri pisanju (pretvarjanje glasu v črko). Na sposobnost dekodiranja pa vplivata proces vidnega in proces slušnega zaznavanja. Zato je pomembno, da učitelji že na začetku opismenjevanja učencem ponudimo različne dejavnosti, ki lahko izboljšajo njihove sposobnosti in spretnosti, ki jih potrebujejo za branje in pisanje, ter se tako izognemo ali omilimo težave, ki se lahko v procesu opismenjevanja pri različnih učencih v različnem obsegu in oblikah pojavijo. Zelo pomembne so grafomotorične vaje, saj so črke sestavljene iz različnih črt, ki se jih učenec mora naučiti pisati. Veliko pozornosti je treba nameniti osmim elementov osnov pisanja, ki so jih podale avtorice priročnika v prvem razredu devetletne osnovne šole Danes rišem, jutri pišem:

- drža telesa pri pisanju,
- položaj glave in roke, ki ne piše,
- položaj trupa in nog,
- položaj roke, ki piše,
- položaj prstov,
- položaj lista,
- položaj mize, svetloba,
- držanje in uporaba različnih pisal.

Flomaster, suha barvica, svinčnik: pisalo stisnemo med palec, kazalec in sredinec približno za dva prstka visoko (približno od 1,5 do 2 centimetra), od spodnjega, zapisovalnega dela pisala, vrhnji del pisala pa sloni na robu dlani med palcem in kazalcem (Frančeškin, Ropič in Urbančič Jelovšek, 2003, str. 8).

Skladno s Priporočili učiteljicam in učiteljem za izvajanje pouka na daljavo z učenci razredne stopnje Zavoda Republike Slovenije za šolstvo z dne 5. 11. 2020, v katerih je bilo navedeno, da je predvsem pri mlajših učencih stik z učiteljem prek videokonferenc nujen vsaj nekajkrat tedensko, je bila

sprejeta odločitev za pouk prek videokonferenc ZOOM. Za spletno učilnico je bilo izbrano celostno spletno okolje, namenjeno mlajšim učencem, Seesaw, saj omogoča aktivnosti, ki:

- jih sčasoma učenci lahko izvedejo precej samostojno;
- ne zahtevajo tiskanja nalog in učnih listov;
- omogočajo sprotno posredovanje nalog učencem z učiteljičinimi glasovnimi navodili za delo;
- omogočajo pripravo oz. posredovanje raznolikih in diferenciranih nalog ter interaktivnih razlag;
- omogočajo hitro in preprosto vračanje rešenih nalog učencev, avdio- in videosnemanja učencev ter fotografiranje dela v zvezkih ali delovnih zvezkih ter drugih izdelkov;
- omogočajo glasovno povratno informacijo učencu o njegovem delu.

Ključen pomen pri opismenjevanju ima tudi motivacija učencev, zato morajo biti naloge, ki jih pripravi učitelj, smiselne, zanimive in usklajene s sposobnostmi učencev.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Pri začetnem opismenjevanju je pomembno slušno zaznavanje, zato je bilo vedno podano navodilo, da si učenci najprej besedo povedo na glas, šele nato iščejo glasove, besedo zlogujejo ali jo zapišejo. Ob slušnem zaznavanju so učenci redno izvajali tudi grafomotorične vaje.

Ponovitev glasov – začetni in končni glas ter glas znotraj besede

V jutranji videokonferenci smo ob slikovni podlagi poimenovali različne besede in v njih iskali določene glasove. Za ponavljanje in utrjevanje znanja pa so ob interaktivnem PowerPointu – kvizu – samostojno iskali posamezne glasove. Učenec je imel takojšnjo povratno informacijo.

Vsa navodila za delo so bila posneta, kar ohranja stik med učenci in učiteljem. S klikom na simbol zvočnika je lahko učenec vedno znova prisluhnil navodilom ali glasu oz. besedi. Naloge so bile opremljene z glasovnimi in S pisnimi navodili (vizualno zaznavanje).



Slika 1: Uporabljeni so krožci v treh barvah (moder – začetni glas, rdeč – glas znotraj besede, zelen – končni glas), ki smo jih uporabljali pri delu v razredu – polaganje radirke na ustrezen krog



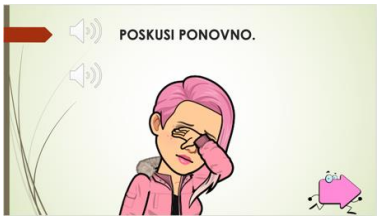
Slika 2:
Kratka zvočna razlaga za ponovitev in boljše razumevanje navodil



Slika 3:
Slikovna ponazoritev ter zvočni posnetek navodil in določenega glasu



Slika 4:
S klikom na ustrezen krog je učenec izbral, kje sliši glas A



Slika 5:
Ob napačnem odgovoru ga pričakata glasovna spodbuda in vrnitev na prejšnji diapozitiv



Slika 6:
Ob pravilnem odgovoru ga pričakata aplavz (motivacija za nadaljnje delo) in napredovanje na naslednjo nalogo





Slika 7: Težje naloge – diferenciacija



Slika 8:
Opis sobe (poslušanje) in navodilo za samostojno delo, iskanje predmetov v sobi

Zlogovanje

Ob slikovni podlagi smo na videokonferenci poimenovali različne besede in jih s pomočjo ploskanja, skakanja, korakanja zlogovali.



Slika 9: Za utrjevanje jih je v Seesaw pričakal filmček s kratko razlago: glasovna navodila in ploskanje ob hkratnem prikazovanju ploskov in zlogov



Slika 10: Naloge za samostojno reševanje: s pisalom, ki ga je učenec izbral spodaj v orodni vrstici, je označil število ploskov – zlogov pri posamezni besedi

S klikom na ✓ je naloga opravljena, oddana in pripravljena za pregled ter povratno informacijo v ustni obliki



Slika 11: Tudi navodila za delo v delovnih zvezkih in zvezkih so bila glasovna. Navodila so bila podana tudi v obliki piktogramov (ošili pisalo, pravilna drža telesa in pisala, razmik med črtami, črkami, besedami ...).

Glasovi v besedah

Ob konkretnem materialu smo na videokonferenci ugotavljali vse glasove v posameznih besedah in ustno rešili naloge v delovnem zvezku.

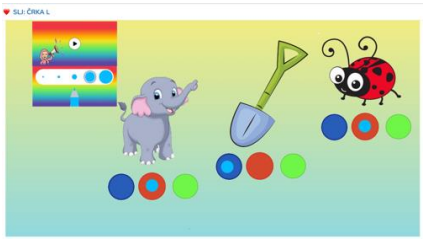


Slika 12: V Seesaw so morali delo ponovno opraviti samostojno in se pri tem s pomočjo mikrofona, ki ga izberejo v orodni vrstici na levi, posneti

Učitelj tako pridobi odlično povratno informacijo o tem, kje ima posamezen učenec težave.

Pisanje in branje

Nova črka je bila vedno obravnavana na videokonferencah. Obravnava je vsebovala iskanje besed, ki vsebujejo določen glas, določevanje položaja glasu v besedi, ogled postopka zapisa črke, pisanje po zaslonu, zraku ali mizi, ponazarjanje črke z gibanjem, branje zlogov in kratkih besed. Naloge za ponavljanje in utrjevanje so bile naložene v Seesaw.



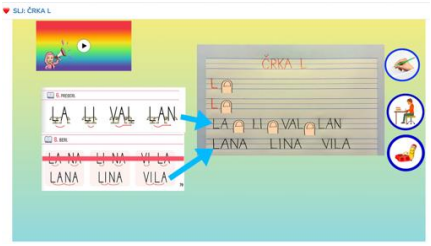
Slika 13: V nahrbtnik zloži predmete, ki se začnejo z glasom L



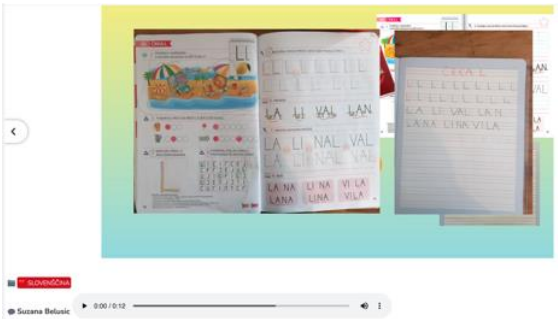
Slika 14: Označi, kje slišiš glas L



Slika 15:Glasno preberi; pri ponovnem branju se posnemi



Slika 16: Zapiši v zvezek



Slika 17: Oddano opravljeno delo učenca in povratna informacija učitelja učencu v ustni obliki s pohvalo ali z napotki za izboljšanje dela

Proslava ob dnevu samostojnosti in enotnosti



Slika 18: Znanje začetnih glasov smo uporabili pri pripravi prispevka za proslavo. Za vsako črko v besedi SLOVENIJA smo poiskali besedo, ki se začne z izbranim glasom.

ZAKLJUČEK

K uspešnemu pouku na daljavo so prispevali: hitro vzpostavljanje stika s starši prek socialne aplikacije, pripravljenost za delo in učenje učencev pa tudi staršev, izbrana kombinacija videokonferenc in spletnega okolja Seesaw, za katero je večina otrok razvila veščine in ga skoraj samostojno začela uporabljati. K razumevanju navodil in razvijanju samostojnosti pri delu so veliko prispevala stalna glasovna in videonavodila, navodila ob piktogramih, kontinuiranost dela in rutina pouka.

Učenci so praznovali rojstne dneve, predstavljali svojo družino, ljubljenčke, igrače, izdelke, dogodivščine itn.; s tem smo ustvarjali dobro počutje, ohranjali socialne stike in razredno povezanost. Skozi videokonference, glasovna navodila in ustne povratne informacije je bilo ohranjanje stika učitelja z učenci zelo dobro. Pomembno je, da učenci tudi zunaj videokonferenc slišijo glas svojega učitelja pri podajanju posnete snovi ali navodil. Delo na daljavo je vključevalo gibanje in tudi učenje skozi gibanje, kar zvišuje motivacijo za delo.

Pomembna je bila rutina pouka na daljavo. Trikrat tedensko so bile ob stalni uri izvedene videokonference, s pomočjo katerih je bila obravnavana učna snov. Vsak dan so bile v Seesaw pripravljene različne naloge za ponavljanje in utrjevanje obravnavane snovi.

Delo je bilo vnaprej organizirano, seveda pa je bilo tudi sproti prilagojeno potrebam in razpoloženju učencev.



Slika 19: Učilnica v Seesaw in urnik za tekoči teden, ki je zelo pripomogel k organizaciji dela

Ob vrnitvi v šolo ni bilo zaostanka ali večjih primanjkljajev. Obravnavane črke so bile usvojene, tudi branje zlogov in krajših besed je bilo pri veliki večini učencev zelo dobro; k temu je pripomoglo tudi dodatno tedensko delo v obliki videokonferenc v manjših skupinah (pet učencev). Do konca šolskega leta bo treba več pozornosti posvetiti pravilnemu zapisu črk in števil, drži pisala in telesa ter pritisku pisala na podlago. Pri delu v okolju Seesaw so učenci tudi govorno nastopali, veliko so pripovedovali,

tudi tisti, ki v razredu ne bi želeli ali bi jim to predstavljajo stres. Vsak izmed 24 učencev je lahko bral, odgovarjal na vprašanja, pripovedoval, kar v razredu ni mogoče, in vsak je dobil povratno informacijo s pohvalo, spodbudo ali s predlogi.

Izbran način dela je bil ustrezen in je prinesel pozitivne rezultate. Učenci so ob raznolikih nalogah in izzivih ostali motivirani za delo, ki so ga kakovostno opravili, usvojili veščine in znanje, predpisano z učnim načrtom, ter dodatno še osnovne digitalne veščine. Po odzivih sodeč, so zadovoljni tudi starši in učenci. Poudariti je pa treba, da ta način dela zahteva visoko motiviranost učitelja, osebnega odpovedovanja in ogromno časa, namenjenega pripravi nalog, materiala za videokonference, pregledovanja nalog, ki močno presega običajen in predpisan delavnik.

Priloga:

Mnenje enega od staršev (S. S.):

Ko sem izvedela, da se bo moja hči šolala na daljavo, sem se vprašala, kako je to sploh izvedljivo pri tej starosti, pri prvošolcih; kako se bo naučila pravilno pisati, brati, računati. Že v tednu pred začetkom šolanja na daljavo mi je bilo jasno, da ima učiteljica super pripravljen program in da bo šlo. Kombinacija učenja s pomočjo programa Seesaw, v katerem so bila vsa navodila glasovno posneta, pisanje tudi v obliki videa in na koncu še posnet komentar o opravljenem delu, ter ur prek ZOOM-a se je izkazala za popolno. Otroci so najprej prek ZOOM-a spoznavali glasove, zlogovanje, pisanje črk, branje, nato pa so v programu Seesaw za utrjevanje rešili odlično pripravljene naloge. Pri zlogovanju so morali iz sličice in posnete izgovarjave označiti, koliko zlogov ima beseda, pozneje tudi, v katerem delu besede slišijo glas, nazadnje pa še pisanje posamezne naučene črke. Sami so se tudi posneli pri branju besed in krajših besedil. Hčerki je največ pomenil zvočno posnet komentar na opravljeno delo. S tem načinom poučevanja so otroci usvojili znanje po učnem načrtu, ob tem pa še delo z računalnikom in kulturo sodelovanja v videokonferenci. Vse pohvale in zahvale učiteljici. In ob morebitnem ponovnem šolanju na daljavo nimam nobenih strahov, saj vem, da so učiteljica in otroci dobro pripravljeni.

LITERATURA

Frančeškin, J., Ropič, M., in Vrbančič Jelovšek, M. *(2003). Danes rišem, jutri pišem: Priročnik za učitelje in vzgojitelje v 1. razredu devetletne osnovne šole.* Ljubljana: Rokus.

Križaj Ortar, M., Magajna, L., Pečjak, S., in Žerdin, T. (2000). *Slovenščina v prvem triletju osnovne šole.* Trzin: Izolit.

Priporočila učiteljicam in učiteljem za izvajanje pouka na daljavo z učenci razredne stopnje (2020). Ljubljana:

Zavod Republike Slovenije za šolstvo. *Učni načrt (2018). Slovenščina.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

PRAVLJIČNI DECEMBER V PETEM RAZREDU NA DALJAVO

Benigar Kaluža, Damjana

Osnovna šola Antona Žnideršiča, Ilirska Bistrica

IZVLEČEK

Pandemija covida-19 je v trenutku spremenila naša življenja in delo. Šolanje na daljavo je postalo ena izmed pomembnih sprememb, ki je močno obremenila nas, učitelje, učence in starše. Celotna šolska komunikacija se je preselila na delo na daljavo, učno okolje je postalo virtualno, odnosi z učenci omejeni na videosrečanja in komunikacijo prek e-kanalov. V članku predstavljam šolsko delo na daljavo pri pouku slovenščine z uresničevanjem ciljev, ki zajemajo poslušanje, branje, pisanje in pripovedovanje v povezavi z vsebino ljudske pravljice. Pri delu z učenci sem se posluževala računalniških programov, ki so se jih učenci 5. razreda uspeli naučiti v prvih dveh mesecih šolanja pri pouku v živo. Ugotovila sem, da se da tudi pri delu prek zaslona učence primerno motivirati za uspešno in ustvarjalno delo. Takšno delo pa zahteva od učitelja skrbno in sistematično pripravo, pripravo na dobro motivacijo, učitelj mora poznati različne programe, znati snemati videorazlage in biti veliko inovativnejši kot v razredu.

Ključne besede: *računalnik, delo na daljavo, motivacija, ustvarjalnost, opismenjevanje*

UVOD

Pred osmimi leti sem v svoji diplomski nalogi raziskovala uporabo računalnika kot orodja za delo v razredu pri pouku likovne umetnosti. Računalnik kot orodje se je takrat počasi vključeval v pouk bolj kot motivacija, pri ponovitvi učne snovi ali utrjevanje pri matematiki. In kaj vse se je v teh letih spremenilo? V tem času sem v razred dobila i-tablo in internetno povezavo, kot učiteljica opravila kompetence IKT in se seznanila z različnimi računalniškimi programi. Učenci so v dar začeli dobivati pametne telefone, tablične računalnike, začeli smo uporabljati i-učbenike in interaktivna gradiva. Računalniško opismenjevanje pa se je kot izziv in nujnost začelo intenzivno vključevati v pouk. Kar naenkrat pa je pandemija covid-19 v trenutku spremenila naša življenja in delo. Šolanje na daljavo je postalo ena izmed pomembnih sprememb, ki je močno obremenila nas, učitelje, učence in starše. Celotna šolska komunikacija se je preselila na delo na daljavo, učno okolje je postalo virtualno, odnosi z učenci omejeni na videosrečanja in komunikacijo prek e-kanalov. Tudi učitelji smo postali virtualni in čez noč smo morali postati vešči računalniških spretnosti. Kljub izkušnjam s svojo diplomsko nalogo in sistematičnemu pridobivanju računalniškega znanja skozi vsa ta leta mi je šola na daljavo predvsem v prvem valu predstavljala veliko neznanko in nisem točno vedela, kje in kako se lotiti tega izziva. Za drugi val sem se pripravila sama in tudi sistematično skupaj z učenci.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Osnovno vodilo poučevanja v osnovni šoli je zapisano v učnem načrtu. Ta med drugim določa, da se učenci zavedajo raznih okoliščin, v katerih nastajajo besedila, in medijev, prek katerih so besedila lahko posredovana. Zato so sposobni tvoriti ustrezna besedila raznih vrst ter ob tem razvijati svojo empatično, socialno, kulturno in estetsko z možnost. Učni načrt pa tudi zagovarja, da se večja

izkušenost učencev širi tudi z možnostjo uporabe sodobne tehnologije na področju procesov učenja (Posodobljen učni načrt za predmet slovenščina v osnovni šoli, 2018).

Učiteljeva naloga je, da razvija vsa področja učenčeve osebnosti in ena izmed možnosti, ki jo določa učni načrt, je tudi uporaba računalnika. V svoji diplomski raziskavi sem ugotovila, da so učiteljice v glavnem uporabljale računalnik za utrjevanje in ponavljanje znanja, učenci pa so računalnik sprejemali kot nekaj pozitivnega. Ugotovila sem, da je računalnik učence zelo motiviral za delo, omogočal jim je večji interes za delo, večjo samostojnost in ustvarjalnost pa tudi sodelovalno učenje. Izkazalo pa se je, da je bila veliko zahtevnejša učiteljeva priprava na pouk z uporabo računalnika, saj je moral dovolj dobro poznati program, učni načrt in razvojne značilnosti otroka na posamezni stopnji. Razmisliti je moral o uspešni motivaciji in se dobro pripraviti za delo v računalniški učilnici. Zapisala sem, da se brez skrbno načrtovane učiteljeve priprave hitro zgodi, da se učenci naveličajo sistematičnega šolskega dela z računalnikom in raje posegajo po računalniških igricah z drugega področja. Ugotovila sem, da tudi uporaba računalnika lahko pozitivno vpliva na otrokov razvoj in omogoča veliko možnosti za individualno izražanje. Kljub zadovoljstvu vseh, ki smo sodelovali v raziskavi, pa sem ugotovila, da mora učenec najprej spoznati določene pojme, si pridobiti določene konkretne izkušnje, v raziskovanje in učenje vključiti vsa svoja čutila in šele nato odkrivati računalnik kot eno izmed možnosti za izražanje in razvijanje svoje ustvarjalnosti (Benigar, Kaluža, 2012)

Osnovni cilj vsakega učitelja je motivacija učencev, kako jo načrtovati, kako jo izpeljati, da učence pritegnemo, da bodo sodelovali in se aktivno vključevali v učni proces.

Učitelj si pri načrtovanju motivacije zastavi vsaj dva pomembna cilja. Prvi je, da ustvari stanje motiviranosti za učenje, da učence produktivno vključi v delo. Drugi cilj pa je, da pri učencih razvije vrlino motiviranosti za učenje, da bi se bili sposobni samostojno učiti vse življenje (Woolfolk, 2002).

V šoli na daljavo mi je motivacija na videosrečanjih predstavljala še poseben izziv. Kako motivirati učence v razredu sem po vseh letih poučevanja vedela, motivacija prek zaslona pa mi je predstavljala popolno neznanko, zato sem se temu cilju še posebej posvetila.

Pečjak (1986) pravi, da brez motiva ni učenja, Kranjc (1982) pa meni, da je motivacija najpomembnejši psihološki proces, ki deluje v interakciji in se spreminja ter omogoča človeku enkratnost in neponovljivost.

Že v začetku naših srečanj sem z učenci svojega razreda vzpostavila rutino: pozdrav, sproščen klepet, malo zapisovanja v sporočila (Chat), razdelitev v sobice in delo po skupinah, kakšna igrica, včasih ples ali zrcalno gibanje. Temu sta sledila obravnava in razlaga z delitvijo zaslona, vprašanja učencev in zaključek, ki smo ga po navadi posvetili skrivanju učencev, jaz pa sem jih iskala. Pozdrav, dobre želje in na svidenje. Tudi v pravljičnem decembru smo se držali te naše rutine in od nje nismo preveč odstopali.

Ugotovila sem, da imam tudi pri pouku na daljavo kot učiteljica zelo pomembno vlogo pri vzpodbujanju in razvijanju učenčeve ustvarjalnosti. Zavedala sem se svoje vloge, da z ustrezno motivacijo, s primernimi metodami in z načini dela pri učencih vzpodbujam ideje na podlagi njihovih zaznavanj, doživljanj in izkušenj.

Trstenjak (1981) pravi, da je ideja vsaka nova zamisel, ki se porodi inovatorju sama od sebe ali ob nekem dogodku. Običajno se hitro pojavi, vendar lahko tudi izgine, zato niti ni najpomembnejši trenutek navdiha, ampak poznejši trenutek, ko se ideje zavemo in postanemo nanjo pozorni.

Prednostno nalogo sem posvetila temu, da imajo učenci tudi pri delu na daljavo dovolj možnosti za lastno ustvarjalno delo. Moj cilj je bil, da odrasli čim manj posegamo ali oviramo razvoj otrokovih ustvarjalnih idej. Za ustvarjanje in pisanje lastne pravljice sem izbrala značilnosti ljudske pravljice, saj sem se zavedala, da so tukaj možnosti otroškega ustvarjanja neomejene.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Že na začetku novega šolskega leta je pandemija ogrožala delovanje našega življenja in grozila s šolo na daljavo. Vedela sem, da bo šolanje od doma slej ko prej sledilo. Z novim šolskim letom sem dobila nove učence, mlajše kot tiste, ki sem jih junija oddala. Učence, ki so že imeli izkušnjo s šolanjem na daljavo. Med prednostne naloge sem si zadala, da preverim njihovo znanje na področju računalniškega opismenjevanja in naredim načrt, kako pomagati učencem, da bodo napredovali, bili pri svojem delu uspešni in ustvarjalni tudi pri delu na daljavo. Vedela sem, da bo računalnik postal ne samo orodje za šolsko delo, ampak tudi glavni vir komunikacije. Ugotovila sem, da imajo učenci 5. razreda nekaj osnov računalniškega opismenjevanja, vendar so pri rokovanju s temi orodji nespretni in nesamostojni. Zato sem že na začetku šolskega leta v pouk vključila kar veliko ur dela v računalniški učilnici, v kateri sem učence vodila skozi osnove računalniške komunikacije. Začeli smo spoznavati e-pošto, vadili vstop v spletno učilnico, se prijavljali v i-gradiva, zapisovali besedila v Wordov dokument in ga spremenili v .pdf. Spoznali smo Padlet in osnove PowerPointa. Veliko pomoč pri delu mi je nudil tudi učitelj računalničar, ki se mi je pogosto priključil pri pouku v računalniški učilnici. Z zadovoljstvom lahko trdim, da mi je, tik preden se je šola zaprla, uspelo učence toliko računalniško opismeniti, da so, takoj ko je bilo to potrebno, znali vstopiti v spletno učilnico in začeti delo. Korak za korakom, vsak teden več … In tako je prišel mesec december, ki ga v petem razredu po navadi namenimo ne samo prazničnemu vzdušju, ampak tudi pisanju in pripovedovanju pravljic. Letošnji december je bil prav poseben, virtualen, prek videosrečanj, pa vseeno prisrčen, radoživ in ustvarjalen.

Za pripravo pravljičnega decembra sem izhajala iz ciljev književnega pouka. Vodilo mi je bil cilj, da učenci mojega razreda tudi na daljavo razvijajo pripravljenost za pogovarjanje in dopisovanje ter za govorno nastopanje in pisanje. Učni načrt med drugim določa, da se učenci zavedajo raznih okoliščin, v katerih nastajajo besedila, in medijev, prek katerih so besedila lahko posredovana. Zato so sposobni tvoriti ustrezna besedila raznih vrst in ob tem razvijati svojo empatično, socialno, kulturno in estetsko z možnost (Posodobljen učni načrt za predmet slovenščina v osnovni šoli, 2018).

Za pripravo učnih ur pravljičnega decembra sem izbrala cilje, ki zajemajo poslušanje, branje, pisanje in pripovedovanje v povezavi z vsebino ljudske pravljice. Za dosego teh ciljev sem si načrtovala deset ur in še eno uro za evalvacijo. Uvodno motivacijo, pridobivanje novih pojmov, delo po skupinah in načrtovanje lastnega ustvarjanja sem pripravila prek videosrečanj. Individualno načrtovanje in zapisovanje pravljic sem učencem ponudila kot domače delo, ki so mi ga v obliki fotografije rokopisa oddali v Padlet in PPT OneDrive. Govorno predstavitev njihovih pravljic pa sem jim ponudila po izbiri in možnostih, ki so jih imeli. Seveda sem jim ponudila tudi svojo pomoč pri delu pa tudi pri delu z računalnikom kot orodjem pri zapisovanju, oddaji izdelkov in poročanju.

POTEK POUKA NA DALJAVO

CILJI IZ UČNEGA NAČRTA

Učenci:

- prepoznavajo značilnosti ljudskih pravljic in njihovo vlogo v književnem dogajanju;
- o njih pišejo in/ali pripovedujejo ter jih ločijo od resničnostnih pripovedi;
- zmožnost doživljanja in razumevanja književnega prostora in časa razvijajo tako, da tvorijo nov domišljijski svet;
- pri pisanju izhajajo iz svojega znanja in svojih izkušenj;
- predstavijo svojo pravljico z branjem ali govornim nastopom in tako predstavijo svoje razumevanje obravnavane vsebine.

1. ura: Videosrečanje

Učence sem pozvala, da mi po uvodnem delu v sporočilo napišejo naslov vsaj ene pravljice, ki so jo prebrali. Jaz sem glasno prebirala naslove. Drugo vprašanje je bilo, ali je omenjena pravljica ljudska ali jo je napisal avtor in kateri. Tukaj so imeli učenci nekaj težav, zato sem jih pozvala, da na glas povedo, kaj pomeni avtorska in kaj ljudska pravljica.

Predstavila sem jim namen pravljičnega decembra:

- spoznali bomo značilnosti ljudske pravljice;
- ob posnetku pravljice, ki so jo ustvarili učenci lanskega petega razreda, bomo te značilnosti prepoznali;
- pripravili bomo osnutek za zapis svoje pravljice s trenutno koronasituacijo in ga predstavili v Padletu;
- zapisali bomo svojo pravljico in rokopis oddali v OneDrive;
- pravljice si bomo predstavili na način, kot si ga boste izbrali.

Nato sem učence razporedila v štiri videosobice in jim dala navodilo, da napišejo na list papirja ali v zvezek, katere so značilnosti ljudske pravljice. Časa so imeli 10 minut. Ker je bilo delo že utečeno, so točno vedeli, kako si razporediti vloge zapisovalca, poročevalca, reditelja (ki je gledal na čas) in raziskovalca (ki je brskal za podatki). Ko smo se spet vsi srečali na zaslonu, je vodja skupine poročal, kaj so njihove ugotovitve, zapisovalec pa je pokazal, kaj so napisali. Prisluhnili smo vsem skupinam in tudi posameznikom. Sledila so moja navodila za samostojno delo, ki so jih čakala v obliki PPT v spletni učilnici, in so ga nadaljevali individualno vsak zase. Poslovili smo se s skrivanjem.

2. ura: Naloga v spletni učilnici

Samostojno delo učencev. V spletno učilnico sem naložila PPT-projekcijo z značilnostmi ljudske pravljice in navodili, kaj naj zapišejo v zvezek.

3. ura: Naloga v spletni učilnici

Učencem sem v spletno učilnico poslala videoposnetek plesne dramatizacije z naslovom Pravljica o potočku, ki smo jo pred leti ustvarile s petošolkami. Navodilo je bilo, da si posnetek ogledajo, izpišejo značilnosti ljudske pravljice in narišejo ilustracijo.

4. ura: Videosrečanje

Dobili smo se na videosrečanju. Za uvod je vsak učenec v sporočilo napisal besedo ali dve, ki ga je spomnila na ljudsko pravljico. Potem so si prek kamere predstavili svoje izdelke: zapise značilnosti ljudske pravljice in ilustracije. Povabila sem jih v razpravo, da je vsak, ki je želel, lahko tudi kaj pokomentiral ali povedal v povezavi z domačo nalogo (značilnosti ljudske pravljice in ogled posnetka). Učencem sem dala navodilo, da naj zaprejo oči in si zamislijo eno pravljico, ki so jo že kdaj slišali ali prebrali. To pravljico si zamisli in spremeni tako, da vključiš vsebino koronačasa, ki ga zdaj doživljamo. Učence sem nekaj časa pustila, da so razmišljali, potem pa sem jih razdelila v sobice po štiri, v katerem so drug drugemu pripovedovali svoje zamisli. Ko smo se spet srečali vsi skupaj, je vodja skupine na kratko poročal, do katerih rešitev so prišli. Poslovili smo se spet z našo skrivalnico.

5. ura: Naloga v spletni učilnici

V obliki miselnega vzorčka, razpredelnice, alinej ali kako drugače napravi osnutek svoje koronapravljice. Lahko si pomagaš z že znano pravljico in jo spremeniš, lahko si izmisliš popolnoma novo, lahko združiš več pravljic skupaj. Ne pozabi upoštevati vsaj nekaj značilnosti ljudske pravljice. Pri delu naj te vodita domišljija in ustvarjalnost. Fotografijo svojega dela pošlji v Padlet (povezava), da si bomo lahko ogledali delo drug drugega.

6. in 7. ura: Naloga v spletni učilnici

Po svoji zamisli napiši pravljico v zvezek. Rokopis oddaj v PPT OneDrive. Drugi teden si bomo pravljice predstavljali. Razmisli, kako boš predstavil/-a svojo …

8. in 9. in 10. ura – videosrečanje, vsak dan samo ena ura: predstavitve pravljic, branje, govorni nastop ali ogled posnetkov

11. ura: EVALVACIJA

Učence sem povabila, da razmislijo o svojem delu s pomočjo vprašanj:

- Kaj sem se naučil? Kaj znam zelo dobro? Kaj mi ni najbolj uspelo? Kaj bi izboljšal? Na kaj sem ponosen? Kaj ti je bilo všeč pri sošolcu?
- Nato pa sem jih razdelila v sobice, v katerih so med seboj poklepetali. Ko so se vrnili, je poročevalec povedal, kaj so v skupini ugotovili. Možnost dopolnitve pa so imeli tudi drugi.
- Učenci so vsi odgovorili, da so snov razumeli in jo usvojili, da so se pri svojem delu počutili uspešne in ustvarjalne ter da so na svoje izdelke zelo ponosni. Samo en učenec je rekel, da mu je žal, ker ni naredil ilustracije svoje pravljice. Kot dobro stran so poudarili, da so imeli vseskozi možnost ogleda izdelkov svojih sošolcev

(Padlet, OneDrive); da so se poleg ustvarjanja in zapisovanja pravljice naučili tudi veščin računalniškega opismenjevanja, ki je potekalo vzporedno z opismenjevanjem slovenščine.

- Zelo veseli in ponosni pa so bili tudi, ko so videli svoje izdelke, objavljene na spletni strani naše šole, in so se mi tudi zahvalili, da sem jih arhivirala. »Učiteljica, za to se je splačalo potruditi!« je vzkliknila ena izmed učenk.
- Moje ugotovitve: Učenci so bili pri predstavitvah zelo ustvarjalni in domiselni. Za predstavitev svojih pravljic so se nekateri odločili, da jih bodo na videosrečanju prebrali, nekateri so pripravili PPT-projekcije, izdelali lutke, nekateri so pravljico opremili s čudovitimi ilustracijami, nekateri so pripravili dramatizacijo pravljice, se oblekli v posebne kostume in pripovedovanje posneli, en učenec pa je zbral različne že obstoječe posnetke in sestavil filmček z vsebino svoje pravljice. Učenci so kar žareli, ko so svoje izdelke predstavljali. Z dovoljenjem staršev sem nekatere učence in njihove izdelke posnela in jih arhivirala ter objavila v spletni učilnici pa tudi na spletni strani naše šole. Menim, da so učenci lahko izrazili svojo ustvarjalnost pri zapisovanju in predstavitvi pravljice. Pomoč staršev pa so potrebovali pri računalniških orodjih in programih.

ZAKLJUČEK

Računalniško opismenjevanje se je v šolstvu razvijalo in izvajalo sistematično, kar nam je v veliko korist pri šolanju na daljavo – učiteljem in učencem. Računalnik in računalniški programi omogočajo učitelju učinkovit način poučevanja, učence se da tudi prek zaslona ustrezno motivirati, poučevati ter razvijati njihovo radovednost in ustvarjalnost. Priprava na videopouk zahteva od učitelja veliko več sistematičnega dela, razmisleka o ustrezni motivaciji in načinu dela. Učitelj pa mora tudi dobro poznati različna računalniška orodja in programe ter biti zelo dinamičen in iznajdljiv, da učence vodi, motivira, jih usmerja in organizira delo na videosrečanjih in zaposlitve v spletnih učilnicah. Učenci so lahko tudi pri delu na daljavo ustvarjalni, uspešni in samostojni. Kljub vsem našim dosežkom pa smo na koncu pravljičnega decembrskega vzdušja izrazili željo, da bi se radi čim prej vrnili v šolo.

Izdelki učencev

Povezava na spletno stran, na kateri so objavljeni vsi izdelki pravljičnega decembra: https://www.o-azilb.si/2021/01/21/praznicni-december-na-daljavo-v-5-a/

LITERATURA

Posodobljen učni načrt za predmet slovenščina v osnovni šoli (2018). Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_slovenscina.pdf

Strmčnik, F. (2001). *Didaktika – osrednje teoretične teme*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Kranjc, A. (1982). *Motivacija za izobraževanje*. Ljubljana: Delavska enotnost.

Pečjak, V. (1986). *Poti do znanja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS

Trstenjak, A. (1981). *Psihologija ustvarjalnosti*. Ljubljana: Slovenska matica.
https://www.sviz.si/izobrazevanje-na-daljavo/

Holcar, B. A., Bizjak, C., Cotič, Pajnar, J. idr. (2017). *Formativno spremljanje v podporo učenju*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Wood, D. (1992). *How children think and learn, The Contexts of Cognitive development*. Blackwell publishers, Oxford

Woolfolk A (2002). *Pedagoška psihologija*. Ljubljana: Educy.

Benigar Kaluža, D. (2012). *Uporaba računalnika kot orodja za reševanje slikarskih nalog v petem razredu osnovne šole*.

BRALNA MOTIVACIJA UČENCEV MED EPIDEMIJO

Čalušić, Daniela

Osnovna šola Primoža Trubarja Laško, Laško

IZVLEČEK

Šola na daljavo nas je postavila pred izziv, kako učence še naprej motivirati za branje. Učenci prihajajo iz različnih okolij, doma nimajo vsi bralnih kotičkov, knjig, časa za branje ali drugih bralnih spodbud. Na razredni stopnji osnovne šole sta branje in pripovedovanje zelo pomembna. Večkrat se zgodi, da po branju kakšne zgodbe otroke ta tako prevzame, da odhitijo v knjižnico in si izposodijo prav to knjigo, ki smo jo prebrali ali pripovedovali. S šolanjem na domu so bili učenci prikrajšani obiska knjižnic, izposoje knjig, pravljic in drugih gradiv. Učitelj v šoli vsekakor lažje ustvarja spodbudno bralno okolje, vendar menim, da smo tudi med šolanjem na daljavo učence uspešno večkrat popeljale v svet pravljic, v katerem so se lahko umirili in sanjarili. V prispevku navajam primere, kako spodbuditi interes za branje tudi med šolanjem na daljavo.

Ključne besede: *branje, motivacija, šolanje na daljavo, igre, sodelovanje učiteljev*

UVOD

Otrok se sreča s knjigami že v predšolskem obdobju in to mu omogočijo odrasli, najprej starši, potem v vrtcu in drugi. Bucik (2003, str. 112) navaja: »Poznavanje različnih dimenzij motivacije, prepoznavanje individualnih razlik med otroki, poznavanje medsebojnega delovanja in vplivanja posameznih dejavnikov motivacije je ključnega pomena, če želimo kot starši, vzgojitelji ali učitelji ustvariti osnovo za razvijanje zavzetega bralca. Naš cilj je vzbuditi interes, spodbuditi pozitiven odnos do branja, povečati bralne aktivnosti in bralne dosežke«.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Knaflič (2009, str. 13) pravi: »Pripovedovanje, poslušanje pripovedi, predvsem pa branje knjig otroku pomagajo, da spozna pisni jezik oziroma pisni način izražanja, ki je lahko drugačen od ustnega.« V sebi nosimo kar nekaj zgodb. Skozi leta poučevanja me vedno znova preseneti, kako otroci z zanimanjem poslušajo branje zgodb. Med poslušanjem se otrok uči, povzema, kaj se je zgodilo, komu, kako, kje. In ko pripoveduje sam, se uči urejati misli, loči bistveno od nebistvenega. Spozna, da lahko zgodbe pripoveduje na različne načine. Branje je pomembno. Otrokom se je bralo od nekdaj; gre za preizkušen in učinkovit način prenosa kulture, družbenih in človeški vrednot na mlajše. Zgodba pritegne otrokovo pozornost, vzdržuje radovednost. Zgodbe, ki so mu všeč, želi poslušati večkrat. Odrasli poročajo, da so se naučili brati in pisati, ko so v zgodnjem otroštvu vedno znova poslušali zgodbe (prav tam).

Za branje je potrebna bralna motivacija. Slovenski raziskovalki Pečjak in Gradišar (2012) sta jo opredelili kot nadpomenko za različne motivacijske dejavnike, ki spodbujajo človeka k branju, dajejo

bralnemu procesu smisel in tako pomagajo posamezniku, da vztraja do cilja in si želi bralno izkušnjo še ponoviti (ponovno doživeti)« (Pečjak, Gradišar, 2012).

Branje doma

Prav od staršev je običajno odvisno, kdaj se otrok sreča s prvimi knjigami in kako. V predšolskem obdobju se med starši in otroki ob branju tkejo tudi čustvene vezi, ki so pomembne za vse življenje.

Branje in pisanje sta povezana v okviru otrokovega razvoja; gre za zapleten proces učenja. Učenje branja in pisanja je lažje ob dobrem obvladovanju jezika. K temu pa pripomoreta branje in pripovedovanje odraslih pa tudi pogovor o prebranem. Otrok širi besedni zaklad, svoja obzorja, povečuje interes za poslušanje. Starši in družina imajo pomembno vlogo, saj je za to obdobje značilen poudarek na izkustvenih dejavnikih, ki prispevajo k razvoju pismenosti. Poleg tega pa imajo moč, da pri skupnem branju povežejo otrokove interese. Če ima otrok rad ples, mu lahko v knjižnici izposodimo knjigo o plesu. Če je le mogoče, izberimo različne zvrsti (Knaflič, 2009).

Kropp (2000) pravi, da si skoraj vsak otrok želi naučiti brati. Navaja pet vzrokov, zakaj si otrok želi naučiti brati: branje mu pomaga osmišljati svet; je socialna spretnost, ki je otroku potrebna v šoli in pri igranju; branje je zabavno; branje je čas, preživet s starši; branje je zelo »odraslo«, saj to počneta očka in mamica. V predšolskem obdobju otroci doživijo prvi stik z branjem in s pripovedovanjem skozi slikanice.

Knjige naj ne bi starši nikoli vsiljevali in nadaljevali branja, če želi otrok odnehati. Ko je za nami bučno praznovanje ali ko je utrujen in razdražljiv, si je smiselno vzeto prosto. Včasih pa moramo le počakati, da otrok doraste določeni knjigi. Knjiga je lahko eno obdobje otrokom dolgočasna, naslednje pa ga že zabava.

Branje v šoli

Pri razvijanju motivacije za branje ima pomembno vlogo tudi šola, učitelji. Navdušenje za branje lahko deli učitelj, ki je tudi sam navdušen bralec. Učitelj ob obravnavi kakšne snovi prinese različne knjige, bere pravljice in učiteljevo glasno branje je eno najmočnejših motivacijskih sredstev. Učenci berejo različne vrste umetnostnih in neumetnostnih besedil ter tako spoznavajo različne bralne zvrsti in raznolika besedila (Pečjak, Bucik, Gradišar in Peklaj, 2006).

Učencem lahko nudimo prijetno in spodbudno okolje, različne interesne bralne dejavnosti in širimo prepričanje o pomembnosti branja predvsem tako, da jim beremo, se o prebranem pogovarjamo. Knjižnice so dostopne in tako tudi raznoliko bralno gradivo.

Kropp (2000) navaja, da učitelji v teh prvih letih izobraževanja poskušamo otroke naučiti številnih spretnosti in veščin (branje, pisanje, računanje in tudi zavezovanje vezalk). Cilj, ki ga želimo doseči, je, da bi do konca 3. razreda vsak otrok obvladal osnove branja, da lahko tiho in z zadovoljstvom bere. Različni otroci se učijo na različne načine. Nekateri preprosto začnejo brati brez pomoči v šoli. Drugi potrebujejo več pomoči, besedne igre, več branja doma.

Kropp (2000) navaja naslednje lastnosti knjig, ki bralcu začetniku ne bodo delale težav:

- preprosto besedišče[3];
- ne preveč besedila;
- ilustracije naj bodo del zgodbe – tudi če slika ne zaleže za tisoč besed, bo mogoče le ključ do ene ali dveh težkih;
- črke naj bodo razmeroma velike;
- besedilo naj bo predvidljivo, a ne toliko, da bi bilo dolgočasno.

McKenna (2001, v Bralna motivacija v šoli, 2006) je dejavnost za razvijanje dobrega odnosa učencev do branja strnil v naslednja priporočila za učitelja. Učitelj mora:

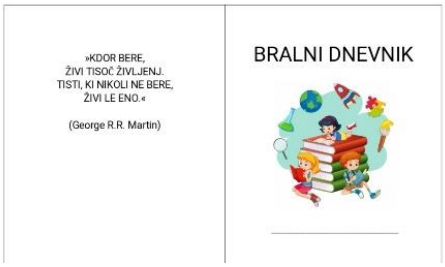
- oceniti učenčev interes za branje in njegov odnos do branja;
- pomagati učencem pri usvajanju pozitivnih prepričanj o branju;
- ustvarjati takšno razredno oziroma šolsko okolje, ki spodbuja branje;
- načrtovati raznolik program (različne žanre in tematiko);
- zagotoviti učenčev bralni uspeh oziroma zagotoviti pomoč učencem, ki imajo bralne težave;
- učencem prikazati potrebnost in učinkovitost branja;
- zagotoviti pozitivne modele odraslih;
- zagotoviti pozitivne modele vrstnikov;
- doseči sodelovanje staršev;
- otrokom brati na glas;
- spodbujati učenje ob besedilu;
- pri izboru knjig upoštevati tudi mnenje učencev (Pečjak, Bucik, 2006).

V nadaljevanju predstavljam nekaj primerov dobre prakse, s katerimi sem pri učencih drugega razreda spodbujala branje.

Bralni dnevnik

Učencem sem že ob začetku šolskega leta razdelila bralne dnevnike. Učenci so dnevno brali vsaj deset minut, s starši ali sami. Ob koncu tedna so zbirali štampiljke. Za pet zbranih štampiljk jih je čakalo presenečenje.

Tudi ob šolanju na domu so učenci nadaljevali branje in zbiranje podpisov za vsak dan, ko so brali. Ob doseženem branju sem jim po elektronski pošti poslala čestitko s pobarvanko.



[3] Metoda petih prstov (Košak Babı ri jo na sredini. Poskusi najti stran brez ilustracij oziroma slik. Začni b leš do besede, ki jo poznaš. Postavi svoj mezinec na to neznanc do besede, ki je ne poznaš, postavi nanjo naslednji prst. Če ti zmanjka prstov, še preden prideš do konca strani, je knjiga pretežka za samostojno branje. Če nisi porabil nobenega prsta, je verjetno knjiga zate preveč preprosta. Če si porabil manj kot pet ali več kot en ali dva prsta, ko si prebral celo stran, je knjiga zate primerna, saj ti bo pomagala, da postaneš spretnejši bralec.

Slika 1: Bralni dnevnik

Branje pravljic prek ZOOM-a

Z učenci smo prek ZOOM-a brali pravljice. Branje pravljice sem izvajala enkrat tedensko; tako smo začeli teden. Ob branju pravljic nas je spremljal knjižni prijatelj medvedek. Tega knjižnega prijatelja bi v drugačnem času brez epidemije učenci nosili domov. Z njim bi lahko preživeli nekaj dni, z njimi bi brali pravljice in zapisali svoje dogodivščine.



Slika 2: Moj knjižni prijatelj

Adventne pravljice

Učiteljica iz podaljšanega bivanja je v mesecu decembru za vsak dan posnela eno pravljico, s katero so učenci začeli svoj dan. Odzivi so bili odlični. Zelo so radi poslušali branje pravljic, o katerih smo se tudi pogovarjali.

Sodelovanje s knjižničarko

Dragoceno je sodelovati z našimi knjižničarji. Naša knjižničarka se je z veseljem odzvala sodelovanju in večkrat pripravila kakšno zgodbo za učence. Zgodba je bila tematsko povezana z učno temo, ki smo jo v tistem tednu obravnavali, učenci pa so ob koncu pravljice poustvarjali.



Slika 3: Poustvarjanje na pravljico Brin in ptičja hišica

ZOOM-igre

Pantomima: enemu izmed učencev sem med zasebna sporočila napisala besedo, ki jo je potem ta predstavil z gibi, preostali učenci pa so poskušali ugotoviti besedo.

Gradniki zgodb: Začela sem z izmišljeno zgodbo. To smo gradili tako, da je vsak učenec dodal kakšno poved in potem naslednji nadaljeval do konca. Nastale so zelo zabavne zgodbe.

Vislice: na tablo sem delila besedo in pozneje tudi poved, ki so jo učenci ugotavljali.

Narobe zgodba: brala sem zgodbo, ki jo učenci dobro poznajo, in namerno spreminjala vsebino.

Bralna značka

Prek videokonference smo nadaljevali pripovedovanje in deklamiranje pesmi. Učenci so prebrali knjigo ali pesem sami ali s pomočjo staršev. Ker so lahko pripovedovali, je bralna značka tekla naprej kot v šoli.

Roditeljski sestanek

Sodelovanje s starši je zelo pomembno. Tudi starši večkrat potrebujejo napotek, kako pomagati otrokom pri opismenjevanju, predvsem med šolanjem od doma. Roditeljski sestanek sem namenila branju in pisanju. Tako sem lahko poudarila pomembnost branja in pisanja tudi v tem času, ko so doma.

ZAKLJUČEK

Učenci so bili med karanteno doma in v nekaterih družinah je branje rutina, medtem ko v drugih družinah ni prostora za branje. Zato je še toliko pomembnejše, da smo učitelji lahko otrokom še naprej brali in jih na različne načine spodbujali k branju. Večkrat nas pri urah slovenščine pesti negotovost, ali bomo uspeli predelati vso učno snov. Med šolanjem na daljavo smo se lahko bolj osredinili na pomembne vsebine in branje pravljic v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju gotovo sodi med najpomembnejše prvine.

LITERATURA

Grginič, M. (2008). *Vsak po svoji poti do pismenosti*. Mengeš. Izolit.

Bucik, N., Grosman, M., Kovač, P., Štefan, A., Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Knaflič, L. … Pogačar, T. (2003). *Beremo skupaj: priročnik za spodbujanje branja*. Ljubljana. Mladinska knjiga.

Jamnik, T. (1998). *Knjižna vzgoja*. Ljubljana. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Knaflič, L., Bucik, N., Lukan, M., Štefan, A., Mlakar, I., Svetina, P. … Jelenc Krašovec, S. (2009). *Branje za znanje in branje za zabavo. Priročnik za spodbujanje družinske pismenosti.* Ljubljana. Andragoški center Slovenije.

Kropp, P. (2000). *Vzgajanje bralca*. Tržič. Učila.

Pečjak, S., Gradišar, A. (2012). *Bralne učne strategije*. Ljubljana. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pečjak, S., Bucik, N., Gradišar, A., Peklaj, C. (2006). *Bralna motivacija v šoli: merjenje in razvijanje*. Ljubljana. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

POUČEVANJE MED ŠOLANJEM NA DALJAVO

Črnivec, Tanja

Osnovna šola Stična, Ivančna Gorica

IZVLEČEK

Namen prispevka je predstaviti primer dobre prakse poučevanja med šolanjem na daljavo. V prispevku so zajete dejavnosti, ki vključujejo branje, pisanje, govorjenje in poslušanje. V sklopu obravnavane umetnostnega besedila Moj prijatelj Piki Jakob so učenci poslušali štiri odlomke pravljice. Po poslušanju so ustno in pisno odgovorili na vprašanja o prebranem besedilu. Učenci so opisovali svoje plišaste igrače in razložili, kaj bi jih naučili v svoji namišljeni šoli. Utrjevali so zapis malih tiskanih črk in učno snov promet pri spoznavanju okolja s pomočjo računalniškega orodja Liveworksheets ter likovno poustvarjali. Učenci so male tiskane črke usvajali na srečanjih v živo s pomočjo učiteljičine »domače table« in videoposnetkov, ki prikazujejo pravilno smer zapisa posamezne črke. Branje so utrjevali s pomočjo različnih gibalnih in miselnih dejavnosti. Razumevanje prebranega besedila smo preverjali s pomočjo računalniških orodij: Kahoot, spletišča H5p, LiveWorksheets in Wordwall.

Ključne besede: *opismenjevanje, slovenščina, spoznavanje okolja, likovna umetnost, računalniška orodja*

UVOD

Razvijanje sporazumevalne zmožnosti je eden izmed temeljnih ciljev pri predmetu slovenščina. Učenci sporazumevalno zmožnost razvijajo tudi pri vseh drugih učnih predmetih (UN za slovenščino, 2018).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Temeljne sporazumevalne dejavnosti izvirajo iz sporazumevalne zmožnosti, zmožnosti posameznikov, da se sporazumevajo v danih situacijah in okoliščinah. Ljudje se sporazumevamo na različne načine. Ločimo receptivne in produktivne sporazumevalne dejavnosti. Kot že samo ime pove, pri receptivnih dejavnostih informacije sprejemamo, zato sem uvrščamo dejavnosti branja in poslušanja. Pri produktivni dejavnosti pa smo tvorci informacij, zato sem spadata dejavnosti pisanja in govorjenja (Začetno opismenjevanje v prvem razredu osnovne šole, 2020). Opismenjevanje se začne že pred otrokovim vstopom v šolo in se končna s funkcionalno pismenostjo človeka. Gre za »usvajanje spretnosti in sposobnosti branja in pisanja ter razvijanja sporočanjskih sposobnosti« – razvijanje sporazumevalnih dejavnosti: poslušanja, govorjenja, branja in pisanja (Pečjak, 2009, str. 9).

PRIMERI DOBRE PRAKSE – dejavnosti opismenjevanja v obdobju šolanja na daljavo

Učenci drugega razreda so med šolanjem na daljavo usvajali male tiskane črke na srečanjih v živo s pomočjo učiteljičine domače table in videoposnetkov, ki prikazujejo pravilno smer zapisa posamezne črke. Spodbujanje razvoja sporazumevalnih dejavnosti poslušanja, govorjenja, branja in pisanja smo vključevali v naloge, ki so jih učenci reševali samostojno doma, in v tiste, ki smo jih izvedli na

srečanjih v živo. Med šolanjem na daljavo so učenci z interaktivnimi nalogami in s kvizi, ustvarjenimi z različnimi računalniškimi orodji, razvijali sporazumevalne zmožnosti. Veliko zanimanja so pokazali pri reševanju kvizov, sestavljenih v Kahootu in v spletišču H5P.

Umetnostno besedilo *Moj prijatelj Piki Jakob* kot izhodišče za urjenje komunikacijskih dejavnosti in medpredmetnih povezav

Umetnostno besedilo Kajetana Koviča Moj prijatelj Piki Jakob je v 2. razredu predvideno za branje v nadaljevanjih. Podrobneje smo spoznali štiri odlomke. V PowerPointu smo ustvarili osnovno drsnico, ki je vključevala sličice iz odlomkov. Ko je učenec kliknil na posamezno sličico, mu je učitelj ali eden izmed njegovih staršev prebral odlomek in naloge. Po poslušanju prvega odlomka je učenec prinesel na srečanje v živo poljubno plišasto igračo, jo opisal in razložil, kaj bi jo naučil v svoji šoli. Po branju drugega odlomka je učenec zapisal odgovore na vprašanja z malimi tiskanimi črkami. Po branju tretjega odlomka je učenec utrdil svoje znanje o prometu in prometnih predpisih na učnem listu, ustvarjenim z računalniškim orodjem Wordwall. Po branju četrtega odlomka je učenec likovno poustvaril Pikija Jakoba s slikanjem s tempero barvo. Učenec je po reševanju nalog poslušal štiri dele pravljice. Z opisovanjem, kaj bi svojo plišasto igračo naučil v šoli, je vadil razločno in jasno izreko. Utrjeval je branje in zapis z malimi tiskanimi črkami ter se računalniško opismenjeval z izpolnjevanjem interaktivnega učnega lista. Učenci, ki so želeli prebrati več odlomkov iz pravljice, so jih lahko poslušali s klikom na zvezdo.

Gibalne kartice spodbujajo slušne in bralne sposobnosti

Učencem sem na srečanju v živo posredovala različne gibalne kartice s kratkimi navodili. Oponašali so poljubne živali in vozila, izvedli gibalne naloge, peli pesmi, iskali črte, zapisovali male tiskane črke, prinašali predmete z domačega dvorišča … Naključno izbrani učenec je kratko navodilo prebral. Preostali učenci so opravili preproste naloge. Bralec je nato določil naslednjega bralca.

Oponašaj poljubno žival/vozilo.
Naredi pet počepov.
Prinesi pred zaslon predmet z domačega dvorišča.
Navidezno napiši z malo tiskano črko prvo in zadnjo črko svojega imena.
Za trenutek ugasni kamero in spremeni svoj videz.
Zapoj pesem, ki smo se jo naučili pri glasbeni umetnosti.

Slika 1: Primer gibalne kartice

Igranje igre škratova zmešnjava

Z njo spodbujamo poslušanje, zapisovanje in branje. Učenci so dan pred srečanjem v živo dobili nalogo, da zapišejo vprašanje in odgovor na temo praznikov ali dobrih mož, npr. Kdaj praznujemo božič. Božič praznujemo 25. 12. Na srečanju v živo sem učencem povedala, da so škrati zamešali vprašanja in odgovore. Poklicala sem prvega učenca s seznama. Prebral je svoje vprašanje. Drugi učenec je prebral odgovor in zastavil vprašanje naslednjemu sošolcu. Zaradi zmešnjave smo prišli do zabavnih, včasih tudi nesmiselnih in nenavadnih odgovorov. Učenci so z opisano dejavnostjo utrjevali branje in zapis.

Kozarec dobrih želja

Namenjen je utrjevanju branja in pisanja. Učenci so pripravili steklen kozarec, namenjen zbiranju prijetnih doživetij. Družinski člani so zapisali na listek, kaj se jim je dobrega zgodilo v preteklem tednu, in jih odložili v kozarec. Po enomesečnem obdobju so se člani družine zbrali in prebrali naključne zapise svojih domačih.

Zapis ene izmed mamic: »Imenovali smo ga kozarec smeha in ga vsakodnevno polnili z listki, na katere je vsak zapisal, kaj lepega, smešnega ali dobrega se mu je zgodilo tisti dan. Ko smo v novem letu pregledovali, ha, to je bilo smeha. Mislim, da ga bomo še kdaj uporabili.«

Uvodna ura matematike

Namenjena je bila pozornemu poslušanju in utrjevanju branja malih tiskanih črk. Učencem sem na srečanju v živo v uvodnem delu prebrala prvi zapis in nato na zaslonu delila drugega. Pri besedah, zapisanih z velikimi tiskanimi črkami, so učenci poiskali predmete v stanovanju in jih prinesli pred zaslon. Ko so imeli zbrane vse predmete, so prebrali drugi zapis. Vsak učenec je prebral eno poved. Drugi zapis je bil sestavljen tako, da so poudarjene besede ostale iste. Učenci so pokazali predmet na zaslonu, ki so ga slišali med branjem njihovega sošolca.

Učiteljičino branje: MEDVEDEK sedi na okenski polici in čaka. V roki ima KOCKO. Le kaj bo z njo? Mogoče se želi igrati. Odnesem ga v svojo sobo in mu pokažem svojo PERESNICO. Medvedek opazuje barvne svinčnike. Všeč sta mu RDEČA in MODRA BARVNA SVINČNIKA. Odloči se, da me bo opazoval pri reševanju nalog v KVADRATNEM ZVEZKU.

Učenčevo branje: Danes nas bo pri uri matematike spremljal MEDVEDEK. Posedi ga na mizo, na katero pripravi KVADRATNI ZVEZEK. Medvedka zanima, kateri predmet te spominja na KOCKO. Mu znaš odgovoriti? RDEČ in MODER BARVNI SVINČNIK ga spominjata na valj. Kaj pa tebe?

Branje zapisov je bilo namenjeno navajanju na pozorno poslušanje, utrjevanju branja in kot uvod v snov o geometrijskih telesih.

Odgovori na vprašanja o prebranem besedilu, ki ga naključno določimo s kotaljenjem igralne kocke

Učenci so pred srečanjem v živo dobili po elektronski pošti oštevilčene odlomke pravljic, ki so jih doma večkrat prebrali. Za srečanje v živo so pripravili igralno kocko. Učenec, določen za branje

prvega odlomka pravljice, je začel brati. Nadaljeval je učenec, določen za branje drugega odlomka. Nadaljevali smo toliko časa, da so vsi učenci prebrali svoj odlomek. Poslušali smo pravljico v celoti. Po poslušanju sem preverila razumevanje prebranega besedila z igralno kocko. Naključno izbrani učenci so jo zakotalili in glede na vrženo število pik odgovorili na vprašanje o prebranem besedilu.

Število vrženih pik na igralni kocki	**Vprašanje**
1	**O ČEM GOVORI ZGODBA?**
2	**NAŠTEJ KNJIŽEVNE OSEBE.**
3	**KJE SE ZGODBA DOGAJA?**
4	**KDAJ SE ZGODBA DOGAJA?**
5	**S ČIM SE ZGODBA ZAPLETE?**
6	**KAJ JE SPOROČILO ZGODBE?**

Slika 2: Vprašanja za razumevanje besedila

Strategija napačnega branja

Razumevanje prebranega besedila smo preverili s strategijo »napačnega branja« (Sarto, 2015). Pri drugem poslušanju glasnega branja so učenci odkrili napake, ki sem jih namerno naredila med branjem. Če sem med prebiranjem namenoma in napačno prebrala pravljico, me je učenec opozoril, tako da je skočil in glasno rekel: Napaka! Napako je popravil. Med drugim prebiranjem sem spremenila posamezne besede, imena oseb in kraj dogodka ter uporabila sinonime.

1. branje: Nekoč je živela Rdeča kapica. Odšla je k bolni babici. Odpravila se je s polno košaro dobrot. Pot jo je vodila skozi gozd.

2. branje: Nekoč je živela Rumena kapica. Odšla je k bolni stari mami. Odpravila se je s polno vrečo dobrot. Pot jo je vodila mimo potoka.

ZAKLJUČEK

Učenci so razvijali zmožnost opismenjevanja med šolanjem na daljavo na srečanjih v živo, s pomočjo »domačih« tabel, videoposnetkov, dejavnosti, v katerih so bili vključeni tudi družinski člani, ter interaktivnih nalog in kvizov, ustvarjenih z različnimi računalniškimi orodji. Veliko zanimanja so pokazali pri reševanju kvizov, sestavljenih v Kahootu in v spletišču H5P. Nezavedno so utrjevali branje in pisanje pri slovenščini, matematiki in pri spoznavanju okolja. Primorani so se bili naučiti osnovnih veščin uporabe računalnika: pregledati podane razlage, brati navodila, reševati interaktivne naloge, oddajati dokazila, se vključiti na srečanje v živo in upravljati mikrofon. Z reševanjem nalog s pomočjo računalnika so razvijali tudi zmožnost računalniškega opismenjevanja.

Tudi učitelji smo bili primorani spoznati različna računalniška orodja, s pomočjo katerih smo lahko na zanimiv način predstavili učno snov. Veliko časa sem namenila samoizobraževanju o različnih računalniških orodjih. Z njihovo pomočjo so bile učne razlage raznolike in zanimive za učence. Prednost uporabe e-gradiv je bila tudi takojšnja povratna informacija, ki učenca in učitelja seznani z uspešnostjo ter opozori na pomanjkljivosti in s tem omogoča učinkovitejše učenje.

LITERATURA

Kovič, K. (2009). *Moj prijatelj Piki Jakob*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (2018). *Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina*. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_slovenscina.pdf (8. 3. 2021)

Pečjak, S. (2009). *Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Sarto, M. (2015). *Strategije motiviranja za branje*. Medvode: Založba Malinc.

Začetno opismenjevanje v prvem razredu osnovne šole. Pridobljeno 11. 1. 2020 na: http://opismenjevanje.splet.arnes.si/ucitelji/o-opismenjevanju/kaj-je-opismenjevanje/.

POSKUSI PRI POUKU FIZIKE NA DALJAVO

Jagarinec, Tanja

Srednja elektro-računalniška šola Maribor, Maribor

IZVLEČEK

Za učenje in poučevanje naravoslovnih predmetov so zelo pomembni poskusi, zato je smotrno, da jih vključimo tudi v pouk na daljavo. Poleg demonstracijskih poskusov ne smemo pozabiti na poskuse, ki jih izvajajo učenci sami. V prvem delu prispevka bomo predstavili nekaj teoretičnih izhodišč o poskusih pri pouku fizike. V drugem delu prispevka pa bomo predstavili nekaj primerov dobre prakse poskusov, ki jih lahko izvajajo učenci sami doma med poukom na daljavo. Učenci so bili zelo motivirani za izvajanje poskusov in praktično delo na splošno, saj so se naveličali dela z računalnikom, zato lahko tovrsten pristop ocenimo kot zelo uspešen. Tak pristop lahko uporabimo tudi v prihodnje za učence, ki se zaradi različnih razlogov ne morejo udeležiti pouka v šoli.

Ključne besede: *samostojno eksperimentalno delo, uporaba mobilnih naprav pri pouku, kvantitativni poskus*

UVOD

Pri pouku fizike in naravoslovja na splošno je poskus zelo pomemben. Z razlago snovi ob demonstracijskem poskusu učenci lažje usvojijo novo snov. Posebej pomembno pa je samostojno eksperimentalno delo učencev. Učenci se skozi tako delo navajajo na samostojno eksperimentiranje in sklepanje. Med poukom na daljavo seveda nismo mogli izvajati praktičnih vaj v fizikalnem laboratoriju, zato sem za dijake pripravila nekaj praktičnih vaj, ki so jih lahko opravili doma z vsakdanjimi pripomočki, s poskusi iz t. i. kuhinjske fizike. Cilji pouka fizike so tudi navajanje na samostojno eksperimentalno delo. Pri načrtovanju samostojnega eksperimentalnega dela za učence je bilo potrebne kar precej iznajdljivosti, ker doma seveda nimajo merilnih instrumentov in pripomočkov, kot jih imamo v šoli. A trud se je obrestoval, učenci so bili zelo motivirani za izvajanje praktičnih vaj, ker so se naveličali dela z računalnikom. Poleg tega pa smo s takim pristopom lažje dosegli vsebinske in procesne cilje pouka fizike.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Poskusi imajo pri učenju in poučevanju fizike zelo pomembno vlogo. Ločimo demonstracijske poskuse, ki jih izvajajo učitelji ob razlagi snovi, in laboratorijske vaje učencev, torej poskuse učencev (Strnad, 2006). Pri delu na daljavo smo učencem s pomočjo videoposnetkov ali po videokonferencah lahko prikazali demonstracijske poskuse, vendar pa ti ne morejo nadomestiti samostojnega eksperimentalnega dela učencev. Ker so poskusi učencev zelo pomembni, nanje ne smemo pozabiti tudi pri delu na daljavo.

Pri pouku fizike uporabljamo kvantitativne in semikvantitativne poskuse. Če pri poskusu spreminjamo okoliščine poskusa, se tak poskus imenuje semikvantitativen. Torej nekaj spremenimo in opazujemo, kako se spremeni nekaj drugega. Pri tovrstnih poskusih ni treba poznati vseh vpletenih fizikalnih količin in tudi nič ne merimo. Poskusi, pri katerih lahko izmerimo kako fizikalno

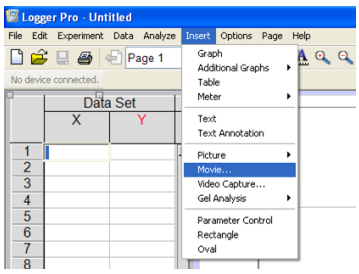
količino ali ugotovimo zvezo med dvema količinama, so kvantitativni poskusi. Teh je več v srednji šoli in manj v osnovni šoli (Strnad, 2006). V srednji šoli imamo več tovrstne merilne opreme, pomagamo si tudi z računalnikom. Primer take opreme so Vernierovi senzorji, ki jih prek vmesnika lahko priključimo na računalnik, in program LoggerPro za analizo meritev. Pri delu na daljavo si pri merjenju v fiziki lahko pomagamo tudi s pametnimi telefoni. Tako skozi eksperimentalno delo razvijamo tudi kompetenco digitalne pismenosti, ki je zapisana tudi v katalogu znanj za fiziko kot ena izmed osnovnih kompetenc. Splošni cilj predmeta je sistematično spoznavanje pomena eksperimenta pri usvajanju in preverjanju fizikalnih zakonitosti. Za doseganje teh ciljev naj dijaki med drugim načrtujejo in izvajajo preproste poskuse in merijo fizikalne količine. Procesni cilji pri fiziki so tudi obvladovanje osnovnih veščin eksperimentiranja, kot so poskrbeti za urejenost delovnega mesta in varnost pri delu, načrtovati preproste poskuse ter jih samostojno izvesti, izdelati preproste pripomočke in jih preizkusiti, uporabljati računalniško merilno opremo in različne senzorje ter računalniške programe za delo s preglednicami, za risanje grafov in analizo podatkov, učinkovito uporabiti sodobno IKT in drugo (Katalog znanja, fizika). Pri pouku na daljavo je zelo pomembna tudi motivacija učencev za delo. Interes in motivacijo učencev lahko povečamo z aktivnimi oblikami pouka, kar eksperimentalno delo nedvomno je.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Samostojnega poskusa, ki ga izvede učenec sam doma, čeprav s preprostimi pripomočki, ne moremo nadomestiti s še tako dobrim demonstracijskim poskusom, ki ga izvede učitelj z najboljšimi pripomočki. Vsekakor je demonstracijski poskus nujni del pouka, čeprav je pogosto precenjen (Strnad, 2006). V nadaljevanju bomo predstavili nekaj primerov dobre prakse za samostojno učenčevo delo doma. Pri načrtovanju smo pozorni na zahtevnost izvedbe poskusov, varnost in seveda na razpoložljivost pripomočkov. Učenci lahko natisnejo učne liste z navodili ali pa meritve zapisujejo v zvezke in jih pozneje fotografirajo. Poročilu dodajo tudi fotografijo poskusa.

Videoanaliza gibanja za 2. letnik srednjega strokovnega izobraževanja

Pri poglavju o gibanju se učimo o pospešenem gibanju, pri normalnem pouku izvedemo vajo za merjenje pospeška pri spuščanju vozička po klancu navzdol. Meritve izvedemo s pomočjo ultrazvočnega slednika in računalnika. Dijaki so doma s pomočjo mobilnega telefona naredili ustrezen posnetek gibanja. Posneli so kotaljenje žogice po nagnjeni mizi navzdol ali skok v višino. Posnetek so nato analizirali s pomočjo programa LoggerPro. Osnovna navodila za delo s programom smo pri pouku pokazali že prej; program omogoča tudi analizo gibanja iz posnetka. Dijaki so sledili navodilom za delo s programom, ki jim je izrisal grafe. Iz grafa so določili končno hitrost in pospešek ter s tem utrdili snov o pospešenem gibanju.



Slika 1: Vstavljanje videoposnetka v program LoggerPro

Merjenje težnega pospeška s pomočjo nihala za 3. letnik srednjega strokovnega izobraževanja

Pri poglavju nihanje v šoli izvajamo laboratorijsko vajo merjenja težnega pospeška s pomočjo nihala in preverimo veljavnost formule za izračun nihajnega časa $t_0 = 2\pi\sqrt{\frac{d}{g}}$. V šoli merimo nihajni čas t_0 s pomočjo ultrazvočnega slednika in računalnika ter spreminjamo dolžino vrvice *d*. Doma si dijaki izdelajo preprosto nihalo iz vrvice in uteži ter pri različnih dolžinah vrvice izmerijo nihajni čas – s pomočjo štoparice na mobilnem telefonu izmerijo čas za deset nihajev, da je meritev natančnejša. Nato iz formule za izračun nihajnega časa izrazijo težni pospešek *g* in ga izračunajo za različne meritve ter povprečno vrednost primerjajo z referenčno vrednostjo za *g*. Poročilu o vaji morajo dodati tudi fotografijo poskusa.

Vaja Svetloba in vid za 3. letnik srednjega strokovnega izobraževanja

Pri poglavju o optiki v šoli izvajamo razne poskuse, kot so merjenje goriščne razdalje leče, merjenje lomnega količnika stekla in drugo. Pri delu doma se učenci lahko podrobneje seznanijo z delovanjem človeškega očesa, vaji dodamo še priporočila za ohranjanje zdravega vida. Najprej z Mariottovim poskusom potrdijo prisotnost slepe pege v vidnem polju. Nato izvedejo poskus za merjenje premera slepe pege s pomočjo geometrijske optike. Izvedejo tudi vajo za merjenje premera rumene pege.

Vaja Energija za 2. letnik srednjega poklicnega izobraževanja

Pri poglavju o energiji dijaki lahko izvedejo vajo za merjenje energijskih izgub pri odbijanju žogice. Za poskus potrebujejo meter in žogico, priporočljiva je tudi kuhinjska tehtnica, vajo pa se da izvesti tudi brez tehtanja žogice. Dijaki izmerijo začetno višino in spustijo žogico, da se odbije, ter merijo višine naslednjih odbojev. Izračunajo potencialno energijo za vsak odboj in energijske izgube. Naloga je prirejena po učbeniku Naravoslovje za poklicne šole (Šorgo, 2016).

Naloga Raba energije

Pri poglavju o energiji med delom od doma lahko dijaki naredijo praktično domačo nalogo Raba energije – doma v stanovanju popišejo vse porabnike in njihovo moč ter povprečen čas delovanja na dan. Podamo jim naslednja navodila:

1. Doma popišite porabnike, njihovo moč in povprečen čas delovanja na dan ter ocenite količino porabljene energije.

2. Najdite tri načine varčevanja z energijo, ki jih lahko takoj uvedete v svoj vsakdanjik brez vpliva na kakovost življenja.

Pri analizi naloge na videokonferenci ugotavljamo, za kaj porabimo največ energije v gospodinjstvih in kje so največje izgube. Pogovorimo se tudi o virih energije, varčevanju z energijo, o energijskih nalepkah na gospodinjskih aparatih in drugo.

ZAKLJUČEK

Učenci so bili zelo motivirani za samostojno eksperimentalno delo in na splošno za praktično delo, ker so bili naveličani dela z računalnikom. Iz laboratorijskih poročil sem razbrala, da so se zelo

potrudili in pridobili tudi nekaj iznajdljivosti pri iskanju pripomočkov. Tudi v nadaljevanju so bili bolj motivirani za učenje in fizikalne razlage pojavov na splošno. Tak pristop lahko uporabimo tudi v prihodnje za učence, ki se zaradi različnih razlogov ne morejo udeležiti pouka v šoli.

LITERATURA

Strnad, J. (2006). *O poučevanju fizike*. DMFA-založništvo

Katalog znanja, fizika, poklicno-tehniško izobraževanje (PTI), srednje strokovno izobraževanje (SSI), pridobljeno 1. 2. 2021 iz SREDNJE STROKOVNO IN POKLICNO - TEHNIŠKO IZOBRAŽEVANJE (edus.si)

Šorgo, A. idr. (2016). *Naravoslovje za poklicne šole*. DZS.

UČENJE ŠTEVIL IN RAČUNANJE NA DALJAVO V 1. RAZREDU

Juvan, Nataša

Osnovna šola Ivana Kavčiča, Izlake

IZVLEČEK

V šolskem letu 2020/21 smo bili učitelji postavljeni pred velik izziv – poučevati na daljavo. Ta nova realnost je prinesla povsem nove oblike dela. Učenci prvošolci so se v slabih dveh mesecih komaj spoznali med seboj in se delno začeli zavedati, kaj sploh sta šola in pouk. V trenutku smo bili postavljeni pred novo situacijo in porajala so se nova vprašanja, na kak način učencem pouk približati in učenje narediti čim bolj zanimivo in učinkovito, pa čeprav na daljavo in prek računalniške tehnologije. V prispevku sem opisala način obravnave novih števil. Osredinila sem se na čim bolj konkreten način poučevanja, kot bi to izvajala tudi pri pouku v šoli. Ko so se učenci vrnili nazaj v šolo, se je izkazalo, da so ohranili veselje do matematike tudi po več mesecih učenja na daljavo. Nekajkrat tedensko smo se z učenci srečali prek videokonference na MS Teams, sicer pa smo jim učiteljice vsakodnevno pošiljale kratka in konkretna navodila. Vso novo snov pri obravnavi števil smo jim posnele in razložile prek Arnes Videa, da so si učenci posnetek lahko celo večkrat ogledali in naloge opravili, ko so imeli čas tudi njihovi starši. Starši in učenci so bili s takim načinom dela izjemno zadovoljni.

Ključne besede: *učenje števil, zapis, konkretno računanje*

UVOD

Učenci so se v prvih dveh mesecih šolskega leta naučili zapisati števila od 1 do 5. Ko smo prešli na izobraževanje na daljavo, so najprej utrdili ta števila, nato pa so spoznali matematične znake plus, minus, je enako, je večje, je manjše ter se srečali z osnovnimi matematičnimi funkcijami, kot sta seštevanje in odštevanje. Ko so učenci snov dobro utrdili, smo postopno začeli obravnavo novih števil, najprej število nič, nato pa še števila od pet pa vse do deset.

Seveda smo že prej in tudi med obravnavo novih števil veliko delali na konkretni ravni, šteli, primerjali, prirejali … Sama sem morala v svojem domu poiskati čim več zanimivih predmetov in pripomočkov, od raznih igračk, lego kock, gumbkov, igralnih figuric, sadja, bombonov …, da sem učencem lahko posnela različne konkretne situacije. Števila smo napisali tudi na kartončke, s katerimi smo potem računali, jih urejali po velikosti od najmanjšega proti največjemu in nasprotno.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kaj je matematična pismenost? Cotič (2010) pravi, da matematična pismenost temelji na matematičnem znanju ter da zaživi v naravnem in socialnem okolju, posameznik pa jo razvija vse življenje. Čeprav ne poznamo enotne definicije za matematično pismenost, pomeni zmožnost za zaznavanje, razumevanje in uporabo matematičnih argumentov v vsakdanjem življenju. Zelo pomembna je zmožnost za prirejanje matematičnega argumenta iz znane situacije v neznano oziroma uporaba matematičnih argumentov v nekih novih situacijah.

Matematične pismenosti torej ne moremo enačiti z računsko, saj pomeni v resnici več kot to. Pri matematični pismenosti ne gre samo za skupek znanj ali spretnosti, ampak za pristop pri reševanju situacije, pri čemer se pokaže sposobnost za smiselno delo z numeričnimi oziroma matematičnimi podatki. Cotič (2010) meni, da je pričakovati, da bo osnovna šola izobrazila matematično pismenega človeka, da se bo torej znašel v vsakdanjem življenju: da bo znal komunicirati, sprejemati informacije in prave odločitve, in sicer doma, v službi in družbi na splošno.

Poleg tradicionalnih matematičnih problemov naj bi učencem pri pouku matematike zastavljali še te vrste realističnih problemov (Cotič, 2010):

- realistične probleme, ki nimajo zadostnega števila podatkov za rešitev;
- realistične probleme, ki imajo več podatkov, kot je potrebnih za rešitev;
- realistične probleme z več rešitvami;
- realistične probleme, v katerih so podatki nasprotujoči si oziroma nimajo rešitev.

Felda in Cotič (2012) navajata, da bi pouk matematike moral razvijati raziskovanje, reševanje problemov, ustvarjalno mišljenje, logično sklepanje in ocenjevanje rezultatov.

Da bi bilo učenje matematike ustvarjalno, pa je učenca treba vključiti v praktično reševanje realnega problema ali nekega drugega matematičnega problema, ki ima več mogočih poti za rešitev. Občasno je treba učenca izzvati z raziskovanjem problema, ki ima več rešitev in več mogočih strategij reševanja. Otrok večkrat najde izvirne premisleke in povezave na poti do rešitve, ki naj bi jih izmenjal s sovrstniki ter s pogovorom sprejemal in razvijal nove zamisli (Felda in Cotič, 2012).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Na kak način je potekala obravnava novih števil pri pouku na daljavo?

Z učenci smo najprej šteli konkretne predmete, jih prirejali, risali v množice … Nato so si ogledali videoposnetek, ki sem jim ga posnela. Kot primer vzemimo obravnavo števila in številke 10. Učencem sem najprej pokazala 10 lego kock, nato 10 avtomobilčkov in še 10 figuric. Predmete smo večkrat prešteli. Potem smo si ogledali ilustracijo, na kateri je bilo 10 opic, in smo jih spet skupaj prešteli. Število 10 smo si ogledali na številskem traku, poiskali število 10 v naši okolici (10 svečk na torti, hišna številka 10, bankovec za 10 evrov, 10 prstov na obeh rokah skupaj, 10 nadstropij v stolpnici … Nato sem število 10 naredila iz plastelina in pravilno poteznost zapisa večkrat pokazala s prstom. Zapis sem vadila s prstom po mizi, steni, po hrbtu nekoga od domačih, v posodi z zdrobom, na mizo sem stisnila kupček pene za britje, jo razmazala po mizi in vanjo s prstom pisala število 10. Učencem sem svetovala, da naj tudi sami ob mojem posnetku vadijo zapis s prstkom na podobne načine. Ker smo imeli v tistem času zunaj nekaj snega, sem z nogami delala odtise v obliki zapisa števila 10.

Nato smo prišli k zapisu števila 10 na list, vadili smo z voščenko na velik format. Starše sem prosila, da učencem prvo število napišejo oni. To število so nato učenci spremenili v mavrično, tako da so najprej zapisano število morali natančno prevleči s petimi različnimi barvnimi voščenkami. Sledil je zapis števila deset v karo zvezek. Najprej smo število napisali čez celo stran z barvico in tudi to spremenili v mavrično. Na drugo stran so učenci narisali množico, vanjo pa 10 predmetov. Označili so jo s kvadratkom, v katerem je bilo 10 pik, in še s kvadratkom, v katerem je bilo 10 črtic.

Potem so zapis vadili čez dve vrstici, nato še čez eno. Spodaj smo vedno naredili še eno vrstico barvnih vzorčkov kot vajo v grafomotoriki.

Sledilo je še nekaj vaj v delovnem zvezku. Sama sem jim v posnetku prebrala vsa navodila in jih vodila od naloge do naloge. Učenci so posnetek lahko vmes ustavili in naloge reševali sproti. Na koncu posnetka sem jim vedno podala še rešitve, tako da so lahko sami prekontrolirali pravilnost rešenih nalog. Večinoma pa so starši delo fotografirali in mi ga poslali v pregled. Učencem sem vedno sproti napisala povratne informacije in vzpodbudne besede. Če je moral kdo kakšno nalogo popraviti, sem jih na to opozorila in delo je potekalo podobno, kot bi potekalo v učilnici. Seveda pa sem za vso pomoč staršem izjemno hvaležna, ker čisto brez njih gotovo ne bi šlo.

Na videosrečanjih smo z učenci znanje predvsem utrjevali in preverjali. Učenci so šteli naprej in nazaj po vrstnem redu pa tudi s preskakovanjem številk (kot mi rečemo, po stopničkah), jaz sem jim na kartončku pokazala zapisano število, učenec ga je moral prebrati ter poiskati predhodnik in naslednik. Vmes so se učenci malce razmigali, tako da smo povezali matematiko s športom. Pokazala sem kartonček s številko 6 in učenci so morali narediti 6 počepov, pokazala sem jim 8 prstov in narediti so morali 8 poskokov … Potem so sami pripravili kartončke z zapisanimi števili, jaz sem jim povedala neko številko, npr. 9, oni so morali dvigniti kartonček s številom 9. Naslednja faza je bilo seštevanje in odštevanje s pomočjo prstov, nato še s pomočjo kartončkov. Pozneje so nekateri učenci računali tudi že brez ponazoril. Šli smo se igro jara kača, kar je pomenilo, da je nekdo povedal račun in poklical ime sošolca, ta pa je moral povedati rezultat, zastaviti nov račun in poklicati drugega sošolca, dokler niso prišli na vrsto vsi učenci. Pri tem je bila dodatna težava prižiganje in ugašanje mikrofona, saj so morali imeti zaradi boljše kakovosti zvoka preostali mikrofone izklopljene. Toda iz ure v uro se je poznalo, da so učenci že bolj vešči tudi dela z računalnikom; težave, ki so bile na začetku zelo moteče pri izvajanju pouka, so počasi izginjale.

Učenci so z navdušenjem reševali tudi besedilne naloge. Pokazala sem jim določene sličice, učenci pa so jih ustno spremenili v besedilo s podatki. Sošolec je moral povedati račun ter ga izračunati, nato pa povedati še odgovor na zastavljeno vprašanje.

Iz lego kock sem sestavila neko stojalo (priloga: slika 1), kamor sem nato polagala kartončke z zapisanimi števili in stojalo obrnila proti učencem, da so lahko prebrali račun in iz njega sestavili besedilno nalogo (zgodbico). Učenci so bili na videosrečanjih vedno pripravljeni sodelovati in večina izmed njih je z veseljem sledila pouku.



Slika 1: Učna ura na daljavo (lastni vir)

ZAKLJUČEK

Prepričana sem, da smo delo na daljavo dobro opravili. Ko smo se v mesecu februarju vrnili k pouku v šolo, smo učiteljice najprej preverile znanje učencev. Večina je lepo napredovala. Res pa je, da so se razlike med učenci še povečale. Kdor ni imel zadostne podpore staršev, tudi ni mogel tako napredovati v znanju, kot bi sicer lahko.

LITERATURA

Cotič, M. (2010). Razvijanje matematične pismenosti na razredni stopnji. *Sodobna pedagogika, 61*, (1), 264–282.

Felda, D., in Cotič, M. (2012). Zakaj poučevati matematiko. *Revija za elementarno izobraževanje*, *5,* (2/3), 107–119.

OPISMENJEVANJE VELIKIH TISKANIH ČRK NA DALJAVO – PRIMERI DEJAVNOSTI

Kavčič, Marijana

OŠ Simona Jenka Kranj, PŠ Primskovo

IZVLEČEK

Živimo v času, ki od nas zahteva veliko prilagajanj na vseh področjih, tudi na področju izobraževanja. Učitelji iščemo različne pristope, s katerimi bi omogočili kakovostno izobraževanje na daljavo. Samoizobraževanje, odprtost do sprememb, uvajanje novih učnih pristopov in orodij so v tem času postali naša stalnica. V prispevku predstavljam, kako je potekalo opismenjevanje velikih tiskanih črk med poukom na daljavo. Predstavljam primere učnih ur in raznolikih izkušenj, ki so jih učenci pridobili v tem obdobju. Glavni namen je bil učencem in njihovim staršem približati fonomimičen način opismenjevanja velikih tiskanih črk, ki smo ga v preteklih šolskih letih izvajali v klasičnem načinu izobraževanja.

Ključne besede: *prvi razred, fonomimična metoda, pisanje, branje*

UVOD

Z začetkom uvedbe pouka na daljavo smo se učitelji srečevali z vprašanji, kaj, kako in v kakšnem obsegu otrokom posredovati informacije, kako jim približati učno snov in kako izpeljati učne ure pri predmetih, da bodo otroci dovolj motivirani in se bodo radi lotili šolskega dela na daljavo. Ugotavljali smo, da smo računalniško še vedno premalo opismenjeni za kakovostno izvajanje pouka na daljavo. Vsak učitelj se je z izzivi spoprijel na svoj način, se izobraževal, dopolnjeval svoje znanje in tako vsakodnevno napredoval na različnih področjih, tudi na področju uporabe IKT. V nadaljevanju bom predstavila, kako je potekalo učenje prvih velikih tiskanih črk na daljavo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA IN PRIPRAVA NA OPISMENJEVANJE V ŠOLI

Že več let pri opismenjevanju velikih tiskanih črk uporabljamo fonomimično metodo. Otroci pri tej metodi spoznavajo glas ob sliki in pesmi, povežejo pa ga tudi z gibom. Z metodo smo se seznanili, ko smo iskali razne rešitve za učenca, ki je imel zelo velike težave s pomnjenjem, koncentracijo, z govorjenjem, izražanjem in z opismenjevanjem. Asociacije, predvsem gibi, ki se jih pri metodi uporablja, so mu olajšali pomnjenje in pomagali priklicati znak za posamezen glas (črko). Njegov napredek je bil kmalu zelo opazen. Črke je s pomočjo te metode precej hitro usvojil, povečala pa se mu je tudi motivacija za pisanje in branje. Ker je metoda prinesla nove ideje in popestrila učenje črk vsem učencem, smo jo začeli pri opismenjevanju velikih tiskanih črk uporabljati. Moja velika želja je bila, da to metodo uporabimo tudi med šolanjem na daljavo.

Na razvoj otrokove pisave vpliva že obdobje pred vstopom v šolo. Grom (2020, str. 127) poudarja, da se »razvoj pisave začne z zgodnjim pisanjem, ki z razvojem in izkušnjami postane bolj namerno. Z razvijanjem otrokove pisave se nenamerno zapisani vzorci razvijejo v natančnejše oblike in nato v črke. Raziskave potrjujejo, da se pisalne spretnosti najintenzivneje razvijajo med 6. in 7. letom otrokove starosti«. Na začetku šolskega leta sva z razredničarko veliko pozornosti namenili razvijanju različnih predpisalnih veščin grobe in fine motorike ter učenju z vsemi čutili. V razredu je poseben

kotiček z elementi pedagogike Marie Montesori, ki je bil (in je še) namenjen razvijanju raznih ročnih spretnosti: prelivanje, presipanje, sestavljanje, lepljenje, striženje, šivanje s plastičnimi iglami, zavijanje različnih pokrovčkov in vijakov, nizanje predmetov, pretikanje, natikanje, urjenje pincetnega prijema (ščipalke, kapalke, pincete), terilnik … Dejavnosti so se v kotičku menjale, zato so bile za otroke vedno zanimive in privlačne. Veliko pozornosti sva posvečali tudi urjenju orientacije in pisanju različnih črt (vodoravna, navpična in poševna črta, lok, krog …) in vzorčkov. Pred obravnavo črk je zelo pomembno, da si vzamemo dovolj časa za »vaje fonološkega zavedanja glasov, glasovno analizo in sintezo ter druga področja predbralnih veščin« (Štupnikar, Pintar, Murovec in Veselič, 2019, str. 5). Z različnimi vajami smo se začeli srečevati že na začetku šolskega leta. Ob uporabi fonomimične metode »pri ozaveščanju in utrjevanju glasov ter fonomimičnih znakov največkrat uporabljamo metode pogovora, demonstracije, igre. Pri ozaveščanju in utrjevanju glasov in fonomimičnih znakov upoštevamo načela individualizacije, zavestne aktivnosti, sistematičnosti in postopnosti, nazornosti, učiteljeve vloge« (Fajfar, 1996, str. 7). Vse to sem želela pri izvajanju opismenjevanja ob uporabi fonomimične metode na daljavo tudi upoštevati.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Kako je potekalo opismenjevanje na daljavo

Prvo začetno vprašanje, tj. pred obravnavo opismenjevanja na daljavo, je bilo, kako predstaviti vse prvine fonomimične metode prvošolcem in njihovim staršem. Pri klasičnem izvajanju opismenjevanja sem po tej metodi timsko delala suvereno. Od vpeljave devetletnega osnovnošolskega izobraževanja poučujem kot druga strokovna delavka v prvem razredu, metodo pa, kot sem že omenila, uporabljamo že več let. Izkušnje, ki sem jih v letih poučevanja v prvem razredu pridobila, so mi pomagale, da sem se lažje vživela v učence, ki se šolajo na daljavo, ter predvidela njihove potrebe in težave, ki se pri procesu opismenjevanja lahko pojavijo. Kakovostno timsko delo z razredničarko prvega razreda je v tem šolskem letu tudi med šolanjem na daljavo pomembno prispevalo in vplivalo na izvedbo opismenjevanja na daljavo. Osnutke, ki sem jih pripravila na PowerPointovi prezentaciji, sva skupaj pogledali in si izmenjali mnenja. Po potrebi sem prezentacije dopolnila in nadgradila. Vanje sem vključevala različne posnetke (smer pisanja črk, posnetke za prikaz gibov, risanje primerov besed – kje se nahaja obravnavan glas in kam moramo zapisati črko …) in vključevala različno animacijo, ki je pomagala pri nazornosti in večji osredinjenosti učenca pri delu. Končno različico sem shranila kot posnetek in ga poslala razredničarki, da ga ja naložila na svoj kanal na YouTubu. Učenci so do posnetka dostopali prek povezave, ki sva jo dodali k dokumentu, v katerem so bila dodana kratka navodila in druge dejavnosti, ki so bile pripravljene za tisti dan.

Pri pripravljanju gradiva in učnih posnetkov sem vedno izhajala iz načela postopnosti in načela nazornosti. Učenje pisanja in branja sem želela prikazati na igriv način. Najtežje je bilo pripraviti ure, v katerih smo se osredinili na poslušanje glasov (določanje prvega in zadnjega glasu), in posnetke, ki so bili namenjeni razločujočemu poslušanju, ob katerem smo ugotavljali, koliko glasov je v posamezni besedi.

Za prve črke je razredničarka učencem pripravila osnutke v zvezke. Podobni so bili tistim, ki smo jih uporabljali v preteklih šolskih letih. V zvezku je že bila prilepljena pesem, s katero učenci povežejo glas, črko in gib in ki je del fonomimičnega opismenjevanja. Pod njo je bila čez nekaj vrstic napisana črka in označene poteze pisanja. Na naslednji strani je bil učni list za iskanje in določanje položaja

obravnavanega glasu. Pod učnim listom je bilo še nekaj črk za vajo pisanja in nekaj vrstic vzorčkov. Ko je pripravljenih strani za črke zmanjkalo, so učencem napisali črke, zloge in besede starši. Ko je zmanjkalo učnih listov, jih je razredničarka skrbno izbrala, starši pa so jih prevzeli v šoli.

Pri obravnavi črk na daljavo je bil moj največji izziv, kako pripraviti kakovosten posnetek obravnave prve velike tiskane črke. Naša prva črka je bila črka I. Posnetek sem pripravila skrbno, saj sem želela, da služi kot nekakšna osnova (model) za obravnavo in učenje preostalih glasov in črk, ki so sledili v obdobju šolanja na daljavo. Posamezni glas in črko smo običajno izvedli v treh šolskih urah (prvi dan blok ura, naslednji dan pa še ena ura). Med šolanjem na daljavo smo spoznali glasove in črke I, A, N, T, M, J in V.

Pri blok uri smo spoznali črko, sliko, pesem, gib, pisali smo mavrično črko in utrjevali smer pisanja. Skupaj smo narisali tri primere besed, pri katerih slišimo določen glas. Besede smo glaskovali in število glasov označili z ustreznim številom črtic, na ustrezno mesto pa napisali obravnavano črko. Učenci so imeli tudi »domačo nalogo« – še sami so poiskali tri besede in jih po zgledu (kot smo primere naredili v šoli) naredili samostojno. V blok uro sem vključila tudi vaje za slušno prepoznavanje obravnavanega glasu in reševanje učnega lista, na katerem so učenci označili položaj glasu v besedi. V naslednji uri pa so učenci ponovili smer pisanja obravnavane črke in vadili pisanje črke čez dve vrstici in čez eno vrstico. Ko smo spoznali več črk, so reševali tudi učni list, na katerem so pod sličico napisali črke, ki smo jih že poznali, naredili preprost prepis in vadili branje. Nekaj ur opismenjevanja smo izvedli tudi prek ZOOM-a.

Uvodne prosojnice pri obravnavi določenega glasu in črke so bile vedno namenjene različnim igricam (priplula je ladja, poišči vsiljivca, uganka, pri kateri so iskali besedo, ki se začne na določen glas, in druge didaktične igre). Ko smo spoznali več črk, sem na začetku posnetka vključevala tudi ponavljanje gibov za določene glasove, utrjevanje pesmi, smeri pisanja že obravnavanih črk, pisanje besed z gibi in različne vaje, ki so zajemale vidno prepoznavanje črk. Dodala sem tudi vaje branja, ki so bile pripravljene kot igrice, namenjene spodbujanju učencev pri iskanju zlogov in besed, sestavljenih iz že poznanih črk. Včasih sem te elemente, namenjene branju in vidnemu prepoznavanju, vključila na koncu posnetka. Posnetek se je vedno nadaljeval z ogledom slike in s spoznavanjem pesmi za obravnavan glas oziroma črko, nato je sledilo spoznavanje giba za glas. V posnetku sem vedno povabila učenca, da se mi pridruži in ob ponavljanju pesmice zraven pokaže tudi gib. Učenec je nato v pesmici poiskal obravnavano črko in jo označil z rdečo barvico. Sledila sta spoznavanje in utrjevanje smeri pisanja črke. Učenec je z desetimi barvicami ob posnetku napisal mavrično črko. Ob njej smo skupaj naredili tri primere, pri katerih slišimo ta glas v besedi. Za vse tri primere sem se posnela pri risanju, glaskovanju, označevanju števila glasov s črtico in pri pisanju črk na določeno mesto. Za reševanje učnega lista sem vedno glasovno posnela poimenovanje sličic, saj se mi je zdelo pomembno, da učenci slišijo in spoznajo vse besede. Otroci imajo različno besedišče in nekateri vseh besed ne poznajo, lahko pa bi sličico poimenovali drugače. V razredu imamo tudi dva učenca, pri katerih je slovenščina drugi jezik. Poimenovanje jima je pripomoglo pri uspešnem delu in reševanju učnih listov med šolanjem na daljavo. Naslednjo uro smo namenili vaji pisanja črke, zlogov, besed in pisanju preprostih slikopisov. Reševali smo tudi učne liste, na katerih so učenci pod sličice napisali črke, ki jih že poznajo. Ko je bilo obravnavanih več črk, sem dodala tudi vaje branja in iskanje besed, sestavljenih iz črk, ki jih že poznamo.

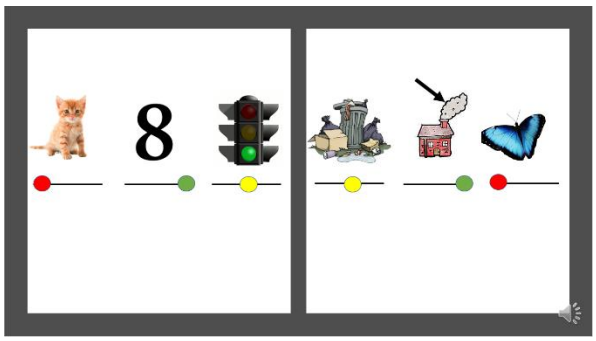
Glas in črka M na daljavo

V nadaljevanju bom podrobneje opisala, kako smo spoznali ter obravnavali glas in črko M. Črka M je bila naša peta črka, zato so učenci lahko predvidevali, kaj bodo naredili prvi dan in kaj drugi. Priprava posnetkov za I, A, N in T, ki smo jih obravnavali pred črko M, so bili podobno strukturirani, tako kot tudi posnetki za črki J in V, ki smo jih obravnavali pozneje, tudi med šolanjem na daljavo.

Prvi dan so otroci spoznali, da bomo obravnavali črko, ki je sestavljena iz dveh navpičnih in dveh poševnih črt, v mojem imenu pa je napisana na prvem mestu. Sledila je uvodna motivacija, to je bila uganka. Iskali so žival, ki se začne na glas M. Sledila je igra mama je kupila … hrano, ki se začne na glas M. Učenci so morali preveriti, kaj ne sodi v košaro. Mama je v košaro dala: makarone, med, marelico, kruh, marmelado, banano in maslo. Odkriti so morali vsiljivca. Na koncu igre sem s pomočjo animacije vsiljivca prečrtala (slika 1). Sledila je vaja slušnega zaznavanja glasu. Z učenci smo se že pri obravnavi prvega glasu in črke I dogovorili, kako bomo označevali položaj glasu. Spoznali so, da črtica pod sličico predstavlja besedo. Glasove smo označevali tako: rdeč krožec na začetku črtice je pomenil, da je glas na začetku besede (prvi glas), rumen krožec na sredini črtice je pomenil, da je glas nekje v besedi (»v sredini«), zelen krožec na koncu črtice pa je pomenil, da slišimo glas na koncu (končni glas). V pomoč jim je bila slika semaforja, da so si lažje zapomnili, katere barve krožec morajo kam narisati. Pri obravnavi glasu in črke M smo imeli primere muca, osem, semafor, smeti, dim in metulj. Učenci so bili že navajeni, da med gledanjem posnetek ustavljajo glede na svoj tempo. S pomočjo animacije sem v nadaljevanju posnetka prikazala rešitev (slika 2).



Slika 14: Didaktična igrica: *mama je kupila …*



Slika 15: Kje slišiš glas M?

Sledili so elementi fonomimične metode. Didaktični material (pesmica, slika, gib) smo črpali iz priročnika Opismenjevanje in razvoj vseh čutil (Štupnikar idr., 2019), ki smo ga uporabljali pri spoznavanju vseh glasov in črk. Učenci so v nadaljevanju posnetka za glas in črko M spoznali sliko, pesmico in gib (slika 3). Sliko smo si pozorno pogledali in ugotovili, kako se poveže z besedilom pesmice in z novim gibom, ki smo ga spoznali za glas. Gibi nam v procesu opismenjevanja omogočajo, da besede napišemo z gibi. Učencem so v pomoč, da lažje in pravilneje napišejo tudi besede. Pisanje besed z gibi je otrokom zabavno, saj gre za nekakšno uganko, ki jo morajo razvozlati. V posnetku sem zato napisala besedo mami in besedo mama. K pisanju besede z gibi sem povabila tudi učence. Ker je v procesu opismenjevanja zelo pomembno tudi vidno prepoznavanje, so učenci v pesmici (fotokopijo so imeli doma) poiskali vse črke M in jih prevlekli z rdečo barvico. Pesmico so prilepili na naslednjo stran zgoraj. Ker v zvezku niso imeli napisane črke M čez več vrstic, so prosili

starše, da jo napišejo. Starši so označili tudi poteze pisanja. Sledila sta razlaga, kako črko pišemo, in posnetek pisanja črke M. Učenci so z desetimi barvicami prevlekli že napisano črko in pri tem upoštevali smer pisanja. Žal tega v tem primeru ni bilo mogoče preveriti. Sledilo je risanje treh primerov. Pri črki M smo naredili primere muca, pismo in dim (slika 4). Na posnetku sem narisala sličico in otroke spodbudila, da razmišljajo, koliko glasov se skriva v besedi. Število glasov smo prikazali tako, da smo pod sličico naredili ustrezno število črtic (s pomočjo ravnila). Na ustrezno črtico smo z rdečo barvico napisali črko M, nato pa ugotovili, katere glasove še slišimo v besedi in ali znamo za vse že napisati črke. Na ustrezno črtico smo napisali črko s svinčnikom. Ko smo naredili tri primere (vsak učenec je hitrost dela prilagodil svojemu tempu, saj je posnetek lahko ustavljal po lastni želji), so učenci dobili nalogo. Sami so morali poiskati tri primere, pri katerih slišijo glas M v besedi. Starši so njihovo nalogo fotografirali, da sva lahko podali povratno informacijo o otrokovemu delu.



Slika 3: Spoznali smo pesem, sliko in gib



Slika 4: Kje v besedah slišim glas M? Risanje primerov

Sledilo je reševanje učenega lista (fotokopijo so imeli doma), na katerem je bilo treba določiti položaj glasu. Besede sem poimenovala in z animacijo pokazala, o kateri sličici govorim. Učenci so učni list rešili samostojno. Svojo uspešnost so preverili z rešitvami, ki so jih dobili naknadno. Naša blok ura se je končala. Naslednji dan smo za obravnavo glasu in črke M namenili še eno uro.

Naslednja ura je bila namenjena ponavljanju smeri pisanja črke M, ponovili smo jo na »mavrični črki«. Pisali smo tudi črke čez dve vrstici in čez eno vrstico. Starši so otrokom po navodilih napisali črke in zloge. Med pisanjem črk so spuščali za prst prostora. Posnetek je nazorno prikazoval, kako pišejo črko čez dve vrstici in kako jo pišejo čez eno, saj sem posnela svoje pisanje črk v zvezek. Pisali so še zloga MI in MA. Tudi to sem posnela in med pisanjem ponavljala, da se črki v zlogu pišeta skupaj, nato pa spustimo za prst prostora in napišemo nov zlog. Po pisanju črk je sledilo še reševanje učnega lista. Učenci so poslušali poimenovanje besed in nato v ustrezno okence zapisali črke za glasove, ki jih že poznajo. Štiri primere smo naredili skupaj (posnela sem reševanje), štiri pa so učenci naredili samostojno.

Ker sva z razredničarko začeli ugotavljati, da otroci pri svojem delu popuščajo (videlo se je, da so v delo vložili manj truda), sem na začetku naslednje ure opismenjevanja v posnetku poudarila in ponovila pravila, ki sva jih med šolskim delom v šoli pogosto ponavljali. S pomočjo sličic sem ponovila, na kaj morajo biti pri svojem delu še posebej pozorni. Ker smo obravnavali že pet glasov in črk, je bila ta ura namenjana utrjevanju obravnavanih glasov in črk I, A, N, T in M. V prvem učnem listu so morali učenci določiti prvi glas in pod sličico napisati ustrezno črko. Naslednji učni list pa je bil namenjen označevanju položaja glasu. Učenci so z ustrezno barvo (rdeča, rumena, zelena) označili položaj glasu. To uro sva otrokom naročili, da fotografirajo svoje delo in nama ga pošljejo. Videlo se je, da so pravila pripomogla k temu, da so se učenci bolj potrudili, zato sem slikovno gradivo pri naslednjih urah opismenjevanja večkrat uporabila. Pred delom sem učencem postavila jasna merila, na koncu posnetka pa sem jih spodbudila, da preverijo, ali so se jih držali in ali so s svojim delom lahko zadovoljni.

SKLEPNE UGOTOVITVE

Učenje pisanja velikih tiskanih črk na daljavo je prineslo nove izkušnje in spoznanja. Na začetku izvajanja šole na daljavo sem si težko predstavljala, kako bi lahko izvedla kakovostne ure obravnave posameznih glasov in črk. Z veliko volje in z različnimi idejami, ki sem jih usklajevala z razredničarko, je učenje pisanja črk na daljavo dobro steklo. V veliko pomoč so mi bila tudi razna izobraževanja, ki sem se jih med šolanjem na daljavo udeležila in so mi prinesla nove poglede in novo znanje, še posebej na področju računalniškega opismenjevanja. Na tem področju sem med šolanjem na daljavo pridobila veliko novih znanj.

Pri izvajanju opismenjevanja na daljavo so bili zelo pomembni temelji, ki sem jih postavila pri obravnavi prve črke. Izkazalo se je, da je vključevanje fonomimičnih elementov tudi med šolanjem na daljavo učencem pomagalo, da so lažje (prek giba, slike in pesmice) povezali glasove s črkami. Učenje pisanja in branja je bilo bolj igrivo in zabavno. Posnetki so učencem omogočili, da so pri delu lahko sledili svojemu tempu. Posnetke so po potrebi lahko ustavljali in ponovno poslušali, če je bilo potrebno. Kot izjemno pomembna pomoč so se izkazali starši, ki so bili med šolanjem na daljavo za prvošolce nepogrešljivi. Otrokom so pomagali vzpostaviti dnevno rutino in jim pomagali pri šolskem

delu. Veseli so bili, da so razlaga in navodila za delo v večini posneta. Otroci so bili tako lahko samostojnejši, posnetki pa so staršem tudi omogočili, da so šolsko delo z otrokom lažje usklajevali s službenimi in z drugimi obveznostmi. Prek posnetkov so se starši seznanili s fonomimično metodo opismenjevanja in spoznali, kaj je pomembno pri začetnem branju. Starši so bili edina vez za posredovanje informacij o delu otroka med šolanjem na daljavo.

Pomembna izkušnja pa so bile tudi ure, ki smo jih izvedli prek ZOOM-a. Učenci so bili teh ur veseli, saj so se lahko videli, delili svoje misli, dogodivščine, poklepetali med seboj in z nama. Skupaj smo se lahko igrali igrice, prisluhnili bralnim značkam, opisom najljubših igrač in seveda izvedli tudi nekaj učnih ur, namenjenih opismenjevanju.

Seveda pa učenje na daljavo me more nadomestiti kakovosti izvajanja učnega procesa v šoli. Učitelj ima več možnosti vsem učencem zagotoviti raznolike učne izkušnje, jim ponuditi enake pogoje za delo in izvajati individualizacijo učnega procesa. Učenci imajo drugačne potrebe in predznanje, zato jim z neposrednim delom lažje zagotovi ustrezne učne izkušnje. Pomembni so tudi neposreden vpogled v učenčevo delo ter učiteljeve takojšnje in neposredne povratne informacije, ki učencem individualno zagotavljajo rast in napredek. Nenadomestljiva pa sta pristni stik in odziv učencev. Učitelj na tak način pridobi pomembne povratne informacije od učencev ter gradi močnejše vezi z učenci in med učenci.

LITERATURA

Fajfar, K. (1996). *Pridobivajmo – izgovarjajmo glasove: didaktični komplet.* Nova Gorica: Educa.

Grom, K. (2020). *Razvijanje pismenosti po modelu vertikalnega opismenjevanja* (doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Štupnikar, M., Pintar, D., Murovec, D., in Veselič E. (2019). *Opismenjevanje in razvoj vseh čutil.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

OBRAVNAVA VELIKIH TISKANIH ČRK MED POUKOM NA DALJAVO OB UPORABI IKT

Kotnik, Aleksandra

Osnovna šola Hinka Smrekarja, Ljubljana

IZVLEČEK

Velik delež ur pouka slovenščine v 1. razredu je namenjen opismenjevanju. Pred epidemijo zaradi koronavirusa smo v šoli pri učencih razvijali predopismenjevalno zmožnost, ki je zajemala sposobnosti in spretnosti razločujočega poslušanja, razvoj motorike, pravilno držo telesa in pisala, orientacijo na telesu in listu. Po začetku pouka na daljavo smo vaje na področju glasov nadaljevali, ker ni nič kazalo na hitro vrnitev v šolske klopi, pa smo začeli ob pomoči uporabe IKT-opreme in nekaterih aplikacij tudi obravnavo črk. V prispevku predstavljam obravnavo črke I, ki je bila na vrsti prva, na enak način smo obravnavali pet velikih tiskanih črk. Glede na povratno informacijo staršev so otroci lahko sledili takemu načinu dela in v veliki večini naloge opravili samostojno, tako da lahko v šoli nemoteno nadaljujemo obravnavo preostalih velikih tiskanih črk.

Ključne besede: *opismenjevanje, 1. razred, samostojnost pri delu*

UVOD

Poznavanje črk velike tiskane abecede je eden glavnih ciljev, ki jih želimo v 1. razredu doseči. Otroci v šolo vstopijo z različnim predznanjem in interesom za učenje. Tako moramo biti učitelji zelo prilagodljivi, poiskati moramo različne učne pristope, s katerimi učencem pomagamo pri navajanju na šolsko delo IN spoznavanju učne snovi. Veliko se učimo prek igre, ker pa je otrokom v današnjih časih zelo blizu tehnologija, se poslužujemo tudi uporabe IKT. Učitelji smo se v kratkem obdobju že drugič srečali s poukom na daljavo. Prvošolci, ki so se komaj dobro navadili na šolsko okolje, šolski red in delo, pa so bili postavljeni pred prav poseben izziv. Seveda potek učnega dela v šoli ni primerljiv s poukom na daljavo, zato sem se trudila, da bi otrokom olajšala in popestrila učni proces. Ker prvošolci pri delu na daljavo potrebujejo tudi veliko pomoči staršev, sem želela naloge zastaviti tako, da bi otroci večino dela lahko opravili samostojno. Namen prispevka je predstaviti obravnavo velikih tiskanih črk pri pouku na daljavo, pri čemer sem uporabljala različne programe in aplikacije.

Opismenjevanje

Opismenjevanje je nepretrgan proces, ki se začne že pred otrokovim vstopom v šolo. Pečjak (1999, str. 7) opismenjevanje opredeljuje kot »učenje branja in pisanja, pri katerem učenec spoznava črke in njim pripadajoče glasove ter jih povezuje v besede«. Z opismenjevanjem razvijemo pismenost učencev, naš cilj pa je, da učenci pridejo do stopnje funkcionalne pismenosti. Opismenjevanje mora biti postopno, individualno in sistematično.

V šoli je slovenščina ključni splošnoizobraževalni predmet, pomemben za učinkovito govorno in pisno sporazumevanje v slovenskem jeziku (Učni načrt, 2018). V prvem razredu je slovenščini letno namenjenih 210 ur, eden izmed ciljev pa je, da otroci spoznajo veliko tiskano abecedo. Glede na to, kako učence naučiti abecedo, lahko uporabljamo različne učne metode (sintetične, analitične, globalne). V slovenskem jeziku je po besedah Rot Vrhovec (2017) najbolje uporabiti analitično-

sintetično metodo, ker ima skoraj vsak glas tudi svojo črko. Preden otroke učimo posamezne glasove zapisati s črko, se usposabljajo za določanje dolžine besed, določanje zlogov ter prvih in zadnjih glasov, razvijajo torej razločujoče poslušanje, hkrati pa krepijo glasovno zavedanje (Brumen, 2012).

PRIMER DOBRE PRAKSE

Obravnava velike tiskane črke I ob uporabi IKT

V šoli smo uspeli še pred poukom na daljavo narediti veliko vaj z zlogi in glasovi. Ob zlogovanju smo navadno še ploskali, da smo ugotovili, koliko zlogov ima posamezna beseda. Iskali smo besede z enakim prvim in zadnjim zlogom, te pa smo navezali tudi na rime. Sestavljali smo besedne kače, ki morajo imeti prvi zlog enak zadnjemu zlogu prejšnje besede. Ob pomoči ABC-kart smo se igrali iskanje parov besed z enakim prvim ali zadnjim zlogom. Tudi pri vajah z glasovi smo iskali besede z enakim prvim in zadnjim glasom, sestavljali besedne kače in se igrali z ABC-kartami. Prirejali smo tudi tekmovanja skupin, pri katerih zmaga tista, ki v določenem času našteje največ besed na določen glas.

Ko smo prešli na delo na daljavo, sem pripravljala kvize na temo določenega glasu, na jutranjih srečanjih smo se igrali razne igre (dan – noč – slišim ali ne slišim določenega glasu; poišči predmet, ki ima v svojem imenu določen glas; če v besedi slišiš določen glas, zlezi pod stol; če se tvoje ime začne/konča na določen glas, naredi tri počepe, idr.).

V šestem tednu šolanja na daljavo (16. šolskem tednu) smo začeli obravnavo velikih tiskanih črk.

Obravnava posameznega glasu in pripadajoče črke je potekala v dveh delih. Prvi del smo po večini posvetili glasu; otroci so spoznali tudi pravilno poteznost pri zapisu črke. V drugem delu so se otroci še malo poigrali z glasovi, v glavnem pa je bil namenjen utrjevanju zapisa črke.

Uvod in nekaj vaj smo naredili na jutranji videokonferenci, delo pa so otroci nadaljevali sami. Vsa navodila za vaje sem zapisala pa tudi govorno posnela, da bi otroci lahko čim več nalog opravili samostojno.

Prikazala bom primer obravnave črke I, ki je bila na vrsti prva.

Prvi del

Pri črki I sem na jutranji konferenci otrokom pokazala celotno abecedo in povedala, da se bomo učili črko, ki jo sestavlja ena sama ravna črta. Takoj so ugotovili, da gre za črko I. Nato smo skupaj izgovarjali glas I in ugotovili, da ga lahko dolgo vlečemo. Ogledovali smo si usta sošolcev, ko so izgovarjali glas I.

Za iskanje besed na začetni glas I sem uporabila papirnato ladjico in besedilo: »Pripeljala je ladja, ki vozi samo stvari, ki se začnejo na glas I. Kaj vse lahko ta ladja vozi?«. Besed na začetni glas I ni prav veliko, nekaj pa smo jih le našli.

Otroci so se nato ozrli po prostoru, v katerem so sedeli, in skušali poiskati čim več besed, ki imajo glas I na sredini ali na koncu. Iz nabora sličic sem izbrala nekaj takih, pri katerih slišimo glas I, in nekaj

takih, pri katerih glasu I ni. Vsakemu izmed otrok sem pokazala sličico. Ta jo je poimenoval in ugotavljal, ali v besedi sliši glas I.

Sledila je poteznost črke I. Otrokom sem pokazala posnetek poteznosti, poudarila pisanje od zgoraj navzdol in od črte do črte. S prstom so črko I večkrat napisali po mizi in po tleh, po možnosti še nekomu od odraslih na hrbet.

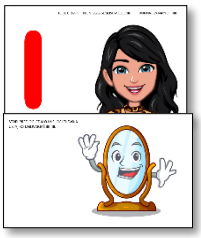
Po koncu videokonference so otroci nadaljevali samostojno delo, pri katerem so iskali glasove, napisali mavrično črko in risali sličice, ki vsebujejo glas I. Navodila za samostojno delo sem v programu PowerPoint pripravila po korakih; za vsak del sem napisala in glasovno posnela navodila ter po potrebi dodala fotografije ali slike. Končne posnetke sem objavila v programu Padlet.

Kako so navodila videli otroci, si lahko ogledate na povezavi:
https://padlet.com/sasakotnik/jrqtgmvg007u58qe.

Spodaj pa prilagam samo napisana navodila. Ker se vsi otroci niso mogli udeležiti videokonferenc, se nekatere naloge iz jutranjega videosrečanja ponovijo. Navodila so napisana z veliki tiskanimi črkami, da se otroci čim večkrat srečajo z njimi, nekateri pa jih znajo tudi prebrati.

Za pestrost nalog sem uporabila posnetke nalog s spletne strani Lilibi.

1. TO JE ČRKA I. NJEN GLAS SE SLIŠI TAKOLE: IIIIII. PONOVI ZA MANO: IIIIII.

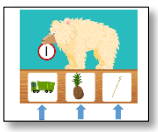


2. STOPI PRED OGLEDALO IN SI OGLEJ SVOJA USTA, KO IZGOVARJAŠ IIIIIIIII.

3. PRIPELJALA JE LADJA, KI VOZI SAMO STVARI, KI IMAJO GLAS I NA ZAČETKU. NAŠTEJ ČIM VEČ BESED, KI JIH LAHKO TA LADJA VOZI.



4. SEVERNI MEDVED BI RAD STVARI, KI SE ZAČNEJO NA ČRKO I. KAJ SI BO IZBRAL? (trije primeri)

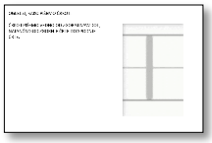




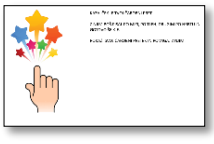
5. NA NASLEDNJEM ZAVIHKU POSLUŠAJ BESEDILO. NATO NA SLIKI POIŠČI ČIM VEČ BESED, KI IMAJO GLAS I NA ZAČETKU, V SREDINI ALI NA KONCU. TO STORIŠ TAKO, DA GLASNO POIMENUJEŠ ČIM VEČ STVARI NA SLIKI IN UGOTOVIŠ, ALI PRI TEM SLIŠIŠ GLAS I.



6. OGLEJ SI, KAKO PIŠEMO ČRKO I. ČRKO I PIŠEMO VEDNO OD ZGORAJ NAVZDOL, NATANČNO OD ZGORNJE ČRTE DO SPODNJE ČRTE.



7. KAZALČEK JE TVOJ ČAROBNI PRST. Z NJIM BOŠ PISAL PO MIZI, PO TLEH, DRUGIM PO HRBTU IN GOTOVO ŠE KJE. POKAŽI SVOJ ČAROBNI PRSTEK IN POMIGAJ Z NJIM.





8. NA MIZO POLOŽI DVE BARVICI TAKO, KOT KAŽE SLIKA. S ČAROBNIM PRSTKOM OD ZGORNJE BARVICE DO SPODNJE BARVICE VEČKRAT NATANČNO NAPIŠI ČRKO I.

9. NA NASLEDNJIH DVEH ZAVIHKIH POIMENUJ, KAR JE NARISANO, IN V NAPISANI BESEDI S PRSTKOM POKAŽI ČRKO I. (dva primera)



10. PRIPRAVI RUMENEGA SMEJKA. ODPRI GA NA STRANI, KI JE NA VRSTI, AMPAK TAKO, DA BOSTA PRAZNA OBA LISTA.



11. NA LEVO PRAZNO STRAN S SVINČNIKOM NAPIŠI VELIKO ČRKO I. NE POZABI PISATI OD ZGORAJ NAVZDOL.



12. IZBERI PET BARVIC PO ŽELJI. Z NJIMI OB I, NAPISAN S SVINČNIKOM, NAPIŠI ŠE BARVASTE ČRKE I. NASTALA BO VELIKA MAVRIČNA ČRKA I.



13. OKROG MAVRIČNE ČRKE S SVINČNIKOM NARIŠI DESET SLIČIC. VSE BESEDE NA SLIČICAH MORAJO VSEBOVATI ČRKO I. LAHKO JE NA ZAČETKU, V SREDINI ALI NA KONCU. SLIČICE NATO NATANČNO POBARVAJ.



14. STARŠI NAJ TI POD VSAKO SLIČICO NAPIŠEJO, KAJ SI NARISAL. TI PA VSE ČRKE I PREVLECI Z RDEČO BARVICO.



Drugi del

Drugi del je sledil čez dva dni. Na jutranji konferenci so otroci prinesli vsak svojo plišasto igračo (ker se začne na glas I). Naštevala sem imena učencev iz razreda; če so v imenu slišali glas I, so igračo dvignili v zrak. Trije otroci so povedali, katere sličice z glasom in s črko I so narisali v svoje zvezke. Ponovili smo, kako se pravilno zapiše črka I. Dala sem navodila za zapis v zvezke. Delo so nadaljevali samostojno, po posnetkih v programu Padlet.

Najprej so rešili kviz, pripravljen s programom Kahoot, v katerem so ugotavljali, ali v besedi slišijo glas I.

https://create.kahoot.it/share/ali-v-besedi-slisis-glas-i/f2c61580-f5a8-4b77-88bf-176f1945b48b

Sledil je zapis črke I v zvezke.

1. RUMENEGA SMEJKA ODPRI NA STRANI, KI JE NA VRSTI. NA DESNO STRAN BOŠ VADIL PISANJE ČRKE I. KOT KAŽE SLIKA, NAPIŠI PETKRAT ZELENO ČRKO I IN NAZADNJE ŠE RDEČO ČRKO I. VMES NE POZABI SPUŠČATI PRAZNE VRSTICE.



2. VSE DRUGE ČRKE PIŠEMO Z OŠILJENIM SVINČNIKOM. MED ČRKAMI SPUŠČAMO ZA PRSTEK PROSTORA. NAJPREJ S PRSTKOM ODMERIMO PROSTOR. POTEM PRSTEK ODMAKNEMO IN PRAVILNO NAPIŠEMO ČRKO. NE POZABI, DA PIŠEMO OD ZGORAJ NAVZDOL IN NATANČNO, OD ČRTE DO ČRTE.



ZAKLJUČEK

Na tak način smo obravnavali pet črk, in sicer I, A, N, T in M. Naloge so si pri vseh črkah podobne. Rutina otrokom olajša razumevanje nalog, bolj se posvetijo izvedbi, po drugi strani pa sem na videokonferencah uporabljala različne igre, da otrokom ni postalo dolgčas in so jih vedno z zanimanjem pričakovali.

Otroci so na videosrečanjih dobro sodelovali, tudi delo, ki so ga morali opraviti pozneje, je bilo vzorno opravljeno. Povratna informacija staršev je bila pozitivna; večina otrok ni potrebovala dodatne pomoči. Opismenjevanje po enakem postopku nadaljujemo tudi v šoli, le da dodajamo še interaktivne vaje, ki na videokonferencah niso delovale, in povezujemo glasove v besede. Kmalu bo sledil tudi samostojen zapis besed.

Sklenem lahko, da nam je kljub drugačnemu načinu dela opismenjevanje na daljavo v veliki meri uspelo in lahko nemoteno nadaljujemo obravnavo preostalih črk.

LITERATURA

Pečjak, S. (1999). *Ali slišiš – ali vidiš? Priročnik z vajami za razvoj metajezikovnega zavedanja*. Trzin: Izolit.

Rot Vrhovec, A. (2017). *Zapiski s predavanj in vaj pri predmetu didaktika slovenskega jezika 1*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

ZRSŠ (2020). *Interaktivni učni načrt*. Pridobljeno na spletu 5. 2. 2021. Dostop: https://dun.zrss.augmentech.si/#/

Lililbi.si (2020). *Spletni videoposnetki in učna gradiva.* Pridobljeno na spletu 5. 2. 2021. Dostop: https://www.lilibi.si/

Spletna aplikacija Padlet. Dostop: https://padlet.com

Spletna aplikacija Kahoot. Dostop: https://kahoot.com

»ŠALEŠKI« NANDE – UČITELJ, VODJA IN NAVDUŠEVALEC

Kranjc, Zala in Slatinek, Tina

Osnovna šola Šalek Velenje, Velenje

IZVLEČEK

Pri načrtovanju pouka na daljavo, ki je vključujoče postavil pred velik izziv, sva upoštevali tri bistvene faze: vzpostavljanje stika med učiteljem in učencem, razvijanje rutine pouka na daljavo in izvajanje dejavnosti za uresničevanje ciljev ter ohranjanje kontinuitete učenja. Da bi učno snov predstavili kot zanimivo, sva vsakodnevno pripravljali jutranje pozdrave z lutko, papagajem Nandetom, prek katere sva z učenci delili svoje navdušenje nad učenjem in učno snovjo. Za ustrezno motivacijo in spodbudo k učenju sva v vnaprej pripravljenih posnetkih pogosto uporabljali Nandeta. Nastopil je kot učitelj, vodja igre ali motivator. Učenci so se ob njem počutili bolj sproščeno, njegove besede in napotke pa so sprejemali z naklonjenostjo. Tako je bil celoten učni proces šole na daljavo bolj podoben igri, ob kateri so se otroci zabavali, hkrati pa nevede veliko naučili.

Ključne besede: *pouk na daljavo, lutka, motivacija, jutranji pozdrav, opismenjevanje*

UVOD

S poukom na daljavo smo bili v šol. l. 2019/20 učitelji[4] postavljeni pred izziv, na katerega nismo bili pripravljeni. Če smo do marca 2020, ko je bila v državi prvič razglašena epidemija zaradi povečanega števila okužb z novim koronavirusom, v razredu informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (IKT) uporabljali le kot dopolnitev in dodano vrednost pouku, pa smo v omenjenem obdobju pospešeno vzpostavljali nove pristope k poučevanju, iskali nove načine komuniciranja s starši in z učenci, usvajali različna tehnološka znanja in pridobivali številne izkušnje s spletnimi orodji. V Osnovni šoli Šalek Velenje, na kateri sva avtorici članka zaposleni, je bilo eno izmed takšnih orodij spletna učilnica. Njena vzpostavitev nam je omogočala različne možnosti za kakovostno izvedbo pouka na daljavo. Takrat smo tudi prvič poučevali prek videokonferenc. Spomladi smo se tako marsikaj naučili, k boljši tehnološki pismenosti pa so pripomogla tudi številna izobraževanja, ki smo se jih udeležili med poletnimi počitnicami in pred začetkom novega šolskega leta. V drugem valu epidemije, od oktobra 2020 do januarja 2021, smo se s poukom na daljavo spoprijeli bolj konstruktivno – nanj smo se pripravljali že med načrtovanjem letne delovne priprave, ključen premik, ki nam je omogočil kakovostno delo, opisano v nadaljevanju tega prispevka, pa je bil razmislek, kako s spletnimi orodji in z njihovimi brezmejnimi možnostmi uporabe pretvoriti pedagoško idejo v vsebino, ki bo učencem poučna, zanimiva, dostopna in uporabna. Pri tem smo imeli ves čas v mislih učence in njihovo doživljanje nastale situacije, ki so se ji morali čez noč prilagoditi.

[4] V članku uporabljava moški slovnični spol, ki ga dojemava spolno nezaznamovano. To pomeni, da zapisana oblika zajema učitelje in učiteljice pa tudi učence in učenke.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Prvošolci, »ki komaj vstopajo v šolski sistem in šele pridobivajo ter razvijajo temeljno znanje in veščine, kot so npr. govorjenje, poslušanje, branje, pisanje, se morajo navaditi še na obvladovanje osnovnih digitalnih veščin, nove kanale učenja in drugačen stik z učitelji« (Priporočila učiteljem RP za izvajanje pouka na daljavo, 2020, str. 1). Naše ravnanje pri načrtovanju in izvajanju pedagoškega procesa na daljavo je v veliki meri usmerjalo tudi razumevanje njihovega zdravja, počutja in družinskih razmer. Poleg tehničnega vidika smo po *Priporočilih učiteljicam in učiteljem za izvajanje pouka na daljavo z učenci razredne stopnje* (2020) upoštevali še tri bistvene faze: vzpostavljanje stika med učiteljem in učencem, razvijanje rutine pouka na daljavo ter izvajanje dejavnosti za uresničevanje ciljev ter ohranjanje kontinuitete učenja.

Za uspeh pri učenju je pomembno, da učenec usmerja svojo energijo in vztraja pri doseganju zastavljenih, tudi zahtevnejših učnih ciljev. Na učitelju pa je, da glede na cilje izbere ustrezne učne metode, ob katerih učenec ne le da razvija divergentno mišljenje, ampak da mu omogočimo situacije za razvoj kreativnosti (Ivon, 2010). Z lutko precej hitro ustvarimo klimo spodbudnega okolja, saj – kot pravi Majaron (2000, str. 33) – »lutki otrok zmore zaupati, odpravlja nesporazume in skoznjo vzpostavlja simbolno komunikacijo z okoljem. Stališče lutke bo otrok lažje sprejel, saj je lutka avtoriteta, ki si jo je izbral sam in mu ni bila vsiljena. Tako lutka postane posrednik med otrokom in okoljem«. Z izbiro lutke sva izbrali takšno motivacijo, pri kateri otrok ni čutil izziva v duhu tekmovalnosti, ampak v ustvarjalnosti. Ta pa spodbudno vpliva na njegovo samopodobo. Z lutko se bo otrok lažje spoprijel tudi z drugačnimi izzivi (Korošec, 2002).

PRIMER DOBRE PRAKSE

V Osnovni šoli Šalek smo učiteljice 1. razreda najprej prilagodile urnik. Učencem smo vsak dan v enakem spletnem okolju podale navodila za učenje in delo za dva šolska predmeta. Dneve smo začenjale z jutranjimi pozdravi, s katerimi smo vzpostavile rutino. V jutranje pozdrave smo aktivno vključile lutko, gusarskega papagaja Nandeta, ki je glavni lik učbeniških kompletov, ki jih uporabljamo pri pouku. Dejavnosti smo načrtovale medpredmetno in projektno, na različnih ravneh zahtevnosti, upoštevale smo razvojne stopnje otrok in veliko časa namenile gibanju, igri, aktivnemu pouku, pouku na prostem, ustvarjalnosti itn. Kastelic, Kmetič, Lazić in Okretič (2021) ugotavljajo, da je pri poučevanju na daljavo za učence bolj utrujajoče slediti pouku in je naša razlaga bolj okrnjena, zato je pomembno, da v učno uro zajamemo manj snovi kot običajno. Dolžine in vsebine dejavnosti smo prilagajale bioritmu učencev; izhajale smo iz poznavanja učencev oz. iz tega, katero znanje in veščine so učenci že usvojili pri pouku v šoli. Izvedbe nalog nismo časovno opredelile ali omejile, aktivnosti pa so bile pripravljene tako, da so jih učenci v največji mogoči meri opravljali samostojno. S količino dejavnosti smo skrbele za ustrezno obremenitev učencev, strnjeno izvajanje dveh šolskih predmetov pa je dnevno razbremenjevalo otroke in nas, učiteljice. Učencem smo pripravljale videoposnetke z razlago učnih vsebin ter z jasnimi, s kratkimi ustnimi navodili. Za lažji, hitrejši in boljši pregled nad šolskimi obveznostmi smo staršem in učencem vsak dan posredovale preglednico z navodili.
V vnaprej pripravljenih razlagah pa tudi v videokonferencah nismo pozabile na igro in aktiven odmor, »ki učencem pomaga zbistriti misli in ohranjati pozornost na učno uro« (Kastelic idr., 2021, str. 3). Najmanj trikrat tedensko smo pouk izvajale tudi prek videokonferenčnih srečanj. Ta so bila dolga od 30 do 40 minut in prežeta s ključnimi didaktičnimi pristopi za učenje mlajših učencev, ki so: stopnjevanje od vodenega do samostojnega učenja, prosta in didaktična igra, izkušenjsko učenje,

učenje z raziskovanjem, reševanje problemov, delo z viri … (Priporočila učiteljem RP za izvajanje pouka na daljavo, 2020). O terminih in vsebinah smo redno ter sproti obveščale starše. Uporabljale smo učencem znane piktograme, ki so nazorno pokazali, katero področje dela jih čaka v določenem dnevu. Videoposnetke smo posredovale prek vzpostavljene spletne učilnice. Kadar so morali učenci kaj postoriti v zvezku, smo jih na to posebej opozorile z barvami, ki so enake nalepkam na njihovih zvezkih. Poleg videokonferenc smo bile učencem in staršem na voljo za individualno razlago in pomoč še prek telefona, dodatno pa tudi prek e-pošte, Vibra, SMS-ov (pri tem smo se v veliki meri prilagajale staršem, časovno IN v izbiri komunikacijskih kanalov). Razvile smo tehnično rutino[5] (gradiva so bila vedno dostopna v enakem spletnem orodju in tudi videokonference so bile vedno izvedene prek ZOOM-a), rutino na področju podajanja navodil (kratka, jasna in ustna navodila[6], saj večina prvošolcev še ne zna brati, uporaba piktogramov) ter rutino na področju sprejemanja povratnih informacij (učenci oz. starši so natančno vedeli, kam poslati fotografije izdelkov, videoposnetke, kako jih poslati, kaj poslati in tudi, kdaj smo jim na voljo za povratne informacije). Učiteljice smo sproti spremljale napredek posameznega učenca in udeležene v pouku na daljavo vnaprej obveščale o preverjanju znanja. Učne cilje smo preverjale s tistimi izdelki in aktivnostmi, za katere smo se vnaprej dogovorili in so nam jih starši tudi posredovali (videoposnetki, fotografije).

Na dnevni ravni smo skrbele tudi za dobro počutje učencev in vzdrževanje socialnih stikov. Učenci so vsakodnevno označevali svoje počutje, o njem poročali, me pa smo se z njimi o tem pogovarjale. Še posebej dobrodošla je bila ta praksa po božično-novoletnih počitnicah, ko sta motivacija in delovna vnema začeli upadati. Kljub temu pa je obstajal način, ki je učence pritegnil k spremljanju pouka in sodelovanju – Nandetov jutranji pozdrav.

Jutranji pozdravi z Nandetom

»Da bi se učenci tudi pri pouku na daljavo počutili varno in vključeno, je treba vzpostaviti rutine. Vzpostavitvi rutin je treba nameniti čas, v katerem učenec pridobi strukturo šolskega dneva, spanja, vstajanja, prebivanja na prostem, prehranjevanja, proste igre« (Priporočila učiteljem RP za izvajanje pouka na daljavo, 2020, str. 3). Poleg tehnične rutine, rutine na področju podajanja navodil in sprejemanja povratnih informacij pa sva razvili še prav posebno jutranjo rutino, t. i. jutranje pozdrave z Nandetom. Nande je osrednji lik učbeniškega kompleta Moj Nande 1 za 1. razred osnovne šole založbe Mladinska knjiga. »Kot prikupen pliško prvošolcem pomaga, da se čim več naučijo. Spodbuja jih v delovnih zvezkih Moj Nande. Na interaktivnem portalu UČIMse.com spremlja njihove dosežke, jim pomaga pri utrjevanju znanja, navija zanje in jih zabava« (Papagaj Nande, 2020). Prav v takšni vlogi pa je Nande nastopal tudi v najinih jutranjih pozdravih[7], ki sva jih dnevno

[5] Kastelic idr. (2021, str. 4) pišejo, da »čeprav raznolikost metod in aktivnosti prispeva k ohranjanju radovednosti učencev in njihovi notranji motiviranosti, pa v spletnih učnih okoljih ni dobro preveč eksperimentirati in vanje vnašati preveč novosti, saj lahko to sproži občutke tesnobe in napetosti pri učencih. Pomembno je torej, da dosežete konsistentnost, ki zagotavlja učencem občutek stabilnosti in organiziranosti učne ure, hkrati pa ne popolnoma izgubite raznolikosti« (str. 4).

[6] Navodilo ni bilo nikoli le zapisano. Če ni bilo podano v videoposnetku, smo k zapisu dodale zvočno navodilo. Veliko učencev se je namreč učilo povsem samostojno, čeprav ne berejo.

[7] Jutranje pozdrave sva pripravljali vsak dan pouka na daljavo, izbrane pa sva združili v krajša predstavitvena filma:

- Jutranji pozdravi učiteljice 1. b-razreda OŠ Šalek Tine Slatinek: https://youtu.be/pEYwIeEauPo.
- Jutranji pozdravi učiteljice 1. c-razreda OŠ Šalek Zale Krajnc: https://youtu.be/Z2IsVshvJxQ.

pripravljali vsaka za svoj oddelek in jih objavljali v spletni učilnici pred učno snovjo. Glavni namen videopozdravov je bila predstavitev dneva, tj. katera dva predmeta imajo učenci na urniku in kaj se bomo v posameznem dnevu učili. Nande tega ni povedal na suhoparen in dolgočasen način, ampak sva to predstavitev vedno povezali s kakšno izmed njegovih prigod. Te so se pogosto navezovale na obravnavo nove učne snovi (npr. pri književnem pouku smo brali slovaško ljudsko pesem *Miška je kuhala kašico*, zato se je tudi Nande v jutranjem pozdravu lotil kuhanja – ugotovil je, da miške to znajo veliko bolje od papagajev). Velikokrat je Nande v pozdravu na zabaven in smešen način utrjeval ter ponavljal učno snov, s tem pa je na učence prenašal svoje navdušenje nad učenjem (npr. pri spoznavanju okolja je z divjo vožnjo preverjal gibanje vozil; pri slovenščini je vadil zapis velike tiskane črke A in jo vedno napisal narobe; pri matematiki je bil zelo važen, kako obvlada štetje, izkazalo pa se je ravno nasprotno …). Včasih je jutranji pozdrav z Nandetom služil kot uvertura v dan dejavnosti (npr. za napoved zimskega športnega dne se je sankal na bližnjem hribu).

Nastajali so posnetki dveh vrst: takšni, ki jih je bilo mogoče gledati kot samostojno, zaključeno epizodo, in takšni, ki so delovali kot nadaljevanka s prigodami, ki so imele medsebojen vpliv in z zgodbo, narejeno po dramaturškem loku (npr. Nande zaradi mraza in prihajajoče zime zapusti naše kraje in odleti na Otok iskalcev igrač; tam izgubi polnilec za telefon in se nekaj dni ne oglasi; s terena o tej šokantni novici poroča Pouk TV; pozneje Nande pokliče po telefonu, z učiteljico opravi videoklic, pakira kovčke …). Z raznimi pripetljaji sva zgradili Nandetovo osebnost – tako šaleški Nande ni ljubitelj športa, njegov najljubši šolski predmet je lenarjenje, ne mara mraza, je zelo neroden in nesreča pri njem nikoli ne počiva (npr. ena izmed t. i. nadaljevank je bila tudi Nandetovo nagajanje in padec z drevesa; sledile so poškodbe, ki jih je bilo treba oskrbeti, jih obvezati s povoji itn.).

Z jutranjimi pozdravi sva želeli prikazati koristnost obravnavane snovi in povezavo z življenjskimi situacijami, zato sva pri ustvarjanju v veliki meri izhajali iz vsakdanjega življenja in opravil, ki so otrokom znana in jih tudi sami vsakodnevno opravljajo (npr. Nande se je tudi tuširal, krasil božično drevesce, poslušal glasbo, sodeloval na videokonferenci …), v posnetke pa sva vpeljali humor ter elemente karakterne, situacijske in besedne komike.

Opismenjevanje na daljavo z Nandetom

Med poukom na daljavo smo pri opismenjevanju utrjevali zlogovanje, iskali prvi in zadnji glas, enak glas v besedah in črkovali. Posnetke sva zastavili tako, da jih je v uvodnem delu pričakal Nande kot risani lik ali lutka. Ta jih je spodbudil za nadaljnje delo. Nadaljevali sva z razlago oz. utrjevanjem snovi, pri kateri je Nande nastopil kot učitelj ali kot vodja igre, tudi kot motivator med delom. Sklenili sva s podajanjem navodil za delo v delovnem zvezku, v katerem je Nande osrednji lik. Ob koncu pa jim je pokazal rešitve ali jih pohvalil za njihov trud in delo. Na podoben način sva poučevali tudi druge predmete.

Pri pouku na daljavo je motivacija ključnega pomena. Ravno zato sva se odločili za oblikovanje jutranjih pozdravov z Nandetom in uporabo lutke tudi pri pouku. Učiteljeve besede prek lutke otroci sprejemajo z naklonjenostjo in so tako bolj sproščeni. Ob takšni motivaciji otroka ne spodbudimo k tekmovalnosti, ampak h kreativnosti (Ivon, 2010). Meniva, da je prav takšna motivacija najustreznejša za delo od doma, kjer otrok večino nalog rešuje individualno. V posnetku o zlogovanju se Nande pojavi kot risani lik. Otroke nagovori, jih pozdravi in jim pove, da jih pogreša. V pogovoru jih spomni na igro, robotski jezik, ki so se jo skupaj igrali še v šoli. V igri so se spremenili v robote in

se med seboj pogovarjali tako, da so vse besede v povedi zlogovali. Nande v posnetku ponovi navodila in jih prek navedbe primera, z vprašanjem, pozove k odgovoru ter jim pusti dovolj časa, da lahko na vprašanje odgovorijo. Preide iz enosmerne komunikacije v dvosmerno in vzpostavi odnos učitelj – učenec oz. v njegovem primeru risani lik/lutka – učenec (Korošec, 2002). Tako otroke spodbudi k aktivnem sodelovanju. Ob koncu motivacijskega dela igro poveže z obravnavano snovjo. V posnetku, v katerem smo obravnavali zadnji glas v besedi, pa Nande ni osrednji lik, ampak je del celotne zgodbe uvodnega dela. Pojavi se kot lutka v manjšem zaslonu ter ves čas aktivno sodeluje in spodbuja. Najprej učence pozdravi, nato jim predstavi začetno motivacijsko igro, ob kateri učenci utrjujejo snov prejšnje ure – iskanje prvega glasu. Pokaže jim sličico, na kateri morajo poiskati čim več stvari s prvim glasom A. V nadaljevanju, v katerem obravnavamo novo snov, se Nande poslovi in se spet pojavi ob koncu posnetka, ko otroke pohvali in spodbudi za nadaljnje delo. V začetnem delu posnetkov sva imeli različne načine uporabe lutke. Z njo sva pripovedovali, vzpostavljali pogovor z učencem ter spodbujali k igri in delu (Korošec, 2006). Prek raznolikih oblik motivacije sva pripravili temelje za nadaljnje doseganje zastavljenih ciljev (Korošec, 2015).

Po iskanju zadnjih, prvih in enakih glasov v besedah smo prešli na spoznavanje didaktičnega pripomočka slikovno-glasovne stavnice. Otrok mora pri spoznavanju črk natančno povezati simbol dane črke s pripadajočo glasovno zaznavo. Temu je treba nameniti dovolj časa in ustreznih dejavnosti, da omogočimo otrokom vzpostaviti to povezavo (Piasta, Purpura, Wagner, 2010). Zato je takšna stavnica najprimernejša za postopno in sistematično opismenjevanje. V posnetku, v katerem spoznamo stavnico v povezavi s prvim glasom in črko, Nande ni le del motivacije, ampak tudi razlage in poučevanja. Po uvodnem Nandetovem pozdravu s pomočjo pesmi predstaviva abecedo ter nadaljujeva podroben ogled sličic, ki jih povežemo s prvim glasom in pripadajočo črko. Nande se spet vključi, ko otrokom poda navodila za igro, ob kateri sličico in glas povežejo z zapisom črke. Vodi jih skozi celotno igro, v kateri morajo učenci ob ustreznem glasu in sličici črko zapisati po zraku. Črke zapisujejo s prstom, z nosom, jezikom, s komolcem in kolenom. Z gibanjem aktiviramo razvoj in delovanje možganov (Rajović, 2015). Ko otrok med gibanjem zapisuje črko po zraku, se ob tem zabava, hkrati pa spoznava in usvaja zapis črke. Ob koncu s pomočjo sličic sestavimo nekaj besed in pojasniva navodila nalog v delovnem zvezku. Skleneva s slovesom Nandeta, ki je rdeča nit celotnega posnetka. Z aktivnim sodelovanjem ob posnetku otrok ne le da »razvija predopismenjevalne zmožnosti (vidno razločevanje, slušno razločevanje in razčlenjevanje, grafomotoriko, orientacijo na telesu, v prostoru in na papirju, držo telesa in pisala …)« (Učni načrt za slovenščino. Program osnovna šola, 2018, str. 10), ampak ob lutki stimulira in poveča domišljijo ter z Nandetovo pohvalo in s spodbudo dosega večje samozaupanje in osebno zadovoljstvo (Ivon, 2010).

Slušno razločevanje glasov v besedi terja veliko vaje. Eno izmed iger utrjevanja sva vključili v posnetek, v katerem smo utrjevali enak glas v besedah. V posnetku se z Nandetom pogovarjam in predlagam igro glasovna veriga. V igri poiščeva predmet ter mu določiva prvi in zadnji glas. Nato nadaljujeva iskanje predmeta, ki ima enak prvi glas kot prejšnji predmet zadnjega. Ob koncu pokaževa in poimenujeva vse predmete. Poudariva prve in zadnje glasove ter povabiva otroke, da igro izvedejo tudi sami. Pozneje sva prejeli precej posnetkov otrok, ki so bili nad igro navdušeni. Kot pravi Rajović (2019, str. 75): »Učenje je igra – otrok se najbolje nauči, ko ne razmišlja o učenju, ampak ko je učenje del igre. Zaželeno je, da je učni proces, kadar je to mogoče, podoben igri.«

Na način, kot sva ga že predstavili, sva nadaljevali poučevanje glaskovanja. Glaskovanje sva predstavili v igri z Nandetom, ki je govoril kot prestrašeni papagaj. Ko smo glaskovanje že nekaj časa utrjevali, sva od staršev prejeli informacijo, da otrokom to še vedno povzroča precej težav, zato sva se odločili, da v spletno učilnico vsak dan v enem tednu vključiva *Jezikovne minutke*. V njih jim Nande pripravi pet sličic, ki jih poznajo iz delovnega zvezka. Vsako izmed njih mora učenec poimenovati, glaskovati ter določiti prvi in zadnji glas. Ker sva vedeli, da je to dodatno delo ob vseh drugih dejavnostih, sva se omejili na manjše število sličic. Meniva, da je pomembno, da otrok vsakodnevno, prek igre, vadi glaskovanje, ob tem pa je še vedno sproščen in motiviran. Ker imajo otroci Nandeta neizmerno radi, sva to dosegli prav z njegovo prisotnostjo v jezikovnih minutkah.

ZAKLJUČEK

Pouk na daljavo je nepoznana situacija za prvošolce, zato moramo učitelji poskrbeti, da se kljub drugačnemu načinu poučevanja počutijo vključeno, varno in sproščeno. Z jutranjimi videopozdravi, s katerimi sva vzpostavili rutino in učno snov povezali z življenjskimi situacijami, sva z uporabo lutke učence navduševali nad učenjem. Pri pouku, ki je potekal pretočno in z vnaprej pripravljenimi videoposnetki, pa je lutka, papagaj Nande, nastopil kot usmerjevalec, vodja, učitelj, motivator. Najinim razlagam in navodilom prek lutke so bili učenci bolj naklonjeni; pri pouku na daljavo so aktivno sodelovali, v komunikaciji, ki je potekala prek zaslonov, pa so bili bolj sproščeni. Svoje energije niso vlagali le v doseganje zastavljenih ciljev, ampak so z izbranim in s skrbno načrtovanim načinom dela razvijali tudi svojo ustvarjalnost.

LITERATURA

Ivon, H. (2010). *Dijete, odgojitelj i lutka.* Zagreb: Golden marketing Tehnička knjiga.

Kastelic, N., Kmetič, E., Lazić, T., in Okretič, L. (2021). *Kako motivirati učence pri poučevanju na daljavo? Priročnik za učitelje.* Ljubljana: Filozofska fakulteta. Pridobljeno s https://ucilnica.os-smartnolitija.si/pluginfile.php/41119/mod_resource/content/1/Kako%20motivirati%20u%C4%8Dence.pdf

Korošec, H., in Majaron, E. (ur.) (2002). *Lutka iz vrtca v šolo: zbirnik prispevkov iz teorije in prakse*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Korošec, H. (2006). Kreativne dejavnosti z lutkami kot proces. V Borota, B., Geršak, V., Korošec, H., Majaron, E. (2006) *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk* (str. 103–140). Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta Koper.

Korošec, H. (2015). *Lutka in socialni odnosi v vrtcu* (doktorska disertacija. Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/2670/1/DISERTACIJA_H_KOROSEC.PDF

Majaron, E. (2000). Lutka – idealna povezava didaktičnih smotrov. *Lutka: revija za lutkovno kulturo,* 56, 33–35.

Papagaj Nande (2020). Pridobljeno s https://www.mladinska.com/sola/papagaj-nande

Piasta, S. B., Purpura, D. J., Wagner, R. K. (2010). Fostering aplhabet knowledge development: A comparison of two instructional approaches. *Reading and writing*, 23 (6), 607–626.

Priporočila učiteljem RP za izvajanje pouka na daljavo (2020). Pridobljeno s https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/2020-11-05-priporocila-uciteljem-rp-za-izvajanje-pouka-na-daljavo-1.pdf

Rajović, R. (2015). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Rajović, R., Rajović, I. (2019). *NTC for all. Methodological handbook of the project.* Ljubljana: Cesta Fantazie.

Rugelj, M., Rot Vrhovec, A., Jovićević, V., Lukaček, A., Peternelj, D., Manfreda Kolar, V., Potočar, V., Gomboc, S. (2020). *Moj Nande 1, kovček za prvošolce.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

OD GLASU DO ČRKE

Kranjc, Petra

Osnovna šola Jožeta Gorjupa Kostanjevica na Krki, Kostanjevica na Krki

IZVLEČEK

Učenju branja in pisanja na ravni osnovne ali bralne pismenosti namenimo razmeroma kratko obdobje v našem življenju, vendar pa nas tako ali drugače zaznamuje za vse življenje. Dobra osnovna pismenost omogoča razvoj pismenosti na višjih ravneh razumevanja in razvoj funkcionalne pismenosti ter učenje in s tem razvoj na različnih drugih področjih človekovega delovanja. In nasprotno, posameznik, ki ima težave pri branju in pisanju, zaostaja za svojimi vrstniki, kar sčasoma vodi v popolno izgubo motivacije za branje in učenje (Zorman, 2007). Tega sem se tudi sama kot učiteljica v prvem razredu najbolj zavedala, a hkrati bala, kako bom vse te dejavnosti in cilje uresničila na daljavo, samo s pomočjo računalnika in staršev, ki po večini bralnoopismenjevalnih metod niso vešči. Zato sem se odločila, da bom v prispevku opisala svoj pristop k opismenjevanju, ki se je začel v razredu in se v glavnini odvijal na daljavo.

Ključne besede: *opismenjevanje, 1. razred, opismenjevalne dejavnosti*

UVOD

V prvem razredu je ena izmed dejavnosti tudi začetno opismenjevanje. V posodobljenem učnem načrtu za slovenščino je opredeljena kot razvijanje zmožnosti branja in pisanja.

Učenci in učenke razvijajo predopismenjevalne zmožnosti (npr. vidno razločevanje, slušno razločevanje in razčlenjevanje, grafomotoriko, orientacijo na telesu, v prostoru in na papirju, držo telesa in pisala itn.) ter razvijajo tehniko branja in pisanja besed ter enostavčnih povedi z velikimi in malimi tiskanimi in s pisanimi črkami (Posodobljeni učni načrt za SLJ, 2018).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) zasledimo, da je pismenost omenjena kot znanje branja in pisanja. Otroci se govorjenja in poslušanja precej dobro naučijo v družinskem krogu pred vstopom v šolo. Z učenjem branja in pisanja pa se otroci srečajo na začetku osnovne šole, ko so za to psihofizično zreli. Začetno opismenjevanje vključuje pripravo na branje in pisanje pa tudi sistematično in vodeno spoznavanje črk ter urjenje tehnike branja in pisanja na primeru preprostih besedil ter zagotavlja začetno pismenost (Bešter Turk, 2003, str. 61).

PRIMER DOBRE PRAKSE

Opismenjevanje

Predopismenjevalno fazo smo z učenci začeli še med poukom v šoli. Povezovala sem različne dejavnosti vidnega razločevanja (iskanje senc podobnih predmetov, iskanje in primerjanje podobnih črk, iskanje skupne črke v različnih besedah, iskanje istega zloga …), slušnega razločevanja (ločevanje glasov med seboj), slušnega razčlenjevanja (zlogovanje, glaskovanje), orientacijo na telesu in v

prostoru smo urili s podajanjem navodil sošolcu, da naj poišče neznani predmet, z določanjem smeri pisanja v zvezku (od zgoraj navzdol, od leve proti desni). Na šolske mize so si učenci prilepili leva – leva stran, dinozavra – desna stran, zgoraj – zmaj, spodaj – slon. Oblikovali smo tudi zgodbo, ki je predmete smiselno povezovala.

S pomočjo zgodb smo oblikovali tudi razredne plakate za pravilno držo telesa med pisanjem in pravilno držo pisala. Učenci so pri vseh pravilih aktivno sodelovali in jih tudi bolj ponotranjili, kot če bi to počela sama.

Pri delu z učenci veliko pozornosti namenim temu, da učenci vidno, slušno in grafično prepoznajo glas/črko. Ko je izvajanje dejavnosti potekalo v šoli, sem imela zelo dober vpogled v predznanje začetnega opismenjevanja vsakega učenca. Sredi te faze pa je nenadoma prišlo delo od doma. Veliko dejavnosti in aplikacij je bilo treba preurediti in prilagoditi virtualni uporabi.

S sodelavko sva nadaljevali prilagojene dejavnosti. Vse sličice, kartice je bilo treba poslikati/prilagoditi in dejavnosti sva opravljali prek ZOOM-učnih ur. Ker je oddelek velik, sva zaradi lažje organizacije skupino razdelili na tretjine. Vsi učenci so bili ves čas dela na daljavo zelo aktivni.



Slika 1: Primer kartic, s katerimi smo iskali glasove (vir: DZS, Naša ulica)

Po glasovih smo začeli iskati zloge in »meriti« dolžino besede z glasovi. Ob sličicah, ki sem jih projicirala na namizje, smo ploskali in ploske glasno preštevali. Tako smo hkrati urili štetje do 5 IN hitro ugotovili, katera beseda je daljša oziroma krajša. Učno snov sem poskušala povezati z aktualnimi dogodki, znotraj oddelka, zato so projicirane sličice kmalu zamenjale sličice »Rekordomanije«. Ob tem so učenci uživali in učni uri kar ni bilo konca. Učenci so bili po utrjevanju »pripravljeni« na grafomotorični zapis.



Slika 2: Sličice, s katerimi smo iskali zloge ter samostojno prišli do daljših in krajših besed (vir: DZS, Naša ulica)

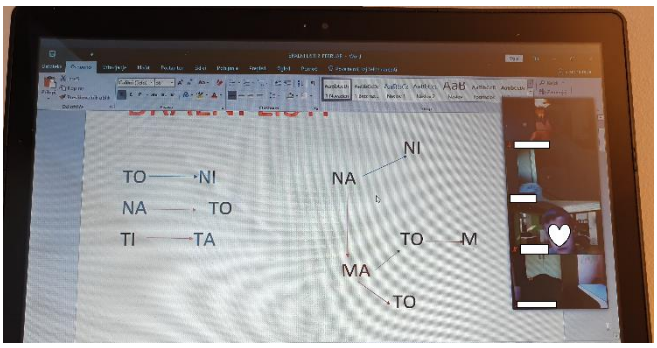
Grafomotorični zapis sem pripravila v Wordovem dokumentu in so ga učenci opravili samostojno. Delovni list je vseboval sliko, na kateri so morali poiskati predmete na določen glas, poteznost zapisa črke (s sliko na delovnem listu), k temu sem dodala tudi videopoteznost zapisa črke, vaje za zapis in končni zapis v zvezek. Zapisane naloge pa so učenci oddali v spletni učilnici. Vsak zapis sem preverila in dodala morebitne komentarje/popravke.



Slika 3 in 4: Delovni list za grafični zapis črke (vir: Petra Kranjc)

Pred začetkom vezave glasov sem izvedla sestanek s starši. Pojasnila sem jim dejavnosti, ki smo jih opravljali, njihov namen in kaj sledi v prihodnosti. Predstavila sem jim način, kako bodo lahko svojim otrokom pomagali pri vezavi glasov, kajti ta sledi, takoj ko grafično spoznamo dve črki. Za večino staršev je bil ta način nekaj čisto novega, hkrati pa rešitev strahu, ali jim bodo znali pomagati tako, kot se jim pomaga v šoli. Skupaj smo vezali glasove, kot smo nekaj ur pozneje to počeli z učenci. Starši so se preizkušali v vezavi, aktivno sodelovali z vprašanji in se na koncu zahvalili za pomoč.

Nato smo začeli vezavo glasov. Pripravila sem bralni list, ki smo ga uporabili pri učni uri v ZOOM-u. Začetna vezava zna biti težavna, saj nekateri učenci potrebujejo kar nekaj časa, da ugotovijo način povezovanja glasov. Velikokrat je bilo kar nekaj težav z internetno povezavo, ki je prekinila ravno med branjem, in potem nisem vedela, ali je učenec povezal glas ali je napravil premor. Za vsako obravnavano črko smo izvedli uro vezave glasov; na tak način so učenci sproti utrjevali grafični zapis in vezavo.



Slika 5: Primer bralnega lista (vir: Petra Kranjc)

Vsaka ZOOM-učna ura se je začela z dejavnostmi, ko so pripovedovali o tem, kar se jim je zgodilo. Vedno so želeli pokazati, kaj imajo novega, kaj so počeli, ko so opravili šolske dejavnosti. Zato sem se odločila, da to uporabim za uvodno motivacijo. Prinašati so morali tudi različne predmete in potem povedati, kje se skriva določeni glas, dodala sem še medpredmetno povezavo z okoljem, zato so imeli nalogo, da prinesejo predmet iz lesa in potem določijo glasove, predmet iz kovine, iz stekla, predmete, ki so bili povezani z aktualnim športnim dogodkom …



Slika 6: Iskanje glasu ob igračah (vir: Petra Kranjc)

Ko smo spoznali šest črk, sem se odločila, da preverim še zapis po nareku. Srečala sem se z vprašanji, kako bom učence opazovala, jih popravljala pri zapisu, drži svinčnika in telesa. Pri delu v šoli bi to opravljala med ilustriranjem pravljic, prostem risanju; vem, da bi večina učencev usvojila pravilni pincetni prijem pisala. Začetna ura je zelo dobro stekla, učenci so preslikali naslov, po natančnih navodilih so ga zapisali v zvezek ter začeli zapis črk in krajših besed po nareku. Kamere na prenosnikih ali računalniku so usmerili v zvezek in sem imela zelo dober pregled nad zapisanim, držo pisala in telesa; vse to mi je narekovalo tudi tempo nareka. Z drugo strokovno delavko, ki je tudi sodelovala pri učnih urah, sva se pri tem delu še bolj dopolnjevali. Po vsaki opravljeni učni uri nareka sem celotno besedilo naložila v spletno učilnico, da so lahko vadili tudi samostojno. Delo na daljavo pri pouku slovenščine sem opravljala tako, da sem v tednu združila grafični zapis črke s prepisom krajših besed, na ZOOM-učnih urah pa smo imeli skupinsko branje/vezavo glasov in zapise po nareku.

ZAKLJUČEK

Opazila sem zelo dober napredek učencev; kolikor je bilo na začetku prisotnega strahu z izvedbo opismenjevanja na daljavo, toliko zadovoljstva sem občutila po vsakem končanem tednu pouka na daljavo. Vedela sem, da sem delo opravljala dobro, kar so mi sporočali rezultati učencev in povratne informacije staršev, ki so bili hvaležni za vsako učno uro, ki smo jo izpeljali v živo in v kateri sem učencem nudila skoraj takšno pomoč in znanje, kot bi ga bili deležni v šoli. Tolikšno hvaležnost za trud in dodatno delo z učenci, potrebnimi pomoči, ki sem jo prejela od staršev, sem jim tudi sama dala v obliki povratne informacije na roditeljskem sestanku. Zavedam se, da so tudi oni v procesu pouka na daljavo izpeljali ključno vlogo pri posredovanju znanja učencem, kajti tako majhni otroci potrebujejo prisotnost fizične osebe. Vesela sem, da smo tako dobro sodelovali in se dopolnjevali. Bili so odlični in nepogrešljivi vir prenosa informacij, zapisov v zvezek, posredovanja PowerPoint in

videopredstavitev … Sama sem jim nudila šolsko znanje, združeno z zabavo (igrače, sličice), in jih opremila za nadaljnje samostojno delo v šoli.

LITERATURA

Bešter Turk, M. (2003). Sodobno pojmovanje pismenosti in pouk slovenskega jezika v šolah v Republiki Sloveniji. Krakar Vogel, B. (ur.), *Slovenski jezik, literatura in kultura v izobraževanju: zbornik predavanj.* Ljubljana: Center za slovenščino kot drugi/tuji jezik pri Oddelku za slovenistiko Filozofske fakultete.

Pečjak, S. (2010). *Psihološki vidiki bralne pismenosti: od teorije k praksi*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Posodobljeni učni načrt za predmet slovenščina v osnovni šoli (2018). Pridobljeno s https://dun.zrss.augmentech.si/#/.

Saksida, I., Višček, S., Pisk, M., Čufer, E., Selinec, V., Uršič, Z. … Volk, M. (2017). *Naša ulica 1, delovni zvezek za slovenščino v 1. razredu osnovne šole – 1. del*. Ljubljana: DZS, založništvo in trgovina, d. d.

Slovar slovenskega knjižnega jezika: druga, dopolnjena in deloma prenovljena izdaja. Pridobljeno s: www.fran.si.

Zorman, A. (2007). *Prepoznavanje glasov in spoznavanje njihovih pisnih ustreznic v maternem in drugem oz. tujem jeziku* (doktorska disertacija, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-7D4L50X1/f9abe246-4d36-49ae-a114-f160cf4ace11/PDF

IZZIVI BRANJA, INTERPRETACIJE IN DOŽIVLJANJA LITERARNIH DEL MED ŠOLANJEM NA DALJAVO

Krulc, Petra

Šolski center Novo mesto, Novo mesto

IZVLEČEK

Med epidemijo, ki je močno posegla v naše življenje, se je izobraževanje postavilo na popolnoma novo izhodišče. Učitelji in dijaki so se srečavali z novimi izzivi. Učitelji so se oprli na svoje izkušnje, znanje. Da bi podali snov čim bolj kakovostno, so se domislili uporabljati nove načine, razvili nove veščine. Prispevek poudarja pomen vzpostaviti ljubezen do branja in načine, kako to doseči med šolanjem na daljavo. Poleg poučevanja je skrb za ljubezen do branja, ki jo slovenisti predajajo dijakom, eno ključnih vodil pouka. Posebna naloga je približati branje dijakom med šolanjem na daljavo. Nebesedna komunikacija je omejena, možnost vzpostavljanja interakcij z dijaki in med njimi samimi je zelo otežena, a ključna za pravilno dojemanje branja in interpretacijo prebranega besedila. Nov način je usvojil tudi dijake in jim ponudil pozitivno izkušnjo.

Ključne besede: *domače branje, aktualizacija, doživljanje, ljubezen do branja*

UVOD

Stalne spremembe so v današnji družbi poznana stalnica. Nanjo se je navadilo veliko ljudi. Spremljati in slediti novostim ter spremembam je za šolski prostor postala zaveza, ki ji učitelji sledijo že desetletja. Eno izmed velikih sprememb v šolskem prostoru že nekaj časa učiteljem slovenščine predstavlja približati ljubezen do branja dijakom. Ponuditi jim svojevrsten svet knjig, ki ga ne poznajo več, ki jim je oddaljen ter jim predstavlja nekaj nezanimivega in neprivlačnega. Doživljanje ob branju knjig je zamenjalo gledanje filmov na televiziji. Dijaki so postali bolj zaprti vase, neradi izražajo svoja mnenja in doživljanja. Že med poučevanjem v učilnicah je bilo težko približati mladim, kaj vse jim ponuja branje knjig, še toliko težje pa je to postalo, ko se je šolanje začelo zaradi epidemije izvajati na daljavo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Med pojavom epidemije se je za zaščito zdravja in življenja ljudi šola iz šolskih prostorov preselila na splet. Poučevanje je postalo drugačno. Veliko avtorjev je v študijah že pred leti preučevalo, ali lahko e-izobraževanje nadomesti pouk v učilnicah. Študije so bile izvedene pred pojavom epidemije v Sloveniji; verjetno obstajajo tudi razlike med izobraževanjem na daljavo, ki je že pred epidemijo potekalo v okviru določenih ustanov kot ustaljena praksa, in izobraževanjem na daljavo, s katerim smo se spoprijeli v Sloveniji med epidemijo dejansko čez noč brez možnosti predhodne priprave na tak način dela. Čang s sodelavci (2004) ugotavlja, da je e-izobraževanje zaradi prilagajanja potreb družbe ena izmed dobrih oblik izobraževanja in da predstavlja dobro alternativo tradicionalnemu učenju. Prav tako ugotavlja, da je ključen drugačen način podajanja znanja od tistega, ki smo ga vajeni pri poučevanju v učilnicah. Omenja preoblikovan način podajanja znanja, ki je resnična alternativa tradicionalnemu učenju. Tradicionalno učenje in e-učenje primerja tudi Hameed (2008),

ki ugotavlja, da je za uspešnost e-učenja v prvi vrsti treba zagotoviti opremo in učitelje izobraziti o njeni uporabi. Na končen rezultat oz. uspeh mladih pa vpliva tudi entuziazem učitelja.

O vplivu e-izobraževanja govori tudi Pituch s sodelavci (2006), ki ugotavlja, da veliko vlogo pri uvajanju e-izobraževanja predstavljajo pojasnila šol, katere so koristi takšnega izobraževanja glede na tradicionalno. Ob seznanjanju mladih o koristih e-izobraževanja je večji tudi uspeh tovrstnega učnega procesa.

Mladim, katerih učni slog temelji na dejstvih, da se najlažje učijo skozi predavanja, članke, analogije (asimilatorji), ali katerih učni slog temelji na dejstvu, da se najlažje učijo s terenskim ali z laboratorijskim delom in opazovanjem (konverger), je e-izobraževanje bližje kot drugim. Njihov slog učenja, pravi Manochehr (2006), je povezan z e-izobraževanjem. Slog učenja ne igra pomembne vloge pri tradicionalnem učenju v učilnicah, vpliva pa ob izvedbi e-izobraževanja. Torej je izziv, ki ga je ponudila situacija, v kateri smo se znašli in jo je prinesla epidemija, lahko dobro izhodišče za nekatere dijake, da razvijejo svoje spretnosti v okviru izobraževanja na daljavo do večje mere, kot bi jih, če bi se izvajal pouk v učilnicah.

Svoje spretnosti so dodatno morali razvijati tudi učitelji, ki so se morali takoj naučiti rokovanja z IKT. Sama uporaba IKT je bila pri pouku v učilnicah zaželena že veliko pred pojavom epidemije, vendar pa obstaja razlika, ali se v pouk v učilnice prenese le del podane učne snovi z e-izobraževanjem ali se učni proces izvede s pomočjo IKT v celoti. O pomenu zadnjega govori Bregar s sodelavci (2019), ki opredeli e-izobraževanje kot pojem, ki ga razumemo v širšem in ožjem pomenu besede. V širšem pomenu besede zajema celotno izobraževanje, ki se izvaja s katero koli IKT. V ožjem pomenu besede pa pojem e-izobraževanja razumemo kot proces, ko se IKT uporablja v odvisnosti od pedagoškega procesa in služi za izvedbo pedagoškega procesa.

O postopnem uvajanju e-izobraževanja piše tudi Georgouli s sodelavci (2008), ki prav tako poudarja, da sama tehnologija pri e-izobraževanju ne zadostuje, saj morajo učitelji predhodno razumeti potenciale, ki jih ponuja, da bodo z njimi učinkovito preoblikovali učni proces.

Vsak učitelj je svojim kompetencam v danih okoliščinah dodajal nove spretnosti, ki jih je usvajal ob učenju rokovanja IKT. Sam proces je bil za ene izmed učiteljev težek, za druge lažji. Veliko vlogo so pri tem odigrali tudi dijaki, ki so s svojim znanjem lahko pomagali oblikovati kakovostnejši pouk. Izmenjava spoznanj glede rokovanja določenega orodja je tako bogatila ne le učitelje, ampak tudi dijake. Kljub oddaljenosti je vsak učitelj ob posluhu za dijake lahko stkal socialne stike, ki so se zdaj pojavljali v drugačni obliki. Samo rokovanje z IKT pa je predstavljajo le enega izmed izzivov, s katerimi se je bilo treba spoprijeti, kar ne velja le za učitelje, ampak tudi za dijake.

Eden ključnih trenutkov za uspešnost usvajanja nekega znanja je tudi zmožnost branja in pomnjenja. Odnos do branja je povezan z dojemanjem lastne učne uspešnosti in odnosa do šolanja, kar ugotavlja že Ghaith (2003), ko je v raziskavi navedel, da je odnos do šole medsebojno pozitivno povezan z odnosom do branja. Šolarji s pozitivnim odnosom do branja so imeli bolj pozitivne koncepte o sebi, bolj so imeli radi šolo, bralno gradivo so razumeli bolje od vrstnikov. To poudarja pomen afektivnih vidikov branja kot korelacijo bralnih dosežkov, sklicujoč se na Burns (1999) in Downing (1982) v Ghaith (2003).

Na samo naravo poučevanja gleda Brown (1982) kot na komunikacijski proces, pri čemer poudarja tri vidike: branje v njegovem najširšem kontekstu, izboljšanje razumevanja besedila z upoštevanjem organizacijske strukture lekcije in razumevanje poučevanja kot stalen proces odločanja učitelja in učencev za konstruiranje lekcije. Brown poudarja, da morajo biti učitelji še posebej pozorni na strukturiranje situacij, da bodo lahko v učnem procesu šolarji pridobili kompetence, ki se zahtevajo v šoli in širši družbi.

Pomen branja med poučevanjem na daljavo

Branje in razumevanje besedila imata pomembno vlogo v izobraževalnem procesu posameznika. V srednji šoli opažamo potrebo po spodbujanju bralnih navad. Krepiti želimo ne le branje samo na sebi zaradi spodbujanja k bolj učinkovitemu učenju, ampak želimo s pomočjo branja spodbujati doživljanje, empatijo in vživljanje v vlogo drugega. S tem spodbujamo kreativnost in domišljijo, bogatenje besednega zaklada in slogovna večja dovršenost tvorjenih besedil pa sta stalna spremljevalca dobrega bralca.

Med epidemijo, ko so stiki omejeni, je doživljanje realnosti za dijake prav poseben proces. Želja, da bi se družili z vrstniki, je potisnjena ob rob njihovega vsakdana. Odvisni postajajo od lastne percepcije dojemanja sveta, pa še to je v tem času mogoče po večini s pomočjo IKT. Timsko delo in skupinska dinamika, kar je dijakom všeč in jih motivira, tako stopita v ozadje, zato se dijaki znajdejo v zanje neznani situaciji. Počutijo se nemočni, apatični. V sam komunikacijski proces se ne vključujejo več toliko, kot so se, ko se je pouk izvajal v učilnicah. Pomanjkanje motivacije in apatičnost so prepoznali tudi učitelji. Pogovor o tem, kaj dijaki doživljajo, spodbujanje kritičnega mišljenja do situacije, v kateri smo se vsi znašli, je učitelje spomnil na povezavo med bralnim razumevanjem in kritičnim mišljenjem, o čemer govori že Aloqaili (2012), ko ugotavlja, da obstaja močna povezava med bralnim razumevanjem in kritičnim mišljenjem.

O pomenu kakovosti branja, ki vpliva na samo vedenje otroka že v njegovem zgodnjem obdobju, ugotavlja tudi Trzesniewski s sodelavci (2006). Že otroci v starosti od 5 do 7 let izkazujejo večje asocialno vedenje ob pomanjkanju branja. Avtorji so ugotovili, da je to še bolj izraženo pri dečkih kot deklicah. S svojimi ugotovitvami gotovo pripomorejo k spodbujanju branja v vseh obdobjih življenja posameznika. To skrb prevzamejo v srednji šoli tudi učitelji, še posebej pri pouku slovenščine. E-izobraževanje je drugačno od izobraževanja v učilnicah, sledi svojim zakonitostim, katerim so učitelji prilagodili tudi proces obravnave domačega branja.

Villesseche s sodelavci (2019) podaja ugotovitev, da je prilagodljivo e-izobraževanje učinkovita rešitev glede razumevanja prebranega besedila že pri osnovnošolcih. Ugotavlja, da so povratne informacije učiteljev glede uporabe platforme e-izobraževanja naklonjene njeni uporabi, saj še vedno ob e-izobraževanju omogočajo sledenju osnovnega cilja, kar je povečanje uspešnosti učencev pri bralnem razumevanju.

Zanimive so ugotovitve, o katerih govori Hopper (2005), tj. da mladi nimajo odpora do knjig. Študija je bila narejena med najstniki od 11. do 15. leta in kaže, da radi berejo. Pri tem jih lahko spodbujamo s primerno izbiro besedil v učnih načrtih, z ugotavljanjem, kaj zares preberejo, kakšna je kakovost branih besedil in ne nazadnje z ugotavljanjem, zakaj radi berejo. Vse to nam pomaga pri izbiri besedil, s katerimi naj bi se seznanili.

Obravnava domačega branja – primer interpretacije besedila pri pouku na daljavo

Vsa spoznanja so bila učiteljem v pomoč pri delu z dijaki med šolanjem na daljavo. Tudi pri obravnavi literarni besedil, zlasti domačega branja, ki so ga morali dijaki prebrati v celoti sami, so bila spoznanja v pomoč za izvedbo obravnave tega dela tudi na daljavo.

Pri obravnavi literarnega dela, ki so ga dijaki morali prebrati za domače branje, se je tako ponudila možnost vzpodbude dodatnega kritičnega mišljenja (o kritičnem mišljenju govori že Aloqaili), ki si ga dijaki razvijajo in ustvarjajo ob spoznavanju doživljanj glavnih likov. S pogovorom in z dodatno razlago o doživljanju literarnih junakov se jim je ponudila možnost, da so del svojega doživljanja povezali z doživljanjem enega izmed literarnih likov. To jim je omogočilo, da so spregovorili o literarnem junaku, njegovi vlogi, njegovem doživljanju in to povezali z lastnim doživljanjem. S pomočjo zastavljenih vprašanj učitelja so bili tako povabljeni v aktivni proces podajanja mnenja, vrednotenja dejanj literarnih likov, kar je delno zmanjševalo njihov občutek, da nikogar ne zanima, kaj doživljajo oni sami. Na neposredna vprašanja se namreč ne želijo odzvati, lažje pa svoja doživljanja izrazijo skozi literarne like. V kolikšni meri je njihovo doživljanje povezano s prepoznavanjem doživljanja literarnih junakov, ni predmet tega prispevka, saj se osredinjamo na to, kako dijake privabiti k sodelovanju in jim pomagati izraziti del svojega dojemanja sebe in sveta za lastno razbremenitev. Ob razbremenitvi, ko spregovorijo o svojem pogledu, ki ga prepletejo z literarnim likom, se počutijo slišane, opažene, kar vpliva na večje zadovoljstvo z njimi samimi in posledično s poukom.

Pri šolanju na daljavo jim občutek skritosti, neizpostavljenosti, o katerem dijaki pravijo, da jim je velikokrat všeč, ponuja dodaten občutek varnosti, ko spregovorijo o svojem doživljanju, ki ga povežejo z doživljanjem literarnih likov. Nebesedne komunikacije med sošolci, ki so je pri pouku v učilnicah vedno deležni, namreč ni. Ne zaznavajo obsojanja, posmeha, neprimernega nestrinjanja, ko spregovorijo. Komunikacija v učnem procesu je drugačna.

Dijaki so ob branju literarnega dela dobili tudi vprašanja, ki so jih usmerjala pri branju in jim sproti omogočala, da so pozorni na tiste elemente, ki so pomembni za nadaljnjo interpretacijo. Vprašanja so zajemala razmišljanja o dojemanju in kritičnem vrednotenju junakov, njihovih dejanj, njihovih osebnosti in njihovih odločitev. Odgovore so napisali in jih posredovali do predvidenega datuma v spletno učilnico. O svojem delu so dobili tudi povratno informacijo, ali so vse naloge pravilno naredili. Ob pomanjkljivo narejenih nalogah so jih morali dopolniti. Pri pregledu njihovega dojemanja in vrednotenja posameznih junakov in dogodkov je učitelj pripravil nabor trditev in vprašanj za nadaljnjo obravnavo literarnega dela.

Sama izvedba pouka poteka enotno za vse dijake na šoli, in sicer ob uporabi spletne učilnice in komunikacijskega kanala eAsistenta. Učne ure, določene z urnikom, pa so izvajane s pomočjo sinhronega dela s pomočjo videokonferenčnega klica MS Teams. Zaradi jasnih navodil o poteku pouka na daljavo in pomoči šole, da so vsi dijaki lahko uporabljali dana orodja za sledenje pouka, so takšne izvedbe dijaki že vajeni.

Prvi del obravnave literarnega dela, ki so ga spoznali ob samostojnem branju, je bil izveden v dveh zaporednih šolskih urah z vmesnim odmorom, in sicer po MS Teamsih. Uvodna motivacija je izhajala iz aktualne teme, in sicer je bila usmerjena z vprašanjem, ki je dijake vabilo, da bo skupinah v MS

Teamsih, kamor so bili po podanem vprašanju naključno razporejeni, na nebesedni način prikažejo pojme, ki opisujejo počutje dijakov ob doživljanju usode glavnega junaka. Učitelj je hodil med skupinami in usmerjal dijake. V eni izmed skupin so počutje izražali z iskanjem slik na spletu, v drugi z iskanjem glasbe, ki vzbuja oz. izraža po njihovem mnenju določeno občutje, v eni skupini so se odločili za prikaz pojma s pomočjo pantomime. Dijaki so bili po skupinah zelo kreativni in se spomnili različnih pristopov podajanja občutij. Z uporabo IKT-orodja, ki ga pri pouku v učilnicah v takšni meri gotovo ne bi uporabljali, so krepili svoje spretnosti in prav tako v manjših skupinah timsko delovali. Stekla je bolj sproščena komunikacija. Po pretečenem času, namenjenem za prvo nalogo, so se dijaki skupaj z učiteljem zbrali v skupni virtualni učilnici. Predstavniki posameznih skupin so z nebesednim načinom predstavitve počutja dojemanja glavnega junaka pokazali preostalim sošolcem, kako so se izrazili. Drugi sošolci so sodelovali in govorili pojme, ki bi bili lahko pravilni. Učitelj je pojme zapisal na grafično tablico, kar se je izpisalo na zaslonu pri vseh dijakih. Sama uvodna motivacija je spodbujala vživljanje v vlogo literarnih junakov, spodbujala je timsko delo in iskala načine povečevanja motivacije za nadaljnjo obravnavo besedila.

Po veliki večini so dijaki kazali zainteresiranost po nadaljnjem sodelovanju. Z lastno aktivnostjo so kreirali učno uro, se učili poslušati drug drugega in se vživljati v vloge junakov. Tudi nadaljnje delo je potekalo po skupinah, pri čemer so se vedno znova pri obravnavi določenega problemskega vprašanja znašli v drugi skupini, tako da jim je bilo omogočeno navezovanje stikov z vsemi. Učitelj je delo po skupinah nadzoroval in usmerjal ter spodbujal aktivno udeležbo dijakov. V nekaterih skupinah so se razvila oblikovana spoznanja, ki so izpričevala ne le kritično vrednotenje literarnega dela samega, ampak tudi refleksivni pogled na lastno življenje.

Ob predstavitvi podanih izsledkov, o katerih je vedno znova poročala vsaka skupina, ko se je vrnila nazaj v skupni virtualni prostor, je učitelj vodil ugotovitveni zapisnik. Naslednjega dne je bila narejena evalvacija obravnave domačega branja. Dijaki so bili povabljeni k razpravi in podajanju mnenj. Dokler so bili vsi skupaj v istem prostoru, je bilo podanih informacij malo. Učitelj je dijake razdelil po skupinah v več MS Teamsovih sob in jih spodbudil k izoblikovanju skupnih ugotovitev. Ko je obiskoval posamezne sobe, se je v manjših skupinah dinamika bolj razvila. Dijaki so podali ugotovitve in izoblikovali povratne informacije, ki so jih predstavili po koncu dela po skupinah tudi v okviru celotnega razreda.

Učitelj je ob sprotnem beleženju njihovega odziva ugotovil, da je mogoče dinamiko vzpodbuditi z delom po skupinah, v katerih njihova komunikacija lažje steče. Ko v manjših skupinah izrazijo neko svoje doživljanje ali opažanje, jim tega ni več težko predstaviti tudi pred vsemi. Zanimivo je bilo tudi opažanje učitelja, da se je nekaj dijakov, ko je podajalo svoje doživljanje o nekem dogodku, odločilo to podati brez vklopljene kamere. Na koncu so tudi sami pojasnili, da se lažje izrazijo, če vedo, da jih nekdo neposredno ne opazuje. Tudi ta trenutek, ki ga ponuja e-izobraževanje, pri pouku v učilnicah ni mogoč.

Ugotovitve – poučevanje na daljavo pozitivno vpliva na razvoj bralne kulture dijakov

Čeprav ne moremo primerjati e-izobraževanja z izobraževanjem, izvedenim neposredno v fizičnih učilnicah, prav tako ne moremo posploševati trditev, da je pouk v učilnicah v vseh pogledih boljši od pouka, ki je bil izveden na daljavo. Ugotoviti je mogoče kar nekaj pozitivnih vidikov, ki jih IKT prinaša v sam učni proces, in sicer tudi pri branju oz. obravnavi prebranega literarnega besedila. Dijaki so

vajeni pogovora in izmenjave mnenj neposredno, da se vidijo, spremljajo doživljanje drug drugega. Vendar pa sami ob novi realnosti ugotavljajo, da čeprav pogrešajo neposredni stik, jim tovrstna izkušnja odkriva nove načine in nove izkušnje dojemanja in predvsem izražanja svojega mnenja.

Zaradi vse pogostejše uporabe socialnih omrežij, ki v veliki meri nadomeščajo neposreden stik med mladimi, jim je tudi nov način obravnave literarnega besedila bližji, kot je bilo sprva pričakovati. Zaradi uporabe IKT-tehnologije so se tako lažje izrazili, predstavili svoje mnenje, se ob tem dobro počutili, kar je vplivalo tudi na njihovo samozavest, da so zmogli jasno izraziti svoje doživljanje. Tako jim je bilo namreč lažje. Posledično so se jim junaki literarnega besedila približali, saj so, kot so se dijaki izrazili, v njihovih očeh postali bolj podobni vsakemu izmed njih.

Sledenje nenehnim spremembam je postalo stalnica tudi v šolskem prostoru. Eno izmed velikih sprememb je prinesla tudi epidemija. Učitelji in dijaki so bili dejansko čez noč postavljeni pred velik izziv podajati znanje na daljavo. Ob seznanjanju z značilnostmi e-izobraževanja in značilnostmi branja pri mladih učitelji spoznajo, da so izzivi pravzaprav nove priložnosti za izboljšanje že utečenih praks.

Izzivi tako spodbujajo učitelje izstopiti iz znanega okvira; spodbujajo jih razviti tiste spretnosti, ki jih morebiti nikoli ne bi, če se z izzivi ne bi spoprijeli. Da pa lahko izzive obrnemo v prid dijakom in samemu procesu poučevanja, pa je v prvi vrsti treba do izzivov samih postaviti pozitiven odnos.

LITERATURA

Aloqaili, A. S. (2012). The relationship between reading comprehension and critical thinking: A theoretical study. *Journal of King Saud University-Languages and Translation*, 24 (1), 35–41.

Bregar, L., Zagmajster, M., Radovan, M. (2019). *E-izobraževanje za digitalno družbo*. Andragoški Center Slovenije (in print).

Brown, A. (1982). Learning how to learn from reading. *Reader meets author: Bridging the gap*, 26–54.

Čang, D., Čao, J. L., Čou, L., Nunamaker Jr, J. F. (2004). Can e-learning replace classroom learning?. *Communications of the ACM*, 47 (5), 75–79.

Ghaith, G. M. (2003). Relationship between reading attitudes, achievement, and learners perceptions of their Jigsaw II cooperative learning experience. *Reading Psychology*, 24 (2).

Georgouli, K., Skalkidis, I., & Guerreiro, P. (2008). A framework for adopting LMS to introduce e-learning in a traditional course. Journal of Educational Technology & Society, 11(2), 227-240.

Hameed, S., Badii, A., Cullen, A. J. (2008, May). Effective e-learning integration with traditional learning in a blended learning environment. *In European and Mediterranean Conference on Information Systems* (pp. 25–26).

Hopper, R. (2005). What are teenagers reading? Adolescent fiction reading habits and reading choices. *Literacy*, 39 (3), 113–120.

Manochehr, N. N. (2006). The influence of learning styles on learners in e-learning environments: An empirical study. *Computers in Higher Education Economics Review*, 18 (1), 10–14.

Pituch, K. A., Lee, Y. K. (2006). The influence of system characteristics on e-learning use. *Computers & Education*, 47 (2), 222–244.

Trzesniewski, K. H., Moffitt, T. E., Caspi, A., Taylor, A., Maughan, B. (2006). Revisiting the association between reading achievement and antisocial behavior: New evidence of an environmental explanation from a twin study. *Child development*, 77 (1), 72–88.

Villesseche, J., Le Bohec, O., Quaireau, C., Nogues, J., Besnard, A. L., Oriez, S. ... Lavandier, K. (2019). *Enhancing reading skills through adaptive e-learning*. Interactive Technology and Smart Education.

AKTIVNI UČENCI TUDI NA DALJAVO – PRIMER MEDPREDMETNEGA POVEZOVANJA PRI SLOVENŠČINI IN SPOZNAVANJU OKOLJA

Leban, Marisa

Osnovna šola Koper, Koper

IZVLEČEK

V prispevku je predstavljen primer medpredmetnega povezovanja pri slovenščini in spoznavanju okolja pri poučevanju na daljavo v 3. razredu. Za ekonomičen učni proces (na daljavo) je učinkovito, da učitelj osmisli cilje predmetov slovenščina in spoznavanje okolja ter jih medsebojno poveže pri vsebini življenjska okolja; razmisli, katere dejavnosti bo pripravil in s katerim namenom; kakšna bo pri tem aktivnost učencev in kako bo učitelj spremljal in preverjal učenčevo delo in napredek; na kak način bo izbral in vključil spletna orodja, ki jih učenci poznajo in uporabljajo; na kak način bo učitelj podal povratno informacijo učencem o učenju in jo od njih tudi pridobil.

Pri tem je učiteljeva vloga, da učence spodbuja k soustvarjanju učnega procesa. Skupaj z učenci oblikuje namene učenja in merila uspešnosti, s katerimi jih spodbuja, da se pri opravljanju nalog nanje osredinijo v največji meri. Delo na tak način razvija refleksijo o lastnem učenju in napredku. Učenci se ob sodelovalnem učenju drug od drugega učijo, si izmenjujejo izkušnje, si pomagajo in komunicirajo. Notranje motiviran učitelj se bo izobraževal in preizkušal različne metode in oblike izvajanja pouka na daljavo. To se bo v pozitivni luči odražalo pri aktivnosti učencev ter njihovi motivaciji in uspešnosti pri delu tudi na daljavo.

Ključne besede: *medpredmetno povezovanje, sodelovalno učenje, elementi formativnega spremljanja, spletna učna okolja in orodja*

UVOD

Izvajanje medpredmetnega povezovanja je smiselno in ekonomično tudi pri poučevanju na daljavo. Učenci usvajajo učne cilje bolj celostno in poglobljeno. Pri tem je pomembno, da so učenci aktivni udeleženci in sotvorci učnega procesa. Nameni učenja in skupno oblikovana merila uspešnosti predstavljajo posamezniku jasne zahteve in kažipot do cilja. Z medsebojnim sodelovanjem se pri učencih poveča motivacija za delo. Komuniciranje jim omogoča vzajemno pomoč, podporo in varno počutje. V prispevku je predstavljen primer branja z razumevanjem, ki je medpredmetno zasnovan med predmetoma slovenščina in spoznavanje okolja pri vsebini življenjska okolja v 3. razredu.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Zakaj medpredmetno povezovanje

Cilj medpredmetnega povezovanja je povezovanje ciljev med različnimi predmeti. Učitelj mora dobro poznati cilje pri posameznih predmetih, da lahko podobne vsebine ali učne sklope med seboj ciljno medpredmetno poveže. Učenci tako usvajajo znanje bolj celostno in poglobljeno (Sicherl Kafol, 2008).

Na izvajanje medpredmetnih povezav v veliki meri vplivata motivacija in usposobljenost učiteljev za medpredmetno povezovanje, do neke mere pa tudi komunikacija in klima v instituciji (Sicherl Kafol, 2013). Učenci so skozi raznolike dejavnosti usvajali cilje pri predmetih slovenščina in spoznavanje okolja pri vsebini življenjska okolja.

Zakaj sodelovalno učenje

Sodelovalno učenje ni enako skupinskemu učenju. Pri sodelovalnem učenju učenci tvorijo heterogene skupine, v katerih ima vsak član skupine svojo vlogo. Vsi člani skupine med sodelujejo, si pomagajo in strmijo k uresničitvi skupnega cilja. Zavedajo se individualne odgovornosti in lastne angažiranosti, ki kot delček sestavljanke pripomore k uspehu celotne skupine. Svoje delo, uspeh in počutje ob koncu tudi evalvirajo in razmislijo o izboljšavah za v prihodnje. Učitelj je pri sodelovalnem učenju v vlogi aktivnega opazovalca, po potrebi usmerjevalca in mentorja (Rot Vrhovec, 2015). Sodelovalno učenje je mogoče tudi na daljavo.

Vključevanje elementov formativnega spremljanja – šest korakov

Pri poučevanju na daljavo sem se osredinjala na šest korakov, ki sem si jih postavila in ponotranjila že pri delu v razredu. Pri poučevanju na daljavo sem dodala le še novost, to je izbira ustreznih spletnih orodij. Ti koraki so:

1. cilji (glavni cilj)

2. dejavnosti – s katerim namenom

3. aktivnost učencev

4. spremljanje in preverjanje učenčevega dela in napredka

5. izbira ustreznih spletnih orodij

6. povratna informacija

Omenjeni koraki vsebujejo nekatere elemente formativnega spremljanja. Z njim učitelj učencem omogoča soustvarjanje učnega procesa (oblikovanje namenov učenja in meril uspešnosti, zastavljanje vprašanj, samovrednotenje …). Učenci so v aktivni vlogi in motivirani za delo. Vrednotijo svoje delo in so deležni kakovostnih povratnih informacij učitelja in sošolcev z namenom izboljševanja učenja (ugotavljanje, v kolikšni meri so dosegli zastavljene cilje) in izboljševanja dosežkov (Wiliam, 2013).

Branje z razumevanjem – primer medpredmetnega povezovanja pri slovenščini in spoznavanju okolja pri vsebini življenjska okolja

Učenci so se v časovnici tekočega tedna ukvarjali z branjem in razumevanjem treh besedil. Besedila so govorila o značilnostih dveh manj poznanih življenjskih okoljih, to sta Arktika in Antarktika, ter o prilagoditvah živali, ki živijo v njih, to sta beli medved in pingvin. V tem času smo pri spoznavanju okolja obravnavali življenjska okolja in prilagoditve živih bitij na okolje, v katerem živijo.

Cilji pri spoznavanju okolja in slovenščine so se odlično prepletli in združili v tedensko usvajanje branja z razumevanjem ter s spoznavanjem dveh novih življenjskih okolij z značilnostmi prilagoditev živali, ki živijo v njih.

V nadaljevanju sta predstavljena potek dela in sklepna evalvacija učenja.

Potek dela

Učenci so na ZOOM-učni uri sodelovali pri oblikovanju namenov učenja in meril uspešnosti. Sledilo je individualno delo doma z gradivom, ki so ga prejeli v spletni učilnici. Učenci so opazovali dve fotografiji (slika 1 in slika 2) manj znanih življenjskih okolij in odgovarjali na vprašanja, kaj vidijo na posamezni fotografiji. Nato so si ogledali videoposnetek Znano o neznanem: Kako se razlikujeta Severni in Južni pol (Rogelj - Petrič, 2013). Odgovarjali so na vprašanje, kaj so izvedeli in kaj bi si še želeli izvedeti o prikazanem. Po ogledu videoposnetka so brali tri različno dolga in zahtevna besedila, Beli medved (slika 3), Pingvin (slika 4) ter Arktika in Antarktika (slika 5). Besedila so iz samostojnega delovnega zvezka za slovenščino v tretjem razredu osnovne šole Lili in Bine 3, 1. del. Pri iskanju razlag novih oziroma manj znanih besed so učenci lahko pogledali v spletni slovar slovenskega knjižnega jezika Fran.

Sledila je ZOOM-učna ura, v kateri so učenci poročali (v skupinah, učitelju), o čem govori posamezno prebrano besedilo. Učitelj je preveril tudi razumevanje novih oziroma manj znanih besed. Razumevanje prebranega je učenec pokazal z reševanjem kviza v spletni učilnici. Pri tem se je moral vračati v besedila in preverjati pravilnost trditev. Učitelj je vsakemu učencu napisal povratno informacijo o uspešnosti reševanja kviza glede na čas reševanja in število uspešno rešenih trditev.

Na naslednji ZOOM-učni uri so bili učenci razdeljeni v heterogene skupine; sledila sta delo v skupinah in sodelovalno učenje. Učenci so skupaj z učiteljem oblikovali merilo uspešnosti pri postavljanju vprašanj. Nato je vsaka skupina oblikovala in zapisala po dve vprašanji na dodeljeno brano besedilo. Člani v skupini so si razdelili vloge časomerilec, zapisovalec, poročevalec in spodbujevalec. Za zapis vprašanj so imeli omejen čas. Učitelj je delil zaslon in sproti zapisoval vprašanja, o katerih so posamezne skupine poročale. V tej fazi učitelj ni sodil o ustreznosti ali neustreznosti vprašanj. Za vsako besedilo so nastala štiri vprašanja, skupaj torej dvanajst vprašanj. Izžrebani učenec je nato prebral posamezno zapisano vprašanje in utemeljil ustreznost vprašanja glede na postavljeno merilo uspešnosti. Pri tem so mu lahko pomagali člani njegove skupine. Neustrezno vprašanje je učitelj prečrtal. Na ustrezna vprašanja so učenci sproti ustno odgovorili. Za tem je sledilo individualno delo učencev. Izmed ustreznih vprašanj si je vsak učenec izbral po dve vprašanji o posameznem besedilu. Izbrana vprašanja je prepisal v zvezek in nanje pisno odgovoril v celih povedih.

Pravilnost odgovorov na vprašanja so učenci preverili na prihodnji ZOOM-učni uri.

Prav tako je vsak učenec zapisal povratno informacijo o učenju, in sicer na Padlet (slika 6) – kaj novega je izvedel, kaj bi si še želel izvedeti in kaj mu je bilo všeč v procesu učenja.

Tako kot je učenec podal učitelju povratno informacijo o učenju, je tudi učitelj to podal učencu. To je učitelj storil z zapisom v komentar v Padletu z namenom izboljševanja učenja, ugotavljanja, v kolikšni meri je učenec dosegel zastavljene cilje, in izboljševanja dosežkov.



Slika 1: Opazovanje fotografije



Slika 2: Opazovanje fotografije

BELI MEDVED



Na Arktiki živi beli medved, ena največjih in najlepših živali na svetu.

Beli medved je največja kopenska zver na Zemlji. Njegovo močno telo je poraščeno z gosto belo dlako, ki ga varuje pred mrazom. Ima ostre kremplje, podobne mačjim, ter močne in ostre zobe. Krempljі in zobje izdajajo, da je lovec, ki se hrani z mesom drugih živali.

Slika 3: Besedilo *Beli medved*

PINGVIN

Pingvini preživijo velik del dneva v ledeni antarktični vodi. Pred mrazom jih varuje debela plast podkožne maščobe. Kožo imajo pokrito s puhom. Med puhastimi peresci nastajajo zračni mehurčki, ki preprečujejo izgubo telesne toplote. Puh je pokrit z gostim perjem.



Pingvin je edina ptica, ki na Antarktiki gnezdi pozimi. Jajca valijo samci. Pred zamrznitvijo jih varujejo tako, da jih položijo pod kožno gubo trebuha. Samci se zberejo in se stiskajo drug k drugemu. Ker je najtopleje sredi gruče, se menjavajo.

Slika 4: Besedilo *Pingvin*

ARKTIKA IN ANTARKTIKA

Najhladnejši celini na Zemlji sta Arktika na severnem tečaju in Antarktika na južnem tečaju. Tam vladata veter in led.

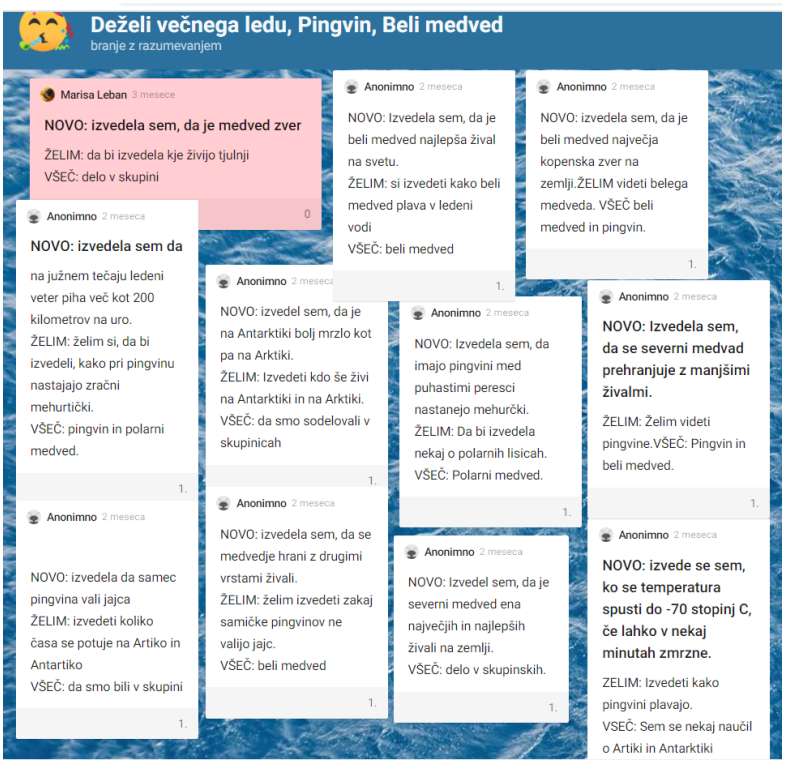
Na severnem tečaju se temperatura spusti celo do –70 °C. Ko se razdivjajo viharji, lahko človek zmrzne v nekaj minutah.

Na južnem tečaju je mraz še hujši, ledeni veter pa divja več kot 200 kilometrov na uro.

Kljub ledeno mrzli vodi in vetrovom živijo v bližini obeh tečajev različne rastline in živali. Takih ni nikjer drugje po svetu. Živali, ki preživijo dolge ledene mesece, imajo veliko težav pri iskanju hrane. Ker je rastlin malo, se je veliko živali naselilo v morju ali na obali. Tam se prehranjujejo s planktonom, z raki in ribami. Večje živali, npr. severni medved, volk in polarna lisica, pa plenijo manjše živali.

Največ težav na severnem in južnem tečaju povzroča mraz. Nanj so se živa bitja prilagodila na različne načine.

Slika 5: Besedilo *Arktika in Antarktika*



Slika 6: Posnetek dela zaslona Padleta – učenčeve povratne informacije o učenju

Sklepna evalvacija učenja

Tedensko medpredmetno povezovanje pri slovenščini in spoznavanju okolja pri vsebini življenjska okolja smo sklenili z evalvacijo učenja.

Skupaj smo prebrali oblikovane namene učenja in merila uspešnosti. Učenci so si v skupinah v »breakout roomsih« medsebojno postavljali aktivna vprašanja, s katerimi so preverili svojo uspešnost oziroma neuspešnost dosega meril uspešnosti. Z izbiro vprašanj in odgovori so tako dokazali svoje razumevanje prebranega, značilnosti obeh življenjskih okolij in načine prilagoditve obeh živali na svoje življenjsko okolje.

Nekateri učenci so poročali o rezervaciji knjig za izposojo v šolski knjižnici, ki govorijo o Arktiki, Antarktiki in o živalih, ki živijo tam. Povedali so, da so prvič pobliže spoznali ti zelo zanimivi deželi. Želeli so si izvedeti še več in to je potrdilo, da jih je vsebina pritegnila. Povedali so, da so besedila radi brali, saj so izvedeli veliko novega in zanimivega. Prav tako so še bolj razumeli in poglobili znanje o prilagoditvah živali na življenjsko okolje.

Usvojeno znanje so pokazali ponovno, in sicer pri preverjanju znanja pri spoznavanju okolja o življenjskih okoljih in prilagoditvah živih bitij, ki živijo v njih. Bili so zelo uspešni.

ZAKLJUČEK

Ugotavljam, da je pri poučevanju na daljavo mogoče vključevati dejavnosti, ki učence aktivirajo in motivirajo k usvajanju načrtovanih učnih ciljev. Učencem je treba omogočiti postopnost pri usvajanju učnih ciljev ter jim v ta namen pripraviti raznolike in različno zahtevne dejavnosti. Učinkovito in smiselno je, da učitelj omogoči učencem, da skupaj z njim soustvarjajo učni proces. Tako se učenci počutijo pomembne, sprejete, odgovorne in vedoželjne. Njihova motivacija za delo narašča, s tem pa

tudi individualna in skupinska želja po uspehu. Jasni nameni učenja izboljšajo kakovost učenja in učnih dosežkov učencev.

Učitelj naj pri poučevanju na daljavo preizkuša raznolika spletna okolja in orodja ter jih smiselno vključuje v pouk. Učenci se ob medpredmetnem usvajanju učnih ciljev učijo celostno, mreženo, poglobljeno in uporabno za prenos znanja v novih okoliščinah. Pri uporabi spletnih orodij razvijajo IKT-pismenost, ki je vedno bolj v uporabi.

Pomembno je, da se učitelj ne ustraši izziva poučevanja na daljavo. Svojo poučevalno prakso iz razreda pretvori v nekoliko drugačno obliko za poučevanje na daljavo. Pri tem je pomembno, da je sam motiviran v želji, kaj lahko naredi, spremeni, da bo tudi poučevanje na daljavo zanimivo, aktivno in uspešno. Pri tem se udeleži strokovnih izobraževanj, seminarjev in konferenc. Svoje znanje in izkušnje izmenjuje, nadgrajuje ter se spoprijema z izzivi in s priložnostmi, ki jih prinaša poučevanje na daljavo. Od učencev lahko pričakuje toliko, kot je sam pripravljen vložiti in se izpopolnjevati – pri poučevanju v šoli in poučevanju na daljavo.

LITERATURA

Rogelj - Petrič, S. (2013). *Znano o neznanem: Kako se razlikujeta Severni in Južni pol?* [Video]. Pridobljeno s: https://www.youtube.com/watch?v=jabWT_DnO0I

Rot Vrhovec, A. (2015). *Oblike sodelovalnega učenja pri poučevanju jezikov pri pouku slovenskega jezika na osnovnošolski ravni.* CEPS, letnik 5, številka 3 (str. 161–166). Pridobljeno s: https://www.researchgate.net/publication/283830922_Sodelovalne_ucne_oblike_pri_jezikovnem_delu_pouka_slovenscine_v_osnovni_soli

Sicherl - Kafol, B. (2008). *Medpredmetno povezovanje v osnovni šoli.* Didakta, letnik XVIII/XIX (str. 7–9). Pridobljeno s: http://www.didakta.si/doc/revija_didakta_2008_november.pdf

Sicherl - Kafol, B. (2013). *Procesni in vsebinski vidiki medpredmetnega povezovanja.* V Krek, J. et al. (ur.), *Učitelj v vlogi raziskovalca: akcijsko raziskovanje na področjih medpredmetnega povezovanja in vzgojne zasnove v javni šoli* (str. 112–130). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Slavin, R. E. (2013). *Sodelovalno učenje: kaj naredi skupinsko delo uspešno* V: O naravi učenja (str. 155–157). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: https://www.zrss.si/pdf/o-naravi-ucenja.pdf.

Wiliam, D. (2013). *Vloga formativnega vrednotenja v učinkovitih učnih okoljih.* V: O naravi učenja (str. 123–141). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: https://www.zrss.si/pdf/o-naravi-ucenja.pdf

Slika 1: Pridobljeno s: https://www.hollywoodreporter.com/review/operation-arctic-operasjon-arktis- sundance-768848

Slika 2: Pridobljeno s: https://global.hurtigruten.com/destinations/antarctica/inspiration/wildlife/meet-the-penguins-of-antarctica/

Slika 3, Slika 4: Pridobljeno s: https://folio.rokusklett.si/?credit=LIB3SDZSLO1_2015&pages=78&layout=single

Slika 5: Pridobljeno s: https://folio.rokus-klett.si/?credit=LIB3SDZSLO1_2015&pages=77&layout=single

SPOZNAVANJE ŠTEVIL NA DALJAVO

Majer, Marija

2. osnovna šola Slovenska Bistrica, Slovenska Bistrica

IZVLEČEK

V sodobnem pristopu učenja matematike imata pri razumevanju matematičnih vsebin velik pomen motivacija in igra. Da učenje steče gladko, je treba zgraditi dobre temelje, ki jih skozi celotno predšolsko obdobje gradijo starši in vzgojitelji v vrtcih. Učenci pri spoznavanju novih matematičnih pojmov prehajajo skozi različne stopnje. Najprej pojme spoznajo na konkretni ravni, sledi slikovno predstavljanje novih pojmov, šele na koncu pa preidejo na simbolni zapis. V strokovnem prispevku je predstavljena gospa Števka, ki s svojo osebnostjo osmisli in motivira učence k spoznavanju števil do 10. Navedla bom tudi dejavnosti, ki spremljajo usvajanje številskih predstav: od konkretnega do abstraktnega; od didaktičnih iger do simbolnega zapisa. Kar je bilo do zdaj v razredu preprosto, vsakoletno izboljšano, dodelano, prilagojeno učencem in njihovi razvojni stopnji, ustaljeno, prijetno, je naenkrat postalo delo na daljavo. Kako se znajti v novi situaciji in da bo gospa Števka še vedno motivirala učence, je bil temeljni cilji, ki sem si ga zastavila.

Ključne besede: *motivacija, števila do 10, gospa Števka, računanje na daljavo*

UVOD

Predstavila bom načine, s katerimi se trudim z učenci, da postopoma, v njihovem lastnem tempu, na konkreten način odkrivajo abstraktno v matematiki. Pri svojem delu poskušam, kolikor je mogoče, upoštevati razvojne značilnosti otrok, nova znanja podati prek igre in zadovoljiti potrebo po gibanju. V prispevku bom predstavila in opisala primer dobre prakse spoznavanja števil do 10, ki se je odlično obnesel tudi pri delu na daljavo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA – POUČEVANJE ARITMETIKE V 1. RAZREDU OŠ

Po učnem načrtu za matematiko (Učni načrt, 2011) naj bi učenci v prvem razredu pri aritmetiki usvojili naslednje vsebine: naravna števila do 20 in število 0, seštevanje in odštevanje v množici naravnih števil do 20 ter zakon o zamenjavi. Prav tako učni načrt opredeljuje operativne cilje in priporočila za poučevanje matematike.

Učenci pri spoznavanju novih matematičnih pojmov prehajajo skozi tri stopnje. Najprej pojem spoznajo na konkretni ravni, sledi slikovno predstavljanje novih pojmov, šele na koncu sledi simbolni zapis. Vsak matematični pojem (lik, število, telo) vpeljujemo skozi te tri faze, in šele ko je pojem usvojen na simbolni ravni, ga lahko uporabimo v neki novi situaciji (Cotič, Felda, 2014).

Otrok številske predstave razvija že v predšolskem obdobju s pomočjo izštevank, pesmic, pravljic. Veliko otrok tudi šteje, vendar še nimajo razvitih količinskih predstav o številu. Zato v začetku spoznavanja števil delamo s konkretnimi materiali. Da učenci spoznajo, kako so števila pomembna v našem življenju, jih iščemo v okolju, ki nam je blizu. V učilnici jih najdemo na uri, koledarju, na računalniški tipkovnici, na telefonu in podobno.

Preden začnemo načrtno spoznavati števila, z učenci razvijamo logično mišljenje s pomočjo naslednjih dejavnosti:

- razvrščanje elementov glede na določeno lastnost;
- urejanje elementov glede na lastnosti (velikost, širino, barvo …);
- primerjanje elementov glede na določeno lastnost (večji – manjši);
- risanje vzorcev, nadaljevanje vzorcev;
- iskanje zaporedij.

Sledi prirejanje enega elementa k drugemu, npr. množico avtomobilov k parkirnim prostorom. Učenci s pomočjo prirejanja ugotavljajo, katerih elementov je več, npr. avtomobilov ali parkirnih prostorov. Prirejanje je osnova za štetje. Učenci s štetjem rešujejo prve matematične probleme. Pri štetju je treba upoštevati določena načela:

- Pri štetju nobenega elementa ne smemo izpustiti in nobenega elementa ne smemo šteti dvakrat.
- Naravna števila so urejena (vedno štejemo v istem vrstnem redu: ena, dve, tri, štiri …).
- Enako močnim množicam priredimo s štetjem isto število (štetje je neodvisno od narave predmeta, ki ga preštevamo).
- Štetje je neodvisno od vrstnega reda (ni pomembno, kje začnemo šteti preštevance; če bomo vse prešteli, bomo dobili število preštevancev).

Otroci razvijajo različne strategije štetja glede na njihovo razvojno stopnjo in glede na predhodne izkušnje s preštevanjem. Tako se štetje razvija od premikanja predmetov, medtem ko štejejo (link kocke, igrače, barvice), do preštevanja z dotikom (preštevanje sošolcev, šolskih klopi), štetja predmetov, ki se jih ne moremo dotakniti, lahko pa jih vidimo (luči v učilnici), na koncu sledi štetje predmetov oziroma pojmov v mislih (dnevi v tednu).

Motorične sposobnosti otrok so zelo pomembne. Delimo jih na grobo in fino motoriko. Zapis števil poteka od grobomotoričnih dejavnosti do finomotoričnega zapisa. O grobomotoričnem zapisu govorimo takrat, ko števila z velikimi gibi zapisujemo z roko, npr. po zraku, mizi, zdrobu, po snegu. Šele nato vadimo zapis s prsti po mizi, dlani, po papirju. Števila so najprej zapisana na veliko, sledijo vedno manjši zapisi, na koncu jih zapišemo v zvezek.

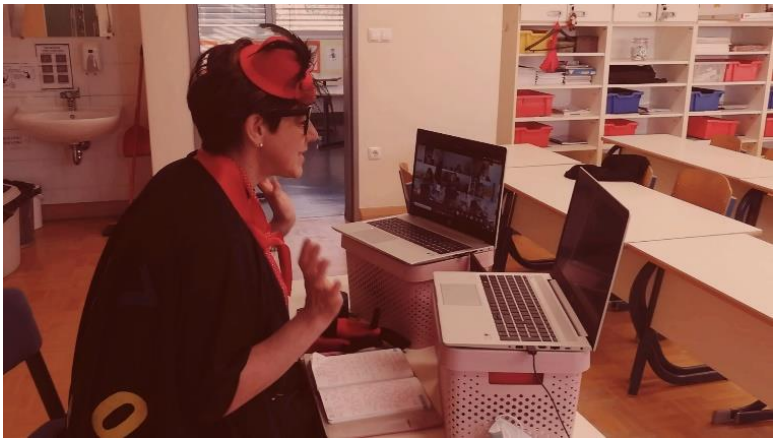
Šele ko imajo učenci usvojeno količinsko predstavo o številu, sledi izvajanje računskih operacij. Če množici nekaj dodamo, se moč množice poveča, če ji nekaj odvzamemo, pa se moč množice zmanjša. Razumevanje tega vodi v osnove računskih operacij, pri čemer v začetku operiramo s konkretnim materialom (Volk, 2014).

PRIMER DOBRE PRAKSE – GOSPA ŠTEVKA

Na naši šoli prvošolce v spoznavanje števil uvede gospa Števka. To je posebna gostja v razredu, ki obvlada štetje in ima števila zelo rada. Preden vstopi v učilnico, vedno zelo glasno potrka. Gospa Števka zmeraj šteje s prsti in ima rada lepa in elegantna števila. Ko obišče učence, je oblečena v haljo, popisano s pisanimi številkami. Prav tako ima zelo rada urejene in čiste zvezke.



Slika 1: Gospa Števka v razredu



Slika 2: Gospa Števka na daljavo

Tudi v letošnjem šolskem letu sva se z drugo učiteljico v razredu pred počitnicami odločili, da je čas za spoznavanje števil. Druga učiteljica se je preoblekla v gospo Števko in učenci so jo z navdušenjem sprejeli. Še preden smo spoznali prva tri števila, se je začelo delo na daljavo. Kako se organizirati zdaj, da bo učenje števil še vedno zanimivo? Ali je gospa Števka pripravljena na obisk na daljavo? Ali jo bodo otroci dobro slišali? Bo na daljavo tudi tako motivirala učence kot v razredu? Bodo vsi učenci na videokonferenci? Bomo imeli ves čas internetno povezavo? Katere dejavnosti izbrati za delo doma?

Končna odločitev učiteljic kolektiva prvih razredov je bila: gospa Števka mora na videokonference, v živo z učenci. Z njimi mora obdržati pristen stik, jih motivirati še naprej.

ŠTEVILO ŠEST NA DALJAVO

JUTRANJI POZDRAV: Gospa Števka se najprej z učenci pozdravi in z njimi poklepeta, da vzpostavi osebni stik, ki ga je pridobila še pred delom na daljavo.

PONOVITEV UČNE SNOVI: Gospa Števka z učenci ponovi štetje naprej in nazaj do 5. Ustno in s pomočjo grafičnih kartic ponovijo poteznost za števila od 1 do 5 (ena – žirafa, dve – labod, tri – sneženi mož, štiri – miška, pet – jabolko).

NAPOVED NOVE UČNE VSEBINE: Gospa Števka našteva, kje v njeni okolici najde število šest. V rokah ima šest barvic, na veliki igralni kocki pokaže polje s šestimi pikami, poišče število šest na razredni uri.

S pomočjo zgodbe o Muci Lili vpelje zapis števila 6. Muca Lili je narisana na tabli. Muco bomo najprej pogladili po repu, nadaljevali po trupu in končali na glavi. Učenci sledijo poteznosti. Gospa Števka večkrat potegne zapis po muci na tabli z različnimi barvami. Učence opozori, kaj velikokrat počno otroci pri zapisu narobe.



Slika 3: Muca Lili zapiše številko 6

MINUTKE ZA ZDRAVJE – ŠPORTNA ŠTEVKA ŠEST: Gospa Številka z učenci telovadi na daljavo, tako da skupaj z njimi naredi šest počepov, te šteje naprej, in šest počepov tako, da šteje nazaj. Naredi še šest velikih krogov z rokami v eno in v drugo smer. Z učenci spet šteje naprej in nazaj. Štetje naprej in nazaj ponovi še s poskoki. Z minutko za zdravje se gospa Številka od učencev poslovi in jim zaželi veliko uspehov pri zapisu števila in računanju do 6.

KONKRETNO DELO Z UČITELJICO: Po uvodni motivaciji, grafičnem prikazu števila 6 ter po štetju do 6 naprej in nazaj sledi zapis števila, preštevanje predmetov, nastavljanje šestih elementov in računanje do šest. Pred zapisom števila vadimo še preštevanje predmetov, ki jih učenci vidijo v svoji bližini. Tako učenci preštevajo igrače, kocke, barvice, okna, krožnike, bombone, žogice in drugo.



Slika 4: Štejemo do 6

Zapis števila izvajamo od grobih grafomotoričnih gibov z roko do zapisa v zvezek. Z roko zapisujemo število 6 po zraku, mizi, nogi in po obrazu. Pozorni smo na smer in poteznost zapisovanja (Muca Lili). Učenci so si pred uro pripravili sipek material (koruzni zdrob, moko, zrnje). Sledi zapis po sipkih snoveh. Nato si učenci izdelajo število šest iz alufolije, lego kock ali iz katerega drugega materiala.



Slika 5: Število 6 iz različnih materialov

ZAPIS NA LIST PAPIRJA IN V KARO ZVEZEK: Sledi zapis na list papirja. Na papir vadijo zapis raznobarvnih in različno velikih številk. Pozorni so na smer in poteznost zapisa. Učenci sproti na kamero pokažejo svoje številke in zapise številk. Nekateri jih objavijo tudi v objavah. Na koncu sledi zapis v zvezek. Tik pred videosrečanjem objavim predlogo zapisa števila 6 v zvezek.

RAČUNANJE DO 6: Sledi računanje do šest. Najprej računamo s pomočjo konkretnega materiala, ko je to usvojeno, pa preidemo na računanje na simbolni ravni. Pri računanju na daljavo so se dobro obnesle domine, link kocke in različni slikovni prikazi, ki smo jih pripravile učiteljice v PPT-predstavitvah. Kar nekaj učencev je uspelo na daljavo računati tudi na osnovi simbolnih zapisov. Pozneje smo se večkrat igrali igro povem ti račun. Z učenci velikokrat računamo na tak način tudi v razredu. Učenec pove račun, izbere drugega učenca, ta ga izračuna in postavi račun naslednjemu učencu. Igra je precej zahtevna v začetni fazi računanja, vendar nam je na daljavo zelo dobro uspela, saj so imeli naši učenci odlične pomočnike.



Slika 6: Konkretni material kot pripomoček za računanje na daljavo

ZAKLJUČEK

Vsakodnevno poučevanje na daljavo prek videokonferenc se je izkazalo za zelo učinkovito. S prvošolci nam je uspelo ohraniti osebni stik, saj je vsak dan imel vsak učenec možnost, da se vsaj enkrat vključi v pogovor. Glede na to, da so prvošolci stari v povprečju šest let, sem presenečena nad njihovo odzivnostjo, motiviranostjo za sprotno delo, komunikacijo na daljavo in na njihov hiter porast znanja in učenja z IKT-tehnologijo. Vesela sem, da so vsi učenci v mojem razredu sproti opravili vse dejavnosti in se redno ter z veseljem vključevali v videokonference. Kljub začetnemu

strahu, kako se znajti z delom na daljavo, sem zadovoljna z novo izkušnjo in znanjem, ki sem ga pridobila na tem področju.

LITERATURA

Cotič, M., Felda, D. (2014). Didaktika zgodnjega učenja matematike. V *Zgodnje učenje matematike: Zbornik konference*. Trst, Koper, 18. in 19. september 2014 (str. 1–10). Trst: EUT – Edizioni Universita di Trieste.

Program osnovna šola. Matematika. Učni načrt (2011). Pridobljeno 1. 2. 2021 s svetovnega spleta: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf

Ružić, P. (2016). *Osvajanje osnovnih matematičnih pojmov s konceptom montessori pedagogike* (diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/4151/1/UL_PeF_Patricija_Ru%C5%BEi%C4%8D.pdf

Volk, M. (2014). Števila in štetje. V *Zgodnje učenje matematike: Zbornik konference*. Trst, Koper, 18. in 19. september 2014 (str. 41–48). Trst: EUT – Edizioni Universita di Trieste.

VKLJUČEVANJE RAČUNALNIŠKIH PREDSTAVITEV V POUK DRUŽBOSLOVJA

Majhen, Mateja

Osnovna šola Marije Vere, Kamnik

IZVLEČEK

Prispevek je nastal na podlagi lastnih izkušenj, kako sodobno informacijsko tehnologijo vključiti v redni pouk, da so realizirani cilji, usvojeni standardi znanja in upoštevana didaktična priporočila, ki so navedena v učnem načrtu. Najpomembneje pa je to, da so učenci motivirani za delo ter brez prisile usvajajo znanja, ki bodo v višjih razredih šolanja in tudi pozneje v službi in družbi nujno potrebna. Že pred poukom na daljavo, tokrat pa še bolj poglobljeno, sem v pouk družbe vpletla spoznavanje in uporabo PowerPointa pri poglavju Naravne enote Slovenije. Za ta namen sem posnela tudi kratke videovodiče, ki služijo kot pripomoček za spoznavanje orodja in osvežitev spomina, ko ga nekaj časa ne uporabljamo.

Ključne besede: *PowerPoint, videovodič, družba, 5. razred, pouk na daljavo*

UVOD

V petem razredu osnovne šole učenci pri predmetu družba spoznavajo Slovenijo, čemur je namenjenih precej ur pouka. Obsežna so tudi poglavja v učbenikih na to temo, standardi znanja v učnem načrtu pa so precej ohlapni. Na podlagi tega se kar ponujajo možnosti za drugačen, neklasičen način dela.

In zato sem se že s svojo prvo generacijo petošolcev lotila raziskovanja slovenskih pokrajin z vpletanjem informacijske tehnologije – namesto plakatov so nastale njihove prve (skupinske) predstavitve v PowerPointu.

Letos, ko po dolgem času spet poučujem v petem razredu, ohranjam dobro prakso izpred let ob precej spremenjenih izhodiščih za delo: več računalnikov v šoli, boljša internetna povezava, načrtno računalniško opismenjevanje otrok že od vstopa v šolo, veliko otrok ima računalnik doma … in nova izkušnja, da lahko šolanje poteka tudi na daljavo.

V nadaljevanju natančneje opisujem način dela in hkrati primerjam prakso dveh različnih generacij. Pri obeh se kaže zelo visoka motivacija za delo, rezultati so glede na dano situacijo izjemni, izkušnja pa je vsem vpletenim dobra popotnica za nadaljnje šolanje in delo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Učni načrt

»Družba je predmet, v katerega so vključeni cilji s področja geografije, sociologije, zgodovine, etnologije, psihologije, ekonomije, politike, etike, estetike, ekologije idr. Pri predmetu gre za nadgradnjo in razširitev ciljev, vsebin in dejavnosti, ki jih učenci spoznavajo v 1., 2. in 3. razredu pri predmetu spoznavanje okolja. Nadgradnja spoznanj, pridobljenih pri predmetu družba, pa se

nadaljuje od 6. do 9. razreda pri predmetih zgodovina, geografija, gospodinjstvo, državljanska vzgoja in etika (*Učni načrt. Program osnovna šola. Družba*, 2011, str. 4).

Učni načrt za družbo je razdeljen na več sklopov: Ljudje v družbi, Ljudje v prostoru in Ljudje v času.

Cilji omenjenih sklopov se med seboj prepletajo in povezujejo, zato tudi cilje za temo spoznavanja Slovenije najdemo prav v vseh in jih navajam v nadaljevanju. Poleg omenjenega je tudi tesno medpredmetno povezana z drugimi obveznimi predmeti v 5. razredu.

Učenci:

- širijo prostorsko orientacijo od domačega kraja, domače pokrajine na Slovenijo, Evropo in svet (informativno);
- spoznavajo osnovne geografske značilnosti naravnih enot Slovenije;
- se kartografsko opismenjujejo – berejo preproste zemljevide različnih meril in vsebin, skicirajo preproste zemljevide;
- raziskujejo in spoznavajo geografske pojave in procese na različne načine (pisni, grafični viri, film, neposredno opazovanje, anketiranje, kartiranje);
- presojajo o tem, kako tehnološki in družbeni razvoj vpliva na okolje in kakovost življenja ljudi; spoznavajo pomen pojma trajnostnega razvoja;
- spoznavajo življenje ljudi v preteklosti (zlasti domači pokrajini) in ga primerjajo z današnjim življenjem;
- spoznavajo slovensko kulturno dediščino in razvijajo zavest o narodni identiteti in državni pripadnosti;
- spoznavajo načine življenja danes in v preteklosti;
- razvijajo pozitiven odnos do naravne in kulturne dediščine (*Učni načrt. Program osnovna šola. Družba*, 2011, str. 5–6).

Učni načrt opredeljuje tudi standarde znanja, ki so **minimalni** (izhajajoči iz ciljev preverjanja in ocenjevanja) in temeljni (izhajajoči iz ciljev pouka). V nadaljevanju navajam le tiste, ki se tičejo petošolca in so v povezavi s temo članka. Učenec (po)zna:

- **sestavine zemljevida;**
- **pokazati lego Slovenije na zemljevidu Evrope in na globusu, naravne enote Slovenije, največja mesta, reke idr., kje živijo Slovenci v zamejstvu in po svetu ter manjšine v Sloveniji**;
- **skicirati preproste zemljevide**;
- uporabiti strategije za spoznavanje pokrajin (npr. orientacija, terensko delo, raziskovanje, delo z različnimi zemljevidi, uporaba informacijske tehnologije);
- **opisati nekaj naravnih, družbenih in kulturnih značilnosti naravnih enot Slovenije** ter jih primerjati med seboj;
- ob primeru razložiti vpliv človeka na spreminjanje narave;
- ob primeru vrednoti človekove posege v okolje z vidika trajnostnega razvoja ter ohranjanja naravne in kulturne dediščine;
- **opisati življenje ljudi v preteklosti in ga primerjati z današnjim;**
- **nekaj primerov naravne in kulturne dediščine v domači pokrajini in po Sloveniji;**
- samostojno **načrtovati dejavnosti za dosego cilja;**

- **predlagati, poiskati** in uporabiti **različne vire za pridobivanje podatkov;**
- **zbirati podatke** z neposrednim in natančnim opazovanjem, z uporabo preprostih raziskovalnih metod, z uporabo pripomočkov in informacijske tehnologije idr.;
- **zapisati, urediti in predstaviti zbrane podatke** (samostojno, v skupini, ustno, pisno, slikovno, grafično itn., na primer s plakatom, z razstavo, dramatizacijo, z igro vlog predstavi neko situacijo, svoj pogled, stališče idr.);
- **razložiti**, utemeljiti, kritično presojati in vrednotiti **podatke, sklepe, vire;**
- **prepoznati učinkovitost uporabljenih dejavnosti pri raziskovanju**, ugotoviti, kaj je bilo učinkovito in zakaj (*Učni načrt. Program osnovna šola. Družba*, 2011, str. 11–13).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Pred štirinajstimi leti

Kot sem že na začetku omenila, sem takrat poučevala v zelo majhni skupini učencev na podružnični šoli. Poglavje o alpskih in predalpskih pokrajinah smo sistematično spoznavali skupaj – brali zapise v učbeniku in si pri tem pomagali z zemljevidom, delali izpiske in jih opremljali s slikovnim gradivom. Ker smo za tiste čase imeli kar dobre tehnične pogoje – štiri računalnike v knjižnici ter računalnik in LCD-projektor v razredu –, sem učence tudi računalniško opismenjevala. Najprej smo se lotili Worda, nato pri obdelavi podatkov pri matematiki še Excela, pred obravnavo naravnih enot Slovenije pa sem jih usposobila še za osnovno delo s PowerPointom. Nato sem jih za obravnavo preostalih sklopov spoznavanja Slovenije razdela v tri skupine – panonski, primorski in dinarsko-kraški svet – in lotili so se projektnega dela, ki je trajal 15 ur, razdeljen pa je bil na tri sklope: 1. ZNAČILNOSTI NARAVNE ENOTE, 2. GOSPODARSTVO, 3. PROMET, TURIZEM, DEDIŠČINA, DRUGE POSEBNOSTI. V vsakem sklopu sta bili dve uri namenjeni skupinski pripravi predstavitve, dve uri za predstavitev in primerjavo z drugimi enotami Slovenije (v smislu »Pri nas je tako, kako pa pri vas?«) ter ena ura za utrjevanje in reševanje nalog v delovnem zvezku. Pri delu so učenci uporabljali zemljevid Slovenije, učbenik in delovni zvezek ter atlas Slovenije. Na voljo so imeli še učbenik za 4. razred osemletke, računalnik s povezavo na internet, gradivo pa so tudi sami poiskali doma in ga prinesli v šolo. Na koncu so izdelali še miselni vzorec, ki so si ga med skupinami izmenjali in ga kot povzetek obravnavane snovi prilepili v zvezek.

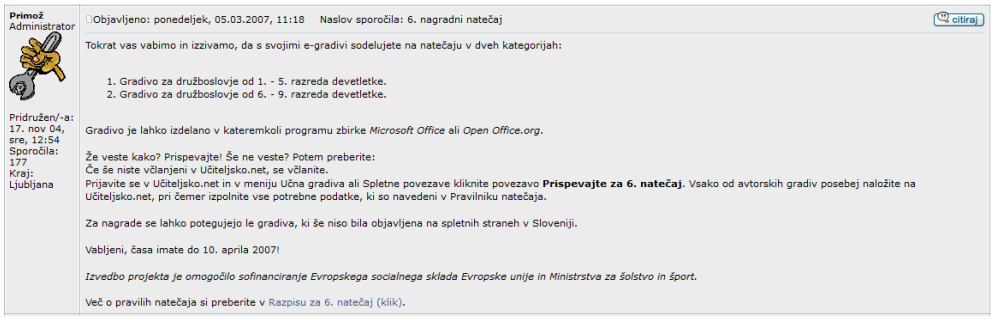
Vsa navodila za delo so dobili zbrana na učnem listu, da je delo lažje teklo. Pomembno je bilo tudi vodilo, da je vsak član pomemben del skupine, zato si je delo treba primerno razdeliti.

Učenci so bili izjemno motivirani, prinašali so gradivo od doma, si doma prebirali o »njihovem« delu Slovenije, da je v šoli delo hitreje steklo. Imeli so krasne predstavitve. Razvile so se odlične razprave ob primerjavi različnih pokrajin, zato so na koncu nastali zelo kakovostni izdelki.



Slika 1: Uvodne strani predstavitev (vir: lasten arhiv)

Ravno med trajanjem projekta je bil razpisan natečaj za učna gradiva na Učiteljski.net, kamor sem izdelke učencev tudi prijavila.



Primož
Administrator

Pridružen/-a: 17. nov 04, sre, 12:54
Sporočila: 177
Kraj: Ljubljana

Objavljeno: ponedeljek, 05.03.2007, 11:18 Naslov sporočila: 6. nagradni natečaj

citiraj

Tokrat vas vabimo in izzivamo, da s svojimi e-gradivi sodelujete na natečaju v dveh kategorijah:

1. Gradivo za družboslovje od 1. - 5. razreda devetletke.
2. Gradivo za družboslovje od 6. - 9. razreda devetletke.

Gradivo je lahko izdelano v kateremkoli programu zbirke *Microsoft Office* ali *Open Office.org*.

Že veste kako? Prispevajte! Še ne veste? Potem preberite:
Če še niste včlanjeni v Učiteljsko.net, se včlanite.
Prijavite se v Učiteljsko.net in v meniju Učna gradiva ali Spletne povezave kliknite povezavo **Prispevajte za 6. natečaj**. Vsako od avtorskih gradiv posebej naložite na Učiteljsko.net, pri čemer izpolnite vse potrebne podatke, ki so navedeni v Pravilniku natečaja.

Za nagrade se lahko potegujejo le gradiva, ki še niso bila objavljena na spletnih straneh v Sloveniji.

Vabljeni, časa imate do 10. aprila 2007!

Izvedbo projekta je omogočilo sofinanciranje Evropskega socialnega sklada Evropske unije in Ministrstva za šolstvo in šport.

Več o pravilih natečaja si preberite v Razpisu za 6. natečaj (klik).

Slika 2: Razpis natečaja na Uciteljska.net (vir: uciteljska.net, 2007)

Ker je bilo pričakovano, da vse skupine ne morejo dobiti nagrade, smo se že vnaprej dogovorili, da če bo katera izmed skupin nagrajena, deli nagrado med vse sošolce. In tako se je tudi zgodilo – ena skupina je prejela tretjo nagrado, ki je bila denarna, zato so si za ta znesek (kar v šoli) privoščili čisto posebno malico.

Veselje je bilo popolno, *izdelki pa so še vedno dosegljivi na spletni strani uciteljska.net.*

Danes

Danes so petošolci v primerjavi z zgoraj omenjenimi veliko bolj vešči uporabe računalnikov. Tako je zaradi razpoložljivosti računalnikov v šoli, vključevanja informacijsko-komunikacijske tehnologije v redni pouk in možnosti obiskovanja neobveznega izbirnega predmeta računalništvo že od 4. razreda ter ne nazadnje zaradi šole na daljavo. Zaradi nje ima zdaj že vsak učenec računalnik in dostop do interneta tudi doma. Vsi deležniki učnega procesa smo se morali brez kakršnih koli pomislekov hitro prilagoditi novemu načinu dela ter se naučiti uporabljati različna računalniška orodja in okolja. Uporabo nekaterih so učenci usvojili že pred ponovnim šolanjem na daljavo, za nekatere je bil zdaj idealen čas. Tako sem jih pri matematiki, pri obravnavi obdelave podatkov, naučila osnovne uporabe Excela, pozneje, ko smo začeli spoznavati Slovenijo, pa še PowerPointa.

Zakaj tako?

- Zaradi odlične izkušnje izpred let,
- ker se učni načrt do danes še ni nič spremenil,
- ker so tudi standardi znanja ostali isti,
- ker je omejeno gibanje in moramo biti doma,
- ker je zima in so dnevi krajši,
- ker ne glede na vse otroci veliko časa preživijo pred računalniki (če ne zaradi šole, pa zaradi igranja različnih igric).

Tako se je pokazala idealna priložnost, da se lotimo nečesa, kar bo dobra naložba v prihodnost, hkrati pa pomeni sledenje didaktičnemu priporočilu, ki navaja, da naj pri pouku »… učitelj spodbuja uporabo informacijske tehnologije« ter da naj ima »… pridobivanje spretnosti iskanja, urejanja, predstavitev podatkov prednost pred sistematičnim pomnjenjem« (Učni načrt. Program osnovna šola. Družba, 2011, str. 17).

Dela smo se lotili podobno kot že predhodno navajam. Najprej smo alpske pokrajine spoznali na »klasičen« način. Sistematično smo se lotili spoznavanja pokrajine ob zemljevidu s poudarkom na ključnih poglavjih: položaj, večji kraji, relief, vodovje, podnebje, poselitev, gospodarstvo, zanimivosti. Nato je sledilo obdobje učenja uporabe PowerPointa. Prva navodila s prikazom so dobili na videokonferenci. Sledila sta preizkušanje in urjenje rabe različnih možnosti, ki jih ponuja orodje. Izhajajoč iz lastnih izkušenj, kako sem sama usvajala uporabo različnih orodij, in tudi za to, da bi delo v prihodnosti lažje teklo, sem za otroke posnela še kratke in nazorne videovodiče, namenjene usmerjanju k nadaljnjemu raziskovanju in pomoči, ko se bo pojavilo vprašanje »Kako že to naredim?«. Dobili so posebno mesto v spletni učilnici, da so pri roki, ko jih potrebujejo, dosegljivi pa so tudi na YouTubu (glejte vire).



Slika 3: Videovodiči v spletni učilnici (vir: lasten arhiv)



Slika 4: Videovodiči – naslovnice (vir: Majhen, 2020)

Učenci so tudi tokrat pokazali veliko mero motivacije in se igrali z možnostmi, ki jim jih ponuja PowerPoint. Tako so lahko že pri predalpskih pokrajinah uporabili novo znanje. Po grobi predstavitvi tega dela Slovenije ob zemljevidu in skozi interaktivno gradivo ter ob prebiranju snovi v učbeniku so dobili »v obdelavo« prvi del osnutka predstavitve, ki je vseboval vse ključne informacije in namige, kaj naj na posameznem diapozitivu dodajo. Treba ga je bilo oblikovno »polepšati«, slikovno opremiti in po potrebi dodati še kakšno zanimivost. Oddane predloge sem temeljito pregledala, komentirala in predlagala popravke. Opazila sem, da predhodno nisem pomislila, da je poleg pravopisa, ki se uporablja pri pisanju na roke, treba omeniti še kaj v povezavi s pravopisom, ki je vezan na zapis besedila na računalniku – npr. stičnost ločil, presledki med besedami … Poleg tega sem jim naknadno pokazala, kako poiščejo fotografije, ki z vidika avtorstva niso sporne, in kako takšne, ki niso

prevelike, kajti velikost datoteke za oddajo v spletno učilnico je omejena. To smo popravili na naslednji videokonferenci.

Popravljenemu prvemu delu predstavitve je sledil drugi osnutek, kar je pomenilo, da se je bilo treba naučiti tudi, kako k obstoječi predstavitvi prilepiti nove, že oblikovane diapozitive. V zbirko vodičev sem dodala še enega, sedmega.

Po tem vzorcu je sledilo še spoznavanje preostalih pokrajin, le da sem osnutke podajala v celoti in pri vsaki sem malenkost zmanjšala obseg informacij oz. namigov do te mere, da so na koncu tisti, ki so zmogli, predstavitev (po zgledu prejšnjih) naredili v celoti samostojno. Komur je bilo to pretežko, je še vedno lahko, če je izrazil željo, dobil osnutek.

Osnovni gradivi za izdelavo predstavitve sta bila zemljevid in učbenik, saj je v njem snov zapisana na način, ki jim je blizu. Poslužili smo se tudi elektronsko dostopnega gradiva za pouk družbe od drugih založb.

Vse predstavitve sem, kot omenjam že zgoraj, temeljito pregledala in predlagala popravke, saj sem le na tak način lahko pričakovala napredek. Učenci so napredovali z različno hitrostjo, bili so bolj ali manj spretni v iskanju slikovnega gradiva in drugih zanimivosti o pokrajini. Sploh od začetka je veljalo pravilo, da »pretiravati« ni vredno – če sem zapisala, da naj poiščejo vsaj eno zanimivost, je bila ena, če vsaj tri, pa so bile točno tri.

Veliko jih je imelo precej težav pri izbiri slikovnega gradiva. V predalpskem svetu se je znašlo morje (tudi Dubrovnik), v panonskih pokrajinah človeška ribica … Najprej nisem našla odgovora na to, pozneje pa sem le ugotovila, da je treba še nekaj pozornosti nameniti ključnim besedam pri iskanju – če napišeš turizem, je velika verjetnost, da se pokaže slika z morja – torej je treba ključne besede natančneje opredeliti. To smo rešili prek videokonferenc in s konkretnimi komentarji na oddane predstavitve.

Velik izziv jim predstavlja tudi zapisovanje ključnih besed in ne celih povedi, kar vsi vemo, da je rangirano visoko po taksonomskih stopnjah, zato temu tudi pri pouku slovenščine dajemo velik poudarek.

Tudi tokrat so nastale krasne predstavitve in vsaka naslednja je bila boljša. Zvezek je za to poglavje ostal nedotaknjen, ostali pa so trajni, lastni zapisi ter veliko na novo usvojenega in uporabnega znanja za nadaljnja leta šolanja.

ZAKLJUČEK

Obseg ur pri predmetu družba in količina snovi v 5. razredu skladno z upoštevanjem zapisanih ciljev in standardov znanja ter didaktičnih priporočil omogočata, da se poglavja Naravne enote Slovenije (ali katerega drugega) lotimo na predstavljen način, in to ne glede na to, ali poteka pouk na daljavo ali pa v šoli. Če bi bil oz. ko bo pouk v šoli bi/bo delo potekalo v računalniški učilnici (pri nas imamo ta privilegij, da je ta zelo dobro opremljena), zdaj pa se odvija doma.

Rada bi poudarila, da poleg usvajanja novega računalniškega orodja še vedno veliko časa namenim delu z zemljevidom, za lažjo predstavljivost pa v podajanje snovi vključujem tudi videoposnetke

slovenskih pokrajin. Letos je terensko delo postavljeno rahlo na stranski tir, računam pa, da bomo lahko izpeljali načrtovano ekskurzijo.

Pri izdelavi predstavitev v PowerPointu ne smemo pozabiti, da je ob usvajanju orodja treba učence:

- opozoriti na pravopis pri pisanju na računalnik;
- naučiti izbirati ustrezne ključne besede pri brskanju za gradivom (tudi pri fotografijah) in kritično presojati ustreznost izbire;
- vaditi zapis besedila s ključnimi besedami;
- opomniti, da obstajajo avtorske pravice, in jim pokazati, kako se poiščejo fotografije, ki jih lahko uporabljajo v svojih predstavitvah,

če pa imate omejeno velikost datoteke za oddajo v spletno učilnico, pa še učencem

- pokazati, kako si omejijo velikost slik.

Informacijsko-komunikacijska tehnologija se je prikradla že v vse kotičke našega življenja. Smo del izjemno hitro razvijajoče se informacijske družbe. Tudi učenci. Menim, da je nujno, da gremo tudi kot izobraževalci v korak s časom in poskrbimo, da bodo učenci z računalnikom znali rokovati toliko, da jim bo lahko služil kot orodje za delo, ne samo zabava in vir informacij. Prilagajanje na novosti je ključno za sodobno družbo.

LITERATURA

Majhen, M. (mentor) (2007). *Dinarski svet* [Predstavitev PPT]. https://uciteljska.net/ucit_search_podrobnosti.php?id=2913

Majhen, M. (mentor) (2007). *Panonski svet* [Predstavitev PPT].

https://uciteljska.net/ucit_search_podrobnosti.php?id=2912

Majhen, M. (mentor) (2007). *Primorski svet* [Predstavitev PPT].

https://uciteljska.net/ucit_search_podrobnosti.php?id=2914

Majhen, M. (2020). *Kako naredim PowerPoint? – mali vodič po PowerPointu za začetnike. 1. Kako naj začnem?* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=ujbhkLcaE8I&feature=youtu.be

Majhen, M. (2020). *Kako naredim PowerPoint? – mali vodič po PowerPointu za začetnike. 2. Dvojnik diapozitiva in vrstni red* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=8fpOLoIWId4&feature=youtu.be

Majhen, M. (2020). *Kako naredim PowerPoint? – mali vodič po PowerPointu za začetnike. 3. Urejanje pisave* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=ER2TiYSSH1M&feature=youtu.be

Majhen, M. (2020). *Kako naredim PowerPoint? – mali vodič po PowerPointu za začetnike. 4. Vstavljanje slike* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=yaqraigiTL0&feature=youtu.be

Majhen, M. (2020). *Kako naredim PowerPoint? – mali vodič po PowerPointu za začetnike. 5. Ozadje, animacije, prehodi med diapozitivi* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=pdi-muEUYqc&feature=youtu.be

Majhen, M. (2020). *Kako naredim PowerPoint? – mali vodič po PowerPointu za začetnike. 6. Slike – napredno* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=LOetrDMG6yg&feature=youtu.be

Majhen, M. (2020). *Kako naredim PowerPoint? – mali vodič po PowerPointu za začetnike. 7. Kopiranje diapozitivov iz ene predstavitve v drugo* [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=4O1n0RHSDLE&feature=youtu.be

Nagradni natečaj: https://uciteljska.net/viewtopic.php?t=319

Učni načrt. Program osnovna šola. Družba (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_druzba_OS.pdf

Učni načrt. Program osnovna šola. Matematika (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf

IGRAJMO SE S ŠTEVILI NA DALJAVO

Masnik, Sabina

Osnovna šola Bršljin, Novo mesto

IZVLEČEK

Učenje skozi igro je bistveno za lažji prestop otroka iz vrtca v učenca v šoli. To je pomemben mejnik in učitelj je tisti faktor, ki tak prehod omogoči ali pa ga zaznamuje v negativno smer. Če otroka starši doma vprašajo, kaj so se učili pri matematiki, slovenščini … in otrok odgovori, da so se igrali, pomeni, da je bil pouk izpeljan skozi igro in otrok ni imel občutka, da se uči. Pozitivna naravnanost, sproščenost, duhovitost, pripravljenost prisluhniti učencu, strokovnost, predanost poklicu … je le nekaj lastnosti, ki jih ima dober in dostopen učitelj. Učitelj pa mora biti tudi dober motivator in med poučevanjem na daljavo je bilo treba prilagoditi motiviranje otrok pa tudi igro in način poučevanja. Pri matematiki smo v času pred poučevanjem na daljavo spoznali le prvi dve številki in števili. Nato pa je bilo treba vse prenesti na daljavo ter spoznati številke in števila do 10, jih zapisati, prirejati, primerjati … in na koncu še spoznati obe računski operaciji.

Ključne besede: *motivacija, učenje skozi igro, matematika*

UVOD

Splošni cilji, zapisani v učnem načrtu za matematiko (2011), učiteljem opredeljujejo namene poučevanja matematike, ne pa poti do cilja. Tako naj bi učenci med osnovnošolskim izobraževanjem razvili tiste kompetence, ki vodijo k sposobnostim za stalno učenje. Seveda pa so potem operativni cilji opredeljeni glede na starost otrok. Znotraj vsakega vzgojno-izobraževalnega obdobja so operativni cilji samo orientacijsko vezani na posamezen razred in tako dopuščajo nadgradnjo iz razreda v razred glede na sposobnosti učencev. Učni načrt narekuje učiteljem, da učence navajajo na raziskovanje, iskanje rešitev in k čim večji samostojnosti pri reševanju matematičnih problemov pa tudi pri predvidevanju. Da bi učenci v največji meri vse to pridobili, je odvisno od učitelja in njegovega načrtovanja ure. Kyriacou (1997) opredeljuje štiri poglavitne elemente pri načrtovanju in pripravi na učno uro: odločitev o izobraževalnih ciljih, ki jih bomo z načrtovano uro dosegli, izbira in scenarij učne ure, priprava vseh pripomočkov, ki se bodo uporabljali, ter odločitev o tem, kako bomo opazovali in ocenjevali napredek učencev. Za čim višjo stopnjo organiziranosti pri učni uri mora učitelj predvideti celoten potek ure skozi aktivnosti, ki se po navadi začnejo z motivacijo.

Motivacija skozi igro

Žakelj je zapisala, da je motivacija pri učni uri ključnega pomena. Učenci morajo čutiti potrebo, da pri sebi popravijo neko neuravnoteženo stanje, na primer pri urah matematike nepoznavanje velikostnih odnosov, geometrijskih teles, računskih operacij … In šele na tej točki pride do motivacije. Samo zaznavanje neuravnoteženega stanja še ni motivacija. Šele ko bo učenec začutil potrebo po izboljšanju, bo začel iskati načine in cilj za zadovoljitev potrebe (Žakelj, 2003).

Strniša navaja dve vrsti motivacije: zunanjo in notranjo. Kadar se učimo zaradi zunanjih posledic in cilj ni v sami dejavnosti, ampak zunaj nje, govorimo o zunanji motivaciji, ki po navadi ni trajna in

velikokrat vključuje nagrade, kot so: medalja, pohvala, dobra ocena … Zunanjih motivatorjev se radi oprimemo takrat, ko nam primanjkuje notranje motivacije. Pri notranji motivaciji prihaja motivacija iz našega notranjega zadovoljstva, ni pogojena z nagrado v takem smislu kot pri zunanji motivaciji. Seveda pa nagrada je prisotna, in to še močnejša za stvarno življenje. Daje nam dobre in prijetne občutke, predvsem pa zadovoljstvo, ko dosežemo zastavljeni cilj. Toda ključno za doseg ciljev in rezultatov je naše vedenje takrat, ko motivacije nimamo.

Motivacijo pa hitro prebudimo z igro. To je mogočno sredstvo za prebujanje in stopnjevanje motivacije pa tudi kot pomoč in strategija pri premagovanju učnih, socialnih in čustvenih težav. A igro je treba skrbno načrtovati, saj mora učitelj vedeti, katere cilje želi z igro doseči ali utrditi, po kateri poti in kako to novo znanje uporabiti za nadaljnje učenje.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Med poučevanjem na daljavo je z vsakim dnem učencem motivacija za delo upadala. Tako sem iskala čim bolj različne načine, kako jih motivirati za delo na naših videosrečanjih. Videouro smo vedno najprej začeli z gibanjem in tako našim možganom dali zagon za delo. Najprej smo se skrivali. Učenci so se skrili nekje v hiši/stanovanju tako, da so še vedno slišali moj glas. Potem sem naštevala prostore in predmete, kjer so se skrili. Pri tej igri smo vadili predloge: Pred zaslon naj pride tisti, ki se skriva *pod* stolom. Pred zaslon naj pride tisti, ki se skriva *v* omari. Pred zaslon naj pride tisti, ki se skriva *za* zaveso. Najizvirnejše skrivališče je bilo v kadi. Ker je bilo navdušenje veliko, smo igro večkrat ponovili.

Potem je sledila igra kolo matematike. Pred začetkom videoure sem na kolo sreče oz. v našem primeru kolo matematike zapisala naloge, ki so na igriv način popeljale učence v svet ponavljanja in utrjevanja. Tako so bile na primer na kolesu matematike zapisane naloge: Prinesi predmet, ki ima *obliko krogle*. Prinesi nekaj *zelenega*. Prinesi predmet, ki ima na sebi *vzorec.* Prinesi predmet, ki ima *dve* luknji … Skozi gibanje in igro smo ponovili vzorce, geometrijska telesa, barve, števila …

Glavni del videoure pa smo namenili utrjevanju preštevanja, prirejanja, zaporedju, velikostnim odnosom … Pred začetkom ure so si učenci morali pripraviti kartončke s številkami od 0 do 7, ker smo do dotične ure spoznali števila in številke do 7. Poleg kartončkov s številkami so potrebovali še znake +, –, <, > in =. Pri prvi dejavnosti sem zapisala po vrsti številke od 0 do 7 in eno številko namerno izpustila. Naloga je od njih zahtevala, da s kartončkom pokažejo manjkajočo številko. Na zaslonu sem z njimi delila zapis: 0, 1, 2, 4, 5, 6, 7. Učenci so morali dvigniti kartonček s številko 3. A sem že pri prvem poskusu ugotovila, da so nekateri učenci počakali hitrejše učence in videli rešitev ter šele nato dvignili svoj kartonček. Zato smo potem spremenili pravilo igre in začeli rešitve kazati na moj znak vsi hkrati. Vsaka dejavnost je imela več ponovitev. Druga dejavnost je bila nadgradnja prve. Odstranila sem dve številki v zapisu zaporedja številk od 0 do 7, npr. 0, 1, 3, 4, 5, 7, in učenci so na moj znak morali pokazati dve manjkajoči številki. Pri tretji dejavnosti sem zapisala po vrsti številke od 7 proti 0 in izpustila eno številko, npr. 7, 6, 4, 3, 2, 1, 0. Pri četrti dejavnosti sem spet zapisala številke od 7 proti 0, a sem izpustila 2 številki. Pri naslednji dejavnosti pa so morali malo bolj razmišljati. Spet sem pri zapisu izpustila eno številko, vendar zdaj številke nisem zapisala v zaporedju, ampak sem jih zapisala poljubno, npr. 3, 0, 5, 4, 1, 7, 6. Pri tej nalogi sem dodala še navodilo, da dvignejo roko, ko bodo našli manjkajočo številko, in jo potem s kartončkom prikažejo na moj znak. Tako sem videla, koliko časa je kateri učenec potreboval, da je prišel do prave rešitve. Pri tej nalogi

so se kazale že večje časovne razlike reševanja kot pri prejšnjih. Težavnost sem stopnjevala tako, da sem po parih ponovitvah odstranila dve številki. Še raven višje pa je bila naslednja dejavnost. Številke niso bile zapisane na zaslonu, ampak sem kartonček za kartončkom kazala sproti na zaslonu in eno številko vmes izpustila. Številke sem prikazovala v pravilnem vrstnem redu od 0 do 7. Na moj znak so morali učenci pokazati izpuščeno številko s kartončkom. Ker so bili učenci zelo navdušeni nad dejavnostmi, sem jih še stopnjevala. Tako sem v naslednji dejavnosti izpustila dve številki, nato obrnila zaporedje od 7 proti nič in najprej izpustila eno številko in po nekajkratnih ponovitvah izpustila še dve številki.

Ko smo utrdili zaporedje števil, smo prešli na pojma predhodnik in naslednik. Jaz sem pokazala številko, učenci pa so z dvigom kartončkov prikazali predhodnik ali naslednik, odvisno od tega, kakšno je bilo moje ustno navodilo. Zahtevnost sem stopnjevala tako, da so glede na moje prikazano številko morali pokazati predhodnik in naslednik hkrati.

Po številnih dejavnostih smo prešli na velikostne odnose. Hkrati sem dvignila dva kartončka s številko, učenci pa so na moj znak pokazali ustrezen velikostni znak: <, > ali =. Po večkratnih ponovitvah sem dejavnost spremenila tako, da sem pokazala številko in velikostni znak, učenci pa so morali pokazati ustrezno številko.

Ob koncu videoure pa smo ponovili in utrdili še računski operaciji seštevanje in odštevanje. Pri prvi dejavnosti sem najprej pokazala dve številki, učenci pa so na moj znak pokazali vsoto. Podobna je bila naslednja dejavnost, le da so pokazali razliko. Pri zadnji dejavnosti pa sem pokazala dve številki in povedala rezultat. Učenci so morali ugotoviti, za katero računsko operacijo gre, in pokazati ustrezni matematični znak, npr. pokazala sem 3 in 5 ter izgovorila rezultat 8. Njihova naloga je bila, da so pokazali + in s tem dokazali, da poznajo računske operacije in matematične znake, ki nastopajo v določeni računski operaciji.

ZAKLJUČEK

Učenci so vedno nestrpno pričakovali videoure in ravno tako jaz. Njihova motivacija za delo je bila visoka, saj se sploh niso zavedali, da se učijo, utrjujejo znanje, kajti vse je potekalo skozi igro. Z njihovo zagnanostjo za delo je rastla tudi moja motivacija za pestrost priprav na uro. Za vsako videosrečanje sem z navdušenjem pripravljala različne igre in dejavnosti ter svoje navdušenje prenašala na učence. S tem sem jim predajala svojo miselnost, da je učenje lahko tudi zabavno, da je učenje lahko tudi samo igra.

LITERATURA

Kyriacou, C. (1997). *Vse učiteljeve spretnosti.* Radovljica: Regionalni izobraževalni center.

Matematika. Učni načrt za osnovno šolo. (2011). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Strniša, K. (8. 2. 2021). *Motivacija.* Pridobljeno s https://www.brstpsihologija.si/motivacija/

Žakelj, A. (2003). *Kako poučevati matematiko.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

ZAČETNO OPISMENJEVANJE PREK VIDEOKONFERENC

Modic, Radislava

Osnovna šola Ketteja in Murna, Ljubljana

IZVLEČEK

Z dejavnostmi, ki so opisane spodaj, razvijamo spretnosti, ki jih otrok potrebuje v začetni fazi sistematičnega opismenjevanja. Dejavnosti zajemajo področja grafomotorike, orientacije na ravnini, slušnega in vidnega razločevanja, začetnega branja. Vse dejavnosti so primerne, da jih vključimo v delo na daljavo prek videokonferenc. Izpeljemo jih v obliki igre, ker je to otrokom zanimivo in blizu. Učenci potrebujejo nekaj preprostih pripomočkov, ki jih predhodno izdelajo s pomočjo staršev.

Ključne besede: *slušno razločevanje, vidno razločevanje, črke, besede*

UVOD

Učitelj se pogosto znajde v položaju, ko se mora v trenutku prilagoditi nepredvidenim situacijam. Med epidemijo covida-19 smo bili vsi deležniki dobesedno čez noč postavljeni v položaj, v kakršnem nismo bili še nikoli. Da bi pouk na daljavo lahko potekal in bil hkrati učinkovit, smo bili učitelji prisiljeni ubrati nove učne strategije. Na začetku mi je bilo težko organizirati aktiven pouk na daljavo. S timskim delom, z ustvarjalnostjo in voljo je postajalo vse lažje in hkrati zanimivo za učence.

TEORETIČNA IZHODIŠČA: PROCES OPISMENJEVANJA

»Opismenjevanje je proces, v katerem se posameznik usposobi za branje in pisanje najrazličnejših besedil, si z njimi v vsakdanjem življenju pomaga in jih zna uporabljati. Temeljna faza v tem procesu je začetno opismenjevanje, ki obsega pripravo na branje in pisanje pa sistematično obravnavanje in utrjevanje črk ter razvijanje in urjenje tehnike branja in pisanja« (Zrimšek, 2003, str. 7). »Priprava na sistematično opismenjevanje zajema več vrst sposobnosti in spretnosti, ki jih imenujemo predopismenjevalne« (Zrimšek, 2003, str. 21–22).

Zrimšek (2003) ugotavlja, da je pet let star otrok že sposoben slišati glasove in posnemati prave črke, čeprav še ni bil deležen formalnega procesa opismenjevanja. Večina jih zmore zapisati svoje ime. Nekateri zmorejo prebrati napise v trgovinah. Kot zelo pomembno področje predopismenjevanja omenja otroške pesmi in izštevanke, abecedne igre, uganke, branje knjig z odraslimi, igranje z oblikami črk, opazovanje odraslih pri pisanju in branju knjig in časopisov. Avtorica meni, da se otrok že zelo zgodaj uči o pismenosti in se je zaveda, če živi v okolju, ki to spodbuja. Začetki opismenjevanja se torej odvijajo ob vsakodnevnih opravilih v družini in usmerjenih dejavnostih v vrtcu. Otrok želi spoznati pisanje, vendar mora najprej razumeti odnos med zapisanim in govorjenim, poudarja Zrimšek (2003).

Zrimšek (2003) predstavlja sedem ravni razumevanja narave pisnega jezika.

1. Pred drugim letom starosti otroci ne ločijo med risbo in besedilom.
2. Med drugim in tretjim letom razlikujejo med zapisanim in narisanim.
3. Začnejo uporabljati pravopisne simbole, zapisujejo verige črk in številk.
4. Odkrivajo, da je zapis povezan s pomenom. Ugotovijo, da črke sporočajo tisto, česar risba ne more.
5. Besede zmorejo razdeliti na zloge. Ena črka jim predstavlja en zlog.
6. Nekatere črke jim predstavljajo še zloge, druge pa že posamezne glasove.
7. Pri šestih, sedmih letih razumejo naravo abecednega sistema pisanja in so pripravljeni na sistematično učenje pravilnega zapisovanja.

Avtorica povzema, da je pisanje pomemben in prevladujoč element našega življenja. Otroci to vidijo pri odraslih in se tega zavedajo, zato si tudi sami želijo pisati. Pri tem pa so zelo pomembne spodbude iz okolja. »Sklepamo lahko, da veliko otrok že pred vstopom v šolo pozna in razume namene in pozna oblike pisanja« (Zrimšek, 2003, str. 19).

Dejavniki branja in pisanja

- Zaznavne sposobnosti imajo pomemben vpliv na sposobnost branja. Zrimšek (2003) k zaznavnim sposobnostim prišteva splošno zaznavno sposobnost, primerjanje oblik, sposobnost vidnega in slušnega razločevanja, gibanje z očmi.
- Za zapis črk in številk mora imeti otrok dobro razvite spretnosti, še posebej grafomotorično spretnost in orientacijo. Zrimšek (2003) razlaga, da je razvoj grafomotorike povezan z zrelostjo živčno-mišičnega sistema. Dozorevanje prstov nog se konča pri treh letih. Dozorevanje prstov rok se konča pri šestih letih. Iz tega sklepamo, da otrok pred šestim letom starosti še ni sposoben pisati. »Grafomotoriko razvijamo s sistematičnimi gibalno-grafičnimi vajami« (Zrimšek, 2003, str. 21–22). »Če je otrokova grafomotorika v času, ko se začne sistematično opismenjevati, dobro razvita, hitreje napreduje« (Zrimšek, 2003, str. 21). Razvita mora biti usklajenost med gibi oči in rok, da lahko riše, piše in zapise prostorsko ureja. Povzemam po Zrimšek (2003), da se otroci orientacije najprej učijo na telesu, nato v prostoru in nazadnje na listu. Orientacijo na papirju razvijamo s pomočjo simbolov, da si otrok lažje zapomni glavne smeri (levo – desno, zgoraj – spodaj). Zato je pri opismenjevanju smiselno uporabljati stalne znake, s pomočjo katerih se otrok lažje orientira.
- Pri šestih, sedmih letih otrok prehaja v svet miselnih operacij. Razvijajo se pojmi, zato je v tem obdobju pomembna faza jezikovnega razvoja. Zato je to primeren čas za začetek sistematičnega opismenjevanja.

PRIMERI DOBRE PRAKSE, KI SLEDIJO TEORETIČNIM IZHODIŠČEM

Začetek sistematičnega opismenjevanja se začne v prvem razredu. Proces poteka prek celotnega šolskega leta in prek veliko aktivnosti, nezavedno in prek igre. S prehodom šole na daljavo je bilo

treba razmisliti, kako prek videosrečanj nadaljevati dejavnosti sistematičnega začetnega opismenjevanja.

V nadaljevanju so opisani primeri dejavnosti, ki razvijajo spretnosti, ki so potrebne za začetek branja in pisanja. Vse opisane dejavnosti je mogoče izpeljati prek videokonferenc. Moje osnovno vodilo je bilo, da učenje povežem z igro. Po besedah Marjanovič Umek (2001) je igra pri otroku osnovno gibalo psihičnega razvoja in osnova za primarne oblike učenja. »Igra reprezentira otrokov kognitivni, socialni, emocionalni in gibalni razvoj« (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001, str. 3).

Prizadevala sem si, da bi pouk na daljavo potekal čim bolj igrivo. V tem obdobju smo začeli obravnavo prvih velikih tiskanih črk. Zato so vse spodaj opisane dejavnosti namenjene posameznim stopnjam začetnega opismenjevanja. Dejavnosti so zasnovane tako, da mora otrok uporabljati različna čutila. »S čutili otrok raziskuje svet in tako se ga tudi uči spoznavati« (Place, 2011, str. 12). Ves čas našega učenja sta nas spremljali razredni maskoti – lutki. Lili in Bine sta pri pouku v šoli zelo pogosto vključena v učni proces. Zato sta bila tudi pri šolanju na daljavo vedno aktivna in sta učencem zastavljala različne uganke in izzive. Bila sta vez med poukom v šoli in poukom na daljavo. Učence sta spodbujala, jih spraševala, jim zastavljala uganke, jim pripovedovala zanimivosti.



Videosrečanja so bila skoraj v celoti namenjena konkretnim dejavnostim – igram, s katerimi smo razvijali slušno in vidno razločevanje ter utrjevali črke, pozneje pa tudi brali kratke besede in slikopise. Pomembno je, da učenci pred srečanjem pravočasno dobijo natančna navodila, kaj si morajo s pomočjo staršev doma pripraviti. Razmisliti moramo, katere materiale imajo doma na voljo, da jih ne obremenjujemo z dodatnimi stroški.

Glasovno zavedanje in razločevanje, kratke in dolge besede

Ob začetku šolanja na daljavo glaskovanje učencem ni bilo tuje, saj smo to dejavnost pogosto izvajali že pri pouku v šoli. Vajo je bilo treba nadaljevati tudi na daljavo, saj nekateri učenci potrebujejo več časa, da slišijo posamezne glasove, ki sestavljajo besede. Slušno razločevanje glasov je zelo pomembno za pravilno zapisovanje besed. Zato je bilo treba konstantno delati vaje glaskovanja. Te so bile izvedene prek iger. Pred izvajanjem iger smo nekaj vaj glaskovanja naredili skupaj s pomočjo deljenja zaslona. Ta način učenja smo poimenovali šolski kino. Za prikaz sem pripravila primerne sličice. Skupaj smo poimenovali, kar so sličice prikazovale, nato pa smo besede razčlenjevali na glasove. Poudarili smo tudi začetni in končni glas ter ugotavljali število glasov v besedah.

V nadaljevanju predstavljam nekaj iger, prek katerih so učenci izvajali vaje slušnega in vidnega razločevanja.

Skrivalnice

Povemo: Ko boš zaslišal glas, ki je v tvojem imenu, se boš vrnil pred zaslon. Vsi učenci se skrijejo za zaslone. Počasi in razločno povemo: Če imaš v svojem imenu glas A, se vrni pred zaslon. Enako ponovim tudi z drugimi glasovi, da se vsi učenci vrnejo pred zaslone.

Drugo igro naredimo nasprotno od prve. Vsi učenci sedijo pred zasloni. Počasi in razločno povemo: Ko boš zaslišal glas, ki je v tvojem imenu, se boš skril za zaslon. Igro se igramo toliko časa, da se skrijejo vsi učenci.

Skrivanje, kot je opisano v prvih dveh primerih, izvedemo še za prvi in zadnji glas v imenu. Počasi in razločno povemo navodilo: Za zaslon se skrij, če je prvi glas v tvojem imenu S (Sara, Sonja …). Za zaslon se skrij, če je zadnji glas v tvojem imenu M (Tim, Tom …).

Počasi in razločno povemo: Štej, kolikokrat bom zaploskala. Če imaš v svojem imenu toliko glasov, kolikorkrat bom zaploskala, se skrij za zaslon. Ko zaploskam trikrat, se skrijejo vsi učenci, ki imajo v svojem imenu ustrezno število glasov: Ana, Jan, Tim, Ina …

Ugani, kdo

Učenci sedijo pred zasloni. Povem, da bodo ugibali, katerega sošolca imam v mislih. Govorim postopoma. Primer: Njegovo ime je sestavljeno iz petih glasov. Prvi glas njegovega imena je M. Zadnji glas je O. Glas na sredini njegovega imena je R (MARKO). Glasovno razčlenjevanje izbranega imena nadaljujem, dokler ne uganejo, katerega učenca imam v mislih. Vajo ponovimo z nekaj imeni.

V stanovanju vidim nekaj

Počasi in razločno povem: V stanovanju vidim nekaj, kar se začne z glasom T, in pokažem zapisano črko T. Učenci z očmi iščejo v stanovanju predmete, ki se začnejo z glasom T: telefon, torba, torta, tetrapak … Vsak izmed njih pove, kaj je našel.

Počasi in razločno povem: V stanovanju vidim nekaj, kar se konča z glasom A. Učenci z očmi iščejo v stanovanju predmete, ki se končajo z glasom A: torba, miza, postelja, knjiga … Vsak izmed njih pove, kaj je našel.

Lili in Bine potujeta, semafor

Učenec s pomočjo staršev po navodilu izdela pripomoček (semafor), ki ga bo uporabljal za določanje položaja posameznih glasov v besedi. Na leseno palčko natakne papirnato lutko Lili ali Bineta. Na začetek palčke (levo) pritrdi zeleno kroglico iz plastelina ali drugega materiala, na konec palčke (desno) pritrdi rdečo kroglico iz plastelina. Palčka predstavlja besedo, zelena kroglica predstavlja začetek besede, rdeča pa konec besede.

Počasi in razločno povem besedo in povem glas, ki mu mora določiti mesto v besedi (začetek, konec, nekje vmes). Učenec mora na svojem semaforju s položajem lutke pokazati, kje v besedi se nahaja določen glas.

Primer: Kje se v besedi ATA nahaja glas T? Učenec premakne lutko na sredino palčke.

Primer: Kje se v besedi TINA nahaja glas T? Učenec premakne lutko na začetek palčke.



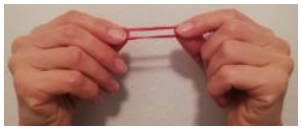


Namesto semaforja na palčki lahko učenec uporabi tri barvne kroge iz papirja: zelen, oranžen in rdeč krog. Ko mora glasu določiti mesto v besedi, dvigne krog ustrezne barve (težja različica).

Primer: Kje se v besedi TINA nahaja glas A? Učenec dvigne rdeč krog (na koncu besede).

Kratke in dolge besede

Učenec ima pred seboj krajši trak široke elastike ali tanjšo okroglo elastiko. Posluša besede, ki jih počasi in razločno izgovarjam posamično. Z elastiko ponazarja dolžino besed. Če je beseda kratka, elastike ne raztegne. Če je beseda dolga, elastiko raztegne. S to vajo dodatno krepi prste rok.




Vidno razločevanje in pomnjenje črk

Učencem predhodno pošljem recept za izdelavo domačega plastelina. Iz plastelina oblikujejo velike tiskane črke, ki smo jih že obravnavali: I, A, T, N, M. Že znane črke tudi zapišejo na plastične zamaške.

Gnetenje domačega plastelina, oblikovanje črk, tipanje črk

Z gnetenjem plastelina in izdelavo črk učenec krepi fino motoriko, ki jo potrebuje pri pisanju. S tipanjem izdelanih črk pa utrjuje motorični in vizualni spomin o določeni črki, utemeljuje Zrimšek (2003).

Učenec miži in s prsti tipa izdelane črke, da si čim bolje zapomni njihovo obliko. Vsako črko položi na kos kartona. Nato se s starši lahko večkrat igra igro ugibanja črk. Učenec zamiži, eden od staršev pa mu pripravi kartonček s črko. Učenec s tipanjem ugiba, katera črka je pred njim.



Detektiv Črkolin

Na videosrečanju imajo pred seboj črke iz domačega plastelina. Pripravijo črko po mojem navodilu. Na zaslonu pokažem kratko besedo. Učenci morajo ugotoviti, ali je v zapisani besedi črka, ki jo imajo pred seboj na mizi. Povedo, na katerem mestu v prikazani besedi je ta črka. Nato prikazujem zapisane besede, ki so vse daljše.

Primer: Učenec ima pred seboj črko A, zapisana beseda je TAT. Pove, da beseda vsebuje črko A in da se nahaja na sredini besede.

Črke na plastičnih zamaških

Na čim bolj enake plastične zamaške učenci z alkoholnim flomastrom zapišejo že znane črke.

Ko povem glas, ga učenec poveže z ustrezno črko in dvigne zamašek z zapisano črko.

Nato pokažem kratko zapisano besedo. Učenec jo sestavi/zapiše s pomočjo črk na zamaških.

Pokažem sličico in skupaj poimenujemo to, kar je na njej. Učenec s pomočjo črk na zamaških zapiše to, kar je na sličici.



Tombola

Lažja različica: Učenec s pomočjo staršev predhodno izdela kartonček s tremi prostori. V vsak prostor zapiše že znano črko. Postopoma in razločno izgovarjam posamezne glasove. Ko učenec zasliši glas, ga poveže z ustrezno črko. Črko, ki ustreza glasu, prekrije z zamaškom. Ko prekrije vse črke, reče »tombola«. Igra se zanj konča. Preostali nadaljujejo, dokler ne prekrijejo vseh svojih zapisanih črk.



Težja različica: Učenec zapiše besedo, ki je sestavljena iz že znanih petih črk. Ko zasliši glas, ki je zapisan z ustrezno črko v njegovi besedi, s črko na zamašku prekrije črko na listu. Ko prekrije vse črke, reče »tombola«. Igro igramo toliko časa, da vsi učenci prekrijejo vse svoje zapisane črke.

Branje črk, besed, slikopisov

V vrečki so črke

Vsak učenec svoje zamaške z zapisanimi črkami zloži v vrečko/škatlico. Določim učenca, ki iz vrečke naključno izvleče zamašek in prebere črko na njem ter nam jo pokaže. Igro nadaljuje, dokler nima prazne vrečke. Pokličem vse učence, da opravijo enako nalogo.

Sestavljanje besed

Iz črk, zapisanih na zamaških, vsak učenec na svoji mizi sestavlja besede. Prebere, katere besede je sestavil.

Na zaslonu pokažem zapisano besedo, ki ji manjka črka. Učenec s pomočjo črk na zamaških sestavi enako zaporedje črk in poskuša ugotoviti, katero besedo želim zapisati. Nato išče črko, ki v besedi manjka. Ko učenec vstavi ustrezno črko, besedo prebere.

N I N _ 

Slikopisi kot motivacija za branje

Ne zaslonu delim slikopis ustreznega obsega in vsebine. V celoti ga glasno preberem. Nato učence povabim k branju tako, da glasno berem besede, učenci pa sproti berejo sličice. Nato pokažem isti slikopis, ki sem mu predhodno odstranila sličice. Sličice so pripravljene pod slikopisom. Ko ob branju slikopisa učenci dopolnijo poved s smiselno besedo, povlečem sličico iz spodnje vrste na ustrezen prostor med besedilo. Nato slikopis še enkrat skupaj preberemo in preverimo, če smo sličice pravilno umestili v besedilo.

ZAKLJUČEK

Na naših videosrečanjih so bili učenci vedno zelo igrivi, radovedni, veseli in aktivni. Njihova pozornost je bila dolgotrajna. Vedno so imeli vnaprej pripravljene potrebne pripomočke. Naloge so aktivno in uspešno reševali. Odzivi staršev so bili izjemno pozitivni. Na podlagi tega sklepam, da je bil način mojega dela na daljavo ustrezen in učinkovit.

LITERATURA

Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre: Od rojstva do vstopa v šolo*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.

Place, M. H. (2011). *100 dejavnosti za učenje branja in pisanja po metodi Montessori*. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.

Zrimšek, N. (2003). *Začetno opismenjevanje: Pismenost v predšolski dobi in prvem razredu devetletne osnovne šole*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta.

Fotografije: Modic, R. (2021). Kranj.

MALE TISKANE ČRKE NA DALJAVO

Podmenik, Lidija

Osnovna šola Primoža Trubarja Laško, Laško

IZVLEČEK

Opismenjevanje je pomemben korak na poti izobraževanja. S sistematičnem opismenjevanjem se otroci srečajo v prvem in drugem razredu. Delno so bili učenci na daljavo opismenjeni v preteklem šolskem letu. Tudi v tem šolskem letu se je del opismenjevanja izvajal na daljavo. Namen prispevka je predstaviti primer dobre prakse pri obravnavi malih tiskanih črk na daljavo ter hkrati opozoriti na prednosti in slabosti takšnega poučevanja. Tovrstno poučevanje je poseben izziv za učitelja in tudi učence.

Ključne besede: *opismenjevanje, pisanje, učenje na daljavo, male tiskane črke*

UVOD

Oktobra 2020 smo bili v manj kot letu že drugič soočeni s poučevanjem na daljavo. Ob prvem tovrstnem načinu poučevanja smo bili negotovi in zaskrbljeni. Kljub vsemu so nam pridobljene izkušnje pomagale pri poučevanju na daljavo ob drugem valu epidemije. Po Keeganu (1996, str. 50) je izobraževanje na daljavo »oblika izobraževanja, za katero je značilno, da sta učitelj in študent večinoma ločena, da izobraževalni proces organizira izobraževalna organizacija, da izobraževalni proces poteka s pomočjo različnih medijev ter da izobraževalna organizacija študentom nudi možnost dvosmernega komuniciranja in organizira občasna študijska srečanja. Izobraževalni proces se izvaja individualno. Omogoča sodelovalno učenje in s tem uporabo sodobnih socialnih omrežij«.

V nadaljevanju bo predstavljeno opismenjevanje v 2. razredu. S katerimi izzivi smo bili soočeni, kaj je bilo dobrega in tudi, kje smo naleteli na ovire ter kako smo jih premagali. Gotovo je poučevanje v prvem in drugem razredu precej specifično, saj so učenci na začetku opismenjevanja, zato je nemogoče pričakovati povsem samostojno delo. Potrebni sta podpora in pomoč staršev ter pravilna usmeritev in spodbuda učitelja.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Ropič (1996) pojasni razliko med terminom opismenjevati, ki pomeni, da otroka poučujemo brati in pisati, medtem ko termin opismeniti pomeni, da otroka naučimo brati in pisati.

Ropič, Jelovšek in Frančeškin (2001) v priročniku za učitelje in vzgojitelje Danes rišem, jutri pišem predstavijo osnove pisanja. Učencem je treba najprej pokazati pravilno telesno držo pri pisanju in jih opozoriti na morebitne nepravilnosti. Zelo pomembna je pokončna drža glave, roka, s katero pišemo, pa naj bo položena na mizo. Nasprotna roka je postavljena tako, da je komolec prislonjen na mizo in drži list ali zvezek, da se ne premika. Otrok mora glavo držati pokonci. Razdalja med očmi in površino, na katero piše, naj bo približno 30 cm.

V razredu ugotavljamo, da učenci zelo radi sedijo tako, da imajo noge pokrčene na stolu. Prav tako zelo radi spodvijejo na stol vsaj eno nogo. Zelo pomembno je, da sta velikost mize in stola primerna učenčevi velikosti. V šolo prihajajo učenci, ki se v rasti lahko zelo razlikujejo, zato je prav, da poskrbimo za ustrezno višino miz in stolov za vse učence. To pomeni, da višjim učencem priskrbimo tudi višje mize in večje stole. V prvi vrsti pa je treba vse učence opozarjati na pravilno sedenje in po potrebi večkrat narediti gibalne minutke, da se razbremenijo in razgibajo.

Avtorici Frančeškin in Ropič (1999) poudarita tudi pravilno drža pisala. Priporočeno je, da pisalo držimo približno dva prsta nad konico. Držimo ga naslonjenega na sredinec in držimo s palcem in kazalcem. Mezinec, zunanji rob dlani in del podlahti se morajo dotikati lista oz. mize, palec in kazalec pa vlečeta pisalo in tako za njim nastaja sled – črta. Gibe izvajamo le v komolcu in rami. Zgornji del svinčnika je obrnjen proti desni in stran od rame. Izkušnje z držanjem pisala so za proces opismenjevanja zelo pomembne.

Avtorica Kavkler (1991) podaja navodila za levičarje: leva rama je rahlo nagnjena naprej, pisalo je naslonjeno na pregib med kazalcem in palcem, list je rahlo postrani (levi vogal lista je malo višje od desnega) in roka, ki piše, se vrstici približa od spodnje strani (za seboj otrok ne maže napisanega). Vsak levičar si sam izbere najugodnejši položaj pri pisanju. Otroku je treba svetovati in pokazati teoretična navodila, vendar mu jih ne vsiljevati, saj to lahko vodi do zavračanja pisanja.

Golli idr. (1996) zagovarjajo stališča, da levičar pri pisanju sedi pokončno, tako kot desničarji, malo nagnjen naprej. Nasprotno kot navaja Kavkler (1991) avtorice poudarjajo, da je položaj lista vzporeden z robom mize. Prav tako so z robom mize vzporedna ramena in pisalo prime dlje od konice kot desničar, saj si tako z roko ne zakriva že napisanega.

Bavčar in Lavrenčič (1995) opozarjata, da je za ustrezen prijem pisala in izvedbo grafomotoričnih vaj potrebno, da ima otrok usvojen pincetni prijem. Pomembno je izbrati ustrezno pisalo, ki otroka ne ovira pri pisanju in ne preusmerja njegove pozornosti.

V praksi opažamo, da imajo nekateri učenci z držo pisala precejšnje težave, saj so pisalo nepravilno držali že v predšolskem obdobju in to držo ponotranjili. Kljub pomoči in opozarjanju pri vseh učencih te težave ne uspemo odpraviti ali pa z zelo veliko truda in ob pomoči staršev. V ta namen so v pomoč različni triki in pripomočki, a drža pisala hkrati zahteva predvsem polno mero učenčeve doslednosti in samokontrole.

Avtorici Frančeškin in Ropič (1999) zapišeta, da šele, ko je usvojena pravilna drža pisala, lahko začnemo postopoma uvajati uporabo različnih vrst pisal. Izkušnje kažejo, da bi bilo najbolj smiselno začeti z uporabo krede, nato voščene barvice, flomastra, nato z uporabo suhe barvice in na koncu svinčnika. Pri vseh navedenih pisalih mora biti ustrezna dolžina, da jih učenci lahko pravilno držijo. Avtorici omenita tudi položaj lista, ki ne sme biti nagnjen niti levo niti desno, poravnan mora biti tako, da vanj gledamo naravnost. Prav tako je pomembno, da je miza, za katero sedimo in pišemo, postavljena tako, da svetloba pada nanjo in ne sveti v oči. Senca naj ne pada na list oz. pisalno površino.

Bucik (2011) zapiše, da je pisanje gibanje, ki od učencev zahteva dobro razvite finomotorične spretnosti. Razvoj pisanja je tako odvisen od začetnega opismenjevanja in izvajanja koristnih vaj ter od usklajene koordinacije prstov in oči. Dobro mora biti razvit za orientacijo in smer.

Velike tiskane črke

Golli (1991) podrobneje opiše potek opismenjevanja, ki se začne z velikimi tiskanimi črkami. Zelo pomembna je enopoteznost pri pisanju črk. Večino črk se začne pisati z vodoravno črto navzdol, kar se pozneje ohrani tudi pri pisanju pisanih črk. Pomembni so oblika, videz in pravi pomen črke. Učitelji imajo približno enak vrstni red spoznavanja glasov in velikih tiskanih črk. Črko se najprej postavi na vidno mesto v učilnici, v veliki večini na razredno stavnico. Nato jo učitelj napiše na tablo. Pri tem učence opozarja na pravilno smer pisanja in natančno izvedbo. Sledi pisanje črk učencev na tablo, pozneje pa s svinčnikom v zvezek. Zadnja faza je pisanje črk v delovni zvezek. Pomembna naloga učitelja je, da učence sproti opozarja na napake, jih popravlja in seveda tudi pohvali. Dobra poteza pri težjih črkah je tudi pisanje črk s prstom po zraku.

Male tiskane črke

Golli (1991) zapiše predloge tudi za pisanje malih tiskanih črk, ki poteka po enakem principu kot pisanje velikih tiskanih črk. Male tiskane črke se pišejo v tri prostore (med tri črte), v srednjem prostoru je jedro črk. V zgornji in spodnji prostor je preostanek črke, vendar ne čisto do vrha in ne čisto do dna. Ko učenci usvojijo pisanje črk v tri prostore, lahko zamenjajo pisalno podlago za pisanje v en prostor. Golli (1991) natančno opisuje, kako poteka pisanje malih tiskanih črk. Večina črk si je zelo podobna z velikimi tiskanimi, kar pomeni, da lahko učenci podobne črke abecede spoznajo v eni uri. Najboljše pa je, da spoznajo od dve do tri male tiskane črke ter jih pozneje vadijo v svoje zvezke. Najprej spoznajo tiste črke, ki so najbolj podobne velikim tiskanim črkam, kot na primer: o, u, v, c, č, i, z, ž, s, š. Pomembno je tudi, da učenci ne spoznavajo zaporedno črk, ki so si zelo podobne, po videzu in tudi glasovno.

PRIMER DOBRE PRAKSE

Male tiskane črke na daljavo

Učenje malih tiskanih črk na daljavo predstavlja poseben izziv, saj učitelj fizično ni prisoten ter težko spremlja otroka in njegovo pisanje. Iz končnega zapisa ugotavlja, kako uspešen je bil pri delu učenec. Zelo pomembno je, da so v šoli razvite osnove pisanja, ki zajemajo pravilno držo telesa pri pisanju, položaj glave in roke, položaj trupa in nog, položaj roke, ki piše, položaj prstov, lista, mize pa tudi primerno svetlobo ob pisanju. Če učenec vse te osnove pisanja upošteva, bo tudi pisanje lahko steklo v najboljši meri.

Pri obravnavi malih tiskanih črk smo imeli srečo, da smo jih začeli obravnavati že v šoli pred začetkom šolanja na daljavo. Učenci so tako lahko usvojili rutino učenja črk. V šoli smo malo tiskano črko vedno izpeljali iz velike tiskane črke in iskali podobnosti med njima. Poudarili smo poteze pisanja od zgoraj navzdol ter od desne proti levi. Učenci so črko najprej pisali s prstom po zraku, po hrbtu sošolca, s prstom po mizi, nato pa so se razdelili v skupine in v kotičkih pisali črko v mivko, s kredo na tablo, s flomastrom na tablo, na velik list. Ko so predelali vse postaje, so lahko šli zapisat črko s svinčnikom v zvezek.

Ob tem smo poudarili, kako mora biti črka zapisana, na kaj morajo biti še posebej pozorni. Po zapisu črke so sledile besede s poznanimi črkami. Z večanjem števila črk so se večale tudi možnosti zapisovanja različnih besed. Po končanem zapisu so učenci narisali vzorček in končali obravnavano črko. V naslednji uri je sledil zapis črke (besed) še v delovnem zvezku. Včasih je temu sledilo že branje z malimi tiskanimi črkami.

Ko se je poučevanje selilo na daljavo, se je s tem spremenilo tudi poučevanje. Pri poučevanju na daljavo je treba najti način, kako učencem približati spoznavanje in učenje črk. K sreči je bil proces pridobivanja črk v šoli že precej avtomatiziran, zato se je vse skupaj nekoliko lažje selilo na daljavo. Običajno pri spoznavanju črk izhajamo iz glasov, zato je bil prvi korak pri spoznavanju črk iskanje besed na dani glas. Sledili sta demonstracija zapisa črke in razlaga, ki so si jo učenci lahko večkrat ogledali. Črko so potem, podobno kot v šoli, zapisovali po zraku, mizi, na velik list in šele nato v zvezek in delovni zvezek. Pri tem učitelj nima vpogleda v učenčevo držo telesa, držo pisala in druge pomembne dejavnike, ki vplivajo na zapis. Učenci in učitelj so prepuščeni zaupanju staršev, ki predstavljajo vez med učencem in učiteljem. Uspešnemu zapisu črk sledi zapis besed in povedi. Iz zapisa učencev učitelj razbere, ali učenec mogoče preveč pritiska, ali je svinčnik ošiljen in ali so oblike črk pravilne. Pokaže se tudi, kdo ima težave z obračanjem črk, izpuščanjem črk ter z orientacijo v črtovju. Pri tovrstnem načinu poučevanja je zelo pomembna sprotna povratna informacija učitelja o učenčevem delu in napredku. Učitelj mora podati kakovostno povratno informacijo, ki je učencu v pomoč, da lahko odpravi napake, ki so prisotne pri njegovem zapisu. Učenca je treba na neki način pohvaliti za opravljeno delo in trud ter ga pozitivno motivirati, da je naslednjič pri delu natančnejši in doslednejši. Pogosto je učencu cilj, da nalogo opravi čim hitreje, ne glede na kakovost. Starši so pri vseh učencih ključ do uspeha, da učence pravočasno usmerijo na pravo pot ob napotkih učitelja.

ZAKLJUČEK

Opismenjevanje je osnova za nadaljnje učenje. Opismeniti učenca je učiteljevo poslanstvo in ena najpomembnejših dejavnosti prvega triletja. Otroci so v začetnem obdobju zelo vedoželjni in se želijo čim prej naučiti branja in pisanja. Komaj čakajo, da spoznajo prve velike tiskane črke. Potem nestrpno čakajo, kdaj se bodo učili pisanja malih tiskanih črk, zato jih nekateri že kar sami raziskujejo. Ko to obvladajo, se že hitro želijo podpisati s pisanimi črkami in so zelo ponosni, ko jim to uspe. Seveda so med njimi razlike v lepopisju, vztrajnosti in v pravopisu. Pri spoznavanju črk v šoli ima učitelj nadzor nad celotnim dogajanjem in lahko takoj ukrepa, pomaga, svetuje in usmerja. Pri poučevanju na daljavo se vez med učiteljem in učencem nekoliko razrahlja, saj učitelj vidi le končni izdelek, iz katerega ugotavlja, kako uspešen je učenec. Zelo pomemben člen, sploh pri mlajših šolarjih, so starši, ki otroku nudijo takojšnjo pomoč in oporo. Zelo pomembna je seveda tudi povratna informacija učitelja, ki pohvali dobro in daje predloge za izboljšanje, če je to potrebno. Vsakič smo se pri poučevanju na daljavo naučili nekaj novega, kar nam bo ostalo vse življenje kot opomin na to, da je učenje v šoli zares zelo pomembo. Ni pomembno le, da se učimo, ampak da se naučimo in znamo. Prav tako je pomembno, da učence opismenimo.

LITERATURA

Bavčar, H., Lavrenčič, A. (1995). *MOS: vaje motorike, orientacije in smeri: Priročnik za učitelje in starše*. Ajdovščina: Osnovna šola.

Bucik, K. (2011). Plesno-gibalna terapija v CIRIUS Vipava. V E. Žgur (ur.), *Kako lahko pomagam?* (str. 74–90). Vipava: Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje.

Frančeškin, J., in Ropič, M. (1999). *Danes rišem, jutri pišem: delovni zvezek za opismenjevanje v 1. razredu devetletne osnovne šole*. Ljubljana: Rokus.

Golli, D. (1991). *Opismenjevanje v prvem razredu*. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

Golli, D., Grginič, M., in Kozinc, A. (1996). *ABC: Govorimo – poslušamo, pišemo – beremo: Priročnik za učitelje*. Trzin: Izolit.

Kavkler, M. idr. (1991). *Brati, pisati, računati*. Murska Sobota: Pomurska založba.

Keegan Desmond: Foundations of distance education, 3. izdaja, London, Routledge, 1996, str. 224.

Ropič, M., Jelovšek U. M., Frančeškin, J. (2001). *Danes rišem, jutri pišem, priročnik za učitelje in vzgojitelje v 1. razredu devetletne osnovne šole.* Ljubljana: Rokus.

IZZIV POUČEVANJA PETJA MED ŠOLANJEM NA DALJAVO V 1. RAZREDU

Por, Irena

Osnovna šola Vide Pregarc, Ljubljana

IZVLEČEK

Glasbenim opismenjevanjem začnemo že v zgodnjem obdobju otroštva. V tem obdobju temelji predvsem na poslušanju in petju. Pomembna je lastna aktivnost otroka. Med šolanjem na daljavo je bilo petje in poslušanje oteženo, ker smo bili omejeni na delo z elektronskimi napravami. Izziv je bil pripraviti dejavnosti tako, da so učenci ob njih ohranili motivacijo in so sprožile njihovo lastno aktivnost ter trajne asociacije. Pri mlajših otrocih je izrednega pomena tudi, da jih vodimo od znanega k neznanemu. V tem pogledu je bilo smiselno pripravljati lastne posnetke in dejavnosti, ker nas najbolje poznajo in nas najlažje razumejo.

Ključne besede: *glasbeno opismenjevanje, metoda pomnjenja s slikami, aktivnost otroka*

UVOD

Med šolanjem na daljavo v 1. razredu sem bila pri vseh predmetih postavljena pred velik izziv, na kakšen način naj podajam učno snov učencem, da bo kakovost znanja čim višja. Brez velike podpore staršev bi bilo to praktično nemogoče. Moj namen je bil, da s sodelovanjem omogočimo za otroke take pogoje, da se bodo vrnili v šolo z določenim znanjem in da ohranijo veselje do šolskega dela. Tokrat se bom osredotočila na pouk glasbene umetnosti. Ta predmet ne sodi med glavne predmete. Želela pa sem, da otroci ohranijo stik z glasbo, razvijajo svoje glasbene sposobnosti, se učijo novih pesmi, glasbenih pojmov in tudi z glasbo lažje preživijo čas šolanja na daljavo. Glavnim predmetom sem namenila večino naših srečanj v spletnem okolju ZOOM, pri glasbenih umetnosti pa sem pripravljala take posnetke, ki so bili dovolj zanimivi, da so učence pritegnili in so z večkratnim ponavljanjem določeno snov tudi utrdili.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Glasbeno pismenost si v ožjem pomenu velikokrat razlagamo kot zmožnost branja ali pisanja not in ustvarjanja v notnem zapisu. V tem primeru je glasbeno opismenjevanje po učnih načrtih za glasbeno umetnost mogoče šele v četrtem razredu. V širšem pomenu pa je »glasbena pismenost skupek sposobnosti, spretnosti in znanj, ki nam omogočajo, da glasbo poslušamo, doživljamo, vrednotimo, izvajamo in ustvarjamo« (Borota in Kovačič Divjak, 2015, str. 9). Avtorici v nadaljevanju opredelita tudi predopismenjevalne zmožnosti, ki naj bi jih razvili pred samim glasbenim opismenjevanjem. Med te vključita: »slušno zavedanje, razlikovanje zvočnih/glasbenih vzorcev, zmožnost usklajevanja glasbenega izvajanja z drugimi ter vzpostavljanje povezav med zvočno in pisno podobo glasbe« (prav tam, str. 10). Torej se z glasbenim opismenjevanjem srečamo že v prvem razredu. Največji poudarek je na razvoju glasbene dejavnosti izvajanja, saj je »temeljna glasbena dejavnost, ki omogoča razvijanje elementarnih glasbenih spretnosti, kot sta ritmični in melodični posluh, ter glasbenih spretnosti, kot sta pevska in instrumentalna tehnika« (Sicherl Kafol, 2015, str. 9).

V prvem razredu je torej prav, da kljub navidezno težkemu učenju poslušanja in petja na daljavo, teh dejavnosti ne izpuščamo oz. iščemo načine, kako bo učenje prilagojeno na tak način, da bodo otroci pri njem aktivno sodelovali. Pri tem naj izpostavim še to, da ima otrok v tem starostnem obdobju rad znane stvari in se v takem okolju tudi lažje uči. Zato »ima rad, da mu pojejo tisti, ki jih pozna in na katere je čustveno navezan. Zvočni posnetki ne morejo nadomestiti pomena, ki ga ima živa izvedba. Ker otrok posnema tudi način, interpretacijo in celo barvo glasu, si odrasli vedno prizadevamo za intonančno pravilno in doživeto petje« (Borota, 2013, str. 22). V resnici smo s poučevanjem na daljavo onemogočeni za najboljše načine poučevanja pri glasbeni umetnosti in ostalih predmetih. Kljub temu pa moramo poiskati ustrezne približke in zagotovo je ustreznejše, da pripravljamo svoje posnetke, ki jih bodo otroci najlažje sprejeli, saj je to tisto, kar že poznajo in kar lahko nadgrajujejo.

Za učenje in utrjevanje pesmi pri svojem običajnem delu največkrat uporabljam učenje z gibi. Za še tako nenavadno pesem, si kar skupaj z učenci tekom učenja izmislimo gibe in jih vključimo v pesem. To jim pomaga pri pomnjenju besedila in pri sproščenem doživljanju in izvajanju. Med šolanjem na daljavo pa ta oblika ni bila mogoča. Tako sem iskala način, s katerim bom otroka pritegnila k poslušanju, opazovanju, sodelovanju. Način, pri katerem se bodo ustvarile čim bolj preproste in hitre asociacije. Pri učenju deklamiranja smo si že velikokrat pomagali s slikami in zato sem izvedla tudi poučevanje petja na tak način – s pomočjo slik in zgodb.

V nadaljevanju navajam nekaj praktičnih dejavnosti, ki so se izkazale za učinkovite. Zame to pomeni, da so učenci to dejavnost doma izvedli, jo ozavestili ter po potrebi ponovili tolikokrat, da so jo utrdili. Nekaj povratnih informacij sem dobila na naših dnevnih srečanjih prek spletnega okolja ZOOM, najboljšo pa ob povratku v šolske klopi, ko smo skupaj zapeli pesmi. Pri petju na daljavo so namreč sodelovali tisti, ki so bili dovolj pogumni in sproščeni, da so lahko samostojno odpeli pesmi. Kadar smo preverjali njihovo delo po dejavnostih poslušanja, je bilo sodelovanje z njihove strani lažje. Takrat so svoja doživetja ob poslušanju glasbe ubesedili in pokazali svoje ilustracije.

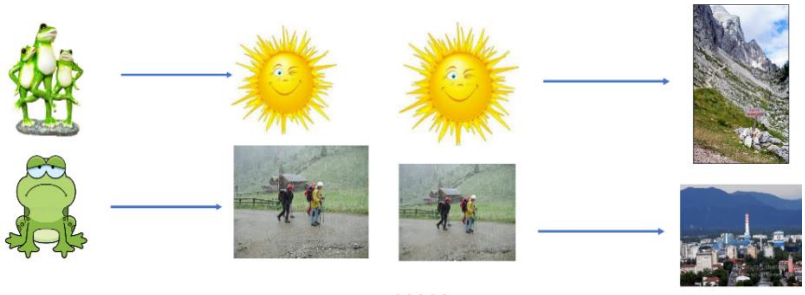
PRAKTIČNE DEJAVNOSTI

Učenje pesmi *Ta vremenska poročila* (slovenska ljudska)

Pri učenju pesmi sta pomembna tako besedilo kot melodija. Poslušalca običajno najprej pritegne melodija, kot dober izvajalec pa moraš znati oboje. Otrokom zato najprej predstavim besedilo. V tem primeru je besedilo daljše, sestavljeno iz treh kitic. Otroci ljubijo zgodbe in iz te pesmi sem želela narediti zgodbo. Pripravila sem predstavitev v računalniškem programu na tak način, da so se sličice postopoma prikazale glede na izgovorjeno besedilo. Pri oblikovanju sem pazila tudi na to, da so iste besede vsebovale iste sličice, saj so tako omogočile priklic pravilne besede. Večkrat so si ogledali predstavitev, poslušali zgodbo, ki se je razvila v pesmi in se učili njeno besedilo. Naslednji dan pa sem k temu dodala še melodijo. Ker so znali že vsaj malo besedila, so lahko že pripevali ob mojem petju. Običajno sem jim potem poslala še posnetek, kjer izvaja pesem pevski zbor in s tem so še utrdili svoje znanje.



1.kiticaa



2.kitica

3.kitica

Slika 1, 2 in 3: Slikovni prikaz pesmi Ta vremenska poročila

Učenje pesmi *Sneženi mož* (T. Habe)

Z učenjem te pesmi sem se letos srečala prvič. Pesem je zanimiva, po mojem mnenju pa je ritmično zahtevnejša. Pri tej pesmi sem besedilo poslala vnaprej in jo predstavila kot uganko. Starši so morali besedilo pesmi prebrati otrokom, otroci pa so morali čim bolj natančno sneženega moža narisati v zvezek. Tako so že razmišljali o slišanih besedah, barvah, kakšen je bil sneženi mož in s tem ustvarjali miselne povezave. Narisanega sneženega moža so mi tudi pokazali na našem srečanju, naslednjo uro pa sem jim jaz razkrila mojega sneženega moža, ki je nastajal ob mojem petju. Dele sneženega moža sem izrezala iz papirja (telo, sukno, koren, oči, usta, metlo, lonec) in jih ob petju sestavila glede na besedilo. S tem je nastal zelo zanimiv filmček, ki so si ga lahko večkrat ogledali.






Slike 4, 5, 6 in 7: Slikovni prikaz pesmi *Sneženi mož*

Učenje pesmi *Srečo, radost Voščimo* (B. Oblak)

Pesem je nastajala podobno kot v drugi aktivnosti, sem pa v tem primeru ustvarila voščilnico v računalniškem programu. To je bil prvi primer, pri katerem sem besedilo in melodijo predstavila kar skupaj, ker je bila pesem zamišljena kot voščilo ob praznikih. V njej je bilo tudi veliko podob, ki so otrokom ljube (dobri možje, smrečica, darila) in so jo zelo dobro sprejeli. Pred prazniki smo imeli na daljavo praznično druženje. Takrat se je lahko vsak otrok predstavil s svojo točko in kar nekaj

učencev se je odločilo, da so nam zapeli to pesem kot voščilo za vse nas. To je bila že prva povratna informacija, da je bilo učenje učinkovito.

Poslušanje skladbe *Vožnja s sanmi* (L. Mozart)

V razredu velikokrat pred otroke postavim izziv, naj uganejo naslov poslušane skladbe. Za prvi razred izbiram za ta izziv skladbe z jasnim sporočilom, pri starejših pa so lahko že melodično in ritmično zahtevnejše. Vožnja s sanmi je bila odlična za praznično obdobje. Najprej so učenci skladbo samo poslušali, nato so določili tri besede, s katerimi bi to skladbo opisali. Ob drugem poslušanju skladbe so narisali v zvezek različne podobe, ki so se jim porajale ob poslušanju. Na koncu so določili naslov skladbe. Naslednji dan smo se na učni uri na daljavo pogovarjali o njihovih rešitvah, povedala pa sem jim tudi originalni naslov. Njihove asociacije pa so bile zelo blizu temu naslovu: božič, sneg, zvončki, konjički, kraguljčki, zima …

Poslušanje naravnih in umetnih zvokov

O zvokih smo se z učenci pogovarjali že v jesenskem času. Eno uro pa sem izkoristila tudi med šolanjem na daljavo, da smo osvežili in utrdili znanje. Pripravila sem posnetek različnih zvokov, ki so ga lahko samo poslušali. Zvoke, ki so jih slišali, so nato razvrščali med naravne in umetne. V zvezek so si narisali preglednico ter uvrstili določen zvok z risanjem ali pisanjem v izbrano skupino. Njihove rešitve smo pozneje pregledali na naših učnih urah. O tem smo se pogovarjali tudi po prihodu v šolo in opažam, da je to težka snov in je prav, da jo večkrat ponovimo. Šli smo namreč na sprehod okrog šole in zaslišali vlak. Po vprašanju, kam bi uvrstili zvok, so najprej pomislili, da je to naravni zvok, ker ga slišiš v naravi. To dejavnost imajo zelo radi, ker je podobna ugankam, ki vedno vzbudijo njihovo radovednost, pri nenavadnih zvokih pa tudi veliko smeha.

ZAKLJUČEK

Petje na daljavo ostaja izziv, ker ne moremo peti v skupini, razen tako, da otroci mene slišijo, jaz pa njih ne. Na zgoraj omenjene načine mi je uspelo pri večini otrok vzbuditi zanimanje za učenje pesmi. Tako so tudi med šolanjem na daljavo razvijali svoje glasbene sposobnosti in si z glasbo popestrili neobičajno situacijo, v kateri smo se znašli. Nisem pa uspela zajeti vseh otrok. Tako ostaja še veliko prostora za nove ideje, ki bodo med šolanjem na daljavo omogočile čim bolj kakovosten pouk glasbene umetnosti.

LITERATURA

Borota, B. (2013). *Glasbene dejavnosti in vsebine.* Koper: Univerzitetna založba Annales.

Borota, B. in Kovačič divjak, A. (2015). *Dejavnosti glasbenega opismenjevanja.* Koper: Univerzitetna založba Annales.

Sicherl Kafol, B. (2015). *Izbrana poglavja iz glasbene didaktike.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

MINUTA ZA JEZIK V 5. RAZREDU

Prašnikar, Tadeja

Osnovna šola Marije Vere, Kamnik

IZVLEČEK

V prispevku se bom osredotočila na primer dobre prakse pri slovenščini med poukom na daljavo. Pri tem bom izhajala iz operativnih ciljev iz Učnega načrta slovenščine, natančneje iz ciljev za razvijanje pravopisne zmožnosti pri učencih v 2. vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole. Predstavila bom nekaj primerov nalog, ki so nastali kot gradivo za utrjevanje pravopisnih pravil pri petošolcih. Izpostavila bom tudi prednosti predstavljenih nalog in nekaj mnenj učencev.

Ključne besede: *slovenščina, pouk, naloga, pravopis*

UVOD

Slovenščina v osnovni šoli predstavlja ključni splošnoizobraževalni predmet, ki ob vseh drugih ciljih z usposabljanjem učencev in učenk za učinkovito govorno in pisno sporazumevanje v slovenskem jeziku pomembno vpliva tudi na njihovo uspešnost pri drugih predmetih. Pouk slovenščine je v grobem razdeljen na področje jezika in področje književnosti (Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina, 2018).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Učenci pri slovenščini v okviru jezikovnega pouka razvijajo dva temeljna cilja. To sta oblikovanje in razvijanje osebne, narodne in državljanske identitete ter razvijanje sporazumevalne zmožnosti v slovenskem (knjižnem) jeziku (Bešter Turk in Križaj Ortar, 2009).

»Sporazumevalna zmožnost je zmožnost kritičnega sprejemanja besedil raznih vrst ter zmožnost tvorjenja ustreznih, razumljivih, pravilnih in učinkovitih besedil raznih vrst. Sestavine sporazumevalne zmožnosti so motiviranost za sprejemanje in sporočanje, stvarno znanje, jezikovna zmožnost, zmožnost nebesednega sporazumevanja, pragmatična/slogovna zmožnost in metajezikovna zmožnost« (Bešter Turk in Križaj Ortar, 2009, str. 4).

V okviru razvijanja jezikovne zmožnosti pa učenci pri pouku slovenščine med drugim razvijajo tudi pravopisno zmožnost. »Pravopisna zmožnost pomeni obvladanje prvin in pravil pisanja danega jezika« (Bešter Turk in Križaj Ortar, 2009, str. 5).

Kot učiteljica se vedno trudim slediti splošnim in operativnim ciljem učnega načrta in prilagajati način poučevanja razvojni stopnji in potrebam učencev. V upanju, da bo pri tem vsak učenec uspešen v kar največji meri, se trudim organizirati pouk na način, ki je učencem privlačen. Pri tem pa se je potrebno prilagoditi predznanju učencev, dinamiki razreda, njihovim sposobnostim idr.

Zaradi epidemije koronavirusa in posledično izvajanja pouka na daljavo v šolskem letu 2020/21 sem bila kot učiteljica postavljena pred nove izzive. Vsak dan je ponujal nov izziv. Stalno je bilo potrebno iskati nove načine posredovanja snovi/znanja učencem in iskati nove oblike motivacije ter utrjevanja

znanja. V tem času se je še toliko bolj pokazala pomembnost slovenščine in pa nujno potreben stik z jezikom, zlasti pri učencih, ki jim slovenščina predstavlja drugi jezik oz. jezik okolja.

V nadaljevanju želim predstaviti primer dobre prakse pri razvijanju pravopisne zmožnosti pri slovenščini v 5. razredu. Pred tem pa je potrebno poznavanje operativnih ciljev za razvijanje le-te v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju.

Petošolci so pri pouku na daljavo v šolskem letu 2020/21 razvijali pravopisno zmožnost tako, da:

- so ob zapisanih primerih utrjevali oz. spoznavali in usvajali:
  - zapis besed s kritičnimi glasovi (npr. s polglasnikom, z u, z nezvočnikom na koncu ali sredi besede, s soglasniškim sklopom lj/nj);
  - zapis predloga in naslednje besede ter izbiro različice predloga z/s in k/h;
  - zapis nikalnice pred glagoli in drugimi besedami;
  - zapis glavnih in vrstilnih številnikov do 1000 (v povezavi s poukom matematike do milijon) s številkami in z besedami;
  - rabo velike začetnice v eno- in večbesednih lastnih imenih bitij, zemljepisnih in stvarnih lastnih imenih, v izrazih spoštovanja ter v svojilnih pridevnikih, izpeljanih iz lastnih imen bitij;
  - rabo male začetnice v imenih jezikov, dni, mesecev in praznikov, v funkcijskih nazivih ter v vrstnih pridevnikih, izpeljanih iz zemljepisnih lastnih imen;
  - rabo končnih ločil (pike, vprašaja, klicaja) na koncu enostavčnih in večstavčnih povedi;
  - rabo vejice pri naštevanju in med stavki;
- so svoja besedila členili na odstavke, v njih upoštevali pravopisna pravila, skrbeli za čitljivost in estetskost pisave. *(Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina, 2018)*

PRIMER DOBRE PRAKSE

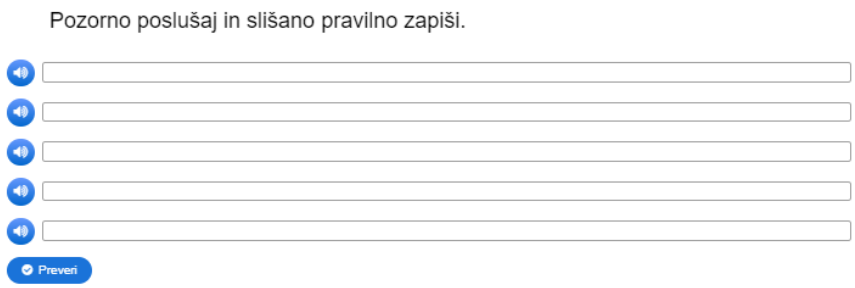
Za razvijanje pravopisne zmožnosti v 5. razredu se je za zelo dobro prakso izkazala vsakodnevna MINUTA ZA JEZIK. S tem pojmom sem poimenovala naloge, ki so jih dobili učenci za vsak dan pouka na daljavo. Naloge so vključevale različne izzive oz. vaje s področja pravopisa.

Pri nalogah MINUTA ZA JEZIK so učenci ponavljali in utrjevali pravopisna pravila, ki so jim bila do takrat že poznana. Učenci so za reševanje porabili le malo časa (največkrat le kakšno minuto ali dve). S temi nalogami sem jih vedno znova spodbujala, da so se lotili kratkih nalog vsak dan in s pomočjo le-teh ves čas ostajali v stiku s pravili slovenskega pravopisa.

Naloge sem vedno pripravila v spletni učilnici s pomočjo prostega in odprtega programskega okolja H5P. Orodja v okolju H5P nam omogočajo ustvarjanje, deljenje in ponovno uporabo interaktivnih vsebin, kot so interaktivni videoposnetki, kvizi, predstavitve, igre itn. Pri sestavljanju interaktivnih vsebin s pomočjo H5P lahko izbiramo med pestrim naborom nalog. Sama sem se pri pripravi nalog največkrat posluževala uporabe zapisa težjih besed po nareku, vstavljanje manjkajočih črk, označevanje napačno zapisanih besed, pravilen zapis besed, označevanje besed, za katerimi stoji vejica, vlečenje (končnih) ločil na pravo mesto, vlečenje pravilno in napačno zapisanih besed na različna mesta idr.

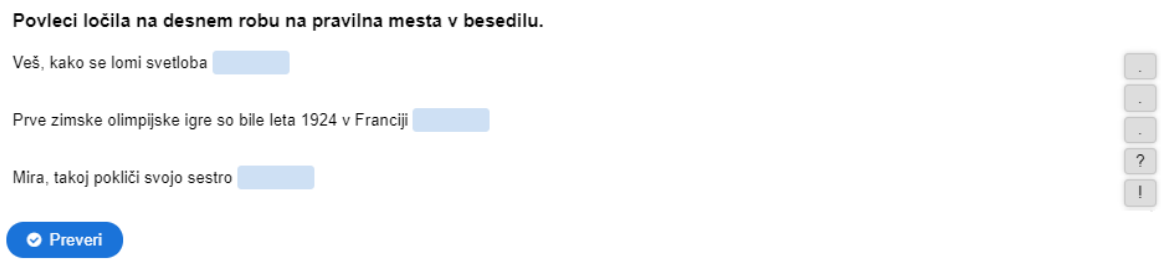
V nadaljevanju predstavljam nekaj primerov nalog, sestavljenih v programu H5P, v okviru dejavnosti Minuta za jezik. Naloge so bile objavljene v razredni spletni učilnici.

Primer 1: Zapis težjih besed po nareku



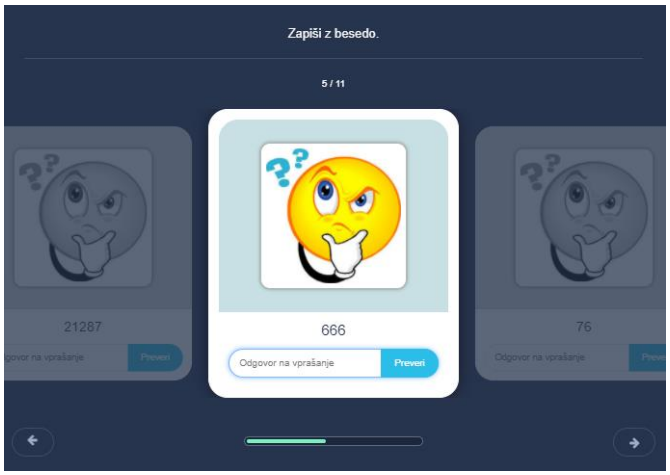
Slika 16: Zapis težjih besed po nareku

Primer 2: Raba končnih ločil



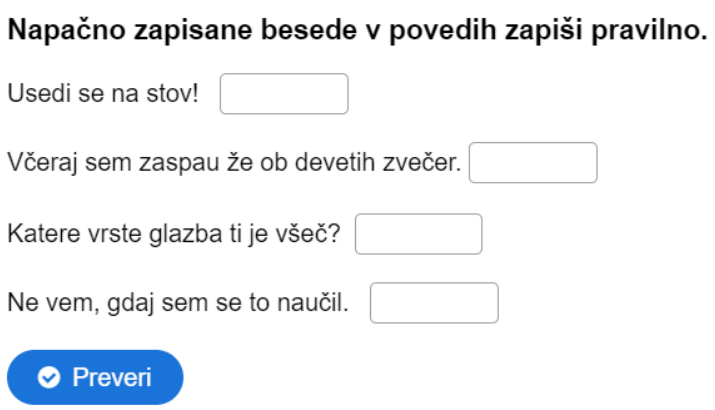
Slika 17: Končna ločila

Primer 3: Zapis številkov z besedo



Slika 18: Zapis števil z besedo (»flashcards«)

Primer 4: Zapis besed



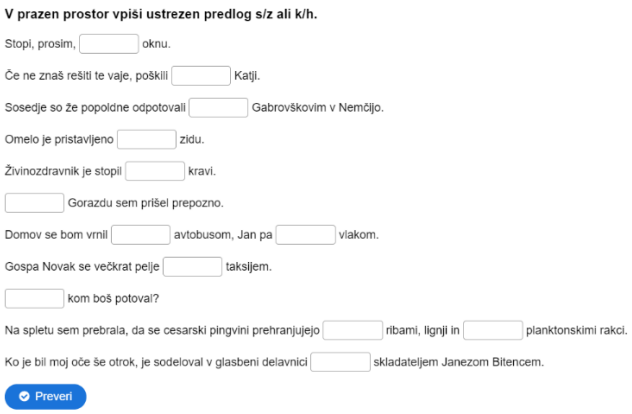
Slika 19: Zapis besed

Naloge ustvarjene v H5P omogočajo hitro povratno informacijo tako učencem kot nam učiteljem. Učenec lahko ob koncu reševanja posameznih nalog klikne na gumb Preveri in se mu takoj prikaže, kateri odgovori so bili pravilni ali napačni.

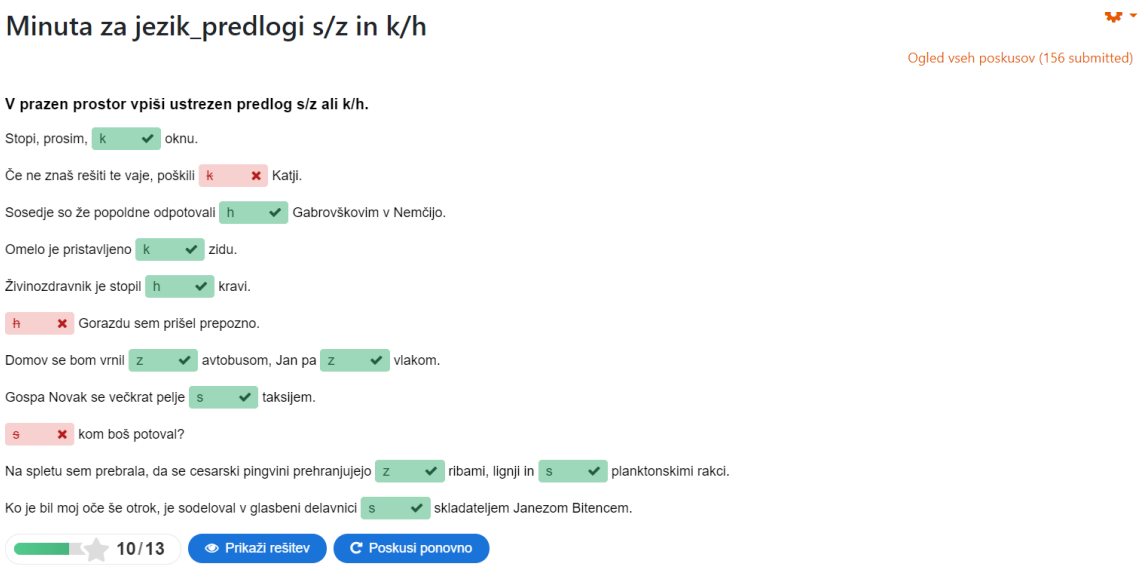
Med poukom na daljavo smo se učitelji zelo veliko časa ukvarjali s pisanjem povratnih informacij vsakemu učencu posebej. To pa nam je vzelo zelo veliko dragocenega časa. Z nalogami pri minuti za jezik pa smo si lahko kar nekaj časa prihranili. Oblikovanje nalog pri minuti za jezik v H5P ni zahtevno in niti ne časovno potratno. Z določenimi nastavitvami pri posamezni nalogi lahko vnesemo rešitve in povratne informacije za učence, ki nalogo rešijo. S tem si prihranimo ogromno časa, saj pozneje ni potrebno individualno preverjanje rešitev in pisanje povratne informacije vsakemu učencu posebej. Spletna učilnica pa nam omogoča, da imamo na enem mestu zbrane vse rezultate poskusov učencev.

Na spodnjem primeru naloge želim prikazati izgled ene izmed nalog pri minuti za jezik, način prikaza rešitev oz. računalniško popravljene naloge ter učiteljev vpogled v uspešnost reševanja za posameznega učenca ali vse učence.

Primer naloge:



Prikaz rešitev oz. računalniško popravljena naloga:



Minuta za jezik_predlogi s/z in k/h

Ogled vseh poskusov (156 submitted)

V prazen prostor vpiši ustrezen predlog s/z ali k/h.

Stopi, prosim, k oknu.

Če ne znaš rešiti te vaje, poškili k Katji.

Sosedje so že popoldne odpotovali h Gabrovškovim v Nemčijo.

Omelo je pristavljeno k zidu.

Živinozdravnik je stopil h kravi.

h Gorazdu sem prišel prepozno.

Domov se bom vrnil z avtobusom, Jan pa z vlakom.

Gospa Novak se večkrat pelje s taksijem.

s kom boš potoval?

Na spletu sem prebrala, da se cesarski pingvini prehranjujejo z ribami, lignji in s planktonskimi rakci.

Ko je bil moj oče še otrok, je sodeloval v glasbeni delavnici s skladateljem Janezom Bitencem.

10 / 13 Prikaži rešitev Poskusi ponovno

Pregled rezultatov in poskusov učencev:

Ime / Priimek	Datum	Rezultat	Poskusi
[redacted]	četrtek, 14 januar 2021, 11:09	92%	Ogled poskusov uporabnika (5)
[redacted]	četrtek, 14 januar 2021, 07:51	100%	Ogled poskusov uporabnika (2)
[redacted]	četrtek, 14 januar 2021, 10:10	100%	Ogled poskusov uporabnika (2)
[redacted]	četrtek, 14 januar 2021, 11:48	100%	Ogled poskusov uporabnika (9)
[redacted]	četrtek, 14 januar 2021, 10:15	85%	Ogled poskusov uporabnika (2)
[redacted]	četrtek, 14 januar 2021, 10:47	100%	Ogled poskusov uporabnika (4)
[redacted]	sobota, 16 januar 2021, 17:26	100%	Ogled poskusov uporabnika (2)

Naloge, ki so nastale med poukom na daljavo, se hranijo v zbirki vsebin v spletni učilnici in jih bo mogoče zelo dobro uporabiti tudi ob vrnitvi pouka v razrede. Torej čas, ki sem ga namenjala pripravi nalog, gotovo ni vržen stran.

Naloge pri minuti za jezik so bile učencem všeč predvsem, ker so jih hitro rešili in dobili povratno informacijo takoj po koncu reševanja. Svoje rešitve so vedno lahko preverili sami, jih popravili ali pa nalogo rešili večkrat. Nekaterim so se naloge zdele zabavne, drugim obveza. Nekateri pa so povedali, da so se ob njih sprostili. Kakorkoli, cilj je pri vseh jasen in najverjetneje dosežen, če so jih učenci redno reševali.

Z uporabo orodij v okolju H5P smo imeli učitelji na voljo sorazmerno preprosto in dostopno orodje za oblikovanje različnih interaktivnih gradiv, s katerimi so učenci lahko utrjevali določena znanja tudi med poukom na daljavo.

LITERATURA

Bešter Turk, M., in Križaj Ortar, M. (2009). *Gradim slovenski jezik 4, Gradim slovenski jezik 5, Gradim slovenski jezik 6, Slovenščina za vsak dan 7, Slovenščina za vsak dan 8, Slovenščina za vsak dan 9. Priročnik za učitelje – uvod za slovenščino v 4., 5., 6., 7., 8. in 9. razredu osnovne šole.* Ljubljana: Rokus Klett.

Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina (2018). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_slovenscina.pdf

Examples and downloads (2021). Pridobljeno s https://h5p.org/content-types-and-applications

BRALNE MINUTKE NA DALJAVO V 3. RAZREDU

Rejec, Ana

Osnovna šola Franceta Bevka Tolmin, Tolmin

IZVLEČEK

V prispevku opisujem pomen branja, bralno učinkovitost, slabe bralne navade ter kaj vpliva na bralni razvoj. Naštejem tudi bralne stopnje. V nadaljevanju prispevka predstavim primer dobre prakse. To je oblika učne pomoči na daljavo – bralne minutke. Namenjene so bile tretješolcem s težavami pri branju, potekale pa so prek spletne aplikacije ZOOM.

Ključne besede: *branje, ZOOM, rutina*

UVOD

Branje že od nekdaj nekaterim učencem predstavlja trn v peti. Za uspešne rezultate je treba vložiti veliko truda, vaje in seveda tudi nekaj dobre volje. V lanskem šolskem letu 2019/20, nas je prvič doletelo šolanje na daljavo. Pojavili so se tudi učenci, ki so si delo na daljavo predstavljali kot počitnice. Opravili so le najnujnejše obveznosti in tako zaključili s »šolo za ta dan«. Pozabili so na branje. Učitelji pri delu na daljavo niso imeli takega nadzora ter vpliva, kot ga imajo v razredu. Sledile so še poletne počitnice. Nekateri učenci niso nič brali. Ko so se jeseni vrnili v šolo, so imeli težave z branjem. Da se to pri naslednjem šolanju od doma ne bi ponovilo, smo uvedli bralne minutke na daljavo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Branje je veščina, ki jo potrebujemo in uporabljamo vse življenje. Branje nam omogoča, da smo seznanjeni z vsemi pomembnimi informacijami. Ker se branju v današnjem času ne moremo izogniti, je zelo pomembno, da je branje spretnost, ki jo obvladamo kar se da (Kesič Dimic, 2010).

Branje je le ena od oblik jezika. Za vse otroke je pomembno, da se naučijo učinkovito uporabljati vse oblike jezika – govorjenje, poslušanje, branje in pisanje (Kesič Dimic, 2010).

Proces branja vključuje mišljenje in reševanje problemov. Učenje branja poteka vseskozi, z veliko vaje ob pomoči ostalih (Kesič Dimic, 2010).

Eden od osnovnih kazalcev bralne učinkovitosti nekega bralca, je njegova hitrost branja. Stopnja zahtevnosti bralnega gradiva ter izurjenost/usposobljenost bralca vplivata na hitrost branja. Stopnjo usposobljenosti bralca določa stopnja avtomatizacije bralne tehnike; to je proces, pri katerem teče prepoznavanje besed brez večjega miselnega napora (Holy - Šinkovec in Pečjak, 1996).

Slabim bralnim navadam je skupno, da bistveno zmanjšujejo učinkovitost pri branju. Delujejo pri upočasnitvi hitrosti branja, kot tudi pri zmanjševanju bralnega razumevanja. Med slabimi bralnimi navadami se najpogosteje omenjata nekoncentrirano branje in regresija pri branju, ki sta med seboj tesno povezana (Holy - Šinkovec in Pečjak, 1996).

Razumevanje pri branju je rezultat določanja pomena prebranim besedam v miselnem besedišču bralca.

Kako hitro bralec prebranim besedam lahko določi pomen, je odvisno od več dejavnikov:

- od pogostosti besed,
- od tega, ali so besede eno- ali večpomenske,
- od tega, ali se beseda pojavlja izolirano ali v sobesedilu ter
- od obsega učenčevega besednega zaklada (Holy - Šinkovec in Pečjak, 1996).

Na sam razvoj branja vplivajo biološki dejavniki, kulturno-izobraževalni okvir ter narava posameznega jezika in njegovega pravopisa (Kavkler, 1991).

Za branje je zelo pomembna tudi motivacija. Poznamo notranjo in zunanjo motivacijo. Notranja izhaja iz notranje želje in potreb posameznika. Je bolj pozitivna od zunanje in vodi do trajnejšega bralnega interesa. Zunanjo motivacijo spodbujajo zunanji dejavniki npr. ocena in pohvala. Na vedenje vplivata bolj začasno in zato ne vodita do trajnih interesov (Gradišar in Pečjak, 2012).

Bralne stopnje (J. Chall, 1983):

- Stopnja 0: predbralno obdobje (0–6/7 let).
- Stopnja 1: obdobje začetnega branja (6/7–7/8 let).
- Stopnja 2: stopnja utrjevanja spretnosti branja (7/8–8/9 let).
- Stopnja 3: branje za učenje (9–14 let).
- Stopnja 4: večstranski pogled na prebrano (14–18 let).
- Stopnja 5: konstrukcija in rekonstrukcija (od 18. leta naprej) (Gradišar in Pečjak, 2012).

PRIMER DOBRE PRAKSE – BRALNE MINUTKE NA DALJAVO

Bralne minutke so bile namenjene učencem 3. razreda, ki imajo težave pri branju. Namenjene so bile učencem, pri katerih tehnika branja ni bila še tako hitra in tekoča ali pa bralni napredek ni bil tako jasen. Branje je bilo neritmično in počasno. To so bili učenci brez specifičnih motenj branja, kot je npr. disleksija.

Pomoč pri branju ni bila obvezna, ponujena je bila kot dodatna pomoč oziroma motivacija učencem. Učenci so bili vključeni v bralne minutke s soglasjem staršev. Nekateri so pomoč odklonili. Večina pa je bila vesela pomoči. Učenci so dobili tudi vabilo, ki je bilo narejeno tako, da jih je vizualno pritegnilo. Vsebovalo je Zoom povezavo, s katero se so ob določenih dnevih ter urah pridružili bralnim minutkam.

Bralne minutke so bile izvedene trikrat tedensko v manjših skupinah od dva do tri učence prek spletne aplikacije Zoom. Izvajali so jih učitelji podaljšanega bivanja. Trajale so tri mesece.

Učenci so zelo radi prihajali k uram. Videli so sošolce; svoj ter njihov napredek. Večkrat smo skupaj reševali nalogo pri slovenščini. Besedilo, nalogo so glasno prebrali, enkrat ali pa večkrat. Če je bilo besedilo dolgo, so brali odstavke izmenično. Pomoč je bila nujena pri bralnem razumevanju. Pogovorili smo se o vsebini prebranega, o neznanih besedah itn. Ponujena je bila tudi dodatna razlaga nove učne snovi. Tak niso bili učenci preobremenjeni z dodatnimi učnimi listi, ampak so bili

razbremenjeni pri obveznem šolskem delu. Pouk slovenščine je v tretjem razredu na urniku vsak dan; tako jim je dodatna pomoč prišla zelo prav. Občasno smo prebrali tudi kakšne zanimive, smešne odlomke iz berila. Sestavljali smo najdaljše, najkrajše mogoče besede iz danih črk, iskali besede v mreži ter sestavljali smešne povedi.

Med urami je vedno vladalo sproščeno vzdušje. Branje jim je predstavljalo tudi obliko druženja, saj so tako videli svoje prijatelje, si kaj povedali, vprašali. Zato so še toliko raje prihajali k uram.

Menim, da sta tedenska in dnevna rutina zelo pomembni. Rutina daje učencu občutek varnosti, omogoča mu nadzor ter vpogled v lastno delo. Pomembno je, da ima otrok ob sebi nekoga, s katerim bere ter se z njim o prebranem lahko pogovori.

Ugotovljeno je bilo, da glasno branje trikrat tedensko pripomore k boljšim rezultatom. Učenci so bili primorani redno brati. Brali so v okolju, kjer so se počutili sproščeno ter varno. Napredek so opazili tako učitelji kot tudi učenci in njihovi starši. Na zabaven način so učenci ob rednem šolskem delu postali boljši bralci, bolj samozavestni. Zdaj berejo bolj tekoče, glasno ter z razumevanjem.



Slika 20: Vabilo za učence

LITERATURA

Gradišar, A., Pečjak, S. (2002). *Bralne učne strategije.* Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Holy - Šinkovec, N., Pečjak, S. (1996). *Kako do boljšega branja.* Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Kavkler, M. (1991). *Brati, pisati, računati.* Pomurska založba.

Kesič Dimic, K. (2010). *Priporčnik o branju.* ALBA 2000 založba, d. o. o.

OPISMENJEVANJE NA DALJAVO – DEJAVNOSTI OB UČENJU MALIH TISKANIH ČRK

Šarlija, Mojca

Osnovna šola Simona Jenka Kranj – Podružnična šola Primskovo, Kranj

IZVLEČEK

Učenje na daljavo je nov svet, v katerega smo vsi stopili nepripravljeni. Izziv vsakega učitelja je, kako na daljavo učence naučiti nekih veščin in znanj, ki jih bodo potrebovali vse življenje, kako narediti pouk zanimiv, raznolik in spodbuden za učence, ki so motivirani za delo in tudi za tiste, ki potrebujejo nekaj več spodbude ter na kakšen način pridobiti povratno informacijo o delu učencev doma in obenem pri delu ne obremenjevati staršev. To so bile dileme in vprašanja, ki so se mi porajala pri delu. Moj namen je predstaviti nekaj dejavnosti, ki sem jih izvajala pri opismenjevanju malih tiskanih črk učencev 2. razreda z delom na daljavo.

Ključne besede: *igra, učenje, motivacija*

UVOD

Opismenjevanje je nepretrgan proces, ki se začne že pred otrokovim vstopom v šolo in se končna s funkcionalno pismenostjo človeka. Gre za »usvajanje spretnosti in sposobnosti branja in pisanja ter razvijanja sporočanjskih sposobnosti« – razvijanje sporazumevalnih dejavnosti (Pečjak, 2009).

N. Zrimšek (2003: 7) opismenjevanje opredeljuje kot proces, v katerem se posameznik usposobi za branje in pisanje najrazličnejših besedil, si z njimi v vsakdanjem življenju pomaga in jih zna uporabljati.

Golli k opismenjevanju prišteva tudi razvijanje predšolske pismenosti, ki jo otrok spontano pridobiva pred vstopom v šolo. Začetno opismenjevanje pa opisuje kot «fazo v procesu pridobivanja funkcionalne pismenosti, ki se neformalno začne v zgodnji predšolski dobi, nadaljuje pa formalno, načrtno in sistematično s šolanjem ter zaključi z doseganjem minimalnih standardov, ki se preverjajo z nacionalnim preizkusom« (Golli idr., 1996, str. 5).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Začetno opismenjevanje je temeljna faza v procesu opismenjevanja, ki obsega tako pripravo na branje in pisanje kot sistematično obravnavanje in utrjevanje črk ter razvijanje in urjenje tehnike branja in pisanja. Z njimi razvijamo predopismenjevalne spretnosti in sposobnosti (Zrimšek, 2003, str. 7).

Začetno opismenjevanje je v devetletni šoli opredeljeno kot faza procesa za pridobivanje funkcionalne pismenosti (Zrimšek, 2003, str. 7) in prav funkcionalna pismenost je ključni pojem sodobnega jezikovnega pouka in eden ključnih ciljev v učnem načrtu za slovenščino.

Funkcionalno pismenost dosežemo z razvojem štirih temeljnih komunikacijskih dejavnosti in sicer poslušanja, govorjenja, branja in pisanja. Z opismenjevanjem razvijemo pismenost učencev, naš cilj

pa je, da učenci pridejo do stopnje funkcionalne pismenosti. To lahko dosežemo s celostnim poukom, pri katerem moramo upoštevati določena načela (Pečjak, 2009):

- aktivnosti otrok morajo biti povezane z vsakdanjim, resničnim življenjem otroka;
- opismenjevanje mora biti obravnavano celostno glede na druge jezikovne dejavnosti: poslušanje, govorjenje, pisanje in branje.

Postopki opismenjevanja (Rot Vrhovec, 2017):

- **monografski** (obravnava črke za črko, postopnost za lepo pisavo, poglobljeno ozaveščanje povezave glas – črka),
- **kompleksni** (obravnava vseh črk hkrati – s stavnico),
- **skupinski** (obravnava črk po skupinah, npr. t, l, k).

Pri obravnavanju **črk** upoštevamo njihovo pogostost v besedah in zahtevnost potez. Črke lahko obravnavamo sočasno ali pa ločeno.

Glede na to, kako učence naučiti črke abecede uporabljamo lahko različne **učne metode:**

- **sintetične** (črkovalna in glaskovalna, metoda naravnih glasov, interakcijska, fonomimična),
- **analitične** (izpeljava iz besedila/slike/povedi/besede, iskanje nove črke),
- **globalno** (branje nerazčlenjenih celot, npr. besed, povedi, kratkih besedil).

V slovenskem jeziku je najbolje uporabiti analitično-sintetično metodo, ker ima skoraj vsak glas tudi svojo črko (Rot Vrhovec, 2017).

PRIMER DOBRE PRAKSE

Opismenjevanje na daljavo

V šolskem letu 2020/21 je potekalo šolanje na daljavo, zato sem morala prvotno načrtovanje poučevanje črk spremeniti in prilagoditi. Učence 2. razreda sem poučevala že v 1. razredu, zato sem njihove grafomotorične sposobnosti in individualne razlike, ki so med njimi bile, dobro poznala.

Zagotovo so mi večletne izkušnje dela z otroki omogočile, da sem lahko predvidevala, na kaj moram biti še posebej pazljiva in pozorna.

Usvajanje malih tiskanih črk smo začeli v šoli in njihovo učenje nadaljevali na daljavo. Verjetno nam je bilo vsem lažje, saj so učenci sistem osvajanja črk v šoli že usvojili in smo se tako vsaj delno lahko izognili težavam glede orientacije pisanja v zvezke. Trudila sem se, da sem pri usvajanju črk vključevala različne naloge, dejavnosti in aktivnosti, ki so pripomogle k temu, da je bilo učenje zabavnejše in učinkovitejše. Ko smo črko spoznavali v šoli, smo se posluževali zapisa v mivko, zapisa z različnimi pisali (čopič, voščenka, kreda …), črke smo zapisovali z žebljički, jih oblikovali s plastelinom, volno. Ker vem, da so bile te dejavnosti učencem zelo všeč, sem jih skušala čim več ohraniti tudi pri učenju na daljavo.

V nadaljevanju vam bom predstavila različne dejavnosti, igrice, ki smo jih izvajali pri učenju in utrjevanju črk. Glede na to, da smo učitelji imeli nalogo, da izvajamo pouk čim bolj tako, da dodatno ne obremenjujemo staršev, sem tudi aktivnosti oblikovala tako, da so jih učenci lahko izvajali samostojno.

Pisanje v mivko

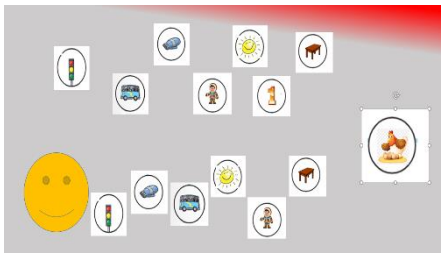
Starše sem prosila, da so v nizko posodo, pladenj ali pokrov škatle natresli mivko in tako smo lahko dejavnost, ki smo jo izvajali v šoli, izvedli tudi na daljavo. Takšnega načina dela smo se poslužili pri usvajanju nove črke in tudi pri utrjevanju. Učenci so si najprej ogledali videoposnetek poteznosti zapisa črke. Po posnetku so ob moji razlagi v zdrob pisali določeno črko. Pri urah prek ZOOM-a pa sem jim črke narekovala in jih ob morebitnih nepravilnostih korigirala.

Pisanje na hrbet

V šoli smo dejavnost izvajali v krogu, ko smo eden drugemu pisali na hrbet. Dejavnost smo prilagodili tako, da so vzeli svojega plišastega medvedka ali pa punčko in na hrbet pisali določeno črko. Na urah prek ZOOM-a je učenec prevzel vlogo učitelja in narekoval določeno črko in obenem utrjeval pravilno poteznost zapisa.

Besedna veriga

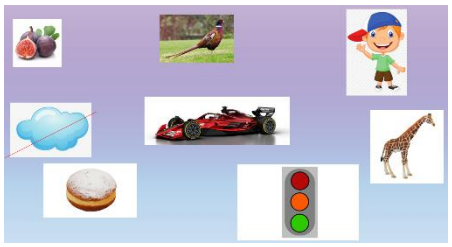
V posnetku sem učencem nanizala nekaj sličic. Ugotoviti so morali, s katerim glasom se sličica konča in zraven dodati novo sličico, ki se s tem glasom začne. Nastala je besedna veriga (slika 1). Ostala je sličica KOKOŠ. V besedi so morali poiskati glasove, ki se ponovijo. Povprašala sem jih, kaj bo kokoš znesla. Tudi v besedi JAJCE smo iskali glas, ki se večkrat ponovi. Ugotovili smo, da je to glas J in to je bila nova črka, ki smo se jo učili. Igrica nam je služila kot motivacija za učenje nove črke.



Slika 21: Besedna veriga

Vsiljivec

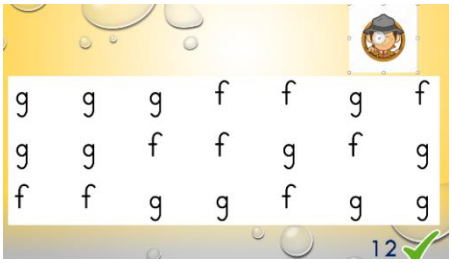
Učencem sem predstavila nekaj sličic. V besedah se je skrivala črka **f.** Mesto glasu ni bilo pomembno. Učenci so morali poiskati sličico, ki ni sodila zraven (slika 2).



Slika 22: Odvečna slika

Detektiv

Igre detektivskega značaja so učencem vedno velika motivacija. Naša naloga je bila iskanje črke **g** med črkami. Poleg natančnega štetja je moral učenec vizualno prepoznati določeno črko (slika 3). Učencem sem podala povratno informacijo. Če naloga ni bila pravilno opravljena, jo je učenec opravil še enkrat.



Slika 23: Poišči, preštej

Priplula je ladja

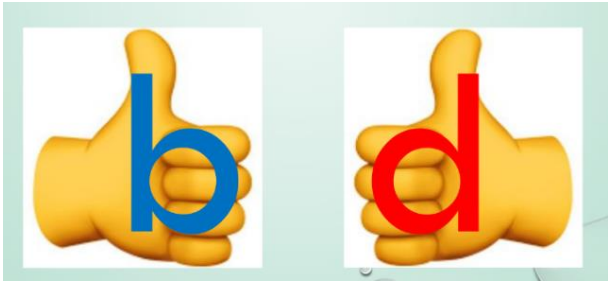
Učenec ugotovi, kaj se lahko pelje na ladji, ko odkrije prvi glas. Išče besede – predmete, ki sodijo na ladjo. To je uvod v obravnavo črke **h** (slika 4). Igrico sem nadgradila tako, da je učenec iskal še imena na glas h. Z igranjem igrice učenci bogatijo besedni zaklad.



Slika 24: Priplula je ladja

Babica/dedek

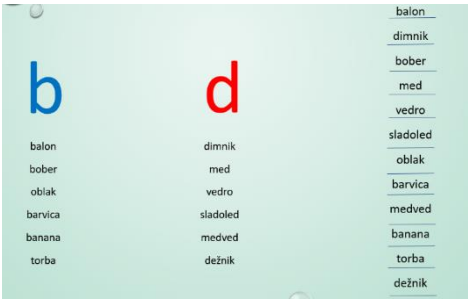
Črki b in d učencem pogosto pri zapisu in branju ponagajata. Lahko, da je to pokazatelj kakšne večje težave, pogosto pa gre za začetno opismenjevalno težavo. Vedela sem, da bo vizualna predstava učencem najlažje v pomoč. Prek videoposnetka sem jim prikazala znaka s pestjo in v njih skriti črki (slika 5).



Slika 25: Vizualno pomagalo za črki b in d

B ali d

Vidno ločevanje črk. Učenci so besedo prebrali in jo uvrstili pod ustrezno črko. Igrico smo se igrali v videopredstavitvi in učenci so dobili tudi takojšnjo povratno informacijo (slika 6).



Slika 6: Vidno ločevanje

Dan – noč

Učenci dobro poznajo klasična pravila igre. Moj namen je bil, poleg tega da učenci utrjujejo črke, da so tudi gibalno aktivni. Učenci so si morali v mislih črko predstavljati, jo zapisati, nato pa pri igri sodelovati. Kadar sem povedala črko, ki je segala v zgornjo črto, so vstali, kadar pa v spodnjo, so počepnili. Igrica je bila odlično izhodišče za orientacijo pri zapisu črk (h – vstani, j – počepni), nato je sledil zapis črk, besed in povedi po nareku.

ZAKLJUČEK

Naše znanje malih tiskanih črk je iz tedna v teden postajalo bogatejše, učenci pa so z usvojenim znanjem, veščinami in s spoznanji vstopili v svet pravih učenjakov. Ko smo se konec meseca januarja vrnili v šole, sem bila zelo zadovoljna z delom, ki so ga učenci opravljali na daljavo.

Izrednega pomena je motiviranost učencev za učenje branja in pisanja, ki pa je ob vstopu v šolo zelo visoka, naloga učitelja pa je, da jo z ustreznimi metodami in oblikami dela ohrani oziroma še dvigne. Zelo pomembna je pot, ki nas pripelje do pismenosti.

Zagotovo si ni nobeden od nas predstavljal, da bo naše šolanje toliko časa potekalo na drugačen način. Vsi smo morali v dani situaciji poiskati najboljšo rešitev za vse. Pred nami pa so že novi izzivi in učenje novih – pisanih črk.

LITERATURA

Golli, D., Grginič, M., Kozinc, A. (1996). *ABC Govorimo – poslušamo, pišemo – beremo, priročnik za učitelje*. Trzin: Izolit.

Pečjak, S. (1999). *Ali slišiš – ali vidiš? Priročnik z vajami za razvoj metajezikovnega zavedanja*. Trzin: Izolit.

Pečjak, S. (2009). *Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Program osnovna šola. Slovenščina. Učni načrt (2018). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Slike za PowerPoint prezentacijo pridobljene s https://classroomclipart.com.

Rot Vrhovec, A. (2017). *Zapiski s predavanj in vaj pri predmetu Didaktika slovenskega jezika 1*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Zrimšek, N. (2003). Začetno opismenjevanje. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Z IGRO DO POZORNEGA POSLUŠANJA

Slapnik, Eva

JZ Osnovna šola Marjana Nemca Radeče, Radeče

IZVLEČEK

Na začetku šolanja, v prvem triletju osnovne šole, je predvsem poslušanje in govorjenje bolj prisotno kot pisanje in branje. Učence lahko z ustrezno didaktično igro navajamo na pozorno poslušanje. Didaktična igra je na razredni stopnji nepogrešljiva, saj naredi marsikatero uro pestrejšo, privlačnejšo in zanimivejšo. V prispevku smo predstavili igre, ki smo jih izvedli med šolanjem na daljavo, kjer smo utrjevali in urili poslušanje.

Ključne besede: *prvo triletje, didaktične igre in predopismenjevalne zmožnosti*

Poslušanje spada med receptivne dejavnosti. Plut Pregelj (1990, str. 10) poudarja, da je v šoli poslušanje temeljna jezikovna sporazumevalna dejavnost, saj je kar 60 % vsega učenčevega časa v osnovni šoli namenjenega dejavnostim poslušanja.

Poslušanje razvijajo otroci neposredno pri pouku slovenščine, posredno pa pri vseh predmetih. Učiteljeva vloga je tukaj zelo pomembna. Učitelj jim je vzor – zato je pomembno, da zna tudi učitelj pozorno poslušati učenca in prizna morebitne napake.

Učitelj lahko neposredno razvija poslušanje pri učencih, ko z vajo sledi konkretnemu cilju za izboljšanje poslušalskih dejavnosti, ali posredno ob samem podajanju učne snovi (Plut Pregelj, 2012, str. 167).

Otrok je navajen, da se vse vrti okrog njega, in težko pozorno posluša in se težko premaga, da ne sega v besedo. Učence je treba z ustrezno igro navajati, da postanejo pozorni poslušalci. Potrebne so vaje pozornosti, vaje za koncentracijo in vljudnost. Sposobnost slušnega razločevanja in razčlenjevanja je pogoj uspešnega opismenjevanja. Nekateri otroci pridejo v šolo z bolj razvitimi sposobnostmi poslušanja kot drugi. Pri slednjih je najprej potrebno razviti poslušanje. Z igro, ki je v tem obdobju najustreznejša oblika, nam to odlično uspeva.

Na razredni stopnji je didaktična igra nepogrešljiva dejavnost. Bognar (1987) je povzel Pregradove besede: »Igra je naravna in nujna oblika aktivnosti za mladega človeka. Z njo se razvijajo in oblikujejo telesne ter duševne sposobnosti in lastnosti. Ta oblika je tako naravna in tako nujna, da ji ni enake v življenju mladega človeka, razen v nenormalnih primerih defektnosti in nenormalnih začasnih okoliščinah« (Bognar, 1987, str. 26).

Povzel je tudi Furlanove besede: »Ne le da se otrok med igro lahko uči, marveč se med igro igra verjetno tudi najbolje uči, kar je popolnoma razumljivo. Stimulacije, ki veljajo za odrasle, za otroke ne veljajo. Zlasti ne za tiste v prvem razredu … Čeprav poučujemo, kot bi se igrali, in če je posledica učenja pomembna za uspeh v igri, potem je gotovo, da bo otrok kar najbolj motiviran in bo takšno učenje sila uspešno« (prav tam, str. 27).

Učitelji uporabljajo igre po svoji presoji. Pri tem jim je v veliko pomoč literatura. Nikakor pa ne sme biti igra sama sebi namen. Vedno naj nam pomaga doseči nek zastavljen cilj.

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj iger, s katerimi pri učencih razvijamo poslušanje. Igre lahko izvajamo pri pouku v šoli, z nekaterimi manjšimi prilagoditvami pa tudi uspešno na daljavo. Po izkušnjah so bili učenci po igri bolj motivirani za nadaljnje delo pri pouku na daljavo in prav tako so postali pozornejši poslušalci.

V šolo

Učencem pripovedujemo zgodbico, kako so šli v šolo. V pripovedovanje vključimo njihova imena. Ko učenec zasliši svoje ime izvede dogovorjeno gibalno vajo (pomaha z roko, vstane in poskoči, vstane in se zavrti okrog svoje osi in spet sede …). Primer: »Klemen je med čakanjem na avtobus bral knjigo za Bralno značko, ki mu jo je priporočila sošolka Anja.« Ko Klemen zasliši svoje ime pomaha z roko in ko Anja zasliši svoje ime vstane in poskoči. Pripovedujemo takšno zgodbo, da vključimo vanjo vse učence. Če rečemo »Učenci gredo v šolo/iz šole,« vsi učenci izvedejo svojo določeno gibalno vajo.

Nastajanje povedi

Pripravljene imamo kartončke z imeni učencev. Ko dvignemo kartico z učenčevim imenom, ta učenec pove prvo besedo oziroma začetek povedi. Nato dvignemo nov kartonček z imenom. Ta učenec ponovi prejšnjo besedo in doda svojo smiselno besedo in tako nadaljujemo do konca smiselne povedi.

Velika začetnica

Govorimo besede in učenci naredijo vnaprej dogovorjeno gibalno vajo, kadar slišijo besedo, ki se piše z veliko začetnico.

Uganite, kaj imam v mislih

Pred začetkom igre si vsak učenec na list papirja zapiše ali nariše predmet, ki si ga je izbral. Izbiro lahko prepustimo učencem ali jih pri izbiri predmeta delno usmerimo (predmet se začne na določeno črko, mora biti določene oblike, barve …). V vrečko vržemo lističe z imeni učencev. Naključno izbiramo lističe z imeni in poklicani učenec opiše svoj predmet. Preostali učenci skušajo s pomočjo opisa ugotoviti, za kateri predmet gre.

Kam

Posredujemo navodilo in učenci dajejo žogo ali lutko na ustrezno mesto: pod mizo, na polico, desno od peresnice, pred zvezek … Seveda posredujemo takšna navodila, da so predmeti vedno v vidnem polju kamere in lahko preverimo, ali je predmet postavljen na pravilno mesto.

Ptički

Govorimo povedi. Učenci se prosto gibajo po prostoru, kjer se nahajajo. Kadar rečemo besedo ptice, ime ptice ali besedo, ki nas spomni na ptice, učenci sedejo na tla (izbiramo vnaprej dogovorjene različne prostore).

Dan – noč

Kadar povemo besedo, ki se piše z malo začetnico, učenci počepnejo in pri besedi z veliko začetnico stojijo. Kdor se zmoti, sede na stol in spremlja igro naprej.

Šolske potrebščine

Naštevamo besede. Učenci poslušajo. Če beseda predstavlja šolske potrebščine, so obrnjeni proti učiteljici. Če predmet ni šolska potrebščina, učiteljici obrnejo hrbet.

Prepevanje

V zboru pojemo pesem, ki jo vsi poznamo. Če učitelj zaploska enkrat, pojemo tiho, če udari z nogo ob tla, pojemo naprej v svojih mislih, če dvigne roko, pojemo pesem glasno. Med trajanjem pesmi menjamo ukaze.

Poslušanje in spominjanje v temi

Učitelj ugasne kamero. Učenci nekaj časa poslušajo, kaj se dogaja okrog njih. Učitelj izvede dejavnosti: žvenketa s ključi, zmečka ali raztrga papir, udarja s svinčnikom po mizi … Učenci skušajo povedati,

s čim in kako je nastal določen zvok.

Risanje po navodilih

Enemu učencu pošljemo sliko. Pustimo mu kratek čas za premislek, nato začne sliko opisovati tako, da jo lahko ostali člani narišejo. Ti ne smejo postavljati nikakršnih vprašanj. Učenci nato pokažejo nastale izdelke.

Sproščanje ob poslušanju

Učenci sedijo in si zatisnejo oči. Učitelj jih vodi z besedami »Vzemimo namišljeno škatlico iz žepa. Odprimo jo. Iz nje vzamemo balon. Nesemo ga k ustom in ga napihujemo, napihujemo in napihujemo. Primemo ga in iz njega počasi spustimo ves zrak. Spet ga položimo v škatlico in škatlico položimo nazaj v žep.« Poslušanje je pomembna sporazumevalna dejavnost, ki jo posredno razvijamo pri vseh predmetih, neposredno pa predvsem pri pouku slovenščine. V prispevku smo predstavili nekaj primerov iger, s katerimi na zabaven način pri učencih razvijamo poslušanje in jih lahko izvajamo pri pouku v šoli, z manjšimi prilagoditvami pa tudi pri poučevanju na daljavo. Učenci se z zgoraj zapisanimi igrali zelo radi igrajo in so tekom igranja izjemno ustvarjalni, saj si pogosto izmislijo nove igre ali obogatijo že njim znane igre.

LITERATURA

Bognar, L. (1987). *Igra pri otroku*. Ljubljana: DZS.

Plut Pregelj, L. (1990). *Učenje ob poslušanju.* Ljubljana: DZS.

Plut Pregelj, L. (2012). *Poslušanje*. Ljubljana: DZS.

ZAČETNO OPISMENJEVANJE NA DALJAVO, A VENDAR OD BLIZU

Sovre, Tjaša

Osnovna šola Ivana Kavčiča, Izlake

IZVLEČEK

Avtorica Zrimšek (2003) opismenjevanje opredeli kot proces, v katerem se posameznik usposobi za branje in pisanje najrazličnejših besedil, si z njimi v vsakdanjem življenju pomaga in jih zna uporabljati. Temeljna faza v tem procesu je začetno opismenjevanje, ki obsega tako pripravo na branje in pisanje kot sistematično obravnavanje in utrjevanje črk ter razvijanje in urjenje tehnike branja in pisanja. Že v običajnih razmerah priprava na sistematično opismenjevanje zajema več vrst sposobnosti in spretnosti, če pa tukaj dodamo še neobičajne razmere, v katerih smo se znašli (poučevanje na daljavo zaradi epidemije), pa to za učitelja predstavlja velik izziv. Namen prispevka je prikazati nekaj načinov, kako učencem približati začetno opismenjevanje na daljavo.

UVOD

Ko smo se v šolskem letu 2019/20, natančneje v mesecu marcu prvič znašli v situaciji, ki je prej nismo poznali – začeli smo pouk na daljavo –, smo bili z opismenjevanjem v 1. razredu že precej daleč, saj smo spoznali že skoraj vse črke. To pomeni, da smo vse ali pa vsaj večino predopismenjevalnih vaj naredili v razredu, v živo. Učenci so usvojili že skoraj vse črke, vzporedno s spoznavanjem črk, smo vsakodnevno tudi glasno brali. Učenci so, ob že zelo znanem načinu poučevanja v šoli, doma nadaljevali po svojih zmožnostih in seveda ob pomoči svojih staršev. V šolskem letu 2020/21 sem bila spet razredničarka prvega razreda in pouk je od novembra dalje potekal na daljavo. V dveh mesecih so se učenci – eni bolj, drugi manj – ravno prilagodili novemu načinu dela, ki se seveda razlikuje od tistega v vrtcu. Če opismenjevanje v letošnjem letu primerjam z opismenjevanjem v lanskem letu (ko smo z delom na daljavo začeli marca), lahko rečem, da je bila letos situacija precej težja, saj sem se zavedala, da mora biti v času, ko se začne sistematično opismenjevanje, grafomotorika dobro razvita, da učenec obvlada osnovne gibe, poteze, pravilno držo telesa in pisala itn. Do konca oktobra je učencem uspelo postopoma dobro razviti orientacijo na listu, uspešni so bili pri vajah risanja osnovnih potez (vlečenje črt od zgoraj navzdol, od leve proti desni, poševne, vijugaste ...). Vsak dan so vadili pravilno držo telesa in pisala ter pincetni prijem. Besede so učenci večinoma že znali zlogovati, pri glaskovanju so bili uspešni le nekateri. Spraševala sem se, ali sem v dveh mesecih z izvajanjem različnih dejavnosti učence dovolj pripravila, da bi z opismenjevanjem lahko nadaljevali na daljavo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

V devetletni osnovni šoli je začetno opismenjevanje opredeljeno kot faza procesa za pridobivanje funkcionalne pismenosti, tj. sposobnosti razumevanja in tvorjenja ter uporabljanja tistih jezikovnih oblik, ki jih delovanje v družbi zahteva in so pomembne za posameznika (Zrimšek, 2003). Avtorica N. Zrimšek (2003) navaja, da je začetno opismenjevanje temeljna faza, ki vključuje pripravo na branje in pisanje, sistematično obravnavo črk ter razvijanje in urjenje tehnike branja in pisanja. Ob zavedanju, kako pomembno je začetno opismenjevanje, sem učencem na čimbolj zanimiv in njim domač način (tak, kot so ga bili vajeni v šoli) želela prikazati opismenjevanje na daljavo. Raziskave so namreč

pokazale, da obstaja več sposobnosti, ki so nujne za uspeh pri branju, med drugim so to glasovno razčlenjevanje, razčlenjevanje besed na zloge, določanje 1. glasu idr. (Zrimšek, 2003). Ideje pri svojem delu sem črpala iz knjige avtoric Štupnikar, Pintar, Murovec in Veselič (2019).

PRIMER DOBRE PRAKSE

Ko smo bili še v šoli, smo najprej spoznali glas A. Da bi videla, ali prepoznajo glas A v besedi, sem vsakemu učencu povedala besedo, on pa mi je povedal, ali sliši glas A na začetku, na sredini ali na koncu. V zvezek so za glas A narisali vsaj pet sličic za besede, v katerih slišijo glas A. Po ideji avtoric Štupnikar, Pintar, Murovec in Veselič (2019) smo pod sličico narisali tri krogce in z barvico določili mesto glasu A v besedi. Potem smo besedo še slušno razčlenili na zloge oz. zlogovali in s križci označili število zlogov. Tako nam je uspelo narediti še za glas B.

Primer za glas A: 

Ko smo šolanje morali nadaljevati na daljavo, sem veliko razmišljala o tem, na kakšen način bi učencem lahko približala opismenjevanje prek zaslona. Morala sem upoštevati tudi to, da veliko učencev ni imelo doma staršev, ki bi jim lahko pomagali. Najprej sem se z učenci povezala prek videokonference. Učenci so bili zelo zadržani. Na prvih srečanjih sem morala učencem najprej podati nekaj informacij o načinu dela prek videokonference (npr. naučiti izklopiti in vklopiti mikrofon, pritisniti gumb za dvig roke itn.). Za prvošolce je bilo vse nepoznano. Zaradi preobremenjenega sistema ali slabše internetne povezave, smo večkrat imeli težave s komunikacijo. Tak način poučevanja se mi ni zdel učinkovit, zato sem se odločila, da jim bom opismenjevanje poskušala približati s pomočjo videoposnetkov. Želela sem ohraniti način podajanja učne snovi, kot so ga bili vajeni v šoli. Ker vsi učenci nimajo enakega tempa, sem jim z videoposnetki omogočila tudi to, da so si posnetek lahko ustavili, razmislili oz. si ga še enkrat predvajali, če je bilo to potrebno.

Spodaj prilagam del videoposnetka, kot prikaz, kako smo se učili slušnega razčlenjevanja besed na zloge.

Glas L: https://video.arnes.si/watch/5nkzs8hh5cpf

Z učenci smo se tedensko srečevali na videokonferencah, kjer sem preverjala, kako uspešni so pri zlogovanje besed. Ker sem zaznala velik napredek, sem se odločila, da bomo nadaljevali z razčlenjevanjem besed na glasove. Spodaj prilagam del videoposnetka, kot prikaz glaskovanja oz. slušnega razčlenjevanja besed na glasove.

Glas Ž: https://video.arnes.si/watch/2jc1bbcg34nk

Na tak način so torej učenci slušno razčlenjevali besede, kar pa je po Zrimšek (2003) ena izmed pomembnejših sposobnostih, ki jih otroci potrebujejo, da se pozneje lahko naučijo brati in pisati.

Proces branja in pisanja poteka istočasno. Otrok s pisanjem utrdi povezavo glas – črka, v mislih razčlenjuje besede na glasove in hkrati za seboj tudi bere (Zrimšek, 2003). Učencem sem prikazala

veliko možnosti, kako lahko vadijo zapis črk (v zdrob*, v brivsko peno, s polaganjem semen v obliki črke – vaja pincetnega prijema, s pomočjo plastelina). Vsako črko, ki smo jo spoznali, sem zapisala na listke, s pomočjo katerih smo začeli tudi brati.

Spodaj prilagam nekaj posnetkov, kako sem učence učila pisati črke ter vzporedno s tem tudi branja.**

Črka I: https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=H2aclwQGjgHRUEQTW7PLUOly

Črka A: https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=T2OK7FdgHDbcZiJEjX0BlM79

Branje: https://video.arnes.si/watch/33f4fs83l3f1

Črka T in branje: https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=b2lDUIN7gXWXFLmVmBPd2cps

**Uporabljen je bil zdrob s pretečenim rokom, priporočeno pa je uporabiti ustreznejšo sipko snov.*

***Na posnetkih je v ozadju glasba – pri glaskovanju se glasba ne priporoča, saj preusmerja slušno pozornost.*

ZAKLJUČEK

Z videoposnetki mi je uspelo učence motivirati za branje in pisanje, prav tako pa sem jim omogočila precej samostojno delo. Podobno kot smo se branja učili na daljavo, bomo seveda nadaljevali v šoli.

Nobena, še tako dobra naprava NE MORE nadomestiti stika v živo.

LITERATURA

Štupnikar, M., Pintar, D., Murovec, T., in Veselič, E. (2019). *Opismenjevanje in razvoj vseh čutil*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Zrimšek, N. (2003). *Začetno opismenjevanje – Pismenost v predšolski dobi in prvem razredu devetletne osnovne šole*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta v Ljubljani.

OPISMENJEVANJE NA DALJAVO V PRVEM RAZREDU: GLAS IN ČRKA L

Tomc, Lucija

Osnovna šola Ivana Tavčarja Gorenja vas, Gorenja vas

IZVLEČEK

V prispevku je prikazan primer opismenjevanja na daljavo v prvem razredu, pri katerem v pouk vnašamo aktivne metode učenja: opismenjevanje s pomočjo vseh čutil, delo z lutko, ustvarjalni gib, raziskovanje in tehnike sproščanja.

Natančno je prikazano učenje glasu in črke L, pri čemer smo kombinirali videokonferenco, videoposnetek in samostojno delo po navodilih učitelja, temu pa je sledila povratna informacija.

V okviru dejavnosti opismenjevanja smo razvijali štiri spretnosti: poslušanje, govorjenje, branje in pisanje.

Metodo smo izbrali glede na dosedanje izkušnje dela s prvošolci, predvsem pa smo želeli, da bi bili učenci čim bolj aktivni in da ne bi bilo večjih primanjkljajev. Obenem nam je bil zelo pomemben cilj dobro počutje učencev ter varno in spodbudno okolje za delo in učenje.

Ključne besede: *aktivno učenje, raziskovanje, učenje s pomočjo vseh čutil in ustvarjalnega giba, metoda dela z lutko, tehnike sproščanja*

UVOD

Za učence prvega razreda je že sam vstop v šolo poseben dogodek. Prva dva meseca vsekakor poteka uvajanje in prilagajanje na šolsko delo. Ravno takrat, ko naj bi se uvajanje končalo, pa smo začeli z delom na daljavo. Posledično smo bili ponovno postavljeni pred velik izziv. Kako uvesti otroke v novo, drugačno situacijo?

Poleg tega smo izobraževanje na daljavo začeli ravno med utrjevanjem predbralnih in predpisalnih sposobnosti. Grginič (2009) jih opredeljuje kot tiste sposobnosti, ki jih pri otrocih razvijamo pred obdobjem začetnega branja in pisanja. To so dejavnosti, ki spodbujajo sam proces opismenjevanja.

Dejavnosti smo bili primorani kar se da uspešno končati na daljavo. Z raznimi privlačnimi didaktičnimi nalogami, dejavnostmi in vsebinami nam je to precej dobro uspelo. V mislih smo imeli tudi, da bomo stvari krepili še s sprotnim delom. Čas je bil torej za začetno opismenjevanje.

Trud smo usmerili k iskanju metode, ki bi bila dovolj kakovostna, da bi bili primanjkljaji čim manjši in da bi učencem zagotavljali občutek varnosti, ki je v tem obdobju ključnega pomena za uspešno učenje. Poskusili smo uporabiti vse tisto, kar se nam je do zdaj že pokazalo kot učinkovito pri delu s to starostno skupino otrok. Določene stvari pa je bilo vseeno treba dodatno prilagoditi.

Pri opismenjevanju na primeru glasu in črke L je prikazana kombinacija uporabe videoposnetka, videokonference ter samostojnega dela.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Opismenjevanje v ožjem pomenu vključuje učenje branja in pisanja, v širšem pa razvijanje vseh tistih spretnosti in sposobnosti, ki vodijo do funkcionalne pismenosti (Pečjak, 2000).

V literaturi zasledimo tudi pojem začetno opismenjevanje. Zanj je najpomembnejša sposobnost dekodiranja. Pri branju to pomeni pretvarjanje črke v glas, pri pisanju pa pretvarjanje glasu v črko. Na sposobnost dekodiranja vplivata procesa vidnega in slušnega zaznavanja (prav tam).

Ropič (2000) pravi, da začetno opismenjevanje ne sme biti le obdobje pridobivanja črk, ampak razvijanje vseh štirih spretnosti: poslušanja, govorjenja, branja in pisanja.

Vloga učitelja pri sodobnem pouku opismenjevanja je predvsem v tem, da učenca postopoma vodi in mu pomaga priti do spoznanj, do katerih ne more priti sam (Pečjak, 2009).

Obstajajo različne metode in postopki začetnega opismenjevanja. V povezavi s tem Golli (1991) pravi, da je dobro, da se učitelj ne oklepa le ene izmed metod, ampak naj jih izbere glede na značilnosti otrok v razredu, ki ga poučuje. Učitelj mora pri svojem poučevanju učence opazovati in uporabiti metodo, ki je zanje najprimernejša. Danes se vse bolj uveljavlja kombinacija različnih metod, saj tako zagotovo vsi učenci napredujejo po njim najustreznejši poti.

Nas je trenutna situacija epidemije pripeljala v oblikovanje posebne, enkratne oblike opismenjevanja, ki je primerna za učenje na daljavo. Upoštevajoč vsa zgornja dognanja, smo razvili metodo opismenjevanja, ki smo jo tesno povezali z največjim mogočim aktivnim učenjem učencev. Vključili smo: opismenjevanje s pomočjo vseh čutil, delo z lutko, ustvarjalni gib, raziskovanje in tehnike sproščanja.

Štupnikar, Pintar, Murovec in Veselič (2010) pri postopku opismenjevanja poudarjajo pomen vaj za razvoj vseh čutil za izboljšanje zaznavnih sposobnosti učencev, ob upoštevanju načela učenja z aktiviranjem čutil (po načelih pedagogike M. Montessori). Posledično ima pri tem postopku vsak glas tudi svoj gib/kretnjo. Gibi za glasove so otrokom v pomoč toliko časa, kot jih potrebujejo (tudi za priklic oblike črke).

Osvetlimo še delo z lutko. Lutka namreč že dolgo ne služi več le za pripravo predstav ali kot motivacijsko sredstvo pri pouku, ampak se vedno bolj uveljavlja kot sredstvo za doseganje vzgojno-izobraževalnih ciljev. Postaja magična moč v rokah učitelja in spodbuja kognitivni, socialni in čustveni razvoj (Korošec, 2002).

Kot komunikacijsko sredstvo lutka izboljšuje odnose in sprošča vzdušje. Otrok na manj stresen način sprejema okolje, ki ga obdaja (Korošec, 2009).

Če učitelj verjame v moč lutke, mu je ta lahko v veliko pomoč pri posredovanju in doseganju zastavljenih ciljev, saj se z njo otroke lažje motivira. Lutka izboljša komunikacijo, saj pomaga pri vzpostavljanju stika. Sporočanje in posredovanje informacij je olajšano, saj lutka otroke pritegne in navduši. S sporočanjem skozi lutko se jim lahko približamo in pridobimo njihovo zaupanje (Korošec, 2013).

Motiviranost učencev pa zelo povečamo tudi z raziskovanjem. Gre za aktivno metodo učenja, kjer imajo učenci dejavno vlogo. Naloga učitelja je navdušiti otroke za raziskovanje s postavitvijo raziskovalnega problema/vprašanja. Rešitve in odgovore lahko najdejo le, če opravijo raziskovanje in so pri delu aktivni.

Učence k raziskovanju spodbuja prirojena radovednost. Zagotoviti jim je treba dovolj priložnosti in časa, da z lastno aktivnostjo pridejo do rešitve raziskovalnega vprašanja. Dobro je, da jih vodimo v raziskovalne situacije, v katerih lahko sami rešijo problem. Navajajmo jih, da svoje ugotovitve opisujejo ali o njih pripovedujejo.

W. G. Maxim (1997) opredeljuje raziskovanje kot strategijo dejavnega učenja, ki je usmerjeno v raziskovanje problema. Tako uresničujemo dva temeljna cilja izobraževanja otrok:

- ohranjanje radovednosti otrok in interes za znanje;
- oblikovanje sposobnosti, ki so potrebne za samostojno reševanje problemov.

Zakaj ustvarjalni gib? B. Kroflič (1999) govori o ustvarjalnem gibu kot o tretji razsežnosti pouka. To je način dela, pri katerem učenci z gibanjem izražajo, oblikujejo in ustvarjajo različne učno-vzgojne vsebine.

Učitelj pobudo v gibalnem ustvarjanju prepušča otrokom oziroma jih na ustrezen način spodbuja in animira. Z vnašanjem giba v učno-vzgojni proces ustvarja sproščeno vzdušje in ga tako olajšuje ter spodbuja otrokov razvoj (Geršak, 2003).

Kot pravita Kroflič in Gobec (1995), se z živahnimi otroki predvsem pogovarjamo, da morajo večino časa mirovati, namesto da bi se z njimi gibali in jim omogočali, da sprostijo svojo energijo.

Metoda ustvarjalnega giba je torej nosilka celostnega didaktično metodičnega pristopa. Temelji na spoznanju, da se najbolj učinkovito učimo, ko poleg čutil vključimo tudi gibanje (Schmidt, 2010).

Nikakor pa ne smemo spregledati niti učinkovitosti uporabe sprostitvenih tehnik, ki veljajo za enega izmed pomembnejših vplivov na ohranjanje duševnega zdravja otrok v sodobni šoli in v trenutnem času. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje v zvezi s tem opozarjajo, da živimo v času, ko je stres del našega življenja. Z njim in njegovimi negativnimi posledicami se ne srečujejo le odrasli, ampak vse bolj tudi otroci (Tacol, 2011).

Učenci se s sprostitvenimi tehnikami učijo, kako se čim bolj učinkovito spoprijemati z življenjskimi obremenitvami in problemi, da bi zmanjšali škodljive učinke stresa (prav tam).

Prek tehnik sproščanja smo si prizadevali povečati koncentracijo, pozornost in zbranost pri učencih, vzpostaviti določeno mero storilnosti za samostojno delo, zmanjšati nemirnost in povečati umirjenost učencev, povečati motivacijo za različne dejavnosti opismenjevanja, razvijati spretnost, da imajo določeno stopnjo nadzora nad svojim notranjim dogajanjem, in izboljšati splošno klimo pri učenju na daljavo.

Otroci so po naravi vedoželjni in radovedni. Z veseljem se učijo novih stvari, vendar pa so lahko prav tako kot odrasli prezaposleni. Takrat so utrujeni, raztreseni in nemirni. Številni otroci počnejo preveč stvari in imajo premalo časa, da bi preprosto bili otroci. Zdi se, da so ves čas v pogonu. Kje pa je

gumb za premor (Snel, 2019)? Tako smo izvajali različne dejavnosti, s pomočjo katerih so se učenci lahko sprostili, umirili, zbrali in spočili.

PRIMER DOBRE PRAKSE

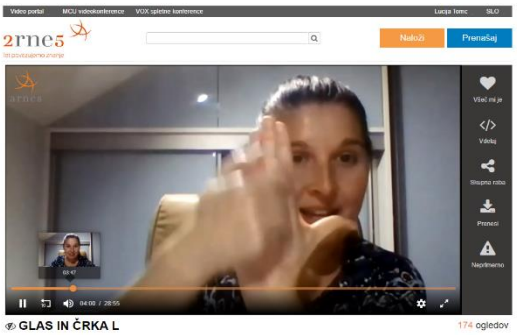
V uvodnem delu za motivacijo učiteljica in lutka (ročna lutka Zmajček) nagovorita učence. Že zaradi prisotnosti lutke takoj vedo, da so pri pouku slovenščine. Predstavita jim neko zanimivost, ki pritegne njihovo radovednost, interes in pozornost za nadaljnje delo. Sklepajo, kateri glas in črko se bodo učili.

Navadno izberemo stvar, ki spodbuja uporabo vseh čutil. Pri glasu in črki L je to povezava s snovjo pri spoznavanju okolja: nastanek ledu (tema: voda) in z letnim časom zimo. Zmajček pripoveduje, kako mu je ponoči v lončku zunaj na okenski polici nastal led. S pomočjo učiteljice si led ogleda, ga povoha, potipa, nanj potrka in ga tudi na kratko okusi … Učence pozove, da tudi sami opravijo ta eksperiment.

Beseda led se začne z glasom L in učenci že sklepajo, katero črko se bomo učili. Takrat jim črka L v pozdrav že maha z zaslona. Prikažemo, kakšen gib/kretnjo bomo uporabljali za glas in črko L.

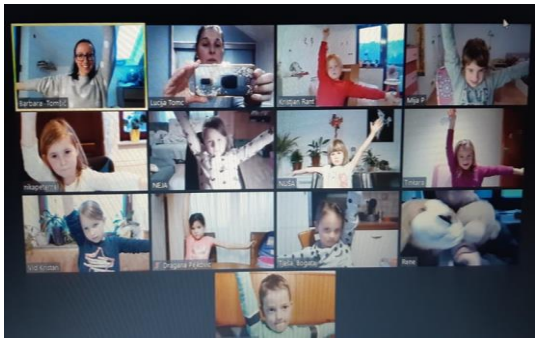


Slika 1: Led se začne na glas L



Slika 2: Gib/Kretnja za glas in črko L

Glavni del začnemo z ustvarjalnim gibom, s katerim učenci s svojim telesom poskušajo prikazati črko L na različne načine: z eno nogo, roko, prstki, dvema rokama, celim telesom …



Slika 3: Ustvarjalni gib – dopoldanska skupina



Slika 4: Ustvarjalni gib – popoldanska skupina

Sledi iskanje besed, ki se začenjajo z glasom L. Pri vsaki besedi pri glasu L pokažemo tudi dogovorjen gib/kretnjo. Nato se spomnimo, da se glas L lahko skriva na začetku, koncu ali na sredini besede. Ko izgovarjamo, pri glasu L zanj vedno pokažemo tudi gib/kretnjo. Pri vseh dejavnostih sodeluje lutka in

se uči skupaj z učenci. Med uro se prilagaja učenju: določene stvari zna, določenih ne, potarna, da je nekaj težko, za veliko stvari je navdušena, sprašuje, pomaga, pove pravilne odgovore …

Na vrsti je prva raziskovalna naloga, ki jo imajo učenci v svojem delovnem zvezku doma. Učenci glas L iščejo na prirejeni sliki s precej podrobnostmi. Če beseda na sliki skriva glas L, to označijo s piko. Cilj je najti čim več takšnih besed in hkrati širiti besedišče ter krepiti pravilno izgovorjavo.

Sledi prvi poskus zapisa črke L. S pomočjo v ta namen pripravljene skice prikažemo pravilno potezo zapisa. Črko rišemo večkrat po zraku, mizi, steni, omari, tleh, dlani in na koncu v brezčrtni zvezek.

Nadaljujemo z dvema raziskovalnima nalogama. Prva je v tesni povezavi z matematiko. Na sliki je treba prešteti vse črke L med ostalimi črkami. S prstki prikažejo pravo število. Lutka potrdi pravilno rešitev. Druga je nekoliko težja, saj je treba poiskati črke L v besedilu, običajno v zanimivi pesmici, ki se jo pozneje skušamo tudi naučiti.



Slika 5: Preštej vse črke L

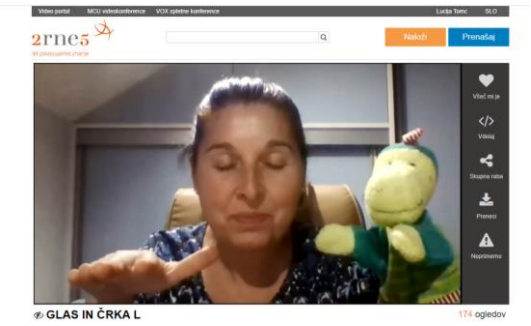


Slika 6: Poišči vse črke L v pesmici

Po napornem delu si privoščimo sprostitev. Učenci prinesejo svoje plišaste igračke, jih pokažejo drug drugemu in povedo, kaj imajo. Nato jih objamejo in poskušajo umiriti svoje dihanje tako, da z enakomernim dihanjem uspavajo svojo igračko. Umirjeni in sproščeni po nekaj minutah nadaljujemo z delom. Črko zapisujejo v zvezek s črtami čez dve in eno vrstico. Zapisujejo tudi prve besede iz že znanih črk. Ker smo šele na začetku, ves čas utrjujemo pravilne poteze zapisa črk v besedah in presledke med zapisanimi besedami. Hkrati tudi beremo. Branje popestrimo tako, da se posamezne že znane črke primejo za roke in nastane beseda. Za zaključek izvedemo še dejavnost sprostitve, pri kateri se učenci v mislih primejo za roke (kot črke v besedah) in si pošljemo spodbudne misli, da bomo še naprej uspešni pri delu na daljavo.



Slika 7: Sprostitev s plišasto igračko



Slika 8: Pošiljanje spodbudnih misli za delo na daljavo

ZAKLJUČEK

Zgoraj opisanemu opismenjevanju, ki je potekalo kot kombinacija videokonference in videoposnetka, je sledilo še nekaj samostojnega dela. V prvi vrsti je bilo to risanje in pisanje besed na glas L, kjer učenci na sredino brezčrtnega zvezka narišejo črko L, okrog nje pa rišejo (če že znajo, tudi pišejo) predmete in stvari, ki se začenjajo na ta glas. Sledil je zapis besed iz že znanih črk v vrstice, kar smo običajno začeli že na videokonferenci, nadaljevali pa so samostojno. Seveda pa je temu sledila še samostojna vaja v branju.

Med zapisom tega zaključka smo se z učenci že vrnili v šolo. Z drugimi učitelji, ki poučujejo v prvem razredu, ugotavljamo, da večjih primanjkljajev ni bilo. Ocenili smo, da smo izbrali dovolj zanimivo in pestro metodo opismenjevanja, da je vsak učenec lahko napredoval in bil uspešen. Ker želimo zagotoviti kontinuiteto in rutino, smo precej stvari ohranili, seveda pa je v šoli čutiti mnogo večjo dinamiko dela. Največjo težo tukaj prav gotovo odigrajo pristni socialni stiki, čustveni odzivi in pozitivne interakcije med učiteljem in učenci ter med učenci samimi.

Delo z lutko, raziskovanje, aktiviranje vseh čutil, ustvarjalni gib in sprostitvene tehnike so se pokazale za uspešne metode opismenjevanja tako pri delu na daljavo kot tudi zdaj v šoli.

Naš namen je, da bi za tovrstne dejavnosti navdušili še druge učitelje. Učenci jim bodo hvaležni.

LITERATURA

Geršak, V. (2003). Ustvarjalni gib pri pouku. *Didakta*. Letnik 12, štev. 68/69.

Gobec, D., Kroflič, B. (1995). *Igra – gib – ustvarjanje – učenje*. Ljubljana: Pedagoška obzorja.

Golli, D. (1991). *Opismenjevanje v prvem razredu*. Novo mesto: Pedagoška obzorja

Grginič, M. (2009). *Kako do pismenosti v prvem razredu osnovne šole. Priročnik za učitelje*. Mengeš: Založba Izolit.

Korošec, H. (2009). Lutkovna in dramska igra v otrokovih sto jezikih. V Devjak, T. in Skubic, D. (ur). *Izzivi pedagoškega koncepta Reggio Emilia* (str. 119–133). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Korošec, H. (2002). Neverbalna komunikacija in lutka. V Korošec, H. in Majaron, E. (ur). *Lutka iz vrtca v šolo* (str. 31–54). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Korošec, H. (2013). *Komunikacija v gledališki in lutkovni dejavnosti*. Pridobljeno 18. 1. 2021 s

http://www.pef.uni-lj.si/~vilic/gradiva/3-korosec-komunikacija.pdf

Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana. Znanstveno publicistično središče.

Maxim, W. G. (1997). *Social studies and the Elementary School Child*. Ohio: Merrill Publishing Companz.

Pečjak, S. (2000). Procesi zaznavanja in mišljenja pri začetnem opismenjevanju. V: Križaj Ortar, M., idr. (ur). *Slovenščina v prvem triletju devetletne osnovne šole*. Trzin: Izolit.

Ropič, M. (2000). *Uspešnost integrativne metode opismenjevanja z analitično-sintetično metodo.* Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo.

Pečjak, S. (2009). *Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev*. Ljubljana: Zavod za šolstvo.

Schmidt, G., Kos, M. (2010). *Plesno izražanje in naravoslovje*. Ljubljana: Samozaložba.

Snel, E. (2019). *Sedeti pri miru kot žaba*. Celje: Zavod Gaia planet Celje.

Štupnikar, M., Pintar, D., Murovec T., Veselič, E. (2010). *Opismenjevanje in razvoj vseh čutil*. Ljubljana: Zavod za šolstvo.

Tacol, A. (2011). *10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.

POUČEVANJE NA DALJAVO NA UNIVERZI ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Velički, Ana

Osnovna šola Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj, Šoštanj

IZVLEČEK

Med epidemijo smo se učitelji, učenci in študentje v vseh življenjskih obdobjih v večini prvič srečali z izobraževanjem na daljavo. Med mlajšimi udeleženci izobraževanja s tem ni bilo prevelikih težav, saj so računalniško spretni, študentje v tretjem življenjskem obdobju pa so se soočili s težavo novega načina poučevanja in uporabo novih tehnologij, hkrati pa se je tudi delo mentorjev izobraževanja starejših moralo prilagoditi. Namen prispevka je predstaviti drugačnost poučevanja starejših odraslih in deliti osebne izkušnje pri poučevanju na daljavo na univerzi za tretje življenjsko obdobje.

Ključne besede: *starejši študentje, izobraževanje na daljavo, nove tehnologije, mentorstvo*

UVOD

Med epidemijo covid-19 se je spremenil način poučevanja na vseh ravneh izobraževanja – osnovnošolskem, srednješolskem, na fakultetah in posledično tudi v izobraževanju starejših študentov. Vsi udeleženci izobraževanja smo se ob nenadni prvi razglasitvi epidemije v spomladnem času leta 2020 znašli v stiski. Učitelji smo bili prepuščeni sami sebi in vsak je moral poiskati najučinkovitejšo metodo poučevanja zase ter za svoje učence. Soočali smo se s težavo ob pomanjkanju ustrezne elektronske opreme, se učili uporabljati najrazličnejša spletna orodja, ki bi jih znali uporabljati tudi učenci in študentje, in hkrati pripravljali ustrezno posredovanje učne snovi, prilagojeno različnim stopnjam izobraževanja.

Izobraževanje v različnih življenjskih obdobjih

V predšolskem obdobju otroci v vrtcih pridobivajo znanje neformalno, skozi igro, otroci so vedoželjni in med njimi ter vzgojiteljico se splete trdna vez.

Osnovnošolsko izobraževanje je za vse učence obvezno, postane formalno, nastopijo stroga pravila. »Šolanje zamori prirojeno vedoželjnost in otroci se vedno bolj zanašajo na zunanje (sekundarne) motive za izobraževanje. S tem pa primarna motivacija za izobraževanje, vedoželjnost, vidno upada« (Krajnc idr., 2013). Uspešno srednješolsko in višješolsko izobraževanje pa sta pogoj za dobro zaposlitev. Če so to želje mladostnika, mu ne preostane nič drugega, kot da se izobražuje do želene stopnje izobraževanja.

V tretjem življenjskem obdobju imajo starejši odrasli možnost vključitve v različna izobraževanja na univerzi za tretje življenjsko obdobje. To je organizacija, ki spodbuja in omogoča izobraževanje starejših odraslih za njihov osebni razvoj, izboljšuje kakovost življenja starejših in jim omogoča sodelovanje v družbenem razvoju. Dinamika učenja pa je pri starejših odraslih bistveno drugačna. V primerjavi z mladostniki se starejši izobražujejo prostovoljno, z vedoželjnostjo in radostjo. »Za izobraževanje starejših te posebne skupine prebivalstva so značilni močna motivacija za učenje, vedoželjnost in učenje z radostjo« (Krajnc idr., 2013). Srečanja pa jim ne predstavljajo samo poti do

novih znanj, ampak tudi do novih socialnih vezi, oblikujejo se nove socialne skupnosti. Člani skupine so med seboj tesno povezani, družijo se tudi zunaj pouka, pogovarjajo se o osebnih stvareh, vse to pa pripomore k bogatejšemu življenju v starejših letih.

Uporaba novih tehnologij

Kot sem izkusila med poukom na daljavo v osnovnošolskih razredih, kjer poučujem, mladostniki med epidemijo v veliki večini niso imeli težav z uporabo modernih tehnologij – računalnikov, tablic in telefonov –, saj jim to ne predstavlja nič novega, s tem živijo ves čas. Udeleženci izobraževanj na univerzi za tretje življenjsko obdobje oz. starejši študentje, kot se sami raje poimenujejo, pa so se znašli pred velikim izzivom. Veliki večini je takšna tehnologija tuja, soočili so se s pomanjkanjem opreme in s strahom pred novimi, neznanimi načini poučevanja. Starejše študente je treba opolnomočiti za uporabo videokonferenc in jim ob težavah pomagati, jih spodbujati. Ob usvojitvi uporabe nove tehnologije pa se tudi pri njih oblikuje občutek zadovoljstva ob dosegu nečesa novega.

Med epidemijo so se mnogi študentje na tej stopnji odločili z izobraževanjem prekiniti, nekateri pa so se s to težavo soočili odločno, se naučili uporabljati spletna orodja in se vključili v izobraževanje na daljavo. Ob vrnitvi na ustaljen način poučevanja z novim šolskim letom se je velika večina starejših študentov vrnila na Univerzo za tretje življenjsko obdobje. Jeseni pa se je epidemija ponovila. Spet so bili soočeni s poučevanjem na daljavo. Ponovno so se nekateri odločili, da ne bodo več sodelovali, nekaj študentov pa se je zdaj opogumilo in se podalo v nov svet učenja.

Anketa o izobraževanju starejših študentov na daljavo

Na Univerzi za tretje življenjsko obdobje v Velenju sem izvedla anonimno anketo med udeleženci izobraževanja na daljavo. Cilj ankete je bil izvedeti kako so se udeleženci spopadli z zanje popolnoma novim načinom izobraževanja. Anketo je rešilo 48 udeležencev. 64 % udeležencev pred začetkom izobraževanja na daljavo ni bilo v stiku z uporabo orodij, kot so npr. videokonference, in so potrebovali veliko časa za njihovo usvojitev. Vse to jim je predstavljalo tudi neke vrste stresno izkušnjo.

Več kot 80 % udeležencem pa je kljub temu to predstavljalo nov izziv, ki so ga zaradi sebe želeli doseči in se ob tem tudi dodatno izobraziti še na drugem, tehničnem področju izobraževanja. Mnogi so to tehnologijo začeli uporabljati tudi v zasebne namene, se med seboj povezovali, komunicirali in vzdrževali medosebne stike.

Večina starejših študentov pa meni, da izobraževanje na daljavo ni enakovredno učenju v živo. Podajam nekaj mnenj udeležencev anonimne ankete:

»V tej družbeni situaciji soočanja z novim virusom je to edini možni način izobraževanja. To izobraževanje ni enakovredno izobraževanju v živo, je pa prijetno, ker se srečamo, torej še vedno ohranjamo odnos in delamo skupaj, napredujemo v znanju.«

»Kakovost poučevanja na daljavo zagotovo ni enakovredna pouku v živo, še posebej če je v skupini večje število učencev. Interakcije je manj, sledenje predstavitvam je slabše, moteči pa so tudi problemi z obvladovanjem orodja in različnost strojne opreme pri učencih. Problem je verjetno tudi pri predavateljih, saj morajo posebej pripraviti način podajanja in preverjanja obvladovanja snovi.

Poleg tega jih obremenjujemo še z dodatnimi vprašanji zunaj časa, določenega za pouk. V vsakem primeru pa je takšen način mnogo boljši kot popolna prekinitev pouka za nedoločen čas.«

»Ker sem bila na tem področju ena od prvih, ki je uvajala aplikacijo ZOOM med starejšimi, sem bila zelo vesela vsakega novega uporabnika. Predvsem mi je ta aplikacija dala upanje, da ne bom v koroni sama doma, brez stikov z zunanjim svetom. Povezovala me je, istočasno pa sem spoznala še mnogo novih orodij – kajti več ljudi več ve.«

Vloga mentorja pri poučevanju na daljavo

Že med klasičnim poučevanjem v živo se delo s starejšimi študenti bistveno razlikuje od dela z učenci v zgodnejših obdobjih izobraževanja. Za mentorje na Univerzi za tretje življenjsko obdobje, ki se prvič srečajo s pristopom do poučevanja odraslih, predstavlja takšen način poučevanja precejšen izziv, ki zahteva prilagajanje in iskanje novih načinov motivacije ter načinov za delo. »Učitelji vedno premalo vemo. Za delo v izobraževanju se moramo neprestano usposabljati in izpopolnjevati« (Krajnc idr., 2013). Zato sem se na Univerzi za tretje življenjsko obdobje udeležila usposabljanja mentorjev mreže SUTŽO (mreža Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje) na UNI3 v Velenju, kjer so udeležencem dobro predstavili poglede na poučevanje starejših študentov, kako se starejši učijo, kako poučevanje načrtovati in načine, kako ga izvesti, kar mi je kot mentorju zalo koristilo in me opolnomočilo. Prvih nekaj učnih ur sem ob poučevanju čas namenjala tudi opazovanju študentov, kaj se mi je zdelo, da jih zanima, kaj jim koristi, in se poskušala situacijam tudi prilagoditi. Študentje so podajali svoja mnenja, izrazili, če se jim je zdelo kaj pretežko, če jim kakšna tema ni ustrezala, jaz pa sem to sprejela kot izziv, in ne kot negativni komentar, ter se potrudila situaciji prilagoditi.

Nato pa je nastopil pouk na daljavo, ki je ta izziv še povečal. Ker je bilo udeležencev, ki so se bili pripravljeni izobraževati na daljavo manj, sta se moja krožka angleščine združila v enega. Ponovno je bilo treba prilagoditi vsebino krožka, saj sta se krožka vsebinsko tudi razlikovala. Eden je bil vezan na uporabo učbenika (Time for English), ki so ga študentje imeli že prej in je bilo rečeno, da naj ga uporabljam še naprej, za drugega (Conversational English) pa sem material prosto pripravljala sama. Že med poukom v živo sem boljši odziv čutila na krožku pogovorne angleščine, kjer nisem bila vezana na določeno gradivo, zato sem tudi ob prehodu na poučevanje na daljavo opustila učbenik in ves material za mešano skupino pripravljala sama. Menim, da je bil ob tem odziv slušateljev dober, teme so jih zanimale in se izkazale kot uporabne.

V veliko pomoč pri delu je bila tudi animatorka študijskega krožka. »Animator ima pomembno socialno vlogo. Je mentorjev pomočnik in opravlja nekatere samostojne naloge. Kot prostovoljec prevzame v študijskem krožku nekatere vrste odgovornosti, delno razbremeni mentorja in skrbi za organizacijo študijskega krožka« (Krajnc, 2016). Animatorka me je sproti obveščala, če so bile kje težave, če se je študentom katera snov zdela prezahtevna, kar mi je bilo v veliko pomoč pri oblikovanju vsebine posameznih ur. Hkrati je vodila evidenco prisotnosti na krožku in kontaktirala udeležence.

Kot dobra praksa se je pri poučevanju tujega jezika prek videokonference izkazalo, da sem slušateljem nekaj dni prej po elektronski pošti posredovala gradivo za naslednjo konferenco, ki so ga imeli nato pred seboj, in so učni uri lažje sledili, si zapisovali opombe ter tudi lažje postavljali vprašanja. Vključevala sem veliko vaj z besediščem in predvsem tvorbo pogovorov med študenti.

Paziti je bilo treba, da vsak slušatelj vsako uro dobi enakovredno možnost za ustno komunikacijo, kot bi jo dobil pri klasičnem pouku. Za dobro sodelovanje smo se o vsaki temi dogovarjali tudi skupaj, slušatelji so izrazili svoje želje, jaz pa sem material oblikovala tako, da je bilo uro mogoče izvesti na daljavo. Študentje so bili zelo motivirani, saj so bile obravnavane teme uporabne v vsakdanjem življenju, mnogo starejših namreč v času pokoja veliko potuje tudi v tujino. Zato smo obravnavali teme, kot so npr. pogovor pri zdravniku, podajanje navodil za pot, nakupovanje oblačil, nakup letalskih vozovnic itn. Vse to od mentorja zahteva veliko priprave, dodaten material in obilico novih idej. Za najbolj uspešne metode poučevanja na daljavo so se izkazale skupinske in izkustvene, predvsem pa diskusijska metoda, kjer pa mora mentor dobro presoditi komunikacijske spretnosti udeležencev.

ZAKLJUČEK

Izkušnje sodelujočih starejših študentov pri pouku na daljavo so po mojih izkušnjah dobre. Res je, da so se morali naučiti in privaditi na nekaj novega, vendar nas vse nove izkušnje tudi bogatijo, tako mentorje kot sodelujoče.

LITERATURA

Krajnc, A., Findeisen, D., Ličen, N., Ivanuš Grmek, M., in Kunaver J. (2013). *Posebnosti izobraževanja starejših*. Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.

Krajnc, A. (2016). *Starejši se učimo. Izobraževanje starejših v teoriji in praksi.* Ljubljana: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, združenje za izobraževanje in družbeno vključenost.

SPODBUJANJE BRANJA NA DALJAVO

Vogrinc, Aleša

Osnovna šola Mengeš, Mengeš

IZVLEČEK

V epidemičnem času pouka na daljavo se je potrdilo, kako pomemben je pri privzgajanju bralnih navad kreativen pristop. Vsiljevanje knjig v otroške roke ne prinaša občih pozitivnih rezultatov že pri običajnem pouku, pri omejenem pedagoškem stiku dela na daljavo pa še toliko manj. Prispevek prikazuje primere prakse, kako motivirati učence za branje, kako pomagati staršem pri vključitvi v proces motivacije in kako s pomočjo branja krepiti medvrstniško komunikacijo. Prikazane metode dela, kot so nagradni bralni listi, medgeneracijsko branje starejših učencev mlajšim, zvočni posnetki pravljic, videoposnetki vodenega branja za učence z bralnimi težavami itn., izhajajo iz teoretičnih izhodišč, da branje ni kazen ampak nagrada, da proces motivacije za branje mora temeljiti na pozitivnih čustvih, samopotrjevanju in kontinuiranem razvoju, katerega končni cilj je bralni hedonizem.

Ključne besede: *bralna motivacija, bralna vzgoja, opolnomočenje, kreativni pristop*

UVOD

»*Bralne sposobnosti otroka bodo vplivale domala na vse vidike njegovega življenja – na njegovo inteligenco, samozavest, medosebne odnose, karierno pot, gmotni položaj, družbeni položaj, raven notranjega zadovoljstva in zdravje«* (Newman, 2017, str. 17). Branje je za otrokovo prihodnost zagotovo silno pomembno, vendar je to proces, ki terja ogromno mero angažiranosti, potrpežljivosti in pozitivnega pristopa. Redki so namreč otroci, ki branje vzljubijo sami in po knjigah samoiniciativno posegajo celo življenje. Več je otrok, ki na razredni stopnji še nekako posegajo po knjigah, po desetem letu pa izgubijo zanimanje za tovrstno aktivno domišljijsko potovanje. Nemalo otrok pa kaže odpor do branja že na samem začetku vstopanja v proces opismenjevanja.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Vrsta raziskav kaže pomembnost družine pri razvoju vseživljenjske bralne zavzetosti že v predšolskem obdobju (Bucik, 2003), saj jim prvi stik s knjigo omogočijo starši, ki jim glasno berejo ali pripovedujejo. Pozitivni učinki glasnega branja so številni; okrepi se otrokovo veselje do knjig in branja, teši se otrokova razvojna radovednost po odkrivanju in spoznavanju sveta, širi se otrokov besedni zaklad, poveča se ustvarjalnost in zmožnost empatije, zviša se otrokova intelektualna in čustvena inteligenca in nenazadnje se starši z otrokom čustveno povezujemo (Newman, 2017). Pozitivna čustva in tudi zabava, ki jih otroci ob tem doživljajo, so za nadaljnje branje spodbudna popotnica.

Ob vstopu v šolo se sicer vloga staršev kot pomembnih subjektov nikakor ne zmanjšuje, saj so učitelju v veliko pomoč. Pomembnost vloge učitelja kot spodbujevalca in motivatorja opiše Pennac (1996, str. 69): *»Moraš brati, moraš brati. Kaj pa če bi učitelj, namesto da od svojih učencev zahteva, naj berejo, nenadoma sklenil z njimi deliti svoje veselje do branja?«* Tudi učitelj mora biti zgled svojim

učencem. Ni dovolj, da v razredu le razstavi knjige in otrokom odreja vsakodnevno desetminutno bralno vajo, marveč mora s svojim doživetim branjem, dramatiziranjem, zabavnim posnemanjem glasu, spreminjanju besed v znanih besedilih … vedno znova in znova pričarati branje kot prijetno in zabavno izkušnjo, ki lahko konkurira sodobni elektronski tehnologiji.

Televizija, telefoni in računalniške igrice so na prvi pogled idealni razlogi in/ali izgovori, da otroci nočejo več posegati po knjigah, saj otrok ne zmorejo tako učinkovito animirati, kot to naredijo te naprave. Dejstvo pa je, da smo televizijo privzdignili na status nagrade, branje pa kot na nadležno opravilo (Pennac, 1996). Če otroci nekaj naredijo dobro in hitro, jih nagradimo z risanko (po možnosti še sinhronizirano). Tudi pri pouku, ne samo v domačem okolju. Za nagrado bi jim zlahka ponudili tudi branje zgodbe. In nasprotno, kadar se otroci ne obnašajo primerno, jim odvzamemo telefon, za kazen pa jih pošljemo v sobo brati. Ali ker se otrok ni potrudil pri branju, za kazen ne sme gledati televizije. Otrok pri takšnem ravnanju branje začenja dojemati kot zoprno opravilo podkrepljeno s paleto negativnih čustev, ki zaviralno vplivajo na proces vzgajanja vseživljenjskega bralca. Če otrok začne ob teh občutkih še razmišljati, da je z njim nekaj narobe, ker mu branje ne steče, začne se zmanjševati njegova samopodoba … Otrok pade v nek začaran krog, iz katerega se brez naši pomoči ne bo izvlekel. Vloga učitelja kot svetovalca staršu je pri tem neprecenljiva.

Otroci posegajo po knjigah iz zelo različnih razlogov in kot učitelji se moramo zavedati, da je »*motivacija za branje mnogovrstna in otroci niso na splošno motivirani ali nemotivirani, ampak so motivirani na različne načine in za različne bralne vsebine*« (Bucik, 2003, str. 112). Tudi pri branju ločimo notranjo in zunanjo motivacijo. Pri notranji motivaciji otroka k branju žene sam užitek in pričakovanje ob doživljanju novih doživetij. Branje je že samo po sebi nagrada in tak otrok bo bral kjer koli in kadar koli. Pri zunanji motivaciji otrok bere zaradi zunanje vzpodbude; zaradi nagrade, želje ustreči nekomu, ocene … Takšna motivacija je sprva učinkovita, ni pa dolgoročna. Če se pri tej motivaciji otrokovo doživljanje branja ne spremeni v ugodje podkrepljeno s pozitivnimi čustvovanji, bo sčasoma zunanja motivacija izgorela in otrok po knjigah ne bo posegal.

Malce drugačno stališče do zunanje motivacije ima N. Newman (2017). Njeno mnenje je, da bralca začetnika ali dislektičnega bralca moramo spodbujati z nagradami. Omenjene nagrade so seveda zelo raznolike; od pohval, objemov, priboljškov in manjših igrač. Z oštevanjem in grožnjami bomo dosegli nasproten učinek, saj tak otrok branja nikoli ne bo povezal z užitkom, hkrati pa lahko ti spori vodijo v kvarjenje družinskih odnosov. Avtorica ves čas poudarja pomembnost zabavnih dejavnosti in vsebin.

Zadnje se sliši zelo preprosto, vendar se v dejanskem življenju stvari velikokrat izkažejo drugače. Pogosto učitelji v iskrenem pogovoru s starši razberemo, da starši sami ne marajo branja, da nimajo niti energije niti volje se ukvarjati z otrokovim branjem. Le kako naj starš, ki ima sam negativne izkušnje, prenese iskrico branja na svojega potomca? Kropp (2000) poudarja tudi, da se bo »*malo otrok naučilo brati ali ohranilo bralne navade v domu, ki ga pretresajo zakonske, denarne ali čustvene težave*« (str. 36).

Učitelji nimamo celostnega vpogleda v funkcioniranje družine v zasebnosti njihovega doma, zato je pri spodbujanju branja tako zelo pomembno, da s svojim zgledom in z aktivnostmi, skušamo delovati proaktivno in doseči ter pomagati tudi otrokom, ki prihajajo iz manj spodbudnega okolja, še zlasti, ker se bodo razlike pozneje še poglabljale. Slabi bralci bodo pri učenju ponovno v manjvrednem položaju.

Še zlasti pa je bil pomemben pristen in neposreden stik s knjigo v pandemičnem času pouka na daljavo. Knjiga je lahko vsaj nekaj časa prekinila proces pretiranega fokusa v zaslone, hkrati pa ponujala tisto, kar vsebine, ki jih vidimo na IK-zaslonih zaradi svoje, v glavnem ozke fokusiranosti ne zmorejo: razvoj domišljije, ustvarjalnosti in abstraktnega mišljenja.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Zaprtje šol in šolanje na daljavo stanja zagotovo niso izboljšale. Omejen je bil tudi dostop do knjig iz krajevne knjižnice. Učenci so bolj kot kdaj potrebovali vzpodbudne, premišljene in predvsem vabljive dejavnosti za spodbujanje branja.

Bralni listi

Bralni listi so že vrsto let v prvem triletju stalna oblika spodbujanja k rednemu vsakodnevnemu branju. Po mojih izkušnjah pa so k izpolnjevanju in rednemu branju nagnjeni tisti učenci, ki jim je branje v veselje oz. imajo dosledne starše, ki jih k temu spodbujajo. Slabši bralci, ki nimajo domače vzpodbude, se prinašanju izpolnjenih bralnih listov pogosto izogibajo. Z namenom doseči in motivirati predvsem to ranljivejšo skupino otrok, sem bralne liste zastavila drugače.

Sestavila sem jih v obliki nagradnega rebusa; vsak teden je učenec za dosledno branje (fotografijo lista s podpisi staršev so mi starši posredovali po e-pošti oz. ga je učenec prinesel k pouku) dobil črko. Ob koncu meseca je iz 4-5 črk in rebusa sestavil končno geslo (navodila je dobil pri zadnji zbrani črki) in s pravilno rešitvijo dobil vstopnico za nagradno žrebanje. Vsak mesec sem učencem, ločeno po spolu, z žrebanjem podarila knjigo. Knjig imam v svoji osebni zbirki zelo veliko; z raznimi obdarovanji, članstvom v knjižnih klubih oz. obiski vsakoletnega knjižnega sejma, kjer se dobi knjige po zelo dostopnih cenah, se mi je nabralo res veliko knjig. V bodoče pa bom v akcijo vključila tudi starše učencev, saj sem prepričana, da se tudi na njihovih knjižnih policah najde kakšna pogrešljiva slikanica oz. otroška knjiga.

Povratne informacije otrok in njihovih staršev so bile zelo pozitivne in odziv precej boljši. Ena izmed nagrajenk, ki sicer zelo nerada bere, je knjigo prebrala v enem tednu in mi jo takoj povedala za bralno značko. Nato jo je prebrala še enkrat! Svojo mamo je celo prosila, če lahko iz te zbirke naročita še kakšno knjigo! Nek drug učenec, ki ima dodatno strokovno pomoč, je podarjeno knjigo po zaključku šolanja na daljavo vsakodnevno prinašal k pouku in jo bral med odmori.

BRALNI LIST MESECA DECEMBRA





Božiček in dedek Mraz sta celo njuno otroštvo pozimi preždela pred knjigami. Uf, še dobro! Ker sta odlična bralca, rada bereta tudi otroška pisma. Marsikatero željo zato lahko izpolnita ☺.

DATUM:	PODPIS:	
1. 12.		
2. 12.		
3. 12.		
4. 12.		
5. 12.		črka
6. 12.		
7. 12.		
8. 12.		
9. 12.		
10. 12.		
11. 12.		
12. 12.		črka
13. 12.		

DATUM:	PODPIS:	
14. 12.		
15. 12.		
16. 12.		
17. 12.		
18. 12.		
19. 12.		črka
20. 12.		
21. 12.		
22. 12.		
23. 12.		
24. 12.		
25. 12.		
26. 12.		črka
27. 12.		
28. 12.		
29. 12.		
30. 12.		
31. 12.		
1. 1.		
2. 1.		črka
3. 1.		

Zdaj pa kako do gesla:

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ o



Kaj je na sliki? _____
Zamenjaj 2. in 3. črko.

Dobljeno besedo vpiši na modre črtice.

Na zelene črtice vpiši črke, ki si jih zbral/-a z branjem. Zapiši jih po vrsti.

Opomba: Otroci so zbrali črke S, T, R, O, V.

Slika 26: Primer decembrskega bralnega lista z dodanimi navodili za oblikovanje končnega gesla

Starejši učenci berejo mlajšim

Medgeneracijsko povezovanje v šolskem prostoru premalokrat uporabimo, učencem pa je zelo všeč. Starejši učenci lahko brez zadržkov delijo svoje znanje, mlajši učenci pa njihove informacije sprejemajo drugače, kot če jih z njimi deli učitelj. Učenci zadnjega triletja so s pomočjo ZOOM-aplikacije brali slikanice učencem prvega triletja. Med bralci so bili tudi takšni učenci, ki jim je branje na začetku šolanja povzročalo velike težave, zato je bila njihova izkušnja mlajšim učencem zelo zanimiva.

Učenci sošolcem poklonijo zvočni posnetek svoje najljubše zgodbe

December je mesec obdarovanj, zato so bili učenci vabljeni, da svojim sošolcem za darilo posnamejo zvočni posnetek kratke zgodbe, in te sem nalagala v spletno učilnico. Te dejavnosti nismo počeli v živo prek ZOOM-a, saj ni bil moj namen učenca spraviti v zadrego, ampak se je lahko doma v miru pripravil in posnel posnetek s pomočjo staršev.

Pravljice za lahko noč

Decembra sem učencem vsak dan v spletni učilnici naložila zvočni posnetek pravljice za lahko noč. Izbrala sem zgodbe P. Kovač: Zverinice iz Večne poti. Povratna informacija učencev in staršev je bila tej dejavnosti zelo naklonjena.

Vodeno branje

Za učence s težavami pri branju sem pripravila videoposnetke z vodenim branjem. Odlomke iz berila sem fotografirala, z rdečo barvo močno poudarila končna ločila in strani nato delila na zaslonu. Besedilo sem nato brala počasi na glas, z upoštevanjem ločil in drsenjem kurzorja pod besedami. Učenec je bil povabljen, da bere skupaj z mano. Na podlagi števila ogledov posnetkov sem ocenila, da se je tega poslužilo tretjina učencev.

Branje celotnega besedila

Kadar smo pri slovenščini obravnavali v berilu odlomke, sem posnela videoposnetke celotne slikanice. Učenci so poslušali moje branje in ob tem opazovali tudi ilustracije, ki so v slikanicah tako pomembne kot besede, saj vzbujajo pri otroku svojevrstno doživetje zgodbe.

Poučne slikanice za poučevanje spoznavanja okolja

Pri pouku spoznavanja okolja so videoposnetki poučnih slikanic prijetno popestrili učenje. (Aaa! V tebi je okostnjak!, Kako otroci po svetu praznujejo praznike …) Nekateri učenci so si jih po povratku v šolo izposojali iz šolske knjižnice.

Seznami priljubljenih slikanic, zgodb za otroke

Možnost izbire je pri motiviranju otrok za branje izrednega pomena, saj otrok na podlagi lastnih interesov izbere knjigo, ki ga zanima. Včasih pa je v množici knjig težko izbrati nekaj, kar bi otrok z veseljem bral. Glede na to, da je bil dostop do knjižnic omejen in je bilo treba knjige prevzemati

brezstično, sem staršem posredovala seznam z naborom knjig, ki so primerne za njihove otroke. V veliko pomoč mi je pri tem bila zgibanka Zlate hruške 2020.

Petkova čajanka

Vsak petek je bil čas za bralno značko. Ob istem dnevu in istem času ob skodelici čaja ali kozarcu soka. Če se je zraven našel še kak piškot, počivali pa smo v udobnem naslonjaču je bilo pripovedovanje zgodb še toliko bolj zanimivo in zabavno!

Delim mojo najljubšo knjigo

Otroci so za nekaj časa v šolo (po končanem šolanju na daljavo) na gostovanje prinesli svoje najljubše knjige. Učenci so jih na kratko predstavili, potem pa smo jih za dva dni pospravili v omaro na karantenski počitek. Vsak učenec si je izbral knjigo svojega sošolca, jo prelistal in malo prebral. Knjige so nato spet odšle na karanteno. Na 2–3 dneve smo ponavljali ta postopek. Pomembno je, da so knjige krožile in da so otroci spoznavali bralni okus svojih sošolcev. Mogoče pa koga knjiga tako pritegne, da si sposodi svojo? Navsezadnje mnenje vrstnikov v teh letih postaja vse pomembnejše.

Zaključek

Privzgajanje bralnih navad pri otrocih je v prvi vrsti odgovornost staršev, pozneje pa tudi soodgovornost učiteljev. Navduševanje nad branjem ne sme biti samo šolska obveznost in prisila, saj s tem, tudi če izberemo še tako kakovostno in zanimivo čtivo, pri večini otrok prej kot navdušenje vzbudimo odpor do branja. Učitelj mora potemtakem biti pri porajajoči se pismenosti kreativen, iznajdljiv in empatičen, predvsem pa tudi sam bibliofil. To še toliko bolj velja med poukom na daljavo, ko je potrebno iskati metode in oblike dela, ki še dodatno motivirajo, ki na nevsiljiv način vključujejo v proces dela ostale družinske člane in ki omogočajo vključitev staršev nižje izobrazbe in nižje motiviranosti za branje. S prikazani primeri prakse sem med delom na daljavo dosegla visoko stopnjo bralne motiviranosti in aktivno vključitev večine učencev v proces branja doma.

LITERATURA

Ben - Barak, I. (2020). *Aaa! V tebi je okostnjak!* Dob: Založba Miš.

Bucik, N. (2003). Motivacija za branje. V M. Blatnik Mohar (ur.), *Beremo skupaj: priročnik za spodbujanje branja* (str. 112–118). Ljubljana: Mladinska knjiga.

Haraštová, H. (2016). *Kako otroci po svetu praznujejo praznike.* Jezero: Morfemplus.

Kropp, P. (2000). *Vzgajanje bralca: naj vaš otrok postane bralec za vse življenje.* Tržič: Učila.

Newman, N. (2017). *Vzgajanje strastnih bralcev: 5 preprostih korakov do uspeha v šoli in življenju.* Maribor: Hiša knjig, Založba KMŠ.

Pennac, D. (1996). *Čudežno potovanje: knjiga o branju.* Ljubljana: Julija Pergar.

Zgibanka Zlate hruške 2020 (b. d.). Pridobljeno iz: https://www.mklj.si/images/dokumenti/splosno/nase_knjiznice/pionirska/zlate-hruske/ZGIBANKA_ZLATE_HRUSKE_2020.pdf

ADVENTNE PRAVLJICE

Wiegele, Urška

Osnovna šola Primoža Trubarja Laško, Laško

IZVLEČEK

Pravljice so del človekovega življenja že od samega začetka. Pri branju pravljic se med starši in otroki razvije zaupno ozračje, ki krepi čustvene vezi v družini in nudi obojestransko zadovoljstvo, veselje in užitek. Branje otroku vsestransko koristi, saj spodbuja njegov čustveni, socialni in intelektualni razvoj. V zadnjih letih je zaznati močan upad pri bralni pismenosti in jezikovni zmožnosti, zato sama dajem temu velik poudarek. Raziskave, omenjene v prispevku, kažejo, da večina staršev z vstopom otroka v šolo branje opusti, zato sem jih z decembrskim projektom želela ponovno spodbuditi k branju pravljic. Pripravila, prebrala in posnela sem 25 pravljic, ki so jih otroci lahko poslušali vsak dan do božiča. Moj namen je bil dosežen, saj so se starši pozitivno odzvali na projekt in skupaj z otrokom prisluhnili adventnim pravljicam.

Ključne besede: *pravljice, družinsko branje, pomen branja*

UVOD

»Če želite imeti pametne otroke, jim pripovedujte pravljice. Če želite imeti še pametnejše otroke, jim pripovedujte še več pravljic« (A. Einstein).

Psiholog in psihoanalitik Bettelheim pravi: »Pravljice bogatijo otrokovo življenje in ga obdajajo s čudežnostjo prav zato, ker se otrok natančno ne zaveda, s čim so ga očarale« (Bettelheim, 1999, str. 26). Pravljice imajo že od začetka otroštva velik pomen za razvoj čustev, moralnega čuta in osebnosti. Predvsem pa pripomorejo k utrjevanju čustvene vezi med otrokom in starši.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Družinska pismenost

Družinska pismenost je najpogosteje definirana kot »koncept, ki vključuje naravno nastajajoče izobraževalne dejavnosti v okviru doma in družine« (Grginič, 2006, str. 12).

To področje pismenosti je zelo kompleksno. Pojavlja se v družinskem okolju, ko starši in otroci komunicirajo o vsakdanjih dogodkih, se dogovarjajo o zadolžitvah ali pa ko gredo po opravkih. V družini potekajo številne aktivnosti, kot so branje, risanje ali pisanje, s katerimi starši izražajo in prenašajo ideje. To se največkrat dogaja spontano, ob pisanju seznamov ali v pogovoru o prebrani knjigi. Družina naj bi otroka z dejavnostmi, ki se izvajajo vsakodnevno, spodbujala k raziskovanju in odkrivanju pismenosti (prav tam).

Družinsko branje

M. Grginič (2006) piše, da naj bi glasno branje otrokom potekalo že od rojstva in trajalo do osmega leta otrokove starosti, tudi ko že nekaj let samostojno bere (L. M. Morrow, 2001, v Grginič, 2006).

Mlajšim otrokom naj bi brali starši, stari starši, sorojenci. L. M. Morrow (2001, v Grginič, 2006) opozarja, da naj bi branje postalo obred vsak dan ob istem času in na istem mestu, najbolje zvečer. Čas pred spanjem je optimalen, vsi – otroci in starši – se umirijo, z rednim branjem vzpostavijo navado, ki dolgoročno vpliva na branje otrok, saj ob večerih samoiniciativno posežejo po knjigi. Starši morajo sprejeti otroka kot aktivnega udeleženca v družinskem branju, sprejemati in spodbujati njegove komentarje in vprašanja, ki jih povezuje z realnimi življenjskimi izkušnjami, ko je to mogoče.

Za decembrski projekt branja slikanic na daljavo sem se odločila, ker sem skozi leta dela z otroki opazila, da večina staršev otrokom z vstopom v šolo preneha brati. Tudi Grginič (2006) piše o svojih pedagoških izkušnjah glede bralnih navad v družini in pravi, da starševska vnema za družinsko branje pojenja z otrokovim vstopom v šolo še zlasti pa v času, ko začnejo otroci samostojno brati. Družinsko branje torej pojenja prav v času, ko bi otrok potreboval največ spodbud in opore pri premagovanju začetnih bralnih težav. Avtorica opozarja, da je družinsko branje zelo pomembno tudi takrat, ko otrok že samostojno bere. Lahko zamenjajo vloge in so starši poslušalci ali pa se pri branju izmenjujejo. Najpomembnejše je, da starši ne izgubijo interesa za knjige in branje otrok, ko prenehajo z družinskim branjem. Starši naj bi brali vsaj do osmega leta otrokove starosti, ko večina otrok branje avtomatizira in pokaže interes za samostojno branje. Pozneje naj bi pokazali interes za knjige, ki jih otrok bere, in se o njih pogovarjali.

Pomen branja in pripovedovanja pravljic

Številne ustanove in strokovnjaki, ki se ukvarjajo s poučevanjem procesa branja, vsako leto objavijo več deset tisoč študij o svojih raziskavah. Kljub tako široko zastavljenemu poučevanju različnih vidikov branja in številnim spoznanjem o njegovem pomen, pa ti isti strokovnjaki, skupaj z vzgojiteljicami in učiteljicami vedno znova ugotavljajo, da mladi, pa tudi ljudje na sploh, vse manj in vse bolj poredko berejo (Grosman, 2003).

»Branje je zaradi dejavne bralčeve udeležbe tudi nenadomestljiva vaja v rabi jezika in prispeva k razvoju in izboljšanju vseh drugih [sporazumevalnih dejavnosti]: k boljšemu pisanju, saj bralec ves čas branja opazuje pisano rabo jezika v vseh njenih posebnosti, k boljšemu poslušanju, ker se bralec ves čas uči pazljivo slediti besedilu, in k razvitejšemu govoru, ker bralec spoznava izrazne možnosti jezika in pridobiva nove besede« (prav tam, str. 11). Grosman piše, da se učenci in odrasli, ki se uspešno sporazumevajo, niso samo uspešnejši pri učenju in delu, ampak imajo tudi pozitivnejšo samopodobo in višja pričakovanja glede svojega dela in življenja.

Vpliv pravljic na otroka

Otrok se s pravljico sreča že v najzgodnejšem obdobju. Pripovedujejo mu jo tako starši kot vzgojitelji in učitelji. Ko se nauči brati, jih prebira tudi sam.

Pravljica na otrokovo zdravo čustveno ravnotežje deluje zdravilno, saj ga na prijeten način pripravi za vstop na pot k odraslosti. V pravljicah otrok spozna smisel vrednot brez moraliziranja. Otrok spozna vrednote, kot so pravica, krivica, ljubezen, sovraštvo, dobroto, pogum itn. in to sprejema na zanj prijeten, celo magičen način. Iz tega lahko sklepamo, da je pravljica za otroka življenjskega pomena (Milčinski in Pogačnik - Toličič, 1992).

Vloga staršev pri branju pravljic

Kakšen bralec bo postal otrok in kakšne bodo njegove bralne zmožnosti, je odvisno od njegovih sposobnosti in spretnosti ter od vpliva družinskega okolja in delovanja družinskih članov. Skupno branje je priložnost, da smo skupaj z otrokom in da se imamo lepo. Otrok ob tem čuti ljubezen in nežnost. Branje mu predstavlja občutek ugodja. Če imajo starši pozitiven odnos do branja, bodo svojim otrokom z veseljem in spontano približali knjige. Brali bodo iz užitka, uživali bodo v bližini z otrokom, ki se z branjem in ob pogovoru o prebranem še poglablja (I. Matko Lukan, 2009).

Glasno branje otrokom v predšolskem obdobju je pomembna dejavnost, saj v razvojno občutljivih letih vpliva na razvoj jezikovne zmožnosti. Razvoj govornega sporazumevanja, npr. besednjaka in razumevanja strukturne sheme, so raziskovali Peterman, Dunning in Mason, 1985; Dickinson in Smith, 1994; Robbins in Ehri, 1994; Bus, van Ijzndoorn in Pellegrini, 1995. Raziskave na področju pomena pisnega jezika so izvedli Morrow, 1987, 1988; Morrow in Smith, 1978, 1990; Clay, 1979; Labbo in Teale, 1997. Sposobnost govornega izražanja pri otrocih pa so poleg tujih avtorjev (Teale, 1997) leta 2002 raziskovale tudi naše avtorice Marjanovič Umek, Fekonja, Lešnik Musek in Kranjc (Grginič, 2006).

Iz zgoraj omenjenih raziskav je razvidno, da otroci, ki jim starši ali drugi redno berejo in so sami redni bralci, prav tako postanejo zgodnji bralci ter kažejo zanimanje za knjige. Skozi pogosto branje zgodb se otroci seznanijo s knjižnim jezikom. Zgodbe, ki jim jih starši berejo, so po navadi zelo zanimive, kar spodbuja otrokov interes. Otroci, ki so pogosto v stiku s knjigami, razvijejo besedni zaklad in občutek za strukturo, kar pripomore k učenju branja. Preprosta besedila v otroški literaturi, ki jih otrok večkrat posluša in jih tako rekoč »zna že na pamet«, mu dajejo možnost zapomnitve vzorcev – ponavljajočih se besed in povedi. Otroške zgodbe spodbujajo domišljijo, ki otroku omogoča, da »potuje« stran od trenutnega okolja in tako razširja spekter svojih izkušenj. Pogovor ob branju, ki vsebuje vprašanja, dodatne informacije, lastne izkušnje staršev itn., je izjemnega pomena za razvoj kompleksnosti otrokovega mišljenja (prav tam).

Matko Lukan (2009) meni, da skoraj vsak otrok uživa ob tem, ko mu starši berejo, saj je v stiku s svojimi najljubšimi, se zabava in uči. Branje mu pomaga osmišljati svet, v katerem živi. Otrok, ki je deležen poslušanja branaj in pripovedovanja doma bo v šoli lažje usvojil bralno veščino – eno izmed najpomembnejših socialnih veščin, ki je otroku pomembna tako pri igri kot v šoli. K poznejšemu branju otroka spodbujamo najbolje tako, da mu že v predšolskem obdobju beremo in mu dajemo zgled. Tako bomo ustvarili bralca za vse življenje.

»Odrasli, ki otroku vsa dan berejo in se o tem z njim pogovarjajo so v doslednem smislu ustvarjalci otrokove prihodnosti, saj ustvarjajo njegove predstave, simbole, oblikujejo doživljanje, logiko in mišljenje in ob tem tudi sami rastejo« (Dolinšek Bubnič, 1999, str. 70).

PRIMER DOBRE PRAKSE

Predstavitev decembrskega projekta

Učencem 1. in 2. razreda vsako šolsko leto večkrat tedensko berem različne pravljice. Učenci se ob tem umirijo, sprostijo in padejo v svet domišljije. Takšna »prekinitev pouka« jim je zelo všeč in si vedno želijo še. V šolskem letu 2020/21 je pouk več mesecev potekal na daljavo. Odločila sem se, da

bom branje pri učencih spodbujala z dejavnostjo adventne pravljice. Decembra sem pripravila 25 pravljic, ki sem jih poimenovala Adventne pravljice – ena za vsak dan do božiča ter božična. Pravljice sem doma vnaprej posnela in jih naložila na spletno stran za izmenjavo videoposnetkov. Vsak dan sem jim posredovala povezavo, otroci pa so lahko pravljice poslušali zjutraj, pred začetkom šolanja na daljavo, ali pa pozneje. Veliko otrok je poslušalo pravljice tudi zvečer pred spanjem skupaj s sorojenci in starši.

Izbrala sem slikanice, primerne starosti otrok, s kakovostno vsebino in s kakovostnimi ilustracijami. Pozorna sem bila tudi na temo, da je bila primerna decembrskemu času.

Slikanica je posebna oblika knjige, ki ne sodi le v književnost, ampak prav na presečišče književne in likovne umetnosti. Vsaka slikanica ima tri osnovne sestavine, in sicer besedilo, ilustracije in vsebinsko-oblikovni odnos med njima, ki se imenuje interakcija. V slikanicah izhajajo različne vrste leposlovnih besedil, ki so po nastanku ljudska ali avtorska, glede na zvrstno opredelitev pa sodijo v poezijo ali prozo. Najpogosteje pa je uporabljena pravljica (Batič in Haramija, 2017).

Za snemanje pravljic sem naredila t. i. adventni koledar. Vsak mošnjiček je imel listek, na katerem je bila napisana kratka naloga za poslušalca ali pa kakšna misel, ki je sovpadala s pravljico, ki je sledila. Na vsakem listku je bil napisan tudi datum, vendar brez letnice, zato da bodo pravljice uporabne še naslednja leta. Sledilo je branje pravljic.

Pravljice sem snemala od zgoraj navpično navzdol, da je bila slika čim večja in res dobro vidna poslušalcem. Snemala sem s telefonom. Posnetke sem sestavila z brezplačno aplikacijo za pametni telefon. Izbrala sem »inShot«, seveda pa je podobnih aplikacij več. V uvodni in zaključni špici sem dodala še instrumentalno glasbeno spremljavo. Posnetke sem dodala na spletni portal Youtube in vsak dan sproti odklenila povezavo, da so si otroci lahko vsak dan ogledali pravo pravljico.

Za konec sem posnela še posebno božično pravljico, da so imeli otroci s pravljicami neko zaključeno celoto in sproščen uvod v praznične dni.

ZAKLJUČEK

Za decembrski projekt me je navdušila slikanica Helen Docherty Knjigotap. Ob branju sem razmišljala, kako je veliko otrok takšnih kot Knjigotap in nimajo te sreče, da bi jim starši vsakodnevno brali pravljice. Adventne pravljice so na naši šoli poslušali vsi otroci prve triade in nad dejavnostjo so bili navdušeni.

Pravljice otroci niso poslušali le zvečer, ampak tudi v sklopu pouka, saj je marsikatera književna ura temeljila ravno na trenutni pravljici. Otroci so nato na to temo poustvarjali in tako še dodatno obogatili poslušanje.

LITERATURA

Batič, J., in Haramija, D. (2017). Slikanica kot posebna oblika knjige. V D. Haramija (ur.), *V objemu besed: razvijanje družinske pismenosti* (str. 31–37). Maribor: Univerzitetna založba Univerze.

Bettelheim, B. (1999). *Rabe čudežnega – o pomenu pravljic*. Ljubljana: Studia humanitatis.

Docherty, H. (2014). *Knjigotap*. Jezero: Morfem.

Dolinšek - Bubnič, M. (1999). *Beri mi in se pogovarjaj z mano: Priročnik z nasveti za kreativno uporabo otroških slikanic*. Ljubljana: Epta.

Grginič, M. (2006). *Družinska pismenost*. Domžale: Izolit.

Grosman, M. (2003). Pomen branja za posameznika in širšo družbo. V M. Blatnik Mohar (ur.), *Beremo skupaj: priročnik za spodbujanje branja* (str. 10–12). Ljubljana: Mladinska knjiga.

Matko Lukan, I. (2009). Kako beremo z otrokom. V L. Knaflič in N. Bucik (ur.), *Branje za znanje in branje za zabavo: priročnik za spodbujanje družinske pismenosti* (str. 27–42). Ljubljana: Andragoški center Slovenije.

Milčinski, J., in Pogačnik Toličič, S. (1992). *Pravljica za danes in jutri*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.



DELO Z UČENCI S POSEBNIMI POTREBAMI NA DALJAVO

KAZALO

CELOSTNA OBRAVNAVA UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI NA DALJAVO – PRAZNIČNI PIŠKOTI 234

ORGANIZACIJA UČNEGA PROCESA ZA UČENCE Z UČNIMI TEŽAVAMI MED ŠOLANJEM NA DALJAVO V 4. RAZREDU 240

SPOMLADANSKO IZOBRAŽEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM ZAVODU SMLEDNIK 244

ODNOS UČITELJ – UČENEC MED ŠOLANJEM NA DALJAVO 250

POUČEVANJE NA DALJAVO V ODDELKU OTROK Z AVTISTIČNIMI MOTNJAMI 256

POMOČ IN PODPORA UČENCEM Z ADHD PRI POUČEVANJU NA DALJAVO 261

VKLUČEVANJE UČENCA Z AVTISTIČNIMI MOTNJAMI IN PRIDRUŽENO ČUSTVENO VEDENJSKO MOTNJO V SKUPINO MED ŠOLANJEM NA DALJAVO 274

POSEBNE POTREBE V POSEBNIH OKOLIŠČINAH 281

ŠPORTNA VZGOJA NA DALJAVO Z UČENCI Z MOTNJAMI AVTISTIČNEGA SPEKTRA (SAM) 287

GIBALNI ODMORI PREK ZASLONOV PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI 298

VTIČNIK H5P KOT SREDSTVO UTRJEVANJA IN UČENJA PRI POUKU NA DALJAVO ZA UČENCE S POSEBNIMI POTREBAMI 305

SPODBUJANJE MOTORIČNIH SPRETNOSTI UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI PRI POUČEVANJU NA DALJAVO 315

HEIDI IN KLARA ALI NIVES IN ZALA – V ŽIVO ALI NA DALJAVO, DRUGAČNI, TODA ENAKOVREDNI OSTALIM 321

CELOSTNA OBRAVNAVA UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI NA DALJAVO – PRAZNIČNI PIŠKOTI

Bajc Curk, Petra

Center za izobraževanje rehabilitacijo in usposabljanje Vipava, Vipava

IZVLEČEK

Otroke s posebnimi potrebami moramo obravnavati celostno, upoštevajoč njihove posebne potrebe in individualne sposobnosti, kar lahko zagotovimo le s timskim sodelovanjem. Interdisciplinarni timski pristop v CIRIUS-u Vipava predstavlja osnovo za učinkovito delo, saj vse strokovne delavce, vključene v strokovni operativni tim, povezuje med seboj in omogoča celovit in optimalen pristop do posameznega učenca. Med poučevanjem na daljavo smo ohranili učinkovit interdisciplinarni timski pristop, v sodelovanju s starši, ki so za izvedbo dela morali omogočiti pogoje ter v mnogih primerih postati podaljšek naših rok, ki so se prek informacijsko-komunikacijskih sredstev stegovale v domove naših učencev. Strokovni delavci v skupini smo vsak teden skladno z letnim delovnim načrtom in individualiziranimi programi pripravili za učence vzgojno-izobraževalno-terapevtske aktivnosti. V prispevku je opisan konkreten primer uspešnega timskega povezovanja in sodelovanja na daljavo med strokovnimi delavci in učenci, vključenimi v oddelek posebnega programa vzgoje in izobraževanja v CIRIUS-u Vipava. V tako imenovanem tedenskem projektu »Praznični piškoti« so se na igriv način interdisciplinarno prepletli glasba, gibanje, komunikacija, ustvarjalnost in učenje za samostojnost. V celotnem tedenskem projektu smo na svojstven način sodelovali vsi učenci in vsi strokovni delavci v skupini ter se medsebojno še bolj povezali.

Ključne besede: *interdisciplinarnost, tedenski razredni projekt, timsko delo*

UVOD

V Centru za izobraževanje rehabilitacijo in usposabljanje Vipava (v nadaljevanju CIRIUS Vipava) je vzgojno-izobraževalni program in program zdravstveno-terapevtske (re)habilitacije naravnan na celostni timski pristop, kar pomeni, da načrtno vključuje povezovalno delo vseh strokovnih delavcev z različnih področij, ki otroka spremljajo od sprejema do zaključka šolanja in usposabljanja. Vsak strokovni delavec pri posameznem učencu še posebej spremlja učenčeve sposobnosti in spremembe na posameznem področju, hkrati pa pri svojem delu upošteva ugotovitve in opažanja sodelavcev.

Ustaljene načine poučevanja je prekinil pojav koronavirusa, ki nas je prisilil, da smo se soočili s poučevanjem na daljavo. Pri poučevanju na daljavo je potrebno ugotoviti, kako oblikovati učno delo, da bodo učenci motivirani, da bodo prek aktivnosti dobili potrebno znanje in izkušnje, da snov ne bo preveč ali premalo obsežna in zahtevna, da bomo uspešno premostili fizično in socialno distanco ter pri tem starše ne preobremenjevali, čeprav je bilo dejstvo, da bodo pri vzgojno-izobraževalnem delu morali bolj sodelovati.

Namen članka je predstaviti primer dobre prakse uspešnega timskega sodelovanja, ki smo ga v obliki tedenskega razrednega projekta, imenovanega »Praznični piškoti«, izvedli s skupino posebnega programa vzgoje in izobraževanja, ki jo sestavljajo učenci z več motnjami. Prikazati želimo, kako

pomembno je sodelovanje vseh deležnikov (učiteljev, terapevtov, varuhov negovalcev, učencev, staršev) ter kako zelo smo lahko učinkoviti in ustvarjalni, ko smo povezani med seboj.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

CIRIUS Vipava je strokovno usposobljena in sodobno opremljena ustanova, ki izobražuje in usposablja otroke in mladostnike s posebnimi potrebami. Za uspešno vključevanje otrok s posebnimi potrebami v proces vzgoje in izobraževanja, je torej pomemben celostni pristop, ki je mogoč le s kakovostnim timskim sodelovanjem. Timsko delo v CIRIUS-u Vipava zajema povezovanje vseh strokovnih delavcev iz različnih področji, ki spremljamo otrokov razvoj in ga obravnavamo celostno. Za vsakega otroka izdelamo individualiziran program na vseh tistih področjih, kjer otrok potrebuje več pomoči, hkrati pa poudarjamo posameznikova močna področja in otroke spodbujamo, da se izražajo na njim ustrezen, primeren in možen način. Otrokom in mladostnikom nudimo celostni razvoj sposobnosti ter ob tem doživljanje lastnega uspeha in zadovoljstva. Seveda pa so osnovni pogoji vsakega timskega dela predvsem skupni cilji ter pozitivna naravnanost in soodvisnost članov tima (Polak, 1999), kar je v CIRIUS-u Vipava dolgoletna praksa.

Da bi otroku omogočili celostni razvoj, trajnejše znanje in povezovanje različnih pojmov, mu moramo ponuditi različne informacije, ki jih pridobiva prek vseh čutil. Zato smo celotni razredni projekt zasnovali tako, da je povezoval vse vključene med seboj in omogočil učenje s povezovanjem. Učenje s povezovanjem ali interdisciplinarnost omogoča pogled na isti problem z več različnih zornih kotov, kar pa nadalje pomeni pridobitev jasnejše in celostne slike, lažje in hitrejše razumevanje in pomnjenje, povezovanje novega s starim znanjem, večjo motivacijo in samoiniciativnost, učinkovitejši in zanimivejši pouk ter kakovostno in uporabno znanje (Kolar, Krnel in Velkavrh, 2011). Zaradi interdisciplinarnosti otroci lažje razvijejo socialne kompetence, govorno-jezikovno komunikacijo, gibanje, delovne navade … ter imajo možnost ustvarjalnega dela. Pri izvedbi razrednega projekta, smo med seboj povezali in v vseh dejavnostih bolj ali manj izrazito prepletli naslednja področja: glasbo, gibanje, komunikacijo, ustvarjalnost in učenje za samostojnost.

Medpredmetno povezovanje je še bolj učinkovito, če se medsebojno povezujejo v timsko delo strokovni delavci iz različnih področji. Timsko delo pomeni povezovanje skupine ljudi, ki izpelje načrtovanje, organizacijo in izvedbo vsebine ter evalvacijo nekega dogodka ali projekta. Timsko delo je skupinsko delo samostojnih članov, med katerimi vsakdo opravlja svojo nalogo, ocene in mnenja pa prediskutira v timu, kjer oblikujejo skupno oceno in se odločijo za nadaljnja dejanja (Mayer idr., 2001). V timu sodelujejo posamezniki z različnimi znanji in spretnostmi, s skupnim namenom medsebojne pomoči in s tem uresničitve točno določenega cilja. Delo v timu ljudi motivira, da delajo več kot sicer, s tem pa dosegajo boljše rezultate (Lipičnik in Možina, 1992), kar se odraža pri ohranjanju delovne discipline in razvoj ustvarjalnosti (Mayer idr., 2001) ter zadovoljstvu pri delu.

Timsko delo na področju vzgoje in izobraževanja Polak (2007) opredeljuje kot tisto dogajanje, ko se dva ali več pedagoških delavcev z vzgojno-izobraževalnimi nameni (cilji) hkrati usmerjata oz. usmerjajo na iste učence v okviru posamezne pedagoške dejavnosti, kar prispeva h kakovostnejšemu poučevanju in učenju. Pri vzgoji in poučevanju otrok s posebnimi potrebami, pa je timski pristop nepogrešljiv, saj z njim izboljšamo razumevanje posameznikovih potreb ter zagotovimo učinkovitejše

in varnejše zadovoljevanje potreb in doseganje zastavljenih ciljev, hkrati pa nam omogoča celostni vpogled na določen problem in učinkovitejše iskanje rešitev zanj.

Celotni tedenski projekt je potekal na igriv in sproščen način, z notranjo motivacijo učencev, ki so nezavedno prejemali informacije in izkušnje, se učili, razvijali zaznavno-gibalne spretnosti, fleksibilno mišljenje, reševanje problemov, ustvarjalnost ter socialni, govorni in čustveni razvoj, kar so značilnosti igre (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001). »V igri se otrok, s pridobivanjem vedno novih izkušenj, pripravlja na življenje« (Pogačnik - Toličič, 1983, str. 53), saj z igro razvija in utrjuje motoriko, govor, čutila, miselne sposobnosti, domišljijo, ustvarjalnost in znanje.

PRIMER DOBRE PRAKSE – OD NAČRTOVANJA DO IZVEDBE RAZREDNEGA PROJEKTA

Ideja o razrednem projektu je zrasla v povezavi s poznavanjem strokovne teorije, z dosedanjo prakso in aktualno tedensko tematiko – prazniki, ki je bila na vrsti po letnem delovnem načrtu. Želeli smo, da bi bilo zastavljeno delo učinkovito, povezovalno, motivacijsko, uporabno, poučno, zabavno ter da bi učenje potekalo z vsemi čuti in medpredmetno povezano. Upoštevajoč letni delovni načrt in individualizirane programe učencev smo člani strokovno operativnega tima oblikovali in prilagodili konkretne dejavnosti za učence tako, da bodo pri njih lahko vsi uspešno sodelovali. Skladno z dejavnostmi smo vsem sodelujočim strokovnim delavcem določili specifične naloge ter vsem skupne naloge. Slednje so bile: redno timsko sodelovanje in komuniciranje; seznanitev s cilji vsakega strokovnega sodelavca; zasledovanje zastavljenih individualnih ciljev za posameznega otroka, zasledovanje skupnih ciljev projekta, prisotnost z aktivnim sodelovanjem na ZOOM-srečanjih skupine.

Čeprav učence izobražujemo in usposabljamo za samostojnost, potrebujejo veliko pomoči odrasle osebe. Zato pri načrtovanju nismo pozabili na starše, ki so morali za izvedbo tedenskega projekta na daljavo zagotoviti fizične, materialne in tehnične pogoje ter nuditi pomoč učencem pri izvajanju zastavljenih nalog, kar je učiteljem na daljavo onemogočeno.

Učiteljica podaljšanega bivanja je napisala besedilo in melodijo za pesem »Praznični piškoti« ter jo vokalno in instrumentalno posnela. Pesem je posredovala logopedinji, fizioterapevtki in vzgojiteljici, da so lahko pripravile vsaka svoj del projekta.

Razredničarka je organizirala dve ZOOM-srečanji, na katerih se je skupina med seboj še bolj povezala. Na srečanjih so bili prisotni učenci ob spremstvu staršev ter varuha negovalca in strokovni delavci, ki delujejo v skupini. Na prvem srečanju smo prebrali besedilo pesmi »Praznični piškoti«, pesem zapeli ter jo pod vodstvom vzgojiteljice gibalno ponazorili. Na srečanje je bila posebej povabljena tudi učiteljica glasbene vzgoje, ki nas je spodbudila, da smo pesem spremljali z lastnimi instrumenti ter s preprostimi improviziranimi instrumenti. Ob koncu srečanja smo učence povabili, da v prihodnjih dneh spečejo piškote in dejavnost posnamejo.

Učiteljica delovne vzgoje je pripravila recept za piškote z natančnimi pisnimi, slikovnimi in videonavodili. Stremela je k temu, da bi celoten postopek priprave piškotov tako natančno predstavila, da bi bila domača situacija čim bolj podobna šolski. Učenci, ki so sodelovali pri razrednem projektu, namreč redno zahajajo v šolsko kuhinjo, kjer so, upoštevajoč individualne sposobnosti, vključeni v vse faze priprave jedi ali napitka. Čeprav je veselje ob končnem rezultatu

nepopisno, je bolj kot cilj pomembna pot, na kateri učenci pridobivajo nove veščine ter sodelujejo in si pomagajo.

Učiteljica likovne vzgoje je z videom učence spodbudila, da pripravijo sladkorno glazuro in z njo okrasijo piškote ter jih kot okraske obesijo na božično drevo. Krašenje piškotov lahko v likovnem smislu opredelimo kot izdelavo reliefa ali kot likovno nalogo na področju risanja, saj učenci oblikujejo linije, ki so osnovni gradnik risbe. Pripomoček za krašenje sladic je učence usmerjal h kontroliranemu gibanju roke in enakomernemu pritisku, kar spodbuja razvoj motoričnih spretnosti. Vtikanje vrvic skozi luknje v piškotih in obešanje piškotov na drevo lahko dojemamo kot raziskovanje tretje – prostorske dimenzije ter razvijanje motoričnih spretnosti, orientacije v prostoru in estetskega čuta za ritem in urejenost.

Peko piškotov so učenci opravili individualno z vodenjem delovne terapevtke prek ZOOM-a in/ali s pomočjo svojih staršev, ki so nam posnetek peke posredovali prek elektronske pošte. Delovni terapevt otroku pomaga razvijati vsakodnevne učne spretnosti, da v okviru svojih zmožnosti čim več naredi samostojno. Tako je pri peki piškotov bil cilj, da učenec sam prebere recept, pripravi sestavine in pripomočke, ki jih bo pri peki potreboval, stehta sestavine in pozna merske enote, jih presuje v posodo in meša, pravilno in varno rokuje s pripomočki, testo gnete in valja ter oblikuje piškote. Pri peki je bilo pomembno, da je učenec delal po korakih, v pravem vrstnem redu, se orientiral, uporabljal spomin, upošteval navodila ter sodeloval in komuniciral z delovno terapevtko. Ob enem je bila delovna terapevtka pozorna, da je učenec uporabljal obe roki, z očmi sledil delu rok, da je dobro sedel, imel dovolj delovne površine in predvsem, da je bil pri dejavnosti uspešen in zadovoljen, njegovo delo pa ustrezno pohvaljeno.

Učenci v skupini, ki so sodelovali pri razrednem projektu, imajo različne motnje govorno-jezikovne komunikacije in so vključeni v logopedsko obravnavo. Cilj logopedske obravnave je odpraviti motnje govorno-jezikovne komunikacije oziroma omogočiti vsakemu otroku in mladostniku, da glede na svoje sposobnosti in potrebe razvije optimalno komunikacijo, ki posamezniku omogoča učinkovito vzpostavljanje, oblikovanje in ohranjanje medosebnih odnosov ter uspešnejše vključevanje v proces izobraževanja in okolja ter pozitivno vpliva na razvoj celostne osebnosti in na kakovost posameznikovega življenja. V sklopu razrednega projekta je logopedinja oblikovala logopedske vaje v povezavi z besedilom pesmi, ki ga je opremila s slikovno komunikacijskimi simboli. Slikovno komunikacijski simboli so učencem v pomoč pri razumevanju in lahkem branju, so pa tudi podpora pri usvajanju in uporabi novih besed in tvorjenju stavkov za učence, ki ne morejo govoriti ali je njihov govor težko razumljiv in za sporazumevanje uporabljajo nadomestno komunikacijo s komunikatorjem. Logopedinja je z učenci izvedla individualna ZOOM-srečanja treninga komunikacijskih veščin.

Na drugem ZOOM-srečanju smo ponovili pesem »Praznični piškoti«, sledilo je branje in vživljanje v zgodbo »Saj zmoreš, Poldek«, ki jo je pripravila razredničarka. Srečanje smo zaključili z gibalno dejavnostjo, ki jo je pripravila fizioterapevtka. Fizioterapevt usmerja otroka skozi njegov čutno-gibalni razvoj, da doseže najvišjo stopnjo samostojnosti v gibanju ob čim manjšem vplivu patološke nevrološke simptomatike ter ga prenese v funkcijo. Obstajajo različne tehnike in metode fizioterapevtskega dela. Na našem drugem ZOOM-srečanju smo sodelovali pri terapevtski vadbi Žoga bend, ki jo učenci tudi sicer med letom obiskujejo. Pri tej dejavnosti gre za ritmično udarjanje z bobnarskimi palicami po velikih terapevtskih žogah v ritmu glasbe in/ali po vnaprej

pripravljeni koreografiji. Ker doma nimamo vsi omenjenih pripomočkov, smo se za izvedbo dejavnosti poslužili dveh kuhalnic, s katerima smo udarjali po kakršni koli žogi ali blazini, skladno z vnaprej pripravljeno koreografijo na pesem »Praznični piškoti«. Pri terapevtski vadbi Žoga bend ob glasbi uporabljamo in razvijamo različne motorične sisteme, treniramo kognitivne in perceptivne spretnosti ter doživljamo številne fiziološke in psihološke pozitivne učinke. Čeprav vadba vključuje celotno telo, se vadeči ne zaveda, da vadi, saj vse poteka na sproščen in zabaven način.

V zadnji fazi tedenskega projekta je sledilo snemanje pesmi in montaža videa, kar je opravila učiteljica podaljšanega bivanja. Zaključni video zajema vokalno-instrumentalno izvedbo pesmi »Praznični piškoti«, njeno besedilo s slikovno komunikacijskimi simboli, posnetke peke piškotov ter posnetke gibalne ponazoritve besedila in terapevtske vadbe Žoga bend, ki so nastali na ZOOM-srečanjih. Video se konča z dobrimi željami in je bil kot razredno voščilo objavljen na spletni strani CIRIUS-a Vipava.

ZAKLJUČEK

Pri reševanju kompleksih problemov znanje in izkušnje ene osebe pogosto niso dovolj, za celostno obravnavo je potrebno timsko delo. Tekom razrednega projekta »Praznični piškoti« se je izkazalo, da lahko skupaj oblikujemo primerne načine poučevanja, se medsebojno dopolnjujemo, spodbujamo, si pomagamo ter skupaj najdemo rešitve, po katerih brez odvisnosti od informacijsko-komunikacijske tehnologije verjetno ne bi posegali. S sodelovanjem v projektu smo zmanjšali socialno distanco, pri zagotavljanju fizične pomoči, pa so nam pomagali starši otrok, brez katerih projekta ne bi mogli izpeljati. Končna evalvacija dela je pokazala, da smo uspeli slediti vzgojno-izobraževalno-terapevtskim ciljem, da so bili tako učenci, kot starši in strokovni delavci pri delu motivirani in zelo zadovoljni z vsem, kar smo tekom projekta delali in ustvarili. V sklopu projekta smo izvedli več individualnih ZOOM-srečanj z učenci in dve skupni, ki smo se jih vsi veselili. Sodelavci smo bili v stiku prek telefonov, elektronske pošte in ZOOM-aplikacije. Ko je naše razredno videovoščilo, ki je zahtevalo veliko ur montaže, zaokrožilo širše med sodelavci, starši in učenci, smo prejeli številne pohvale za izvedbo celotnega projekta in zadoščenje je bilo še večje. Projekt ni pomenil samo dela in učenja, ampak tudi zabavo, ustvarjalnost, popestritev prihajajočih prazničnih dni ter uporabne končne izdelke – piškote in videovoščilo. S piškoti smo si okrasili božično drevo ter se posladkali, video in pesem »Praznični piškoti« pa bosta tudi nadalje služila kot motivacijsko sredstvo, ki bo otroke spodbujalo h gibanju, prepevanju, branju besedila s slikovno-komunikacijskimi simboli in konkretni peki. Zadovoljni gledamo na izvedbo celotnega projekta, saj spoznavamo, da smo se kljub fizični distanci s projektom še bolj povezali in je trud timskega dela obrodil bogate sadove.

LITERATURA

Kolar, M., Krnel, D., in Velkavrh, A. (2011). *Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. Učni načrt*. Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Lipičnik, B. in Možina, S. (1993). Psihologija v podjetjih. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Mayer, J. (2001). Nastajanje celostnega pogleda – ključ za ustvarjalni tim. V J. Mayer in sod. (ur.), *Skrivnost ustvarjalnega tima* (str. 52–65). Ljubljana: Dedalus – Center za razvoj vodilnih osebnosti in skupin.

Pogačnik - Toličič, S. (1983). Otrok, igra in igrače. V M. Bergant (ur.), *Razvijamo sposobnosti predšolskega otroka* (str. 53–87). Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.

Polak, A. (1999). *Aktivnosti za spodbujanje in razvijanje timskega dela.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Polak, A. (2007). Timsko delo v vzgoji in izobraževanju. Ljubljana: Modrijan.

ORGANIZACIJA UČNEGA PROCESA ZA UČENCE Z UČNIMI TEŽAVAMI MED ŠOLANJEM NA DALJAVO V 4. RAZREDU

Blažon, Jasmina

Osnovna šola Bršljin, Novo mesto

IZVLEČEK

V prispevku predstavljam primere dobre prakse pri delu na daljavo z učenci z učnimi težavami. Navedeni učenci so po navadi tisti, ki motijo pouk in so nemotivirani za delo v šoli in doma. Vsak učitelj pa mora sam najti način, kako organizirati delo, da vključuje vse učence in da teh učencev ne spregleda. Učitelj do potrebnih informacij pride z opazovanjem, spremljanjem in beleženjem učenčevega funkcioniranja in njegove učinkovitosti. Pri delu na daljavo je lahko delo s takimi učenci težko in naporno. Učenca med delom na daljavo učitelj nima pri sebi v oddelku. Kljub temu je potrebno delo in gradivo pripraviti tako, da učenca motivira za delo. V svoji praksi sem se srečala z različnimi učenci, ki so potrebovali različne pristope k poučevanju. Prispevek prikazuje konkretno delo in metode, ki so se izkazale kot ustrezne rešitve pri delu z učenci z učnimi težavami med šolanjem na daljavo.

Ključne besede: *primeri dobre prakse, učenci z učnimi težavami, pozitiven odnos, šolanje na daljavo*

UVOD

Po šolski zakonodaji spadajo med učence s posebnimi potrebami tudi učenci z učnimi težavami. Za učenca z učnimi težavami ni predviden individualizirani izobraževalni program, v katerega bi bil usmerjen z odločbo, vendar pa to ne pomeni, da ni upravičen do ustreznih prilagoditev v procesu poučevanja in učenja. Učencem z učnimi težavami so učitelji dolžni prilagajati metode in oblike dela ter zagotavljati dopolnilni pouk in druge oblike individualne in skupinske pomoči.

Med delom na daljavo se je bil učitelj hitro primoran prilagoditi drugačnemu načinu poučevanja. Učitelj se je trudil iskati nove poti učenja in poučevanja, da bi bil pouk čim bolj zanimiv. Vendar se je kljub temu pogosto znašel v težavah, saj je bilo vprašanje zahtevnosti in učne snovi na mestu. Pomembno je bilo, da je učitelj stopil v kontakt s starši in se prepričal, kako so učenci doma opremljeni s pripomočki za pouk na daljavo.

Učenci, katerim je bilo potrebno v šolanja na daljavo prilagajati učno snov, so učenci, ki imajo splošne in specifične učne težave.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Učne težave se pojavijo pri zelo heterogeni skupini učencev z različnimi kognitivnimi, socialnimi, emocionalnimi in drugimi značilnostmi, ki imajo pri učenju pomembno večje težave kot vrstniki. Največkrat so posledica učinkovanja različnih dejavnikov, ki se prepletajo. Učnih težav se zato ne razume in v zvezi z njimi ukrepa samo z vidika posameznika, ki se (ga) uči, ampak tudi z vidika okolja, v katerem se (ga) uči. Posebne vzgojno-izobraževalne potrebe učencev z učnimi težavami so pogosto

posledica tudi manj ustreznega ali neustreznega procesa poučevanja in učenja. (Magajna in sod. 2008)

Učne težave delimo na splošne in specifične. Oboje se razprostirajo od lažjih do težjih, od preprostih do zapletenih in po trajanju od težav, ki so vezana na krajša oziroma daljša obdobja šolanja, do težav, ki lahko trajajo vse življenje. Nekateri učenci imajo samo splošne učne težave, nekateri le specifične, mnogi imajo učne težave obeh vrst. (Magajna in sod. 2008)

Splošne učne težave so značilne za zelo heterogeno skupino učencev, ki imajo pomembno večje težave kot vrstniki pri usvajanju znanj in spretnosti pri enem ali več izobraževalnih predmetih. Zaradi izrazitejših težav so pri enem ali več učnih predmetih manj uspešni ali celo neuspešni. (Magajna in sod. 2008)

Pod izrazom »specifične učne težave« razumemo heterogeno skupino primanjkljajev, ki se kažejo z zaostankom v zgodnjem razvoju in/ali težavah na katerem koli izmed naslednjih področij: pozornost, pomnjenje, mišljenje, koordinacija, komunikacija (jezik, govor), branje, pisanje, pravopis, računanje, socialna kompetentnost in čustveno dozorevanje (Magajna in sod. 2008).

V skupino učencev, ki imajo učne težave spadajo učenci:

- ki se počasneje učijo zaradi upočasnjenega razvoja kognitivnih sposobnosti;
- katerih učne težave so pogojene z večjezičnostjo in večkulturnostjo;
- ki zaradi kulturne in ekonomske prikrajšanosti niso deležni potrebnih spodbud;
- ki so deležni pomanjkljivega ali neustreznega poučevanja;
- katerih učne težave so posledica neustreznih vzgojno-izobraževalnih interakcij med učencem in okoljem;
- s čustveno pogojenimi težavami pri učenju;
- katerih učne težave so posledica pomanjkljive motivacije in samoregulacije;
- katerih učne težave so posledica blažjih do zmernih specifičnih motenj učenja, motenj pozornosti s hiperaktivnostjo/brez hiperaktivnosti ali blažjih do zmernih specifičnih govorno jezikovnih motenj (Magajna in sod. 2008).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Pred šolanjem na daljavo …

Osebno sem se spopadala z vprašanjem, kako prilagoditi poučevanje učencem, ki imajo učne težave. Iz izkušenj sem vedela, da bo šolanje na daljavo pri teh učencih padlo na pleča staršev. V veliko pomoč mi je bilo tudi konstruktivno sodelovanje z defektologinjo in socialno pedagoginjo, ki nudita dodatno strokovno pomoč tem učencem.

Pred začetkom šolanja na daljavo smo se učitelji pripravljali na morebitno šolanje na daljavo. Razmišljali smo, kako organizirati pouk, da bodo učenci med šolanjem na daljavo čim bolj samostojni.

Jeseni sem kar nekaj ur pouka namenila razvijanju računalniške pismenosti. Vsak teden smo eno pedagoško uro preživeli v računalniški učilnici. Še posebno pozornost sem namenila učencem s splošnimi učnimi težavami. Ti učenci so počasni pri delu, pri pripravi in organizaciji delovnega

prostora. Izkazalo se je, da so imeli težavo že z zagonom računalnika. S pravim in individualnim pristopom so se naučili dela z elektronsko pošto ter pregledovati in nalagati gradiva v spletni učilnici. Zavedala sem se, da se ne sme od staršev pričakovati, da bodo oni prevzeli vlogo učitelja.

Med šolanjem na daljavo …

Učencem z učnimi težavami sem oblikovno, vsebinsko in količinsko prilagajala gradivo.

Na naši šoli je organizacija pouka na daljavo potekala tako, da smo se vsako jutro ob 8.00 videli na videokonferenci. V tem času smo pregledali gradiva za tekoči dan, razložila sem navodila za delo in obravnavali morebitno novo učno snov. Nato so učenci imeli čas za samostojno delo. Tekom dopoldneva sem bila na voljo učencem, če so potrebovali mojo pomoč ali dodatno razlago.

Ko sem opazovala učence, sem opazila, da vsi sploh niso bili zbrani in z mislimi pri pouku. Učenka z učnimi težavami se je ves čas gledala v kamero, si popravljala lase, se spakovala… Po pogovoru z mamo sem ugotovila, da je učenka potrebovala cel dan, da je opravila nalogo. Mama je bila obupana in nemočna v tej situaciji. Za učence, ki imajo splošne učne težave sem naloge diferencirala. Za vsakega učenca sem oblikovala poseben dokument, kjer sem napisala navodila za delo za dotičnega učenca. Ta dokument sem učencem poslala osebno na njihovo elektronsko pošto. Dogovorjeni smo bili dogovorjeni, da upoštevajo navodila za delo, ki so napisana na poslanem dokumentu. Stanje se je izboljšalo.

Odločila sem tudi, da bom z učenci s težavami delala individualno prek videa. Šola mi je omogočila prenosno kamero. Gradivo sem si pripravila tako, da sem v živo delala zapis in razlago. Jaz sem pisala na list, učenec v svoj zvezek. Izkazalo se je, da je tak način dela najbolj uspeval, če sem imela enega učenca. Dva ali trije učenci skupaj se razlikujejo v učnih sposobnostih, hitrosti pomnjenja, hitrosti zapisovanja snovi, zato sem se odločila, da z vsakim delam posebej. Za diferenciacijo in pripravo različnih gradiv sem porabila veliko časa.

V oddelku imam učenca, pri katerem se kažejo bralno-napisovalne težave. Njemu sem pripravila gradivo tako, da je lahko čim več nalog rešil na računalniku. Pri tem sem uporabljala Google dokument, katerega sem oblikovala tako, da je vanj lahko vpisoval. Ker je bil dokument v skupni rabi z mano in njim, sem sproti videla, kaj vpisuje in sem ga lahko pri morebitnih napakah vodila in popravila. Včasih je bila problem motivacija. Ker sem imela dokument v skupni rabi, sva se dogovorila, da eno poved napišem jaz, drugo on. In tako sva nadaljevala, da sva rešila celotno nalogo. Naloga je bila seveda diferencirana. Tabelske slike sem mu kot tipkane izročke poslala na elektronski naslov in si jih je natisnil ter prilepil v zvezek.

Veliko gradiva za ponavljanje in utrjevanje snovi sem pripravila v Google Forms. To jim je omočilo, da so utrdili in ponovili snov na zanimiv način, saj ni bilo suhoparnega odgovarjanja na vprašanja v zvezek.

Vsem učencem z učnimi težavami je bilo izrednega pomena to, da sem se individualno posvetila vsakemu posebej. Pogosto se je zgodilo, da so mi zaupali marsikatero skrivnost ali aktivnost, ki mi jo tekom šolanja v šoli ne bi. Pogosto so govorili o težavah, s katerimi se soočajo doma, da bi se radi vrnili v šolo ter da pogrešajo učiteljico in sošolce. Ob tem je zelo pomembno, da so na drugi strani imeli čuječega sogovornika. In to sem bila jaz.

Menim, da je izrednega pomena, da ima učitelj pozitiven odnos do vseh učencev. Če je odnos pozitiven, se lahko učitelji nadejamo končnega uspeha pri delu z učenci z učnimi težavami. Učenci iz učiteljevega vedenja zelo hitro prepoznajo, kakšen je njihov odnos do njih. Če ni pozitivnega odnosa, učenci učitelju ne bodo zaupali. O pozitivnem odnosu med učiteljem in učencem govorimo takrat, ko učitelj učence sprejema, jih skuša razumeti.

Kot zelo dober primer in dodatna spodbuda za učence z učnimi težavami, se je izkazalo to, da sem jih spodbudila, da vsako jutro nekdo od učencev pripravi jutranjo rekreacijo. To jih je izredno motiviralo. Za učence z učnimi težavami je rutina izrednega pomena. Zelo veliko jim je pomenilo, da je jutranje videosrečanje začelo z rekreacijo. Ko sem opazila, da to ne doseže več svojega namena, sem spremenila pristop. Kot dobra motivacija, da so učenci aktivno sodelovali pri videosrečanju, so se izkazale razne igre na daljavo. Izredno so uživali pri igrah skrivalnic.

Tekom šolanja na daljavo se je pogosto dogajalo, da učenci z učnimi težavami niso želeli sodelovati z vključeno kamero. Da so se ponovno vklopili z vključeno kamero, sem predlagala igro Nekaj spremeni na sebi. Vsi sodelujoči se posameznika natančno ogledajo (v kaj je oblečen, kako ima lase, kaj ima na glavi…). Nato je ta posameznik izklopil kamero in nekaj spremenil na sebi ter kamero ponovno vključil. Sošolci so morali uganiti spremembo. Vse te igre so spodbudile, da so se učenci sprostili in motivirali za nadaljnje delo.

Namesto zaključka…

Učenci, ki imajo kakršne koli težave, naj bodo to učne ali vedenjske, imajo pri meni posebno mesto. Ti učenci so tisti, ki od mene zahtevajo, da stopim iz okvirja udobnega poučevanja in razmišljam, kako organizirati pouk, da bo vanj vključen vsak posameznik. Od učitelja se pričakuje, da delo individualizira in diferencira. Z vsemi prilagoditvami, ki jih izvajam, dosegam cilj: učenec je viden, slišan in uspešen. Zelo pomembno za vsakega učitelja je, da ima podporo staršev, ki so naklonjeni vsem aktivnostim in prilagoditvam ter na njih gledajo zelo pozitivno.

LITERATURA

Magajna, L., Kavkler, M., Čačinovič Vogrinčič, G., Pečjak, S., Bregar Golobič, K. (2008). *Koncept dela: učne težave v osnovni šoli*. Prvi natis. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

SPOMLADANSKO IZOBRAŽEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM ZAVODU SMLEDNIK

Bradeško, Špelca

Vzgojno-izobraževalni zavod Frana Milčinskega Smlednik, Smlednik

IZVLEČEK

V članku bom skušala predstaviti način in pozitivne vidike dela ter težave, s katerimi smo se v zavodu za učence s ČVT soočali med karanteno in pri delu od doma. Učitelji smo pri delu dobili veliko znanja in novih izkušenj, učenci so bili prikrajšani, vendar za izkušnjo bogatejši. Izhodiščno nismo imeli enakih možnosti in še vedno smo zelo slabo podprti pri IKT in pri dostopu do spleta. Predstavila bom kratek opis načina dela in vprašanja, ki so se udeleženim porajala in ostajajo odprta in so lahko iztočnica za nadaljnje delo in raziskovanje.

Ključne besede: *zavod, primeri iz prakse, odzivnost*

UVOD

Delo z učenci in mladostniki s ČVT in PPPU[8], ki jih štejemo v ranljivejšo skupino učencev, je vedno polno izzivov in nanj nikoli ne moreš biti stoodstotno pripravljen. V zavodu imamo nabor učencev z različnimi splošnimi učnimi in specifičnimi učnimi težavami[9]. Že Maslow je potrebe hierarhiziral, da si sledijo od osnovnih fizioloških, prek zagotavljanja varnosti, zadostitve potrebe po ljubezni in pripadnosti, spoštovanja in vse do samouresničevanja. Način dela pri nas je strukturiran in zastavljen tako, da sledimo otrokovim potrebam in jih skušamo v največji možni meri tudi zagotoviti in uresničiti. Trudimo se, da bi jih opolnomočili, da pridejo čim višje v piramidi pri zadovoljevanju potreb in postanejo samostojni in pripravljeni na življenje zunaj zavoda.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Juul (2015) ločuje osebno in družbeno odgovornost. Spomladi leta 2020 smo tako rekoč čez noč poučevanje in učenje učencev, iz pripravljenega in dobro strukturiranega in varnega okolja, premestili domov, kjer so morali učenci nemudoma prevzeti odgovornost zase in izkazati veliko mero samodiscipline. Prav tako smo čez noč učence prepustili milosti in nemilosti domačega okolja, ki je v večini primerov učence pripeljalo do nas. Nismo imeli časa, znanja, vedenja in sredstev, da bi učencem omogočili nemoteno delo od doma, strukture in vsega, kar smo jim po zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1) dolžni omogočati. Nimamo dovolj vpogleda v domače razmere, kjer so učenci še posebej ranljivi. Težav z opremo in delovnimi pogoji niso imeli samo učenci, težave smo imeli tudi učitelji. Ostali smo doma, med štirimi stenami, vsak s svojimi težavami, vprašanji, dilemami in strahovi. V tem času bi zavod uradno moral biti odprt. Tehtali smo korist in dobrobit otrok in se skupaj, z dovoljenjem in podpisom staršev in skrbnikov, odločili in učence poslali domov. Odločitev je bila osebna, zrela in odgovorna. S tem smo preprečili stigmatizacijo in travmatične dogodke in učencem omogočili izkušnjo, da so začutili enakopravnost z drugimi učenci. Dobili so možnost, da se

[8] ČVT in PPPU – čustvene in vedenjske težave in primanjkljaji na posameznih področjih učenja.

[9] Učne težave in specialne učne težave po opredelitvi v Magajna, 2008.

preizkusijo, kaj in koliko zmorejo. Navsezadnje jih pripravljamo na samostojnost in življenje zunaj zavoda. Šolanje od doma ni bilo za vse učence enako uspešno.

Zavod smo odprli, preden so se odprle šole, kar bi teoretično lahko po Juulu (2015) razumeli kot družbeno odgovornost, ker smo zavod najprej odprli za polovico otrok, ki so pri delu od doma imeli največ težav, da smo z njimi nadomestili zaostale obveznosti. Ta čas smo učitelji delali dvojno, z učenci v razredu in s tistimi, ki so ostali doma. Nekaj smo jih sprejeli, ker so bili doma neobvladljivi. Zadostiti smo morali tudi vsem varnostnim ukrepom po priporočilih NIJZ[10].

Težave smo reševali na več načinov. Nekateri bolj optimistično in zavzeto, drugi po liniji najmanjšega odpora. Neuspehi in neodzivnost učencev nam niso vzeli energije in upanja na boljši jutri. Nihče ni mogel misliti na vse, vsi skupaj smo mislili na vse. Kljub delu na daljavo, ki smo ga ne različne načine organizirali, je v času koronavirusa prišlo do izraza sodelovanje in požrtvovalnost zaposlenih. Tudi delavci v zavodu imamo družine, zato smo delali v nekoliko okrnjeni zasedbi. Primer dobre prakse v našem zavodu je bila uvedba preglednice, ki je bila vsem dostopna in vidna na spletu, v katero smo vsi učitelji vpisovali odzivnost učencev in njihovih staršev. Hitro smo ugotovili, pri katerih predmetih so učenci neodzivni, pri katerih učencih so neodzivni starši in kje so oboji ali vsaj eni od njih motivirani za šolsko delo, ali nasprotno oboji ali eni od njih neodzivni. Tu se je izkazalo, da so starši, ki so čez leto obiskovali delavnice za starše, ki sta jih vodili psihologinja in svetovalna delavka, ki sta tudi avtorici priročnika za krepitev vzgojne moči staršev otrok s čustveno vedenjskimi motnjami, bolje sodelovali in večinoma tudi lažje obvladovali svoje otroke. Vsak teden smo učencem pošiljali naloge, motivacijske besede, pozdrave. Zavedali smo se, da nimajo vsi internetne povezave, računalnika in kamere, kar bi bila osnova za delo na daljavo. Kar in kolikor nam je uspelo izvedeti, smo nemudoma upoštevali. Nekaterim učencem smo naloge pošiljali natisnjene na dom, po pošti. Po pošti smo jim poslali tudi potrebščine, ki so jih pozabili v zavodu. Učencem, ki so imeli elektronski naslov smo naloge pošiljali na njihov elektronski naslov, večkrat smo enemu učencu poslali na njegov elektronski naslov in na elektronski naslov starša ali staršev. S tem smo jim dali priložnost, da poskrbijo za svoje obveznosti, hkrati pa smo dali staršem možnost vpogleda v obveznosti učenca. Poudarjali smo, da so za naloge odgovorni učenci, ne starši. Kljub trudu, poizvedovanju in pošiljanju na več načinov in naslovov si je več kot polovica učencev zaželela en teden, nekateri več tednov počitnic in se na naše pobude niso odzivali.

V razredu smo učitelji igralci, po odzivu učencev se orientiramo, ali jih način podajanja snovi zanima in ponovimo, kar je nerazumljeno ali težje razumljivo. Poglejmo postopoma. Na daljavo streljamo v meglo. Pošljemo navodila in naloge in čakamo. Prva dva tedna nas je večina porabila ogromno časa za učenje in iskanje možnosti, kako učencem čimbolj nazorno in zabavno predstaviti snov. Naučili smo se veliko in učimo se še danes. Prva dva tedna smo učencem poslali navodila in naloge in menili smo, da bo situacija kratkotrajna in da se bomo vrnili v razrede, kjer bomo naloge pregledali, popravili in dopolnili. Kmalu nam je postalo jasno, da bo zadeva trajala dlje in da moramo delati drugače. Sprva smo iskali najboljše in najpreprostejše aplikacije za fotografiranje snovi, da so nam lahko učenci pošiljali opravljene naloge. Skušali smo čimbolj poenotiti oddajanje in sprejemanje nalog, da ni vsak učitelj imel svojih zahtev in da je bilo

[10] NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje

delo za učence lažje. Pozorni smo bili tudi na možnosti in sposobnosti učencev, da ne bomo (nenamerno) delali razlik oziroma jih še povečevali ali celo spregledali katerega od učencev. Kot je že ugotovila Kobolt (2011) gre za krožni model vplivanja, ko pride do prepleta vseh vplivov, ki na posameznika v določenem trenutku vplivajo posredno ali neposredno in vodijo do nekega stanja ali položaja v skupini ali pri socialni umeščenosti.

Ožje okolje (družina, sorojenci, sorodniki, soseska) in širše okolje (vrstniki, pedagoški delavci, ustanove) vplivata na posameznika, tako na učenca kot na učitelja. Vpliv ožjega okolja je bil okrepljen, več časa smo preživeli v ožjem okolju, ki je bilo spodbudno, lahko pa tudi ne. Vpliv širšega okolja je bil v času koronakrize pri vseh omejen in spremenjen, posameznik je bil z njim povezan drugače, dopisno ali virtualno. Odpirati so se začele nove možnosti in priložnosti za vse. Mlajši učitelji so imeli pri tem prednost, ker so bolj vešči IKT. Starejši in tisti, ki nimajo dobre internetne povezave in tisti z majhnimi in/ali šoloobveznimi otroki, so se znašli v slabšem položaju. Vsi pa smo nastali položaj reševali po svojih najboljših močeh. Tu lahko trdim, da nas je obdobje karantene na neki način prestavilo leta nazaj, ko ni bilo interneta in šolske potrebščine in knjige niso bile vsem (enako) dostopne. Zdaj je to vlogo prevzela tehnologija, ki ni vsem enako dostopna in ne dopušča vsem enakih možnosti. Tudi v tem času vsi potrebujemo več stvari, ki nam omogočajo delo. Sem spadajo pripomočki (šolske potrebščine, računalnik, kamera, internet, pametni telefon), mirno okolje (prostor brez motečih dejavnikov) in spodbuda ljudi (starši, rejniki, sorojenci, učitelji, vrstniki idr.).

Zavedati se moramo, da so otroci v zavodu ranljiva skupina in se težko prilagajajo pravilom in omejitvam. Prilagoditve, ki ustrezajo večini učencem, našim učencem velikokrat ne ustrezajo. Naši učenci se težko prilagajajo, treba je vzpostaviti rutino dela, urnik, strukturirati prosti čas, pomemben je vrstni red in način učenja. Naši učenci so za šolsko delo praviloma manj motivirani, zato so pri njih zelo pomembne meje, rutina in struktura, tega pa na daljavo nismo mogli doseči.

Doživljali smo različne stiske, o njih nismo govorili, ker nam je bilo neprijetno ali preprosto nismo imeli možnosti. Učenci so verjetno oziroma zagotovo doživljali še hujše stiske, kar se je odražalo na delu oziroma bolje rečeno na nedelu. Učitelji smo ugotavljali, da so učenci različno odzivni, njihova odzivnost pa ni bila vedno pričakovana. Učence učitelji praviloma poznamo in hitro zaznamo spremembe pri vedenju in motivaciji za šolsko delo. Med šolanjem od doma (težko rečemo, da je bilo šolanje na daljavo, učence smo malokrat slišali in/ali videli) so doživljali stiske, zaskrbljenost, občutek nemoči, kar za obdobje mladostništva ni tako neobičajno in nam predstavlja velik izziv. Dekleta so nagnjena k depresiji, samopoškodovanju, pretirani uporabi socialnih omrežij, ki izkrivljajo resničnost in povečujejo tesnobnost in pomanjkanje socialnih stikov, pri katerih so naši učenci že tako velikokrat manj ali celo nespretni. Stiske so se odražale v vedenju, spremembi čustvovanja, pojavljali so se uporništvo, nevodljivost, agresija do sebe in do drugih. Vse to se je pojavljalo, pri nekaterih se je stopnjevalo. Niso želeli priznati, da nimajo možnosti, trdili so, da imajo računalnik, internet, da znajo poiskati podatke, nalog pa kljub temu niso opravljali. V domače okolje ne moremo vstopati, lahko samo opozorimo, toda koga? Centri za socialno delo so delali na daljavo, veliko dejavnosti (interesne dejavnosti, druženje, skupni prosti čas) je zastalo, čakali smo, da se življenje vrne na stare tirnice. Tu smo morali učitelji nehote prevzeti določene naloge, za katere niti približno nismo usposobljeni, da se težave niso še povečevale. Naši učenci so bili prikrajšani za pogovore v svetovalni službi, prosti čas zunaj in v naravi, redno in uravnoteženo prehrano, športno vzgojo,

ustvarjalne dejavnosti, ki jim nudijo oporo in so večkrat zanje neke vrste izhod v sili, svetla točka, ki jih spodbudi in motivira.

Imamo učence, ki so zasvojeni z IKT, tu pa smo jih na neki način silili oziroma jim dali priložnost, da se pod pretvezo šolskega dela igrajo in raziskujejo vsebine, ki jih zanimajo. Zaradi daljšega bedenja so zjutraj učenci dolgo spali, nekateri so prebedeli cele noči in podnevi spali. Nekaterim je to ustrezalo, ker imajo drugačen ritem in so bili bolj uspešni pri delu. Walker (2019) piše, da imamo ljudje različen ritem in potrebo po spanju, kar vpliva na našo produktivnost in pri nekaterih učencih se je to potrdilo.

Učitelji smo skušali učence na različne načine motivirati za delo. Pisali smo jim motivacijska elektronska sporočila in dobivali različne odgovore. Nekateri so nas nasmejali, zaradi drugih smo postali zaskrbljeni, spet tretji so nas sredi noči aktivirali, da smo jih usmerili, da so začeli ali nadaljevali delo. V spominu mi je ostal učenec, ki mi je okoli enih ponoči poslal elektronsko pošto, da ne ve, na kateri strani v delovnem zvezku mora narediti naloge. Vem, da ni prav, ampak, sem mu takoj odgovorila in učenec je potem naloge naredil in mi jih poslal. Eden od staršev mi je napisal, da učenec ne more prebrati odlomka v berilu, ker je na strani, ki sem jo navedla drug odlomek. Staršu sem odgovorila, naj učenec poišče odlomek besedila v kazalu, ki je zadaj v berilu. To je le eden od mnogih primerov, ko starš želi pomagati otroku in mu ne more, ker ne zna, nemalokrat pa je ovira tudi jezik. Učenki sem na sporočilo, da ne more narediti zahtevane naloge, ker nima berila, z aplikacijo slikala besedilo in ji ga poslala. Berilo je imela, ni pa več imela izgovora, da nima besedila. Nekatera vprašanja so bila zanimiva, nekatera so me za trenutek razjezila. Vedno pa sem učencem v navodilih za delo napisala, naj mi sporočijo, če bodo imeli pri delu težave, da jih bom usmerila in jim pomagala. Z enim od učencev sem imela zanimivo izkušnjo, ker ni mogel dostopati do gradiva, ki je bilo brezplačno dostopno na spletu. Poskusila sva vse, s pomočjo posnetkov zaslona in tudi tako, da mi je napisal podatke in sem težavo poskušala rešiti jaz. Nazadnje sem poklicala založbo, da mu je gospa omogočila dostop, ker je bila napaka v sistemu. Klicala sem jaz, ker preprosto nisem želela, da se učenec v navalu jeze razjezi nad nič krivo uslužbenko založbe, ki je dobrohotno omogočila brezplačen dostop do gradiv. Prejela sem tudi nekaj zelo lepo in kulturno napisanih sporočil in brez zadržkov sem njihovim avtorjem sporočila, da sem ponosna nanje, kar jih je motiviralo za nadaljnje delo. Eden od njih pa mi je kratko odgovoril, naj to napišem njegovi mami. Nekaj učencev je bilo res brutalno iskrenih, napisali so, naj neham pošiljati naloge, ker jim starši »težijo« in da ne mislijo delati nalog. Po nekaj izmenjanih elektronskih sporočilih smo uskladili mnenja in prišli do rešitve. Če učencu ni uspelo oddati naloge pravočasno, sem ga spodbudila, da ni to nič tragičnega, naj pa vendarle poskrbi, da se ne bo nabralo preveč zaostankov. Nekaterim smo zagrozili, da se bodo vrnili v zavod in odpravili zaostanek in grožnjo smo tudi uresničili. Učitelji smo delali po svojih najboljših močeh, se prilagajali in iskali številne načine, s katerimi bi privabili učence, da bi sodelovali in izvabili iz njih tisto najboljše. Občasno sem z inovativnostjo in domiselnostjo presenetila sama sebe.

Večkrat smo se dogovarjali in usklajevali tudi s starši. Nekateri starši so bili razumevajoči, drugi ne. Tako sem imela primer učenca, ki je želel pisati spis, ni pa mogel ob dogovorjeni uri, ker je bil pri starih starših in ni imel dostopa do interneta. Starš mi je na sporočilo, kdaj in kako sem si zamislila pisanje spisa, ostro odgovoril, da njegov otrok ne bo pisal, kaj se vendar grem, in da naj delam, kakor želim, da otrok spisa ne bo pisal. Uredila sva tako, da sem staršu ponudila druge možnosti in

nazadnje sem navodila poslala ob dogovorjeni uri, ko je bil starš pri otroku in mu jih zaradi prilagoditev tudi razložila ustno, ker sva se povezala po skajpu. Učenec seveda za način dogovarjanja ni izvedel. Imela sem primere, ko mi je učenec poslal naloge, ki jih ni napisal sam. Na vprašanje, ali je pisal sam, sem prejela odgovor starša, da ne, da je vsega preveč in da mu doma pomagajo. Dobila sem več sporočil nemočnih staršev, ki so izrazili nemoč nad otrokovim vedenjem. Dobila sem tudi sporočila, naj neham pošiljati naloge, ker otrok noče delati. Nekateri starši so iskali možnosti za čimprejšnjo vrnitev učencev v zavod, ker niso več zmogli. Tu smo se učitelji znašli v neprijetnem položaju, učence smo namreč poznali in pri nekaterih je bil odziv pričakovan in nas ni presenetil, pri drugih pa smo odkrivali vedno nove poti, kako priti do učenca in ga motivirati za šolsko delo. Neuspehi so nas za kratek čas ohromili, hitro pa so nas spodbudili, da smo iskali druge rešitve.

V primeru neodzivnosti učencev in staršev sem starše poklicala po telefonu. Večinoma so bili razumevajoči in prijetni sogovorniki. Občasno se je zalomilo, ko sem besedo ali dve želela spregovoriti z učencem. Nekateri učenci pa so mi poslali telefonsko številko, naj jih pokličem. Z njimi sem prijetno poklepetala in jih hkrati opozorila na primernost in kulturo pogovarjanja, tako smo praktično preizkusili, kako se pogovarjamo po telefonu.

Zanimivi so bili tudi odgovori, ko smo se odločili, da se srečamo na ZOOM-u. Eden izmed učencev mi je napisal, da ga ne bo, ker on takrat še spi. Ko je dobil nadomestno zadolžitev, zaradi neudeležbe srečanja pa mi je napisal, da mi je sporočil, da ga ne bo in da se to opraviči. ZOOM-srečanje se je izkazalo za srečanje in pozdrav med učenci, za razlago snovi nam je skoraj zmanjkalo časa. Ure mi ni žal, učenci so se malo sprostili in razvedrili. Ta ura je bila verjetno manj izgubljena in bolj produktivna od mnogih navodil in učnih listov, ki sem jih zanje pripravila med karanteno.

Po različnih šolah smo se na novo zaprtje različno dobro pripravili. Menim, da bo delo na daljavo, postalo neke vrste stalnica, del vsebin se bo zagotovo preselilo na splet. Že med karanteno in vse do danes je na spletu veliko dobrih predavanj, ki vključujejo primere iz prakse, predstavitve spletnih orodij, posnetki za obravnavo določenih tem. Vse pa je odvisno od posameznika, koliko mu je mar za učence, kako radoveden je in nenazadnje tudi, kako nerodno mu je sebi priznati, kako malo ve.

Čas poučevanja na daljavo je odprl veliko vprašanj in pobud. Od osnovnih, kako zagotoviti pripomočke in tehnološko opremiti posameznike in družine. Ko bomo vsem zagotovili pripomočke za delo, bomo na začetku. Treba bo znati dostopati do informacij in znati IKT tudi uporabljati. Pri uporabi bomo morali razviti nove strategije in metode dela, s katerimi bomo sposobni prepoznati stisko in spremembo vedenja in ustrezno in učinkovito ukrepati. Učenca ne vidimo celega, ne vidimo beganja z očmi, kretenj rok, tresenja z nogo, mimika obraza ni tako izrazita, vzdihi in dihanje niso slišni, če učenec nima vklopljenega zvoka. Vklop kamere povzroči vstop v zasebnost, vedno se vidi del prostora, v katerem je učenec, čeprav nekateri programi omogočajo spremembo ozadja.

Kljub vsemu pridobljenemu znanju in izkušnjah je naš zavod jeseni ostal odprt. Sprva so se učenci pritoževali, da ni pošteno, da vsi ostajajo doma, oni pa morajo biti v šoli in v zavodu. Pozneje s tem nismo imeli večjih težav, ker so učenci ugotovili, da je zanje bolje, da so v šoli in v zavodu, ker je tu večina njih bolj uspešna.

ZAKLJUČEK

Za zaključek menim, da je nujno v osnovnošolski program uvesti IKT-opismenjevanje učencev. Res je, da so učenci vešči vseh mogočih socialnih omrežij in znajo posneti vrsto posnetkov in fotografij, pri pisanju dokumentov, urejanju besedil, preglednic in izdelavi predstavitev pa imajo ogromen primanjkljaj. Naučiti se bomo morali tudi izbrati prave informacije v poplavi vseh, ki so nam na spletu prosto dostopne. Primanjkljaja učencev računalniške dobe sta tudi branje z razumevanjem in iskanje informacij iz besedila. Tukaj je na nas učiteljih, da spodbujamo branje knjig in navdušujemo učence, da bodo brali. Ugotavljam, da trenutno ni strategij dela, ki bi jih lahko uporabili za vse in povsod. Veliko metod dela je neuporabnih pri delu na daljavo. Iz nastale zagate nas lahko vodijo pogovori in izkušnje vseh, ki smo del snovi podajali na daljavo ali pripravljali gradivo za delo od doma in delo doma. Preseči moramo sebe in ponos, deliti izkušnje in vedenje, le tako lahko postanemo bolj učinkoviti in poskrbimo za napredek v družbi.

LITERATURA

Dečman, M., in Dorner Radosavljević, I. (2019). *Priročnik za krepitev vzgojne moči staršev otrok s čustveno vedenjskimi motnjami*. Smlednik: Vzgojno-izobraževalni zavod Frana Milčinskega.

Juul, J. (2015). *Kompetentni otrok: družina na poti k novim temeljnim vrednotam*. Radovljica: Didakta.

Kobolt, A. (2011). Razumevanje in odzivanje na čustvene in vedenjske težave. V: *Socialna pedagogika,* let. 15, št. 2, str. 153–174.

Magajna, L., Kavkler, M., Čačinovič Vogrinčič, G., Pečjak, S., Bregar Golobič, K. (2008). *Učne težave v osnovni šoli. Koncept dela*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

Musek, J. (1982). *Osebnost*. Ljubljana: Dopisna delavska univerza UNIVERZUM.

Razpotnik, Š., Turnšek, N., Rapuš Pavel, J., in Poljšak Škraban, O. (2015). Potrebe ranljivih družin in odzivi vzgojno-izobraževalnega sistema. V T. Devjak, *Vpliv družbenih sprememb na vzgojo in izobraževanje*, 309–324. Ljubljana: Pedagoška fakulteta v Ljubljani. http://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/Posvet/Vpliv-druzbenih-sprememb_Posvet-PeF-2015_znanstvena-monografija.pdf

Topić, P. (2015). *Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi. Priročnik za strokovnjake, zasvojene in njihove družinske člane*. Maribor: Založba Pivec.

Walker, M. (2019). *Zakaj spimo: moč spanja in sanj*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1) (2011). Uradni list RS, št. 58. Pridobljeno 5. 2. 2021 s spletne strani https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlid=201158&stevilka=2714

ODNOS UČITELJ – UČENEC MED ŠOLANJEM NA DALJAVO

Breznik, Eva

Mladinski dom Jarše, Ljubljana

IZVLEČEK

V prispevku na kratko predstavim teorijo navezanosti, ki predstavlja teoretično osnovo in koncept za razumevanje odnosa učitelj – učenec. Predstavim raziskave, ki potrjujejo tezo, da je odnos med učencem in učiteljem ključen element uspeha in najboljša preventiva pred neželenim vedenjem in/ali šolskim neuspehom. Poudarim, da so ravno učenci, ki prihajajo iz manj spodbudnih okolij tisti, ki najbolj potrebujejo varen odnos z učiteljem. V zaključku prispevka zapišem še nekaj predlogov, kako z učenci krepiti varen odnos tudi med šolanjem na daljavo ter kako pomagati učencu, za katerega menimo, da prihaja iz nespodbudnega okolja.

Ključne besede: *teorija navezanosti, stili navezanosti, navezanost in šolski prostor, odnos*

UVOD

Dober odnos učitelj – učenec je najboljši varovalni dejavnik pred številnimi nevšečnostmi, s katerimi se lahko v razredu vsakodnevno soočamo. Je najboljša preventiva pred neprimernim vedenjem, absentizmom in nemotiviranostjo. Res je, da so trenutno v slovenskem prostoru bolj v ospredju drugačne tehnike upravljanja z neželenim vedenjem, vendar raziskave kažejo, da je odnos tisti glavni in spregledan del dogajanja v šolskem prostoru. Odnos kot osrednja metoda dela ne sme ostati spregledan v časih povečane fizične distance, ko so nekateri učenci ostali brez fizične bližine zanje zelo pomembnih drugih, ki jim mogoče nudijo edini odnos, ko se počutijo varne, sprejete, spoštovane in slišane. Tega nikakor ne gre zanemariti in spregledati. Pri razumevanju odnosa med učiteljem in učencem lahko teoretično osnovo predstavlja teorija navezanosti, ki jo predstavim v teoretičnih izhodiščih.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Začetnik teorije navezanosti je John Bowlby. Temelje svoje teorije je črpal iz raziskav, kako se različne živalske vrste obnašajo v prisotnosti in odsotnosti matere. Njegova teorija izhaja iz del teoretikov objektnih odnosov, vendar Bowbly postavi nove temelje. Pravi, da iskanje bližine z drugimi ni sekundarno zadovoljevanje gonskih teženj, ampak da je iskanje bližine/navezanosti človekova primarna potreba (Cugmas, 1998). Zgodnje izkušnje odnosov, ki jih dobivamo v odnosih z našimi pomembnimi drugimi, ponotranjimo. Imenujemo jih naši delovni modeli. Ne le, da so to prototipi naših odnosov pozneje v življenju, ampak predstavljajo tudi nenapisana pravila, kako posameznik doživlja, se sooča in izraža manj prijetna čustva. Delovni modeli vsebujejo zavedne in nezavedne elemente, ki vplivajo na percepcijo, izzovejo čustva, obrambne mehanizme. Vplivajo na načine regulacije čustev in procesiranje ali nezmožnost procesiranja (odnosnih) informacij. Ponavljajoče se izkušnje odnosa s primarnim skrbnikom dojenček ponotranja in oblikuje mentalne modele oziroma sheme navezanosti, kar predstavlja posameznikovo predstavo o sebi in predstavo o drugem in o svetu (Žvelc, 2011).

Stili navezanosti

Vsi otroci razvijejo navezanost do svojih primarnih skrbnikov, tudi če so z njihove strani deležni neustrezne skrbi. Razlikujemo pa različne kakovosti navezanosti (Bowlby, 1982, v Cugmas, 2020). Slog oziroma stil navezanosti, ki ga otrok razvije, je v največji meri odvisen od občutljivosti objekta navezanosti (Cugmas, 2020).

Varna navezanost: čustvena razpoložljivost, dovzetnost in angažiranost staršev so temeljni za razvoj varne navezanosti. Otrok se čuti varnega in pomirjenega. (Cugmas, 1998). Številne raziskave kažejo, da otroci, ki so varno navezani, bolj konstruktivno komunicirajo s starši, uporabljajo bolj konstruktivne metode za soočanje s stresom, dosegajo višje dosežke na akademskem področju ter imajo bolj razvite socialne veščine kot otroci, ki so navezani ne-varno (Thompson, 2008, Weinfiels, Sroufe, Egrland in Carlson, 2008, v Mikulincer et al., 2009).

Izogibajoča navezanost: starši otrok izogibajočega tipa navezanosti so relativno neobčutljivi na otrokovo čustveno stanje, neobčutljivi na njihove potrebe in jih ne zadovoljujejo dovolj dobro. Ne marajo telesnega stika z otrokom in se mu izogibajo. Otroci imajo občutek, da jih mati oziroma primarni skrbnik zavrača. Takšno ravnanje matere/primarnega skrbnika povzroča kronične frustracije otroka pri iskanju bližine in stikov z ljudmi (Cugmas, 1998).

Ambivalentna/Anksiozna navezanost: Straši teh otrok so v nudenju skrbi zelo nedosledni. Straši so večkrat vsiljivi do otroka, z otrokom skušajo biti povezani, vendar nepravilno razumejo otrokove signale in niso uglašeni z njegovimi potrebami. Tak otrok je ves čas v stanju negotovosti, ali bodo njegove potrebe zaznane in zadovoljene. Otrok zaradi nekonsistentnosti primarnega skrbnika razvije strategije, ki mu pomagajo preživeti – ves čas išče pozornost, se obnaša manj zrelo, kar poveča skrb matere oziroma primarnega skrbnika in je na sploh pretirano odvisen od mame/primarnega skrbnika (Cugmas, 1998).

Dezorganizirana navezanost: študije kažejo, da je 80 % otrok, ki so doživeli fizično, seksualno ali emocionalno zlorabo, dezorganizirano navezanih. Dezorganizirana navezanost se razvije tudi v družinah, kjer se mentalna in čustvena stanja staršev nenadno spreminjajo, neodvisno od otrokovih signalov. Starši teh otrok strahu svojega otroka ne modulirajo, ker so sami izvor strahu. Otroci tako izgubijo vsako možnost, da bi se počutili varne. Družine teh otrok so pogosto disfunkcionalne (Žvelc, 2011).

Sam po sebi stil navezanosti ni patološki, vendar pa sam stil navezanosti lahko predstavlja pomemben rizičen dejavnik za razvoj težav na številnih področjih delovanja posameznika. Kennedy in Kennedy (2004) opozarjata, da lahko pogosto napačno interpretiramo vedenje nevarno navezanih otrok – ali se nam zdijo nemotivirani, zahtevni, impulzivni, agresivni … S poznavanjem teorij lahko spoznamo, kaj je razlog in pomen teh obrambnih vedenj.

Varen odnos učitelj – učenec

Pogoji, da oseba postane otrokov objekt navezanosti, so, da je vključena v telesno in čustveno skrb zanj, da ima z njim stalne in neprekinjene interakcije ter da je sama čustveno vpletena (Howes, 1999,

v Cugmas, 2020). Navezanost se torej ne zgodi samo v zgodnjih odnosih otrok – pomembni drugi (predvsem starši), ampak lahko otrok razvije različno kakovost navezanosti na različne osebe, ki so zanj pomembne, kar lahko pomembno vpliva na njegove reprezentacije. Ravno šole so prostor, kjer lahko ne-varno navezani učenec dobi novo izkušnjo odnosa.

Odnos učitelj – učenec lahko predstavlja za otroka, ki je nevarno navezan, priložnost za novo izkušnjo, ki lahko pomembna vpliva nanj, na njegovo doživljanje odnosov, na njegov uspeh v življenju. Če je odnos učitelj – učenec varen, lahko pričakujemo višjo raven znanja, višje ocene, večjo motiviranost, manj vedenjski težav (Bergin in Bergin, 2009). Učenec, ki kaže ne-varno obliko navezanosti, lahko z učiteljem vzpostavi varen odnos. Učitelj, ki je skrben s svojim odnosom, ne potrdi pričakovanj učenca (Kennedy in Kennedy, 2004).

Hughes (1999) z raziskavo potrdi, da je pozitiven odnos učitelj učenec tisto, kar zmanjšuje agresivnost učencev, ki so bili od učiteljev prepoznani kot agresivni. V raziskavi tudi delno potrdi, da imajo večjo korist od varnega odnosa/pozitivnega odnosa učitelj – učenec ravno tisti učenci, katerih matere so poročale o nevarnih oblikah navezanosti otroka.

Raziskave prav tako kažejo, da imajo varno navezani učenci boljše ocene, boljšo samoregulacijo, so bolj socialno kompetentni, pripravljeni premagovati izzive, imajo nižja stopnjo ADHD-simptomov, nižjo stopnja delinkventnosti in dosegajo višje dosežke na akademskem področju (Bergin in Bergin, 2009).

Na pozitiven odnos učitelje učenec vpliva predvsem učiteljeva odzivnost, udeleženost in njegova zgodovina navezanosti.

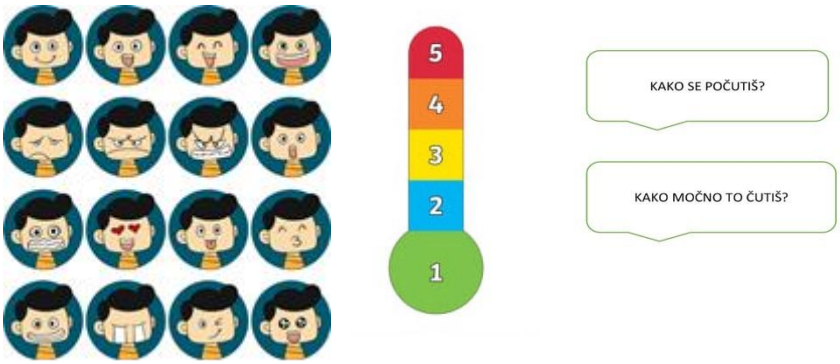
PRIMER DOBRE PRAKSE

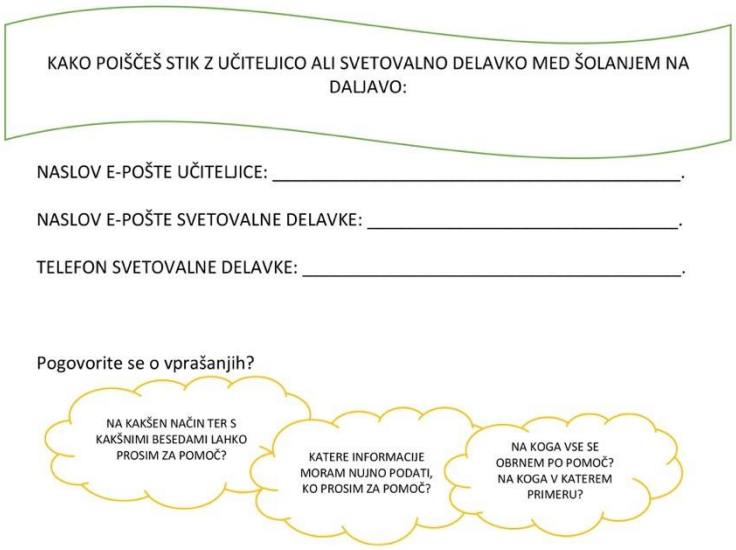
Kako tudi v času fizične oddaljenosti krepiti odnos z učenci:

- osvetlimo odnose naših učencev z učitelji, svetovalnimi delavkami ali morebitnimi učitelji/-cami dodatne strokovne pomoči. Če opazimo, da v našem razredu obstajajo tudi učenci, za katere se zdi, da nimajo dobrega odnosa z nobeno odraslo osebno na šoli, naredimo načrt, kako to spremeniti, kdo in na kakšen način bo skušal z učencem vzpostaviti dober, varen odnos. Dober odnos z odraslo osebo daje učencu občutek varnosti in sprejetosti, kar lahko pomembno vpliva na njegov odnos do učenja, šole, sodelovanja in pozitivno vpliva na njihovo vedenje ter akademske dosežke. V našem primeru smo v času fizične oddaljenosti sprejeli načrt ohranjanja stikov z našimi stanovalci, in sicer smo določili urnik kdo in kdaj (približno dvakrat tedensko) pokliče vse učence (to smo si z lahkoto privoščili zaradi normativa osem stanovalcev v eni stanovanjski skupini). Ena izmed stanovalk ima težave s komuniciranjem po telefonu, le to ji je namreč zelo neprijetno in ji komunikacija z ljudmi predstavlja stres. Zanjo smo določili, da z njo ohranja stike oseba, ki se z njo najbolj razume. V tem primeru sem bila to jaz. Veliko sva komunicirali prek SMS-ov, da je bilo deklici lažje, dogovorili pa sva se tudi za en klic po telefonu na teden, kar se je izkazalo za dobro. Na splošno so bili stanovalci so biLi klicev zelo veseli, občasno so z nami podelili svoje težave, občasno pa

le sproščeno pokramljali, ker je bilo vse v redu. Da se na telefon ne bi javljali, se ni dogajalo;

- strokovni delavci naj z učeni ohranjajo tedenski ali dnevni kontakt, ko skušajo z učenci govoriti o tem, kaj se z njimi dogaja, kako se počutijo, kaj čutijo in kako jim gre. Kot nekakšne razredne ure, ki so posvečen socialnim igram, krepitvam odnosov in delu s čustvi naših učencev. Pri poučevanju na daljavo smo lahko pri ugotavljanju počutja in socialnih igrah inovativni in si pomagamo s številnimi funkcijami aplikacij. Lahko pa uporabimo tudi termometer čustev ter obraze s čustvi, da se učenci tovrstnega dela navadijo. Predvsem pa je pomembno, da ob tem učenci dobijo občutek, da nam ni vseeno, da nas zanje skrbi, da smo za njih tam, kljub fizični razdalji. Pomembno je, da učence opolnomočimo z znanjem, kam in kako se obrniti po pomoč med šolanjem na daljavo, če se jim kaj zalomi ali če doživljajo stiske, ki jim sami niso kos. Prilagam ideje, ki sem jih uporabila za srečanja prek aplikacije ZOOM, ki so bila namenjena pogovorom o njihovem počutju, čustvih, težavah, namen teh srečanj pa je bil v ohranjanju povezanosti skupine. Večkrat so se pojavljale dileme iskanja stika s šolo in učitelji in težavami povezanimi z nerazumevanjem nalog, zato sem za skupino pripravila tudi delavnico na temo iskanja pomoči med šolanjem na daljavo. Kam se obrniti po pomoč, ko si v duševni stiski pa za nas ni toliko aktualna tema, ker smo vzgojitelji na voljo ves čas, vse dni v letu, kar naši stanovalci zelo dobro vedo. Predlagam pa, da se o tem pogovarjate z učenci, da bodo ob morebitnih težavah znali poiskati pomoč (npr. krizni telefoni, svetovalna delavka, učiteljica, reševalci, sovrstniki – kam, kdaj in kako se h kom obrniti po pomoč);





- spodbujajmo delo v parih ali manjših skupinah, da vsi učenci ostajajo povezani. Tudi na daljavo lahko organiziramo medsebojno učno pomoč učencev. Pred in po urah na različnih spletnih aplikacijah lahko učencem omogočimo druženje tudi pred in po izteku ure. Tudi sama sem skupini po srečanju pustila čas za njihovo druženje na aplikaciji ZOOM, sama pa sem jo zapustila. Tako so ohranjali odnose, ki so jih spletli pred epidemijo;

- zadnje in nič manj pomembno – poskrbimo za najbolj ranljive učence. Če opazite, da imate v razredu učenca, ki ne z vami ne z drugimi odraslimi na šoli nima dobrega varnega odnosa, in hkrati slutite, da je tudi v družini spregledan in se tam ne počuti dobro, mu posvetite dodatno pozornost. Dogovorite se s svetovalno službo, kdo bo odnosno skrbel za učenca med šolanjem na daljavo – kdo bo oseba, ki bo z njim vsakodnevno v nekoliko manj formalnem kontaktu. Kdo bo oseba, ki bo kljub fizični oddaljenosti z njim vzpostavila odnos, kjer bo občutek bližine dovolj velik. S tem boste omogočili učencu vsaj en odnos z odraslo osebno, kjer se bo čutil sprejetega, spoštovanega in ljubljenega – kot bi se naj počutil ob svojih starših. Tako ranljivi učenci to zelo potrebujejo, pa čeprav s svojim vedenjem tega kdaj ne kažejo. V naši skupini ima večina stanovalcev podobne težave, zato smo kar za celotno skupino namenili veliko pozornosti ohranjanju dobrih odnosov z vzgojitelji med delom na daljavo. Sicer je bilo to za nas nekoliko krajše obdobje, vendar ravno prav dolgo, da sem bila primorana razmisliti kako in na kakšen način delati na dobrih odnosih tudi v času fizične oddaljenosti, kajti za uspešno delo z otroki/mladostniki s težavami na področju vedenja in čustvovanja je odnos najpomembnejši dejavnik uspešnosti pri delu.

LITERATURA

Bergin, C., Bergin, D. (2009). *Attachment in the Classroom*. Educational Psychology Review, 21, 141–170.

Cugmas, Z. (1998). *Bodi z menoj, mami.* Ljubljana: Produktivnost, Center za psihodiagnostična sredstva.

Cugmas, Z. (2020). *Večkratna navezanost.* Ljubljana: i2družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje, d. o. o.

Kennedy, J. H., Kennedy, C. E. (2004). *Attachment Theory: Implications for School Psychology*. Psychology in the Schools. 41(2), 247–259.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., Sapir - Lavid, Y., Avihou - Kanza, N. (2009). *What's Inside te Mind of Securely and Insecurely Attached People? The Secure-Base Script and Its Associations With Attachment-Style Dimensions*. Journal of Personality and Social Psychology, 97(4), 615–633.

Žvelc, G. (2011). *Razvojne teorije v psihoterapiji: integrativni model medosebnih odnosov.* Ljubljana: Založba IPSA.

POUČEVANJE NA DALJAVO V ODDELKU OTROK Z AVTISTIČNIMI MOTNJAMI

Kleinberger, Anja

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana

IZVLEČEK

Letošnje šolsko leto je zelo posebno kar se tiče šolske organizacije. Že kmalu po začetku leta smo z učenci ostali doma in začelo se je delo na daljavo. Na Zavodu za gluhe in naglušne učence je program za otroke z avtističnimi motnjami, vanj pa so vključeni učenci, katerih posebnosti so delo na daljavo še nekoliko otežile. Potrebno je bilo iskanje rešitev in idej na kakšen način prilagoditi pouk, da bo učenje otrok čim bolj nemoteno potekalo naprej in bo zanje čim manj stresno. V prispevku si lahko preberete več o delu na daljavo z učenci prvega razreda, ki obiskujejo program za otroke z avtističnimi motnjami. Predstavljeni so primeri dobre prakse in načinov kako delo od doma čim bolj približati otrokom in zraven upoštevati njihove posebnosti.

Ključne besede: *učenje na daljavo, poučevanje na daljavo, avtizem, Aspergerjev sindrom*

UVOD

Prvi šolski dan je za vsakega otroka nekaj posebnega, veliko otrok ob tem doživlja različna čustva, od veselja, navdušenja, strahu in tesnobe. Pri otrocih z avtizmom je to še toliko bolj opazno, saj jih nove stvari veliko bolj skrbijo. Že prvi dan je bil bolj stresen kot običajno, saj so starši imeli v šoli omejen dostop, poleg tega smo vsi učitelji, ki smo bili zanje popolni tujci nosili maske in kljub trudi, da bi dan naredili kar se da zabaven, je bilo pri vseh nas čutiti nekaj tesnobe. Šolsko leto se je začelo in situacija v državi se je slabšala, zato smo po prvih počitnicah že ostali doma. Pri šolanju na daljavo smo se zaradi posebnosti pouka na daljavo in posebnosti učencev srečali s kar nekaj ovirami.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Na Zavodu za gluhe in naglušne ima večina otrok, vključenih v programe za otroke z avtistično motnjo, diagnosticiran Aspergerjev sindrom. Ti učenci so pogosto razburjeni zaradi najmanjše spremembe, so občutljivi na stresne dejavnike iz okolja in se pogosto ukvarjajo z rituali in ponavljajočo igro. Zelo so zaskrbljeni, kadar ne vedo kaj bo sledilo, zato jih spremembe zelo iztirijo (»Asperger's Syndrome/Autism Spectrum Academic Impact«, b. d.).

V razredu se srečujemo z veliko posebnostmi pri teh otrocih. Pogosto imajo zelo ozke interese, težave z iskanjem prijateljev, težko razumejo prenesene pomene besed in besedil, ne razumejo abstraktnosti, imajo slabo razumevanje slišanega, nizko toleranco do ostalih oseb, so senzorno preobčutljivi, slabo organizirani, nimajo dobre koncentracije in se težko spoprijemajo z novostmi (»Life Journey trough Autism: An Educator's Guide to Asperger Syndrome«, 2005). Zaradi vseh teh posebnosti smo vedeli, da bo šolanje na daljavo ogromen izziv tako za učence, starše kot tudi učitelje.

Vsi otroci se med odraščanjem učijo, ne glede na to ali imajo avtizem ali ne. Pomembno je, da je učenje zanje prijetna izkušnja in se jim ne zameri. Pri sposobnostih za učenje pa se otroci zelo

razlikujejo. Otroci z avtizmom imajo zelo različne sposobnosti za učenje in različne načine sprejemanja in procesiranja informacij. Zelo pomembno je, da ugotovimo na kakšen način otrok z avtizmom informacije sprejema in kako se le to razlikuje od otrok z običajnim razvojem, da jim lahko poučevanje primerno prilagodimo (Globačnik, 2020).

Učenci si najbolje zapomnijo tisto, kar sami ustvarijo in naredijo. Za otroke z avtizmom pa je izkustveno učenje še toliko pomembnejše. Pri delu na daljavo smo se najprej srečali s težavo, kako učenje v domačem okolju narediti zanimivo za otroke do te mere, da bodo delali, si zapomnili in se naučili novih stvari. V šoli imamo raznorazne didaktične pripomočke, s pomočjo katerih se učenci učijo na konkreten način, doma pa tega večinoma nimajo na voljo. Učenje na princip »papir – svinčnik« zanje ne bi bilo najučinkovitejše. Ugotovili smo, da je najboljša možnost snemanje videov, fotografiranje, pošiljanje učnih listov in pripomočkov po pošti in ustvarjanje v domačem okolju. Poleg vsega tega smo morali paziti na jasnost podanih informacij, preprostost in jasnost posnetih gradiv in besedil ter paziti na to, da informacij ni bilo preveč hkrati.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Poučevanje na daljavo zagotovo predstavlja velik izziv za vsakega učitelja. Znašli smo se v popolnoma novi situaciji, ki je bila zahtevna tako za otroke, starše kot tudi učitelje. V našem primeru je šlo za prvi razred otrok z avtističnimi motnjami. Ker je od začetka šolskega leta do pouka na daljavo minilo manj kot dva meseca, se v resnici nismo imeli niti časa dobro spoznati. Ravno zaradi tega je bil izziv kar velik.

Najprej smo razmišljali kako pouk doma čimbolj približati pouku v šoli, ohraniti strukturo, vizualno podporo in motivacijo za delo. Prav tako smo želeli, da kljub posebnim potrebam in mladosti učencev, poskusimo gradiva pripraviti na tak način, da bodo lahko čim bolj samostojni.

Gradiva smo zato pripravljali v PowerPoint predstavitvah s posnetim zvokom, videi, slikami in interaktivnimi nalogami. Otroke je vsako jutro pričakal motivacijski uvodni videoposnetek. Na posnetku so videli učiteljico, da ne bi preveč izgubili stika, prav tako pa so dobili nekaj informacij o tem kaj bodo delali v tistem dnevu. Včasih je bil to namig, uganka ali kakšno vprašanje.

Učenci z avtizmom so zelo različni. Pri veliko težavah, sploh mlajšim učencem, pri klasičnem pouku n ajbolj pomagajo slikovne opore. V razredu uporabljamo slikovni urnik,
s slikami označene zvezke in pripomočke, nazorno uro za prikazovanje trajanja dejavnosti, semafor glasnosti itn. Pri poučevanju na daljavo pa se je pokazalo, da so otroci za ta del prikrajšani. Da
bi delo na daljavo otrokom čim bolj približali, smo se odločili,
da poskusimo obdržati vsaj nekaj vizualnih opor, ki so videti enako kot v šoli, in
s tem otrokom pomagajo pri privajanju na učenje doma. Tudi v Navodilih za delo z otroki z avtističnimi motnjami v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom (Berložnik idr., 2014) je zapisano, da je priporočljivo za otroke pripraviti slikovni koledar, slikovni urnik in poučevati ob slikovni opori. Tudi drugi avtorji (Žnidarko in Korošec Zavšek, 2020) so med delom na daljavo poudarili smiselnost uporabe vizualnih opor in ohranitev strukture.

Učence je po uvodnem videu v predstavitvi vsak dan čakal slikovni urnik, s pomočjo katerega je bil njihov dan malo bolj predvidljiv. Vizualni urnik je vsak učenec dobil tudi po elektronski ali navadni pošti. Doma so si ga pritrdili na določeno mesto v svojem delovnem kotičku.





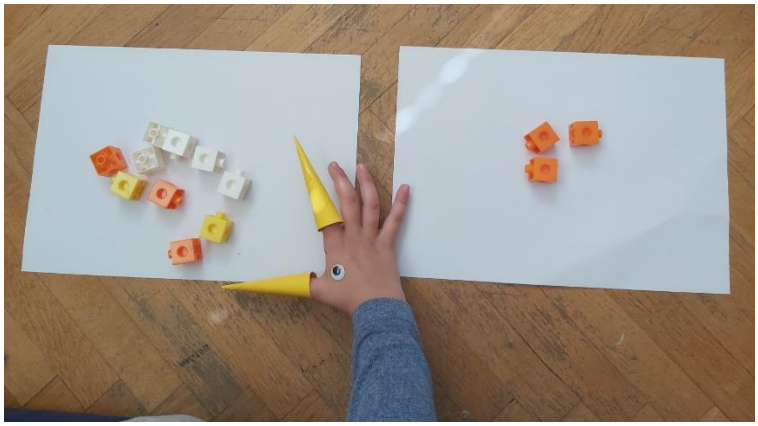
Sliki 1 in 2: Primer domačih slikovnih urnikov

Da bi se v PowerPoint predstavitvi kar najbolje znašli, smo vsako drsnico označili s sliko tistega predmeta. Npr. pri pouku matematike, je bila drsnica označena s simbolom za matematiko iz vizualnega urnika. Da bi ohranili ritem in kondicijo, smo pouk zasnovali skupaj z odmori in časom namenjenem malici. Tekom dneva smo imeli tudi videoklic, na katerem smo skupaj brali pravljice, se pogovarjali o snovi, ki so jo predelali, poklepetali in ohranjali razredno klimo.

Predmetnik slovenščine in matematike v prvem razredu je takšen, da zahteva veliko praktičnega dela in vaje. Zloge in glasove je otroke najlažje učiti v šoli, kjer imamo veliko didaktičnih pripomočkov. Letos pa smo bili postavljeni pred nov izziv. S kolegicami smo delo vnaprej načrtovale in enkrat tedensko delale v razredih, da smo pripravile didaktično gradivo in učne liste, ki smo jih učencem poslale po pošti. Otroci so si nekatere materiale do konca izdelali doma in si z njimi pomagali pri konkretnem učenju.



Slika 3: Gosenica iz ABC-IGRALNICE (Izolit). Otroci so si gosenico izrezali ter z njeno pomočjo utrjevali prve in zadnje glasove.



Slika 4: Učenci so po pošti prejeli material za izdelavo piščančka, ki jim je pomagal pri učenju velikostnih odnosov.

Poleg vsega učenja pa nismo pozabili na praznično vzdušje. Ko smo v šoli z učenci, vsak december odpiramo adventni koledar, v katerem jih čakajo preproste naloge in malenkost s katero se lahko posladkajo. Ker nismo želeli, da jih trenutna situacija za to prikrajša, smo vse to izvedli kar prek pošte. Naloge smo prilagodili domačemu okolju, otroci pa so vsak dan odprli ovojnico s pravim datumom, rešili nalogo in se posladkali. Te ovojnice so predstavljale kar precejšnjo motivacijo za delo otrok, saj jih je vsak dan pričakalo nekaj zanimivega.

Seveda je bila vloga staršev v tem procesu velika. Otroci so bili stari 6 oziroma 7 let in šola je bila zanje v vsakem pogledu nekaj novega. Trudili smo se, da bi bilo dela za starše čim manj, zato smo tudi snemali zvočna navodila, saj učenci še niso znali brati. Z večino staršev smo med poučevanjem na daljavo zelo dobro komunicirali in prek njih prejeli tudi povratne informacije o tem, kaj je bilo dobro pripravljeno in kaj še lahko izboljšamo. Prav tako so nam starši povedali ali je delo zastavljeno preobsežno, premalo obsežno, kakšno stopnjo samostojnosti dosežejo otroci in tako dalje. Kjub našemu trudu, pa so starši zagotovo morali šoli posvetiti precej več časa kot sicer.

ZAKLJUČEK

Če povzamem, je bilo naše delo na daljavo precej naporno in zahtevno, vendar uspešno. Tudi po vrnitvi v šolo opažamo, da so učenci doma večino snovi usvojili in utrdili. Zaostanka pri obravnavani snovi zato skoraj nimamo. Kljub vsemu pa učitelji in učenci upamo, da bomo ostali v šoli in krepili tako akademske sposobnosti, kot tudi socialne veščine, ki so za učence z avtizmom še toliko bolj pomembne.

LITERATURA

Asperger's Syndrome/Autism Spectrum Academic Impact (b. d.). Pridobljeno s https://www.ferris.edu/RSS/disability/faculty-staff/classroom-issues/autism/academic-impact.htm

Berložnik, N., Černic Gantar, A., Pečarič, V., Valentin, T., Vidovič, M., Vilfan, M., Žagar, R., Werdoning, A. (2014). *Navodila za delo z otroki z avtističnimi motnjami v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom.* Ljubljana: Ministerstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/f1fb39560a/PP_navodila_AM_NIS.pdf

Globačnik, B. (2020). Obravnava in učenje otrok z avtizmom. *Didakta*, letnik 30, 207, 4–7. http://www.didakta.si/doc/e-Revija_Didakta_Marec_2020_compressed.pdf

Smith Myles, B., idr. (2005). *Life Journey trough Autism: An Educator's Guide to Asperger Syndrome.* Pridobljeno s https://researchautism.org/wp-content/uploads/2016/11/An_Educators_Guide_to_Asperger_Syndrome.pdf

Žnidarko, B., Korošec Zavšek, S. (2020). *Otroci z avtizmom in pouk na daljavo.* Pridobljeno s: https://www.zveza-avtizem.eu/2020/04/06/otroci-z-avtizmom-pouk-na-daljavo/

POMOČ IN PODPORA UČENCEM Z ADHD PRI POUČEVANJU NA DALJAVO

Koler, Gaja

Mladinski dom Jarše, Ljubljana

IZVLEČEK

Učenje na daljavo je prineslo izziv tako za učitelje kot tudi za učence. Še posebej so za ustrezno pomoč in podporo prikrajšani učenci, ki prihajajo iz ranljivih skupin in imajo posebne potrebe. V pričujočem prispevku se bom osredotočila na skupino učencev, ki se soočajo s težavami na področju pozornosti, impulzivnosti in motoričnega nemira (t. i. ADHD). V prispevku želim predstaviti nekaj aktivnosti, strategij in idej, ki se jih učitelji lahko poslužujemo pri poučevanju na daljavo z namenom zagotavljanja ustrezne pomoči in podpore ter spodbudnega učnega okolja učencem z ADHD. Predstavljeni primeri dobre prakse so bili aplicirani pri urah dodatne strokovne pomoči za učence, ki imajo ADHD in obiskujejo zadnjo tirado osnovne šole, a se lahko modificirajo glede na starost, socialno zrelost ter ostale individualne potrebe in značilnosti učenca oz. skupine učencev.

Ključne besede: *učenci, pouk na daljavo, ADHD, strategije*

UVOD

Učitelji se že v običajnih razmerah in v fizičnemu razredu srečujemo z zelo raznoliko populacijo učencev. Učenci imajo različne zgodnje izkušnje, socialne, emocionalne in intelektualne sposobnosti ter številne druge edinstvene značilnosti, ki jih definirajo, kar predstavlja velik izziv za poučevanje. Med epidemijo se učitelji poleg običajnih izzivov, ki jih prinaša poučevanje tako barvite populacije učencev, soočamo tudi s prilagajanjem in zagotavljanjem kakovostnega poučevanja na daljavo. Na epidemijo in poučevanje na daljavo nismo bili pripravljeni, ne učenci in ne učitelji, kar povzroča veliko stisk in negotovosti ter zahteva od vseh nas veliko mero strpnosti in prilagodljivosti. Učitelji tudi v običajnih okoliščinah, ko so učenci fizično prisotni v razredu, opažamo, da imajo številni učenci težave z vztrajnostjo, motivacijo, koncentracijo in pozornostjo. Še posebej izstopajo učenci, ki imajo pomanjkljivo pozornost, so impulzivni in hiperaktivni.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Učenci z ADHD

ADHD je nevrobiološka razvojna motnja, ki vključuje primanjkljaje, ki so posledica motenj v delovanju kontrolnih omrežij ter odražajo posebnosti v razvoju možganov. Učenci z ADHD se soočajo s ključnimi težavami na področju pozornosti, izkazujejo prekomerno aktivnost in impulzivnost. Simptomi se morajo pojaviti v zgodnjem obdobju (t. i. pred sedmim letom starosti), pojavljati se morajo v najmanj dveh okoljih in morajo posameznika pomembno ovirati v vsakdanjem življenju (Belec, Mihevc in Rotvejn Pajič, 2019).

Ti učenci se soočajo s težavami na področju pozornosti (npr. težko vztrajajo in vzdržujejo pozornost pri nalogah, težko se organizirajo in načrtujejo aktivnosti, nagnjeni so k izogibajočemu vedenju ob

nalogah, ki zahtevajo miselni napor ter se hitro zamotijo z nebistvenimi dražljaji iz okolja), motoričnega nemira (npr. pogosto so nemirni in v stalnem gibanju, težko se umirjeno vključujejo v aktivnosti) ter impulzivnosti (npr. težko počakajo, da pridejo na vrsto in zato lahko zmotijo sogovornika, igro). Obenem se veliko učencev z ADHD sooča s težavami na področju izvršilnih funkcij, ki so miselne funkcije, ki učencem omogočajo k cilju usmerjeno vedenje in hkratno prilagajanje zahtevam okolja. Šibke izvršilne funkcije se odražajo na področju samouravnavanja, prilagajanja okoliščinam, ocenjevanja problemov, načrtovanja, predvidevanja, oblikovanja ciljev, priklica informacij, samoorganiziranja in motivacije (Belec, Mihevc in Rotvejn Pajič, 2019; Rotvejn Pajič in Puhlec Lah, 2011).

Veliko učencev, ki se sooča z ADHD ima tudi sopojavljajoče težave (od učnih težav do čustveno-vedenjskih težav) (Rotvejn Pajič in Puhlec Lah, 2011), kar jih postavlja v še bolj ranljiv položaj. Zaradi kompleksnosti zgoraj opisanih težav ADHD, je pomembno, da v načrtovanje in izvajanje pomoči vključimo starše, učitelje in strokovnjake, ki poznajo učenca, ter timsko načrtujemo nadaljnje korake obravnave, ki so usmerjeni v pomoč otroku pa tudi v domače in šolsko okolje (Belec, Mihevc in Rotvejn Pajič, 2019).

Strategije pomoči in podpore učencem z ADHD

Odnos, ki ga učitelji vzpostavljamo z učenci, je temelj obravnave in pomoči ter eden od pomembnejših dejavnikov motivacije in pripravljenosti učencev na sodelovanje. Z varnim in razumevajočim odnosom ter podporno pedagoško komunikacijo, učenci postopoma oblikujejo občutek sprejetosti, pripadnosti, vrednosti, spoštovanja in čustvene varnosti (Šugman Bohinc, 2011). Težave učencev z ADHD se zmanjšajo tudi, če učencem zagotovimo ustrezno okolje, ki vključuje urejen delovni prostor, organiziranost in način poučevanja ter zahteve in pričakovanja učitelja (Rotvejn Pajič in Puhlec Lah, 2011). V nadaljevanju prispevka izluščim nekaj strategij pri delu z učenci z ADHD, ki jih v zaključku podprem s primeri dobre prakse pri poučevanju na daljavo.

Ureditev delovnega prostora

Učenci z ADHD imajo težave s prilagajanjem in organizacijo učnega okolja, hitro jih zmotijo nebistveni dražljaji v okolju, ki jih odvrnejo od reševanja naloge, zato so jim v podporo prilagoditve, ki zmanjšajo moteče dražljaje v okolju in spodbujajo njihovo organizacijo ter osredotočenost na naloge. Najpomembnejša prilagoditev fizičnega okolja se nanaša na učni prostor, saj s tem podpiramo njihovo motivacijo, organizacijo ter pozornosti. Orientacijo v učnem okolju jim olajša preprosto, pregledno in dosledno urejena delavna površina, ki je lahko označena z barvami, napisi ali raznimi simboli. Na delovni površini naj imajo učenci dovolj prostora in le tiste potrebščine, ki jih v tistem trenutku potrebujejo za uspešno učenje(Rotvejn Pajič in Puhlec Lah, 2011).

Jasna pričakovanja, predvidljivost in nagrajevanje

Učenci z AHDH potrebujejo za ustrezno funkcioniranje varno in predvidljivo okolje z jasnimi pravili ter izraženimi jasnimi pričakovanji. Da bodo učenci izkazali več željenih vedenj, motivacije in usmerjene pozornosti, jih lahko učitelji pri tem sistematično spodbujamo. Z učenci lahko oblikujemo skupni dogovor oz. določimo skupna pravila, ki jih lahko preštejejo na prste ene roke. Zelo pomembno je, da učenci sodelujejo pri oblikovanju dogovora, ker bo le tako

dogovor zanje dovolj motivirajoč. Pomembno je, da so cilji v dogovoru postavljeni realno (torej ravno tako visoko, da jih učenci lahko dosežejo). Ko učenci izpolnijo skupni dogovor oz. cilj, dobijo žeton/smeška, po vnaprej zbranem določenemu številu žetonov/smeškov, lahko žetone/smeške vnovčijo za zanje prijetno vnaprej definirano nagrado. Nagrade naj bodo realne, zanimive in pomembne učencem. Obenem je pomembno, da učitelji dosledno izpeljemo svoj del dogovora in učencem zagotovimo nagrado (Jurišič, 2018; Križnik Novšak, 2007). Učitelji moramo opaziti vsak minimalen napredek učenca in ga je za to dosledno pohvaliti. V fazi učenja lahko izpostavimo »pravilo tedna « in v tem obdobju še posebej spodbujamo in ojačujemo uporabo tega pravila oz. dogovora (Rotvejn Pajič in Puhlec Lah, 2011).

Učitelji učencem na takšen način nudimo podporo, da ti lažje premagajo zanje neprijetne aktivnost, se hitreje prilagodijo okolju in zahtevam ter so pri učnem delu bolj motivirani. Učenci se na takšen način naučijo, katera njihova vedenja prinašajo potrditev/pohvalo. Ko učenci potrditev prejmejo in je le-ta podkrepljena še z nagrado, bodo bolj motivirani za izkazovanje istih vedenj tudi v prihodnosti in pripravljeni sodelovati (Stewart in Joines, 2015, 99). Seveda se zgodi, da se učenci kdaj slabo počutijo in kakšno uro ne osvojijo nobenega smeška. Ne glede na nihanja se počasi pričnejo kazati pomembni napredki na področjih, ki so se pred tem zdela brezupna, zato je vse več priložnosti za druge pomembne intervence (npr. pohvale, potrditve), ki so izboljšale odnos med učencem in učiteljem – varen odnos pa je temelj strokovne ter učinkovite obravnave in pomoči (Šugman Bohinc, 2011).

Učenje po korakih z vidni opomniki za spodbujanje zaznave časa, vztrajnosti in pozornosti

Pri spodbujanju strukturiranosti in organiziranosti ter vztrajnosti lahko kompleksne učne naloge razdelimo na več sestavnih delov, ki vključujejo kratkoročne cilje z dodatnimi stimulacijami. Z razdelitvijo učnega gradiva na krajše intervale bomo pri učencu spodbudili občutek, da so učne zahteve obvladljive in dosegljive, s tem se bo zmanjšala njegova stiska, povečala se bo vztrajnost in učinkovitost pri učenju (Rotvejn Pajič in Puhlec Lah, 2011).

Pri spodbujanju časovne organizacije in usmerjanju vizualne pozornosti lahko učencem pomagamo z raznimi vidnimi opomniki, kazalniki itn. Zaznavo časa za reševanje določene naloge lahko spodbujajmo z različnimi vizualnimi signali, ki sporočajo preostanek časa za reševanje. Po drugi strani pa Rotvejn Pajič in Puhlec Lah (2011) opozarjata tudi na to, da je pri uporabi časomerov potrebna previdnost pri učencih, ki jim časovna omejitev predstavlja dodatno obremenitev in pritisk, kar lahko prinaša nižjo osredotočenost na nalogo.

Razbremenilne aktivnosti

Učenci, ki se soočajo s hiperaktivnostjo težko vzdržijo v nepremičnem položaju, zato je pomembno, da jim omogočimo zadovoljevanje potrebe po dodatni stimulaciji ali sproščanje napetosti. Pri vzdrževanju pozornosti, zadovoljevanju potrebe po gibanju in razbremenitvi miselnega napora lahko učencem pomagamo tako, da izmenjujemo intenzivne miselne naloge, ki zahtevajo veliko osredotočenost, z vmesnimi manj zahtevnimi in razbremenilnimi dejavnostmi (Rotvejn Pajič in Puhlec Lah, 2011). Obenem so raziskovalci ugotovili, da razbremenilni odmori in aktivnosti spodbujajo izkazovanje željenih vedenj med poukom (Carlson idr., 2015 v Kastelic, Kmatič,

Lazić in Okretič, 2021), vztrajnosti in osredotočenosti na reševanje (Howie idr., 2014 v Kastelic, Kmatič, Lazić in Okretič, 2021).

Za razbremenilno dejavnost lahko uporabimo tudi ledolomilce, ki so kratke aktivnosti oz. igre, ki jih uporabimo pri pouku na daljavo z namenom sprostitve, zabave, vzpodbujanja motivacije in krepitve občutka povezanosti, sprejetosti in spodbujajo navezovanje odnosov ter komunikacijo (Kastelic, Kmatič, Lazić in Okretič, 2021).

PRIMERI DOBRE PRAKSE PRI DELU NA DALJAVO

V nadaljevanju prispevka bom predstavila nekaj primerov dobre prakse, ki so bili aplicirani pri urah dodatne strokovne pomoči za učence, ki imajo ADHD in obiskujejo zadnjo tirado osnovne šole, a se lahko modificirajo glede na starost, socialno zrelost ter ostale individualne potrebe in značilnosti učenca oz. skupine učencev.

Ureditev delovnega prostora

Učence prosimo, da nam s kamero pokažejo njihovo delovno mizo. Nato učence z vprašanji spodbudimo k razmisleku, kako bi lahko pospravili in uredili svoje potrebščine, da bi se med poukom na daljavo lažje orientirali in organizirali. Skupaj vrednotimo predloge učencev in izberemo tiste, ki so najprimernejši. Če učenci nimajo predlogov, jih lahko usmerjamo in predlagamo, da si na delovni mizi z lepilnim trakom ali majhnimi samolepilnimi listki označijo prostor za učbenik, prostor za delovni zvezek, prostor za zvezek in peresnico ter pred začetkom ure pripravijo aktualne potrebščine za predmet, ki je takrat na urniku. Učence spodbudimo tudi k razmisleku, kam lahko pospravijo potrebščine, ko bodo zaključil z učenjem z določenim predmetom in se bodo morali pripraviti na novo učno uro.

Jasna pričakovanja, predvidljivost in nagrajevanje

Učenec devetega razreda ima ADHD in disleksijo. Že drugo leto obiskuje dodatno strokovno pomoč (DSP), ki vključuje tudi trening glasnega branja. Med glasnim branjem občuti sram in strah ter se hkrati sooča z izrazitim miselnim naporom, zato se glasnemu branju izogiba. Pri delu na daljavo v času treninga učenec ugasne mikrofon in kamero ter do konca ure ne želi sodelovati. Z učiteljico DSP sta se ponovno pogovorila, zakaj je trening branja zanj pomemben in sprejela dogovor, da bo med treningom branja zbiral smeške. Za 5 minut branja bo dobil enega smeška, pri tem mora imeti prižgano kamero in mikrofon. Ko bo zbral dva smeška, jih bo lahko zamenjal za 10-minutni pogovor na njemu ljubo temo ali 5-minutno videoigrico. Učiteljica je pripravila preglednico, v katero redno beležita smeške in z oranžno barvo označita že vnovčene smeške. Sprva učenec ni bil motiviran za zbiranje smeškov, prvih nekaj treningov je zbral le enega. A ko je smeške zamenjal za videoigro (učiteljica je poiskala videoigre, ki so usmerjene v urjenje izvršilnih funkcij, ki so pri učencu eno izmed šibkih področij (npr. https://www.braingymmer.com/en/brain-games/)). Učenca so uspeh, pohvale in nagrade spodbudile, da je postopoma pričel bolj motivirano sodelovat in ni več odklanjal treninga glasnega branja, čeprav mu je ta predstavljal stisko in napor. Učiteljica je za dodatno motivacijo učencu ponudila nekaj prostovoljnih aktivnosti, ki prinašajo dodatne smeške, npr. priprava stripa, risanje vsebine prebranega ... Učiteljica se je zelo trudila, da je opazila vsak

minimalen napredek učenca in ga je za to dosledno hvalila. Z učencem sta postopoma vzpostavila sodelujoč odnos, učenec pa se je vse uspešneje spoprijemal s svojimi primanjkljaji.

Učenje po korakih z vidni opomniki za spodbujanje zaznave časa, vztrajnosti in pozornosti

Učno snov razdelimo na več manjših intervalov, ki so časovno omejeni. Prikaz intervala učenja lahko zagotovimo z različnimi vidnimi opomniki in odštevalniki časa s pomočjo deljenja zaslona na daljavo z raznimi aplikacijami (npr. Sand Timer, Timeanddate). Vidni opomini ima poleg spodbujanja časovne organizacije tudi funkcijo motivacijske podpore pri učencih, ki izkazujejo izogibajoče vedenje in hitro odnehajo z reševanjem zahtevnih nalog. Učenci s spremljanjem odštevanja časa, kljub naporu lažje vztrajajo, so bolj osredotočeni na reševanje ter imajo večji občutek nadzora.

Razbremenilne aktivnosti

Aktivni odmor

Pri pouku na daljavo lahko učenci še več ur nepremično sedijo pred računalniki kot v šoli, zato je še toliko bolj pomembno, da učitelji med zahtevnimi učnimi nalogami naredimo odmor. Čas primeren za odmor je takrat, ko pri sebi ali učencih prepoznavamo mišično napetost v sedečem položaju.

Preden učitelji pričnemo z uvajanjem aktivnih odmorov pri pouku na daljavo je pomembno, da učencem razložimo, zakaj je odmor pomemben in kakšen je njegov namen, tako bodo učenci odmore osmislili in jih sprejeli kot del pouka. Cilj odmora je razbremenitev mišic, ki so obremenjene v sedečem položaju, ter razbremenitev miselnih procesov. Odmori vplivajo tudi na motivacijo in boljšo zapomnitev učne snovi. Učencem ponudimo možnost izbire in se z njimi dogovorimo, kdo bo vodil aktivni odmor. Lahko smo vodje učitelji, lahko en učenec ali pa se dogovorimo, da bo vsak pokazal dve gibalni vaji, ki jih bomo zrcalno ponovili z desetimi ponovitvami (npr. nizki ali visoki poskoki na mestu, počepi, sklece, razgibavanje rok, glave, hrbtenice, raztezne vaje) ali določili interval izvedbe (npr. ena minuta teka na mestu). Za zadovoljitev potrebe po zabavi lahko spodbudimo učence, da gibalne vaje zamenjajo za plesne korake.

Med poukom na daljavo tudi zunaj odmorov spodbudimo k uporabi raznih žogic, elastičnih predmetov, ki jih lahko učenci stiskajo, gnetejo ali si jih podajajo iz roke v roko (Rotvejn Pajič in Puhlec Lah, 2011).

Ledolomilci

Ime igre: *Še nikoli nisem …*

Z aktivnostjo začne učitelj, vstane ter pove trditev: »Še nikoli nisem … (npr. jahal konja)«. Učenci učitelja pozorno poslušajo in vstanejo vsi učenci za katere ta trditev ravno tako velja (torej, da niso jahali konja). Nato se vsi usedejo na stol in učitelj pokliče enega od učencev. Učenec nadaljuje z igro, vstane in pove trditev, ki velja zanj (npr. Še nikoli nisem letel s helikopterjem.). Učenci sošolca pozorno poslušajo in vstanejo vsi tisti za katere trditev ravno tako velja. Igra se tako nadaljuje, dokler ne pridejo na vrsto vsi učenci. Učence lahko kliče učitelj, lahko pa učenci sami kličejo eden drugega. Pomembno je, da pridejo na vrsto prav vsi.

ZAKLJUČEK

V prispevku sem poudarila nekaj primerov dobre prakse, idej in strategij, ki so empirično podprti pristopi pri delu z učenci z ADHD in jih lahko prakticiramo tudi na daljavo. Učencem tako tudi na daljavo nudimo ustrezno pomoč, podporo ter spodbudno učno okolje. S prilagoditvami in raznimi strategijami zagotavljamo ustrezne pogoje za učno uspešnosti, ki predstavlja enega od pomembnih varovalnih dejavnikov pri učencih z ADHD. Obenem je pomembno poudariti tudi dejstvo, da so predstavljene strategije primerne in koristne za vse učence, tudi tiste, ki se ne soočajo s težavami s pozornostjo, motoričnim nemirom ali ostalimi učnimi težavami (Rotvejn Pajič in Puhlec Lah, 2011).

LITERATURA

Belec, B., Mihevc, N., in Rotvejn Pajič, L. (2019). Razumeti otroka z ADHD. V B. Caf in L. Rotvejn Pajič, *Biti starš otroku z ADHD*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana.

Jurišič, D. B. (2018). *Vedenje in razredna pravila: postopki, poučevanje in podpora pozitivnemu vedenju*. Ljubljana: Izobraževalni center Pika.

Kastelic, N., Kmetič, E., Lazić, T., in Okretič, L. (2021). *Priročnik za učitelje: kako motivirati učence pri poučevanju na daljavo?* Ljubljana: Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani.

Križnik Novšak, A. (2007). Vedenjske tehnike. V N. Anić in P. Janjušević (ur.), *Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije: zbornik II.* (79–96). Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.

Pulec Lah, S., in Rotvejn Pajič, L. (2011). Spodbujanje učne uspešnosti učencev z učnimi težavami zaradi motnje pozornosti in hiperaktivnosti. V M. Košak Babuder in M. Velikonja (ur.), *Učne težave v osnovni šoli. Pomoč in podpora* (159–162). Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.

Stewart, I., in Joines, V. (2015). *Sodobna transakcijska analiza*. Ljubljana: Opportunitas, d. o. o.

Šugman Bohinc, L. (2011). Sinergetika soustvarjanja učenja in pomoči v šoli. V L. Šugman Bohinc (ur.), *Učenci z učnimi težavami. Izvirni delovni projekt pomoči* (36–79). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani.

POUČEVANJE IN OCENJEVANJE OTROK Z VEČ MOTNJAMI NA DALJAVO

Kupec, Lucija

CIRIUS Kamnik, Kamnik

IZVLEČEK

Med epidemijo smo zaradi slabšanja razmer zaprli šolska vrata. Prilagoditi smo morali način dela, vzpostaviti stik z učenci, jih pritegniti, motivirati in pridobiti pred zaslone računalnikov ter jih seznaniti z drugačnimi pristopi dela, poučevanjem. Pri tem smo naleteli na številne težave, ki smo jih, kolikor je to bilo mogoče, sproti odpravljali. Pri samem delu smo se soočali tudi z različnimi stiskami, čustveno varnostjo učencev in staršev. Trudili smo se, da jih rešujemo sproti s pogovornimi uricami, rednimi individualnimi pogovori s starši in učenci ter po potrebi vključevali še druge strokovne delavce (svetovalna delavka, psiholog, vzgojiteljica).

Po začetnih težavah smo z vsemi osmimi učenci v kombiniranem oddelku 4./5. in v 6. oddelku enakovrednega izobrazbenega standarda za gibalno ovirane vzpostavili stik, odgovorili na vsa vprašanja, reševali osebne stiske učencev in staršev, jih bodrili, spodbujali ter osnovali nov urnik dela prek skajpa. Vključevali so se vsi učitelji, ki so sicer poučevali v tem oddelku. Učenci so imeli dnevno tri ure pouka v živo. V skladu z navodili smo v mesecu maju izvedli tudi ocenjevanje, na katerega smo se pripravljali že v aprilu (preverjanje). Vsi skupaj smo pri tem dobili pomembne izkušnje, ki nam bodo v prihodnje nedvomno koristile.

Ključne besede: *poučevanje, ocenjevanje, šolanje na daljavo, učenci z več motnjami*

UVOD

Učenci so se med šolanjem na daljavo srečevali z zelo različnimi težavami in s stiskami v domačem okolju. Pomembno je, da jim v takšnih trenutkih omogočamo čustveno varnost, stabilnost in ustrezno samopodobo. Menimo, da je bilo to področje še posebej na udaru med šolanjem na daljavo, saj so bili učenci prestrašeni, negotovi, zaskrbljeni zaradi trenutne situacije, prav tako tudi njihovi starši. Zavedajo se, da sodijo v skupino otrok z večjo možnostjo težjega poteka bolezni zaradi zdravstvenih težav, ki jih spremljajo.

TEORETIČNI DEL

Čustvena varnost je pomemben temelj samopodobe in samospoštovanja. Če otroku sporočamo, da ni pomemben lahko to trajno vpliva na njegovo samospoštovanje in samopodobo (Youngs, 2000). Samopodoba je kompleksen proces, ki vpliva na številne procese pri otroku in je pomembna za nadaljnji razvoj in uspešnost otroka. Jurišičeva (1999) opredeljuje tri vidike, ki vplivajo na samopodobo otroka: kognitivni, telesni in edukativni dejavniki. Kognitivni posegajo v oblikovanje otrokove samopodobe ter vplivajo na razvoj vseh ostalih sposobnosti. Telesni dejavniki vplivajo na razvoj telesnih zmožnosti in videza. Edukativni trajajo vse od vstopa v šolo in tja do konca osnovne šole. Pogosto je v ospredju le šolsko delo, ostala področja so zanemarjena (Maretič Požarnik, 2000). Torej je izredno pomembno, kako bomo opogumili učence, da se soočajo s to, povsem novo situacijo, kako bomo opogumili starše, da bodo lahko v pomoč učencem, ko jih bodo potrebovali.

Razmere so v prvem valu epidemije od nas zahtevale, da se v zelo kratkem času prilagodimo novim razmeram in novim načinom poučevanja. Delo med šolanjem na daljavo je zahtevalo od učiteljev uporabo drugih oblik dela, ravno IKT nam omogoča povezavo tudi v tem času. Pri tem je zelo pomembna računalniška pismenost, kjer ne gre več samo zato ali smo pismeni ali nismo pismeni, ampak za imeti ali ne imeti dovolj spretnosti za zahteve današnjega časa (Železnik, 2018). Ravno v tem delu so se pokazale razlike med učitelji, kako smo iskali različne načine, kako se povezati z učenci, priti v stik z njimi ter tudi v samozavesti učiteljev. Pogosto smo se spraševali, če bomo zmogli, bomo opogumili učence, starše, kako se bomo lotili tako zahtevne naloge.

Pojem računalniške pismenosti se navadno povezuje z odraslim človekom, pri otrocih govorimo še o razvoju računalniške pismenosti, da so seznanjeni s specifičnimi veščinami, spretnostmi in tako postajajo funkcionalno, računalniško, medijsko in informacijsko pismeni. V tem delu smo ugotovili, da so računalniška pismenost med učenci in starši zelo razlikuje (Gartner, 2016).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Z učenci v kombiniranem oddelku 4./5. EIS-programa smo stike v začetku vzpostavili na različne načine, jim pomagali z navodili prek telefona, e-pošte, Messengerja, skajpa da smo lahko začeli delo. Pozneje smo vsi prešli na skajp, smo jim pa pri tem nudili potrebno pomoč. Poleg videoklicev smo stik vzpostavili tudi prek e-pošte. Tako je pouk lahko stekel. Opogumiti smo morali starše in učence, zato smo prek različnih kanalov, v začetni fazi iskali stik z njimi, da smo jih pridobili, jih opogumili, da znajo, zmorejo. Na drugi strani so bili v stresu, zaradi epidemije.

Učne ure v prvem tednu so bile namenjene pogovoru, spodbudam, dilemam, reševanju težav na področju čustvene varnosti, samopodobe. Vsi učenci, ki so vključeni v CIRIUS Kamnik so opredeljeni kot gibalno ovirani učenci. V oddelku, kjer smo pouk izvajali na opisan način imajo vsi še opredeljene še druge motnje. Tako smo v začetku res veliko časa namenili vidiku čustvene varnosti, spodbujanja samopodobe, opogumljanja, spodbujanja tako staršev kot otrok. Starši so zaradi potrebe po fizični pomoči otroka ostali doma in bili prisotni pri vseh urah pouka v živo. Po prvem tednu bolj terapevstkega dela smo postavili urnik za posamezne skupine učencev za delo prek skajpa.

Pogovorne ure smo skupaj s starši izvajali enkrat tedensko od začetka šolanja na daljavo do vrnitve v šolo. Kljub temu so se razmere pri dveh učencih, zato smo poleg tedenske oblike vzpostavili še tedensko uro pogovora s psihologom in dnevno vključevanje vzgojiteljice. Strokovni delavci smo se na evalvacijskem sestanku za vsakega učenca posebej pogovorili o ciljih, ki jim bomo sledili, kje potrebujejo največ pomoči in spodbude. Tako, da bo naše delovanje enotno in usklajeno. Poudarek je bil na spodbujanju čustvene varnosti ter kognitivnih dejavnikih samopodobe, ki vplivajo na razvoj vseh ostalih sposobnosti. Zelo pogosto se zgodi, da je v šoli v ospredju šolsko delo, ostala področja so zanemarjena. Te dodatne aktivnosti in dejavnosti smo zapisali v individualiziran program, pri tem smo zmanjšali učne zahteve. Učenci so sledili obravnavi, reševali in utrjevali le naloge z minimalnimi standardi znanja. Če ne bi posegli v ta del, bi učenca zaradi ostale pomoči, bila dodatno obremenjena, motivacija bi popolnoma upadla, kar bi posledično še povečalo njun odhod za delo ali občutek, da ne zmoreta. Celoten strokovni tim je v tistem trenutku ocenil, da je za omenjena dva učenca v danem trenutku to najbolj optimalna rešitev, da se počasi, a zanesljivo vrneta v stare tire ter jih pri tem ne bremenimo še z dodatno učno snovjo.

Sam učni proces je potekal tako, da so učenci v začetku tedna dobili navodila prek e-pošte za delo v tistem tednu, kjer je bilo hkrati dopisano, kaj vse bomo obravnavali prek skajpa in kaj bodo opravili sami.

Učenci so prek skajpa bili deležni razlage učne snovi v celoti tako, da smo vključili možnost obrnjenega zaslona in ob razlagi naredili tudi tabelsko sliko s programom Slikar ali v Wordu. Tako so učenci imeli povzetek učne snovi, ki so jo prepisali v zvezek ali so jo dobili v dokumentu po e-pošti (v primeru odsotnosti, težav pri zapisu, težje gibalne oviranosti itn). Pouk v živo je potekal pri vseh predmetih. Pri tem smo upoštevali tudi prilagoditve, ki so jih učenci potrebovali pri pouku.

Pri delu smo si pomagali s spletnimi portal iRokus – https://www.irokus.si/ in učimte: https://www.ucimte.com/, kjer so bili brezplačno dostopni vsi delovni zvezki in učbeniki. Za samostojno delo in utrjevanje znanja smo uporabljali portal za učence učimse: https://www.ucimse.com/. Omenjeni portali so nam močno olajšali delo med šolanjem na daljavo, saj so nudila vsa gradiva za učitelje povsem brezplačno. Pri vseh teh oblikah smo upoštevali prilagoditve, ki so jih učenci potrebovali, da so lahko sledili razlagi in učni snovi, kar smo za vsakega učenca posebej zapisali tudi v individualiziran program, ki smo jih morali dopolniti za čas šolanja na daljavo. Učenka, ki je že med poukom v šoli imela ure dodatne strokovne pomoči smo jih izvajali tudi v tem obdobju. Pri tem smo učno snov v celoti prilagodili osebi s težko gibalno oviranostjo, ji nudili zapiske tabelskih slik, dodatne razlage, učne liste, delo z Geogebro pri geometriji, saj lahko dela le s prilagojeno miško.

V nadaljevanju smo opisali, kako smo se lotili dela med šolanjem na daljavo pri različnih predmetih v 4., 5. in 6. razredu osnovne šole s prilagojenim programom devetletne osnovne šole z enakovrednim izobrazbenim standardom za gibalno ovirane. V kombiniranem oddelku je bilo osem učencev.

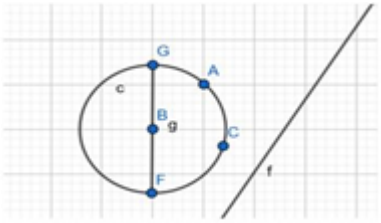
V namen utrjevanja učne snovi in potreb po večjemu številu ponovitev samega postopka dela pri matematiki in prilagoditev, ki jih je potrebovala skupina učencev smo posneli več avtorskih videoposnetkov množenja in deljenja z eno-, dvo- in trimestnimi števili ter jih objavili na YouTube kanalu avtorice članka (slika 1). Posebno pozornost smo namenili ponovitvi deljenja (slika 2), saj ta navadno učencem dela veliko preglavic, nazornosti, počasnosti razlage. Želeli smo, da starši z učenci vadijo na enak način, kot smo to delali v šoli in prek skajpa, da učenci in starši ne bi bili dodatno zmedeni ter da gredo od lažjih primerov k težjim, sledijo načelu postopnosti. Starši povedo, da so jim posnetki v veliko oporo, saj tako vedo, kako naj jim pomagajo, da so jim v oporo. Hkrati izpostavijo, da bi bili veseli takšne oblike pomoči tudi v času, ko so učenci v šoli.





Slika 1: Avtorski videoposnetek množenja Slika 2: Avtorski videoposnetek deljenja

Zaradi težav, ki jih imajo učenci veliko ur matematike izvedemo v dveh ali več ponovitvah, da lahko vsem šestim učencem nudimo vse potrebne prilagoditve. Na področju geometrije smo ponovno uporabili program Geogebra, ki so ga učenci med poukom poznali že v preteklem šolskem letu. Pri tem program je bilo pomembno to, da so sami lahko preizkusila različna orodja za izdelavo krožnice preden so se lotili dela s šestilom (slika 3). S pomočjo točke na ravnini so lahko oblikovali krožnico, vrisali točke na krožnici, mimobežnico in sečnica. Učenka, ki lahko dela le s prilagojeno miško lahko tu opazuje in načrtuje samostojno delom kako z nekaj koraki oblikuje preproste geometrijske elemente (krožnico, točko na njej, daljico, premico ...). Izkustveno učenje je pri njen zelo zaželeno in še dodatno dvigne visoko stopnjo motivacije za učenje.



Slika 3: Delo s programom Geogebra

Načrtovanje kotov smo risali in merili ob pomoči interaktivnih delovnih zvezkov Mladinske knjige (slika 4), saj imajo na straneh, kjer to naloga zahteva, geometrijsko orodje. Pri načrtovanju zgoraj omenjenih dejavnosti nam je bilo v ospredju, da bodo lahko vsi učenci načrtovali in risali z geometrijskim orodje. Prilagoditev za učence, ki zaradi gibalne oviranosti niso mogli reševati nalog na ta način smo jih v dodatni uri izvedli s programom Geogebra. Zaradi različnih kognitivnih sposobnostih v dveh ločenih urah, da smo lahko prilagodili tempo dela, omogočili večje število ponovitev, dodatno razlago, zagotovili načelo postopnosti.



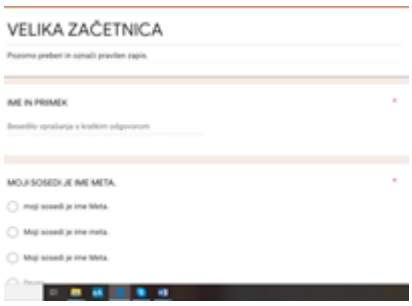
Slika 4: Delo z geometrijskim orodjem (vir: Matematika 5, 2019)

Hkrati smo kot uvod, zanimivost ali kot motivacijo za delo večkrat uporabljali naloge na spletni strani Mojamatematika.si. Učenci so bili navdušeni, učitelj dobi takoj povratno informacijo o napredku učenca. Učitelj izbere ponujene vsebine, različne naloge in učenci lahko rešujejo.

Razlago učne snovi v okviru predmetov družbe ter naravoslovja in tehnike so skoraj v celoti dobili prek videokonferenc na skajpu. Nekaj videoposnetkov smo posneli. Pri ponavljanju in utrjevanju smo

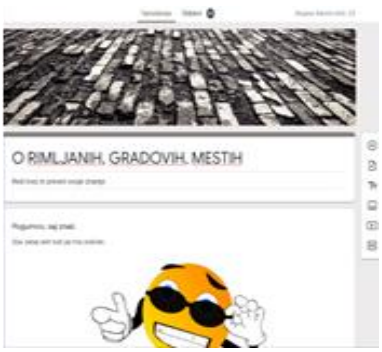
si pomagali z nalogami na učimse.com. Tako smo kombinirali skupinsko in individualno delo ter z videoposnetki omogočili večje število ponovitev za tiste, ki to potrebujejo. Učenci so ga sami predelali in smo skupaj pri uri prek skajpa ponovili novo znanje ter nudili še dodatno razlago, če jim snov ni bila jasna. Z različnimi pristopi smo omogočili izvedbo številnih prilagoditev glede na individualizirane učne programe ter razbremenili starše, kar je bilo zelo pomembno za njihovo in otrokovo psihično stanje. Bili so bolj sproščeni, manj obremenjeni s šolskim delom, učenci samostojnejši, kar je dobro vplivalo na njihovo samopodobo in soočanjem s situacijo v kateri smo se znašli.

Pri slovenščini smo utrjevali različne učne snovi (slika 5) s pomočjo Google Obrazcev. Oblikovali smo nekaj avtorskih kvizov s pomočjo katerega smo najprej spoznavali to spletno aplikacijo. Prvo reševanje smo izvedli skupaj prek videoklica. Opozorili smo jih na pravilen zapis besed, natančno branje. Po koncu reševanja kviza, saj smo skupaj pregledali, kako so reševali naloge. Večjih težav niso imeli. S pomočjo Google Obrazcev smo izvedli še analizo treh književnih del, vendar brez možnosti točkovanja, v kombinaciji odprtih in zaprtih vprašanj ter zadnje naloge poustvarjanja.



Slika 5: Google Obrazci – vaje za utrjevanje velike začetnice

Preverjanje in del ocenjevanj smo izvedli s pomočjo avtorskih kvizov učiteljice na Google Obrazcih. Prilagojeni so bili razredu in predmetu, kjer smo preverjali ali ocenjevali znanje. V skladu s priporočili in prilagoditvami smo uporabili enake oblike in metode dela, uporabili smo učencem znano formo. Učenci so dobili povezavo in so samostojno reševali preverjanje znanja pri gospodinjstvu in družbi v 5. razredu (slika 6), matematiki v 6. razredu in pri naravoslovju in tehniki v 4. razredu. Zaradi prilagoditev smo kvize (preverjanje in ocenjevanje) pripravili v skladu z individualiziranim programom učenca ter pri tem upoštevali vse potrebne prilagoditve.



Slika 6: Preverjanje znanja pri družbi

Omenjene kvize smo reševali na različne načine, enkrat tako, da so jih reševali sami doma, brez videopovezave. Drugič smo jih reševali prek skajpa. Dobili smo pozitivne povratne informacije učencev in staršev o izbiri teh kvizov za preverjanje in ocenjevanje, ki je potekalo drugače kot v času pouka. Upoštevane so bile prilagoditve, vsi učenci so imeli enake možnosti za dosego uspeha. Pogosto smo deležni kritik, da nimajo vsi učenci enakih pogojev, da eni dobijo lažja vprašanja kot drugi, da kriteriji pri ustnem ocenjevanju niso jasni. Zdaj so starši lahko prisostvovali samemu procesu ocenjevanja prek skajpa in smo si s tem načinom pridobili tudi njihovo zaupanje, da se trudimo, da imajo vsi enake pogoje in jasne kriterije pri ocenjevanju. Hkrati so pa lahko spremljali samostojno reševanje svojega otroka, kaj je znal, kje je imel težave, česa ni znal. Pogosto slišimo od staršev, da otrok doma zna, kako to, da mu v šoli ne gre. Zdaj so videli, kaj je učenec znal, vedeli so, koliko so se učili ter da ni krivec za slabo oceno vedno učitelj. Meni kot učiteljici je bilo v veliko zadovoljstvo, da so bili lahko starši priča ocenjevanju, da so videli vse, da nič ne prikrivamo, analizo smo izvedli javno, videli so postopke, merila in končne ocene, tako smo si pridobili njihovo zaupanje, kar je zelo pomembno.

ZAKLJUČEK

Šolanje na daljavo je prineslo nove izzive iz katerih smo se veliko naučili, tako učenci kot učitelji. Uporaba IKT je pripomogla k temu, da smo lahko kljub izrednim razmeram izvajali pouk, sicer na drugačen in razmeram prilagojen način. Dolgoročno gledano smo pridobili pomembne izkušnje. Učitelji in učenci smo dokazali, da ob ustrezni spodbudi zmoremo, razvijali smo računalniško pismenost, pridobili smo ogromno znanj in izkušenj na področju uporabe IKT. Učenci so prejeli razlago, lahko so bili samostojni, starši niso bili okupirani s šolskim delom oz. bistveno razbremenjeni pri tem. Starši so poročali o tem, da so učenci s časoma lahko samostojneje sledili pouku prek skajpa in samostojnejšemu reševanju nalog v času zunaj pouka. Če je učenec potreboval dodatno razlago, pomoč, so mu starši ali vzgojitelji lahko ob pomoči videoposnetkov še enkrat razložili učno snov, vadili so lahko reševanje kvizov ... Po potrebi smo stopili tudi korak nazaj, se posvetili čustveni varnosti, krepitvi samopodobe, pustili šolsko delo malo v ozadju, da se otrok in starši opomorejo, okrepijo, da bodo kos trenutnim situacijam. Ugotovimo smo, da se lahko bistveno bolj prilagajamo individualnemu tempu učenca, njegovim posebnostim, pri tem pa upoštevamo prilagoditve, ki jih učenec potrebuje. Po zaključku pouka so bili doma, niso porabili časa za terapije ali prevoz. Nekateri porabijo več kot dve uri dnevno samo za prevoz v šolo in nazaj. Kot slabost bi izpostavili težave s povezavami, različno predznanje na področju IKT, kakovost same IKT in čustveno vedenjske stiske in občutek varnosti, ki ga razmere v času epidemije niso nudile, ampak zaradi težav, ki jih otroci imajo in ker sodijo v skupino z večjo možnostjo za težek potek bolezni, celo slabšale.

Preteklo delo in številne izkušnje, ki smo jih učitelji dobili na tem področju med šolanjem na daljavo bomo lahko uporabljali tudi v prihodnje. Ključno je, da se ves čas nadgrajujemo svoje znanje, izboljšamo pristope in metode dela v primeru ponovnega šolanja na daljavo ter da smo empatični, da zaznamo morebitne težave učencev, ki niso vedno vezane na šolsko področje.

LITERATURA

Garner, V. (2016). *Računalniška pismenost in koncept lastnega ocenjevanja znanja učencev prilagojenega programa v nižjem izobrazbenim standardom*. Magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Jurišič, M. (1999). *Samopodoba šolskega otroka*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Rugelj, M., Bogataj, T., Drašler, T., Kozarski, L. (2019). *Matematika 5. Interaktivni delovni zvezek za osnovno šolo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Youngs, B. (2000). *Šest temeljnih prvin samopodobe*. Nova Gorica: Educa.

Železnik, R. (2018). *Uvajanje digitalnih tehnologij in spoznavanje računalniške pismenosti pri osnovnošolskih otrocih v Sloveniji*. Magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

VKLUČEVANJE UČENCA Z AVTISTIČNIMI MOTNJAMI IN PRIDRUŽENO ČUSTVENO VEDENJSKO MOTNJO V SKUPINO MED ŠOLANJEM NA DALJAVO

Logar, Živa

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana

IZVLEČEK

V članku bo predstavljeno delo v oddelku četrtega razreda v programu s prilagojenim izvajanjem in enakovrednim izobrazbenim standardom za učence z avtistično motnjo. V izredno heterogen oddelek petih učencev je vključen tudi deček s pridruženo čustveno vedenjsko motnjo. Zaradi neprilagojenega vedenja in agresivnih izbruhov je bil začetek šolskega leta za vse v oddelku težak in dečka smo morali umakniti iz oddelka, da bi zaščitili ostale. Cilj je bila ponovna vključitev učenca v oddelek in šolanje na daljavo smo zaradi omogočanja varnih okoliščin in fizičnega nekontakta med učenci izkoristili za postopno vključevanje vseh učencev v proces vzgoje in izobraževanja ter v skupinske aktivnosti. Z različnimi aktivnostmi med poukom socialnih in komunikacijskih veščin smo dosegli, da se je učenec vključil tudi v skupinske aktivnosti, celoten proces šolanja na daljavo pa je omogočil, da so tudi ostali učenci sprejeli, da je tudi učenec s težavami z vključevanjem del skupine, da ima dobre lastnosti in da se lahko pomiri in se ponovno vključi v določeno dejavnost. Ta proces nam je pomagal, da zdaj s postopnim vključevanjem lažje nadaljujemo po ponovni vzpostavitvi pouka v šoli.

Ključne besede: *socialne veščine, skupinske aktivnosti, vključenost, avtistična motnja*

UVOD

Predstavljam proces dela na daljavo v oddelku za otroke z avtistično motnjo, ki letos obiskujejo četrti razred osnovne šole v programu s prilagojenim izvajanjem z enakovrednim izobrazbenim standardom za otroke z avtistično motnjo. Vanj je vključenih pet učencev, vsi imajo diagnosticirano motnjo avtističnega spektra, dva imata pridruženo govorno-jezikovno motnjo, pri enem od njih je verbalno sporazumevanje oteženo, težje razume povedano ali napisano, izražanje je nerazločno in pogosto nesmiselno, brez konteksta.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Pomanjkljiva besedna in nebesedna komunikacija je tudi ena od osnovnih značilnosti otrok z avtizmom. Imajo težave pri razumevanju in uporabi gest, včasih je govor čeprav je razvit, nefunkcionalen (Šujica, 2014). Pri enem od učencev pa je poleg avtistične, prisotna tudi čustveno vedenjska motnja zaradi kombinacije katerih ima pogoste vedenjske, čustvene in agresivne izbruhe. Pri obeh motnjah gre za slabše razvite socialne veščine, saj otroci z avtizmom nimajo zadosti razvitih veščin sklepanja kompromisov, reševanja konfliktnih situacij ter težko razločijo med dobrimi in slabimi nameni drugih in imajo nemalokrat težave v medosebnih odnosih, čeprav si tesnejših stikov z drugimi želijo (Baker, 2003), za otroke s čustveno vedenjskimi motnjami pa je značilno socialno nesprejemljivo vedenje, ki ni v skladu s pričakovanji in pravili okolice (Svetin Jakopič, 2005). Vedenjske težave se kažejo navzven, v obliki raznih agresivnih izbruhov (Kobolt, 2011). Imajo primanjkljaj v zaznavanju in interpretiranju kompleksnih socialnih situacij, saj imajo

zmanjšano sposobnost učenja iz izkušenj in postavljanja v vlogo drugih. Imajo nižjo kontrolo lastnih impulzov, kar lahko povzroči nepredvidljive in impulzivne odzive. Otežen jim je uvid svojega delovanja v konfliktih, napake in krivdo pripisujejo drugim (Kriteriji za opredeljevanje vrste in stopnje primanjkljajev, 2014). Zaradi tega je bil učenec pogosto v konfliktu z uspešnejšim sošolcem, za lasten neuspeh so bili krivi zvoki drugih, na katere se je znesel brez predhodnega opozorila. Da bi zaščitili druge, smo ga bili prisiljeni umakniti iz oddelka, saj je izzival sošolce, bil do njih in do učiteljev agresiven, vsaka malenkost ga je spravila iz tira tako, da pouk v oddelku ni bil več mogoč. Tudi Vec (2011) poudarja, da je naše delovanje precej omejeno, kadar pride do motečega vedenja. Takrat gre večinoma za zmanjševanje negativnih posledic ali preprečevanje nadaljnje škode (Vec, 2011; Svetin Jakopič, 2005), kar je zelo natančen opis dogajanja v razredu po petih tednih pouka. Oprli smo se na teoretična izhodišča, da bo naše delovanje učinkovitejše, če poteka v mirni klimi, kjer lahko gradimo na dobrih odnosih med učencem in strokovnimi delavci. Pri tem ne dosežemo le ciljano, manj moteče vedenje, ampak pozitivno vplivamo tudi na druga področja npr. učenje konstruktivnega reševanja konfliktov (Vec, 2011). S tem namenom smo pouk zanj v oktobru začeli organizirati individualno, s spremljevalcem. Za motivacijo dela smo mu predstavili pogoje, pod katerimi se bo lahko vrnil v oddelek, saj je to njegova velika želja. Nato pa se je začelo šolanje na daljavo, po dva tedna trajajočih počitnicah.

V osnovi gre v tem oddelku za otroke z motnjo avtističnega spektra, ki pa so izjemno heterogena skupina, zato je razumljivo, da zanje ni mogoče oblikovati enotnega programa poučevanja (Jurišič, 2006), saj ima vsak svoje specifike, ki jih je med usvajanjem novih znanj potrebno upoštevati. Ustrezen program obravnave in učenja je potrebno prilagoditi vsakemu posameznemu otroku in njegovim specifičnim posebnim potrebam (Jurišič, 2006). Poleg tega je za te otroke značilno, da potrebujejo rutino, vnaprej napovedano dogajanje, predvidljive situacije. Dalj trajajoče počitnice so tako za naš oddelek pomenile veliko bolj postopno uvajanje nazaj v delo, privajali smo se na nove situacije. Velik del poučevanja v oddelku z avtističnimi otroki je poučevanje socialnih in komunikacijskih veščin. Zelo poudarjamo očesni stik, ustrezne načine komunikacije (Šujica, 2014) in praktična akademska znanja predvsem pri učenju socialnih in komunikacijskih veščin postavljamo pred tista, kjer učenci samo pomnijo odgovore (Jurišič, 2006). To je del pouka, kjer znanje prenašamo v prakso, iščemo logične povezave, strukturirano vodimo učence prek različnih socialnih situacij, ki se pojavljajo v vsakdanu. Pouk je bil prav pri teh predmetih najbolj otežen, soočala sem se z veliko izzivi, saj se v razredu veliko igramo, preigravamo dialoge, kar prek spleta ni mogoče. Toda ugotovila sem, da bi lahko pouk na daljavo prav v svojem oddelku uporabila kot zelo učinkovitega in koristnega. Učenci so bili namreč skoraj dva meseca izpostavljeni neprimernemu, agresivnemu vedenju, ki so ga vsi težko razumeli in se z njim soočali. Delo na daljavo mi je omogočilo, da smo izobraževalni proces nadaljevali v varnem, spodbudnem okolju, kjer niso izpostavljeni kričanju, nenadni prekinitve rutine zaradi izbruhov sošolca, neustreznemu vedenju. Poleg tega sem lahko ponovno v skupino vključila tudi učenca s pogostimi izbruhi in tako so tudi ostali dobili občutek, da je še vedno del skupine, čeprav se je v šoli začel poučevati ločeno. To je bilo zelo pomembno, saj nam zdaj to razumevanje učencev, da so vsi še vedno del ene skupine, pomaga pri vključevanju sošolca nazaj v oddelek tudi, ko pouk poteka v živo.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Torej, kot sem že omenila, je pri otrocih z avtistično motnjo zelo pomembna rutina ter predvidljivost situacij (Jurišič, 2006). S tem se izognemo stiskam in omogočimo lažje sodelovanje učencev pri vzgojno izobraževalnem procesu. S tem namenom smo na šoli oblikovali slikovni urnik poteka dneva, ki smo ga posredovali učencem že v tednu pred začetkom pouka na daljavo, da so se lahko doma ustrezno pripravili. Ko se je pouk začel, smo imeli vsako jutro 'jutranji krog'. Pogovarjali smo se o tem, kako smo razpoloženi, kaj pričakujemo od dneva in pregledali vse dnevne zadolžitve (urnik). Vsak dan sem določila vrstni red, po katerem jih bom klicala. S tem je vrstni red komunikacije postal predvidljiv in so lažje počakali na svoj trenutek. Na začetku so imeli izklopljene vse funkcije klepeta, tako javnega kot zasebnega.

V prvem tednu poučevanja na daljavo smo se učili uporabljati e-naslov in se učili pisanja sporočil. Spoznavali smo spletno platformo Moodle, kjer imamo svojo razredno spletno učilnico. Veliko smo risali na pripravljene predloge, spoznavali smo funkcije spletne učilnice in spoznali možnosti za prilagajanje videa na YouTubu (hitrost, pavze, glasnost). Naučili smo se, kako vklopiti in izklopiti mikrofon in kamero. To smo storili prek deljenje zaslona, da so videli, kako sem jaz to naredila. Nato so poskušali še sami v času opravljanja samostojnih zadolžitev in ob koncu dneva poročali, kako jim je šlo. Nekateri niso imeli težav, saj so vešči uporabe računalniških orodij, za dva učenca je bilo novo, a sta nova znanja hitro usvojila. Takoj sem jim predstavila tudi, da lahko jaz vključujem in izključujem mikrofone in kamere ter jim pri tem pomagam, ali omejim neprimerne komentarje. Veliko poudarka je bilo na ustrezni komunikaciji – ko en govori, drugi izključimo mikrofon, ko prenehamo z govorjenjem, izklopimo svoj mikrofon.

Težava se je v prvem tednu pojavila, ker je bil šolski strežnik preobremenjen in je komunikacijo prekinjalo. V namen izboljšanja komunikacije, naj bi vsi udeleženci izklopili kamere in komunicirali prek zvoka. To se nikakor ni obneslo. Nekateri so izgubili interes za komunikacijo, drugi so kar govorili brez prekinitve in do besede niso spustili drugih, eden od učencev je ves čas spraševal, če smo še vedno prisotni. Računalničar je nekaj oddelkov s podobnimi težavami preselil na drug strežnik in tako smo imeli omogočeno videokomunikacijo prek celotnega obdobja šolanja na daljavo.

Rutina šolanja na daljavo v oddelku za učence z motnjo avtističnega spektra v četrtem razredu:

1. Poslana navodila in urnik že popoldne za naslednji dan.
2. Ob 8.00 jutranji krog in pregled zadolžitev.
3. Organizacija delovnega dneva.
4. Razlaga nove snovi prek slikovnega gradiva (vedno le za en predmet).
5. Samostojno delo s posnetimi razlagami.
6. Pregled opravljenih zadolžitev.
7. Skupinska aktivnost in zaključni krog.

Vse razlage so imeli posnete in naložene na YouTube. Razlage so striktno sledile vajam v delovnem zvezku, tako da so si ob reševanju lahko pomagali s ponovnim poslušanjem. Razlago smo imeli le za en predmet na dan, ostalo je bilo utrjevanje ali preprosta nadgradnja pretekle snovi s pomočjo videorazlag. Starši so poročali, da jim tak način dela odgovarja, saj je lahko šel vsak s svojim tempom naprej, posnete razlage so jih vodile prek ustnega ponavljanja in utrjevanja ter prek vaj v delovnem zvezku. Vsi so dovolj usvojili računalniško pismenost, da so vmes dali razlago na pavzo (na kar sem jih

v sami razlagi opozorila), vmes opravili trenutno zadolžitev in nato nadaljevali z razlago. Vsak dan so tako imeli pisna navodila, zjutraj smo ustno pregledali zadolžitve in nato so jih posnete razlage s slikovnim in zvočnim materialom vodile skozi vaje. Učno nismo imeli večjih zapletov, ocenjevanja na daljavo nismo izvajali in učenci so redno opravljali zadolžitve. Res je, da smo napredovali v počasnem tempu z veliko več ponovitvami in utrjevanja, kot bi to storili v šoli, vendar so učenci tako uspeli usvajati in sproti utrjevati novo snov. Po potrebi sem se s starši in učenci slišala tudi individualno, z dvema učencema sta individualno v dopoldanskem času delala tudi spremljevalca (z učencem z govorno-jezikovnimi motnjami in z učencem s čustveno vedenjskimi motnjami). V vseh delih poučevanja na daljavo so sodelovali vsi učenci.

Skupinske aktivnosti

S skupinskimi aktivnostmi smo začeli postopoma.

<u>Samostojne dejavnosti na istem zaslonu</u>

Moodle omogoča, da vsi rišemo na zaslon, drugi udeleženci lahko vidijo, kdo vleče katero črto, saj se nad linijo izpisuje ime udeleženca. Preden sem jim omogočila možnost risanja, smo se dogovorili za pravila:

- Vsak riše samo po svoji predlogi, ki je označena z njegovim imenom.
- Če se zgodi, da kdo zaide na tujo predlogo, ustavimo risanje, razveljavimo zadnjo potezo in to velja kot prvo opozorilo.
- Če se ponovi, temu učencu onemogočim risanje.

Težav pri tej vaji ni bilo, se je pa zgodilo, da učenec s pridruženimi vedenjskimi težavami ni upošteval navodil za sliko, ampak je večkrat čečkal po svoje, kadar mu navodilo ni ustrezalo. Dokler je ostal v svojem okvirčku sem ga spodbujala k različnim aktivnostim, a nisem omejevala njegovega sodelovanja. Sošolci so bili sprva zadržani že zaradi njegovega neupoštevanja navodil, ki se je navadno v razredu stopnjevalo v izbruh, tukaj pa sem ob neprimernih komentarjih in žaljenju, zmerjanju, preprosto izklopila njegov mikrofon, končala aktivnost z drugimi in se nato po končani aktivnosti ali že vmes med njihovim izvajanjem aktivnosti z njim individualno pogovorila prek telefonskega klica. Včasih se je uspešno vključil nazaj v dejavnost, včasih ni želel sodelovati. Vsekakor je bil način uspešen, saj so se ostali navadili na njegovo prisotnost, ki tokrat ni ovirala njihovega učnega procesa, saj se je držal navodil in ni posegal v predloge drugih učencev. Poskusil je le enkrat in ko je videl, da mu ob neupoštevanju navodil izklopim možnost risanja, ni več poskušal. Učenci so se začeli sproščati, učenec, ki se je težje vključeval, pa je ugotovil, da z izzivanjem, zmerjanjem in grožnjami ne zmore doseči ničesar in se je tako začel prilagajati skupini. Ko je bilo neželenih in motečih dejavnikov manj in se je hitreje vključil, smo prešli na aktivnosti v parih.

<u>Aktivnosti v paru</u>

Risali so skupinsko sliko po navodilih. Vsak je dobil navodilo, da lahko riše z eno barvo. Jaz sem narekovala navodilo, oni pa so risali. Primer: Nariši rdeč kvadrat. Takrat je risal tisti učenec v paru, ki je imel v tem krogu rdečo barvo. Tako so po navodilih nastale dvobarvne slike v sodelovanju dveh učencev. Predloge so bile sestavljene tako, da so vedno sodelovali trije pari in smo aktivnost opravili tako, da je risal vsak z vsakim. Kadar je kdo preslišal navodilo ali narisal drugače, smo spodbujali

prijazno, spodbudno komunikacijo in jih učili primernih fraz s katerimi so izrazili svoje mnenje. Večinoma ni bilo veliko pripomb in lahko smo nadaljevali z drugimi aktivnostmi.

Igrali smo se igro križci in krožci. Nad vsako predlogo sta bili zapisani imeni obeh igralcev. Preden sem jim omogočila risanje, smo se dogovorili za navodila. Razložili smo pravila igre. S spremljevalko sva nato demonstrirali igro in ob tem razlagali namen najinih potez. Pokazali sva igro, kjer nobena ne zmaga in eno, kjer eni uspe postaviti tri v vrsto in tako zmaga igro. Vsak učenec je igral s svojo barvo, ki sem jo določila jaz z barvo imen nad igralnimi mrežami (sicer bi imeli vsi modro). Ko je par zaključil z igro, počaka na ostale in ne čečka ali ponovno igra. Kadar je kdo želel kaj komentirati, to stori na prijazen način. Ob neprimernih komentarjih, čečkanju, neupoštevanju navodil, sledi prvo opozorilo. Ob drugem opozorilu učenec, ki se neprimerno vede, eno igro spusti in igro prevzame drug spremljevalec. Če se učenec pomiri, se lahko ponovno vključi. Ob tretjem opozorilu je za tisti dan igre zanj konec.

Spremljevalka je igrala z enim od učencev, tako da so bili trije pari, jaz pa sem nadzorovala igro in pomagala učencu, ki pravil ni dobro razumel. Če je prišlo do drugega opozorila, sem jaz govorila z učencem po telefonu, med tem ko je spremljevalec prevzel njegovo igro. Običajno se je uspešno vključil nazaj, včasih je sodelovanje zavrnil. Igra je bila učencem zelo všeč, zato smo jo igrali precej pogosto. Tudi nelagodja zaradi zmag in porazov, konfliktov je bilo vedno manj. Večino smo uspešno reševali kar sproti na videoklicih. Zelo dobro je bilo, ker kljub nekaterim izbruhom ostali niso bili prikrajšani za igro in ker spletna komunikacija omogoča moderatorju, da prekine neprimerne vzorce vedenja. Občasno smo imeli težavo, ker je učenec zavračal pogovor prek telefona in smo se nato slišali pozneje, v popoldanskem času, ko se je pomiril.

<u>Skupinske aktivnosti</u>

Pred izvedbo skupinskih aktivnosti smo se dogovorili, da ob neprimernem vedenju sledi prvo opozorilo, nato drugo opozorilo (izključitev mikrofona in ob umiritvi možnost vključitve nazaj v aktivnost), nato tretje opozorilo in izključitev iz aktivnosti za tisti dan. Tako smo uspeli ohranjati varno in predvidljivo okolje za vse učence.

Skrivalnice: Učenci so se skrili tako, da jih ni bilo videti na kameri. Učitelji smo jih iskali tako, da smo klicali: »Prikaže naj se tisti, ki je pod mizo.« Vsi, skriti pod mizo, so se pojavili pred kamerami in pomagali pri iskanju skritih učencev. Na začetku smo opozorili na to, da je iskanje odvisno od sreče in da bodo pač eni prej najdeni kot drugi, ter da s tem ni nič narobe. Igra je izzvala nekaj slabe volje, ker nekaterih nismo našli, ker so nekateri želeli, da jih hitro najdemo in pomagajo pri iskanju itn. Začele so se tudi zamere, ker je koga našel drug učene in ne učitelj, vendar smo se o teh situacijah pogovorili in hujših motenj med igro ni bilo. Učenec, ki se težje vključuje v skupino, vmes ni želel sodelovati, a se je sčasoma odločil, da se bo pridružil. Ko so igro usvojili vsi učenci, so se igrali z veseljem.

Activity: Za to igro sem vključila zasebne klepete med mano in učenci. Vsakemu učencu sem na zasebno sporočilo zapisala eno besedo ter način, na katerega jo bo predstavil. Ali jo bo pokazal, ali narisal ali razložil. Vedno smo šli po istem zaporedju, ne glede na to, kdo je besedo uganil. Ugibali so lahko vsi učenci z vključenimi mikrofoni. Igra jim je bila všeč, vključeni so bili vsi učenci in so z veseljem sodelovali. Pri izbiri besed sem morala biti pozorna, da so posameznikom besede ustrezale,

saj so sicer zavračali sodelovanje. Mnogi so potrebovali spodbude ali so prosili za predloge, kako naj določeno besedo na določen način predstavijo. Pomagala sem jim prek zasebnih klepetov.

Skupinska zgodba: To igro smo se igrali v več različicah. Vsak je v javni klepet zapisal dve besedi in na podlagi teh besed smo sestavljali povedi in nato kratke zgodbe. Šli smo po vrstnem redu in vsak je povedal eno poved, ki se je povezovala s prejšnjo. Učenci imajo vsi radi zgodbe, radi ustvarjajo stripe in pišejo dobre zgodbe, kar smo veliko vadili med šolanjem na daljavo. Te aktivnosti so jim bile všeč, se je pa ob aktivaciji javnega klepeta začelo pojavljati žaljenje, zmerjanje, neprimerni čustveni simboli v klepetu itn. Učenec s pridruženimi čustveno vedenjskimi motnjami se je pogosto znašal nad učno najuspešnejšim učencem v razredu, ki je tudi socialno najbolj uspešen in ima tako tudi največ prijateljev in socialnih interakcij, kar mu učenec, ki se težje vključuje zavida in njega krivi za svoj neuspeh. Zato se je ob aktivaciji javnega klepeta večkrat znesel nad njim. Navadno takrat, ko naj bi bil on na vrsti za nadaljevanje zgodbe. Izključiti je bilo potrebno klepet, toda vse večkrat se je začel tudi dreti po mikrofonu, ga stalno vključevati, čeprav sem ga jaz ugasnila itn. V takšnih primerih sem ga odstranila iz klepeta in se nato pogovorila z njim, ko se je umiril.

Vsakič pred skupinskimi aktivnostmi sem se slišala tudi z njim in se skušala vnaprej dogovoriti o načinu sodelovanja. Deček je napredoval in v decembru je že uspešno sam izključil mikrofon, kadar je bil razburjen, ali pa je odnehal ob drugem opozorilu. Včasih se dejavnosti ni želel udeležiti naprej, vendar je poslušal in vedenje ni bilo več tako moteče. Vmes smo se seveda vračali nazaj na samostojne dejavnosti ali dejavnosti v paru, nismo ves čas vztrajali pri skupinskih aktivnostih. Dobro je bilo, da so poznali vse aktivnosti in so bile aktivnosti zato predvidljive. Zato tudi manjši nabor dejavnosti, kot mogoče v drugih oddelkih, vendar so morali dejavnosti usvojiti, nato pa smo jih lahko izvajali v parih ali skupinah, ter krepili socialne stike in vzdrževali skupinsko povezanost.

ZAKLJUČEK

Delo na daljavo je bilo za učence z avtistično motnjo zanimiva izkušnja. Težje je bilo slediti pouku, usvajati nova znanja, vendar jim je ustrezalo, ker so razlage lahko poslušali znova in znova, vsak v svojem tempu in v mirnem, varnem in strukturiranem okolju. Poudarila bi rada, da so starši zelo dobro zastavili delo na daljavo, upoštevali so predlagane urnike in tako ustvarili primerno učno okolje za svoje otroke. Ko smo vzpostavili rutino, je delo steklo, delo na daljavo pa smo izkoristili za začetek vzpostavljanja skupinskega vzdušja, ki prej v razredu zaradi motečih vedenj ni bilo mogoče. Ob vrnitvi v šolske klopi smo začeli s ponovnim postopnim uvajanjem učenca, ki ima organiziran individualni pouk, vendar je proces postopen, počasen in dolgotrajen. Delo na daljavo je pomagalo ostalim učencem v skupini ozavestiti, da je on kljub ločenemu poučevanju del skupine. Med delom na daljavo so pridobili zaupanje v strokovne delavce šole, da bomo moteče vedenje preprečili in jih zaščitili, zato zdaj tudi lažje sprejemajo svojega sošolca, ko se za kakšno šolsko uro vključi v oddelek. Čeprav je bilo šolsko delo izziv tako za učitelje, učence, spremljevalce in starše menim, da smo v okoliščinah naredili največ, kar smo zmogli in potegnili iz izkušnje vse pozitivno, kar se je delo v danih situacijah. Za dotičen oddelek se je izkazalo kot dobrodošla prekinitev stresnega začetka šolskega leta, saj zdaj veliko bolj mirno in organizirano nadaljujemo vzgojno izobraževalni proces v šoli.

LITERATURA

Baker, J. E.
(2003). *Social Skills Training for Children and Adolescents with Asperger Syndrome and Social-Communication Problems*. Kansas: Autism Asperger Publishing Co.

Jurišić, B. D. (2006). Učenje otrok s spektroavtistično motnjo za čim bolj samostojno življenje in delo. V C. Kržišnik, T. Battelino (ur). *Izbrana poglavja iz pediatrije. Novosti v otroški gasotrenterologiji. Novosti v pediatriji. Avtizem* (str. 174–189). Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za pediatrijo.

Kobolt, A. (2011). Razumevanje in odzivanje na čustvene in vedenjske težave. *Socialna pedagogika*, 15(2), 153–174.

Svetin Jakopič, S. (2005). Obravnava otrok in mladostnikov z vedenjskimi motnjami na centru za socialno delo: pomoč ali prisila. *Socialna pedagogika*, 9(4), 391–422.

Šujica, R. (2014). Komunikacija otroka z avtizmom. Diplomska naloga. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, program Predšolska vzgoja. Pridobljeno http://pefprints.pef.uni-lj.si/2017/1/DIPLOMA_-_RENATA_%C5%A0UJICA.pdf

Vec, T. (2011). Moteče vedenje: Ozadja in osnovni dejavniki, ki nanj vplivajo. *Socialna pedagogika*, 15(2), 125–152.

Vovk - Ornik, N. (ur.) (2014). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf

POSEBNE POTREBE V POSEBNIH OKOLIŠČINAH

Makarič, Vanja

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana

IZVLEČEK

Za nami je že drugo šolanje na daljavo. V prispevku vam bom predstavila poučevanje otrok s posebnimi potrebami na srednji šoli Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana med šolanjem na daljavo. V lanskem koledarskem letu sem poučevala dijake z avtističnimi motnjami, gluhe in naglušne dijake, dijake z govorno-jezikovnimi motnjami, s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, s čustvenimi in vedenjskimi motnjami in dijake z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Nekaterim dijakom s posebnimi potrebami je tak stil poučevanja ustrezal oziroma jim je bil še bolj všeč, nekateri pa so se počutili izgubljene. Vsem smo pri poučevanju pomagali tako, da smo jim z individualiziranim pristopom približali nov način poučevanja. Pri tem smo upoštevali posebnosti posameznega dijaka. Naš cilj je bil, da imajo dijaki enake možnosti, hkrati pa smo upoštevali njihove različne potrebe. Za optimalne rezultate smo v nekaterih primerih morali v izobraževalni in vzgojni proces vključiti tudi druge strokovne delavce in starše oziroma skrbnike.

Ključne besede: *prilagoditve, posebnosti, sodelovanje, epidemija*

UVOD

Na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana že deveto leto poučujem matematiko, računalništvo in praktični pouk računalništva. Med šolanjem na daljavo sem poučevala srednješolce. Iz danes na jutri smo se morali, tako dijaki kot tudi učitelji, privaditi na posebne okoliščine. Šolanje na daljavo je bilo na začetku prve epidemije trd oreh za vse udeležence vzgojnega in izobraževalnega procesa, bili smo nepripravljeni, pa vendar smo se morali zelo hitro prilagoditi. Dnevno smo, glede na učne rezultate, stopnjo aktivnega sodelovanja in glede na povratne informacije staršev, izpopolnjevali učni proces.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana je osrednja slovenska ustanova za celostno obravnavo gluhih in naglušnih otrok, oseb z govorno-jezikovno motnjo in oseb z avtistično motnjo.

Gluhe in naglušne osebe imajo okvare, ki zajemajo uho, njegove strukture in funkcije, ki so povezane z njim. Gluhe osebe imajo najtežjo izgubo sluha, pri kateri tudi ojačitev zvoka ne koristi. Povprečna izguba sluha je 91 decibelov in več. Pri gluhih osebah razlikujemo osebe z najtežjo (91 dB in več) in osebe s popolno izgubo sluha. Povprečno izgubo sluha manj kot 91 decibelov pa imajo naglušne osebe. Slednje imajo resne težave pri poslušanju govora in pri govorni komunikaciji. Naglušnost pomeni zoženje slušnega polja in delno moti sporazumevanje s pomočjo govora. Pri naglušnosti delimo osebe na osebe z lažjo, zmerno, težjo in težko izgubo sluha. Tako gluhi kot tudi naglušni imajo težave na področju razumevanja in uporabe jezika, gradnje besednega zaklada in s tem povezanih jezikovnih funkcij ter sprejemanjem informacij iz okolja. Gluha oseba si mora besedni zaklad graditi po »umetni poti« prek odčitavanja z ustnic sogovornika, pisane besede

ter kretenj, naglušni pa tudi s pomočjo sluha. Prav zato imajo skromnejši jezikovni in besedni zaklad, ki ga ne smemo primerjati z besednim zakladom polnočutnih vrstnikov. Največja odstopanja od ostalih vrstnikov se kažejo v primerih, ko mora mladostnik izraziti svojo domišljijo, svoje ideje. Za splošno funkcioniranje in učno uspešnost gluhih in naglušnih oseb je poleg stopnje izgube sluha pomemben tudi čas nastanka izgube, psihosocialne značilnosti posameznika, čas vključitve v intenzivno slušno in govorno obravnavo in družina, v kateri mladostnik živi (Gluhi in naglušni mladi, b. d.).

Mladostniki z govorno-jezikovnimi motnjami imajo zmanjšano zmožnost usvajanja, razumevanja, izražanja in/ali smiselne uporabe govora, jezika in komunikacije. V šolskem obdobju se motnje odražajo pri usvajanju in izkazovanju šolskih znanj in veščin, v medosebnih odnosih, v vedenju in čustvovanju (Vovk - Ornik, 2015).

Avtizem je opredeljen kot razvojna motnja, ki pomembno vpliva na posameznikovo komunikacijo, razumevanje sveta in na povezovanje z drugimi. Pri otroku se odraža na vseh področjih razvoja, torej na senzomotoričnem, govornem, spoznavnem, socialnem in čustvenem. V večini primerov vpliva tudi na učno uspešnost, samostojnost, doseganje neodvisnosti ter na vključevanje v družbeno življenje.

Posamezniku diagnosticirajo avtizem, če pri njem opazijo odstopanja na področju socialne komunikacije in socialne interakcije ali odstopanja v obliki ponavljajočih se, stereotipnih vzorcih vedenja, zanimanja in aktivnosti (Avtizem, b. d.).

Že samo poučevanje na daljavo je učiteljem predstavljalo izziv. Ko pa mu dodamo še učenje otrok s posebnim potrebami, pa imamo pogosto še večji izziv.

Otroci s posebnimi potrebami so vsi tisti, ki pri vzgoji in izobraževanju potrebujejo daljši ali krajši čas za pisanje, različne prilagoditve in pomoč. Usmerjamo se v posameznika, zlasti v njegov potencial. Odkrivamo, kaj potrebuje, kaj je zanj najboljše oz. kako razviti zanj najboljšo prakso (Opara, 2005). A. Kobolt (2011) pravi, da lahko otroka s posebnimi potrebami opredelimo kot osebo, ki se težje prilagaja na pričakovanja in zahteve okolja.

Naloga učiteljev, staršev, svetovalne službe in vodstva je najti za učenje najboljši način, tako da bo to učinkovito ter bo postalo pozitivna izkušnja, ki bi jo otrok želel ponoviti (Globačnik, 2020). Prav tako Križnar (2019) zapiše, da podpiranje učne raznolikosti ni samo odgovornost učitelja, ampak terja aktivno timsko delo, ki vključuje tudi otrokove starše, strokovne delavce šole in zunanje strokovne institucije.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Že na začetku prve epidemije smo hitro opazili, da bo nekaterim dijakom s posebnimi potrebami tak stil poučevanja ustrezal oziroma jim bo še bolj všeč, nekateri pa se bodo počutili izgubljene.

Nekaj dijakov se je popolnoma odklopilo od zunanjega sveta, nekateri se niso javili nekaj tednov, nekateri so se javili šele na koncu, ko so potrebovali oceno, da bi uspešno zaključili predmet, nekateri pa se v spletnem prostoru niso znašli in so hitro obupali. Pri vzpostavitvi stikov je bilo potrebno največ pozornosti posvečati dijakom z avtističnimi motnjami in gluhim ter naglušnim dijakom. Tako

enim kot drugim smo pomagali tako, da smo jim z individualiziranim pristopom približali nov način poučevanja. Stremeli smo k uresničevanju cilja, da imajo dijaki enake možnosti in hkrati upoštevali različne potrebe dijakov. Kljub vloženemu trudu pa vseeno v prvem šolanju na daljavo nismo uspeli v izobraževanje na daljavo vključiti vseh otrok z avtističnimi motnjami.

Prav to nas je spodbudilo, da se na morebitno drugo šolanje na daljavo še bolje pripravimo in jim približamo nov način poučevanja, torej šolanje na daljavo, kjer bi se aktivno vključevali na videokonference.

Na prve težave smo naleteli že pri vzpostavitvi stikov z vsemi dijaki. Pri vzpostavitvi stikov je bilo potrebno največjo pozornost posvečati dijakom z avtističnimi motnjami in gluhim ter naglušnim dijakom. Dva dijaka z avtistično motnjo sta imela veliko težavo, da bi nam zaupala svoj elektronski naslov. Po njunem pripovedovanju je to preveč oseben podatek, da bi ga delila, zato sta se počutila ogroženo. Težavo smo rešili z aplikacijo Discord, kjer se dijake dodaja po njihovih vzdevkih. Pri drugem šolanju na daljavo pa smo se še bolj pripravili in smo to in podobne težave rešili tako, da smo takoj na začetku novega šolskega leta vsem dijakom dodelili svoj šolski elektronski naslov, s pomočjo katerega je potem potekala vsa komunikacija med dijaki in učitelji.

Pri gluhih in naglušnih dijakih pa se je največja težava pokazala pri razumevanju navodil o uporabi spletnih orodij. Pomagali smo jim s pomočjo pripravljenih navodil v pisni obliki, kjer je bil vsak korak napisan in opremljen s slikami in jim s pomočjo pripravljenih videoposnetkov uporabe približali njihovo uporabo. Posneli smo celoten postopek, kako na primer ustvarijo nov elektronski naslov, kako uporabljati elektronsko pošto, kako se prijaviti v spletno učilnico, kako poiščejo gradivo v spletni učilnici itn. Posnetkom smo po potrebi dodali tudi kretnje znakovnega jezika oziroma smo se dogovorili, da dijaki posnetke s pomočjo videoklica pogledajo skupaj s tolmačem znakovnega jezika.

Pred drugim šolanjem na daljavo pa smo zaradi težav z uporabo spletnega prostora v prvih dneh novega šolskega leta izvedli delavnici, na katerih so se dijaki naučili uporabljati elektronski naslov in spletno učilnico.

Med prvo epidemijo smo morali za vzpostavitev stika s posameznimi dijaki nekaterim najprej priskrbeti primerno računalniško opremo, z dvema dijakoma pa smo morali zaradi odsotnosti računalnika in internetne povezave stik navezati in ga seveda ohranjati s priporočenim pošiljanjem po osebni pošti. Teh težav pri drugem šolanju na daljavo nismo imeli, saj smo že na začetku šolskega leta od vseh dijakov pridobili informacije o tem, katere računalniške komponente imajo doma. Glede na pridobljen seznam je šola pripravila računalniške komponente, ki si jih bodo lahko dijaki sposodili v primeru ponovnega šolanja na daljavo.

Za boljši pretok informacij o vzpostavitvi stikov in ohranjanju stikov z dijaki med zaposlenimi smo učitelji z vodstvom, vzgojitelji doma in svetovalno službo imeli v skupni rabi dokument s preglednico, v kateri so bili podatki, katere spletne aplikacije uporabljajo dijaki, pri katerih predmetih so odzivni, pri katerih se javijo le nekajkrat in pri katerih niso odzivni. S pomočjo preglednice smo dobili informacije, ali se dijak izogiba le našemu predmetu ali se izogiba šoli nasploh. Preglednico smo po potrebi posodabljali, da smo vsi imeli aktualne informacije in smo po potrebi ukrepali.

S pomočjo preglednice smo opazili, da dijakinja ni pošiljala rešenih nalog le za matematiko. Po individualnem pogovoru s svetovalno delavko je povedala, da je v domu v Ljubljani pozabila učbenik. Pred pogovorom s svetovalno delavko tega ni upala povedati. Potrebovala je spodbudo in seveda povratno informacijo, da za vsako težavo obstaja rešitev ter občutek, da smo ji pripravljeni pomagati. Težavo smo seveda preprosto rešili tako, da smo ji učbenik optično preslikali in ji ga poslali.

Pri posredovanju nove učne snovi in utrjevanju znanja smo med prvim šolanjem na daljavo preizkusili več načinov poučevanja. Prve dni oziroma tedne smo se vsi učili kako in na kakšen način bi najkakovostneje izvedli šolanje na daljavo. Ker smo želeli omogočiti optimalen razvoj posameznega dijaka, smo snov posredovali na več načinov, odvisno od posameznikovega primanjkljaja.

Začeli smo s pisnim posredovanjem snovi. Postopki reševanja so bili opisani po korakih. Opazili smo, da je tak način ustrezal le redkim. Lahko bi rekli le tistim, ki so imeli doma več podpore staršev, in sicer podporo v obliki dodatne razlage. Prav zato sem v tretjem tednu začela pošiljati tudi videoposnetke z razlagami nove snovi, s postopki reševanja in videoposnetke, v katerih sem rešila nekaj primerov. Učenje z videoposnetki je bilo za dijake veliko lažje. Med prvim šolanjem na daljavo nam je kar nekaj staršev dijakov z avtističnimi motnjami sporočilo, da so dijaki veliko bolje delali, ali celo, da so sploh delali le v primerih, ko so navodila dobili v obliki glasovnega posnetka oziroma posnetka z videorazlagami. Torej so za resnejše delo potrebovali vsaj glas učitelja.

Dijaki so se večinoma težko sami lotili reševanja nalog, pogrešali so osebne stike, sprotno preverjanje reševanja nalog in učenje v razredu. Naštete težave smo poskušali omiliti tudi z vključevanjem staršev oziroma skrbnikov, vzgojiteljev doma in vodstva šole ter videoklici.

Ko smo ugotovili, da ta »koronasituacija« ne bo trajala le dva oziroma tri tedne, smo se začeli dobivati na videokonferencah prek spletnih orodij Moodle in ZOOM. Zadnje pa je dajalo najboljše rezultate. Dijaki so bili veseli, ker so videvali vrstnike in ker so lahko med razlago spraševali, česar niso razumeli. Po videoklicih so dijaki domače naloge oddajali bolj redno, naloge pa so bile rešene bolj pravilno.

Tudi pri podajanju nove učne snovi so najtežje sledili gluhi in naglušni učenci. Težave so se pojavile že pri razumevanju navodil s kratkimi stavki. Uspešnega posredovanja snovi brez pomoči tolmačev slovenskega znakovnega jezika ne bi mogli izvesti. Z gluhimi in naglušnimi dijaki in njihovimi tolmači smo prakticirali različne načine. Videovsebine sem npr. poslala tolmačem, slednji so dodali kretnjo in smo potem dodelan video poslali dijakom ali pa sem pisno gradivo poslala tako dijakom kot tolmačem, nato pa smo se dogovorili za termin, kdaj se bomo dobili na videokonferenci – ali vsi skupaj ali pa samo dijak s tolmačem. Poleg tega pa smo imeli, še posebej pred ocenjevanjem, kar nekaj individualnih srečanj z gluhimi ter naglušnimi dijaki in s tolmači znakovnega jezika.

S tolmači znakovnega jezika smo redno sodelovali, si posredovali informacije, koliko je posamezen dijak naredil s tolmačem, koliko bo poskusil sam, katere naloge je rešil sam, katere mora poslati meni itn.

Po potrebi smo tudi slišečim dijakom nudili dodatno podporo z individualno pisno komunikacijo, videosrečanji ter komunikacijo s starši. V veliko pomoč so nam bili tudi vzgojitelji doma, svetovalna služba in vodstvo šole. Dijakom, ki so potrebovali dodatno pomoč, so pomagali pri usvajanju nove snovi, reševanju nalog ali pri motivaciji za delo.

Pred drugim šolanjem na daljavo smo dobili od vodstva poenotena navodila, kako bo pouk potekal, če bomo ponovno imeli šolanje na daljavo. Pouk smo izvajali tako, da smo se za vsako šolsko uro na urniku dobili na videokonferenci za najmanj dvajset minut oziroma največ za pol ure. Tak način poučevanja se je izkazal za zelo dobrega. Prav zato nam ni bilo potrebno iskati novih načinov posredovanja učne snovi.

Smo pa tako pri prvem kot tudi pri drugem šolanju na daljavo uporabljali spletne učilnice. Dijaki so imeli tam zbrano gradivo, povezave do videoposnetkov in prostor, kjer so oddajali naloge in zanje dobili tudi povratno informacijo.

Ena izmed boljših primerov dobre prakse je aktivno sodelovanje učiteljev in vzgojiteljev doma. Slednji so imeli v popoldanskem času ure namenjene druženju in učenju. V primerih, ko smo učitelji pri posameznem dijaku zaznali, da dijak ne bo uspel sam oziroma s pomočjo družine usvojiti vse snovi, smo ga povabili na popoldanske učne ure, ki so jih vodili vzgojitelji. Vzgojiteljem smo sporočili, kateri dijak pri kateri snovi potrebuje dodatno pomoč pri učenju. Na popoldansko druženje smo povabili tudi dijake, pri katerih smo zaznali, da pogrešajo socialne stike. Pomanjkanje socialnih stikov so pokazali z nezainteresiranostjo za vse predmete ali s pretiranim iskanjem pozornosti, ko so izkoristili vsak trenutek, da smo namesto o učni snovi govorili o vsakdanjih stvareh. K popoldanskemu druženju pa smo v veliki meri spodbujali tudi gluhe in naglušne dijake ter dijake z avtističnimi motnjami, saj so se le ti radi socialno izolirali in preživljali čas le v družinskem krogu.

Na koncu pa smo tudi pri preverjanju in ocenjevanju znanja naleteli na ovire. Ena izmed večjih ovir med prvim šolanjem na daljavo je bila (ne)ustrezna računalniška oprema posameznega dijaka, pa tudi internetna povezava ter zagotavljanje pravičnosti pri ocenjevanju.

Težave z neustrezno računalniško opremo so se med drugim šolanjem na daljavo rešile.

Pri ocenjevanju znanja smo preverjali znanje pisno, ustno prek videoklica, prav tako pa smo ocenjevali tudi izdelke.

Tudi tu so se pokazale velike razlike med dijaki, ki so imeli doma podporo staršev ali sorojencev, in tistimi, ki so bili prepuščeni sami sebi.

Ker smo želeli, da bi v drugem šolanju na daljavo bili aktivni vsi dijaki, smo več časa namenili tudi postopnemu uvajanju novega načina poučevanja. Pri uvajanju smo se poslužili pogovorov, učenja aplikacij, pretvarjanja, da imamo šolanje na daljavo ter pogovorov s posameznimi starši. Na prvi pogled se je lahko naše postopno privajanje in vključevanje na videokonference zdelo pretirano, vendar so povratne informacije dijakov in staršev pokazale ravno nasprotno. Dijaki in starši so menili, da je bilo postopno privajanje pravilna izbira. Med šolanjem na daljavo smo se, glede na nastalo situacijo in povratne informacije dijakov ali staršev, ustrezno prilagajali in iskali nove rešitve. Izkazalo se je, da smo uspeli, saj je tudi dijak z avtistično motnjo, ki se v prvem šolanju na daljavo, ki je trajalo

skoraj štiri mesece, ni javil niti enkrat, drugo šolanje na daljavo uspel večinoma aktivno izpeljati do konca. Slednje nam tudi potrjuje, da je bilo celotno pripravljanje na drugo šolanje na daljavo vredno.

Izkazalo se je, da je lahko šolanje na daljavo, s predhodnim učenjem spletnih aplikacij, jasnimi in poenotenimi navodili, rednim izvajanjem pouka s pomočjo videokonferenc, poenotenega načina poučevanja in aktivnim sodelovanjem vseh udeležencev, za vse pozitivna izkušnja.

Vprašanje, kako naj šolanje na daljavo v popolnosti nadomesti šolanje v razredu, ostaja. Zanima nas, kaj vse je še potrebno storiti, da bo šolanje na daljavo še kakovostnejše in so dijakov prijaznejše. Dobro pa bo treba premisliti tudi koncept preverjanja in ocenjevanja znanja na daljavo.

LITERATURA

Avtizem (b. d.). Strokovni center za avtizem. Pridobljeno s: https://www.csgm-avtizem.si/avtizem/

Globačnik, B. (2020). Obravnava in učenje otrok z avtizmom. *Didakta*, 30(207), 4–7.

Gluhi in naglušni mladi. (b. d.). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno s: http://tukajsem.splet.arnes.si/files/2018/03/GN_prilagoditve-in-KO.pdf

Kobolt, A. (2011). Razumevanje in odzivanje na čustvene in vedenjske težave. *Socialna pedagogika*, 15(2), 153–173.

Križnar, S. (2019). Poučevanje učencev z avtističnimi motnjami. *Vzgoja in izobraževanje*, 50(1), 25–31.

Opara, B. (2005). *Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah: vloga in naloga vrtcev in šol pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami: uresničevanje vzgojno-izobraževalnih programov s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo*. Ljubljana: Centerkontura.

Vovk Ornik, N. (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Zavod RS za šolstvo. Ljubljana. Pridobljeno s: https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf

ŠPORTNA VZGOJA NA DALJAVO Z UČENCI Z MOTNJAMI AVTISTIČNEGA SPEKTRA (SAM)

Maras, Sergej

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana

IZVLEČEK

Zaradi šolanja na daljavo se je pojavila potreba po drugačnem načinu dela, ki je nas, športne pedagoge, potisnila še globje v osmišljanje in motiviranje, glede pomena gibanja za človekov celostni razvoj. Saj je bilo, po prvem valu, opaziti očiten upad motoričnih sposobnosti pri večini otrok, kot tudi povečanje telesne mase.

Že pri vsakodnevnem delu z učenci s posebnimi potrebami se učitelji srečujemo z veliko izzivi. Vemo, da je vsak učenec nekaj posebnega in od nas zahteva primeren individualen pristop. Svojo specifiko ima delo z učenci, ki imajo diagnosticirano motnjo avtističnega spektra. Pri delu na daljavo je ta izziv postal še bolj očiten.

Pri učencih s SAM se je toliko močneje pokazalo, kako ranljiva skupina otrok so, zaradi svoje odvisnosti od zunanje podpore, ki jo večini takšnih otrok težko nudijo njihovi starši ali skrbniki, ki so pomanjkljivo podučeni o specifikah pedagoškega dela s tovrstnimi otroki.

Ključne besede: *motnje avtističnega spektra, učenje športa, izziv*

UVOD

Med učenci v osnovnošolskem vzgojno-izobraževalnem procesu so velike razlike (ostajajo tudi v nadaljnjem izobraževanju) tako v intelektualnem in motivacijskem kot tudi v osebnostnem in socialnem pogledu. Vsakega učenca bi lahko opredelili kot učenca s posebnimi potrebami, saj je vsak edinstven z množico kombinacij osebnostnih potez – dednih in pridobljenih, vsak je svet zase. A med njimi so tudi takšni, ki potrebujejo dodatno strokovno pomoč in podporo, prav zanje velja, da so učenci s posebnimi potrebami. Mednje štejemo otroke, ki so intelektualno šibkejši, otroke z motnjami zaznavanja (slepi in slabovidni, gluhi in naglušni), gibalno ovirani, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, z motnjami avtističnega spektra, motnjami vedenja in osebnosti, dolgotrajno bolne.

Na Zavodu za gluhe in naglušne v Ljubljani imamo tudi oddelke z otroki z motnjami avtističnega spektra. V prispevku bom opisal delo na daljavo z oddelkom otrok z omenjenimi motnjami in nižjim izobrazbenim standardom. Pouk športa izvajamo po principih senzorne integracije.

TEORETIČNE VSEBINE

Značilnosti motenj avtističnega spektra

Avtizem je razvojna motnja, ki traja celo življenje. Pogosto je opisan kot »spekter motenj«. Otroci s takšnimi motnjami imajo težave z navezovanjem socialnih stikov in v razumevanju komunikacije, zlasti neverbalne in čustveno obarvane. So »zaprti v svoj svet« in uporabljajo ponavljajoče, rutinske, vzorce vedenja. Potrebujejo čim bolj predvidljivo okolje in strukturirane učne priložnosti ter pomoč

pri razvijanju socialnih spretnosti. Aspergerjev sindrom je oblika avtizma, ki se kaže v tem, kako posameznik razume svet okrog sebe, procesira informacije in vzpostavlja odnose z drugimi ljudmi. Vzrok za njegov nastanek še ni znan. Raziskave kažejo, da kombinacije različnih dejavnikov (genetskih in tistih iz okolja) lahko povzročijo spremembe v razvoju možganov. Sindrom ni posledica vzgoje ali socialnih okoliščin in krivca zanj ne moremo opredeliti.

Ljudje z Aspergerjevim sindromom imajo težave na treh področjih:

- težave s socialno komunikacijo,
- težave s socialno interakcijo,
- težave na področju fleksibilnega mišljenja.

Pri socialni komunikaciji imajo ljudje težave z razumevanjem gest, mimike in intonacije glasu. Dobesedno razumejo govorjeno in težko razumejo šale in prenesene pomene besed. Imajo težave z razumevanjem, kdaj se začne in konča pogovor. V veliko pomoč jim je, če uporabljamo kratke (jasne in jedrnate) stavke, kjer ni zaznati prenesenega pomena besed. Na področju socialne interakcije imajo ljudje z Aspergerjevim sindromom težave pri vzpostavljanju in ohranjanju prijateljstva. Prav tako ne razumejo nenapisanih ˝socialnih pravil˝, ki so za večino samoumevna. Želijo si, da bi se družili z drugimi, vendar ne vedo, kako naj to naredijo, kako naj vzpostavijo stik, pogovor. Pri težavah na področju fleksibilnega mišljenja si ti ljudje ne zanjo predstavljati alternativnih izidov situacij in jim je težko predvideti, kaj se bo zgodilo; še težje nastalo situacijo, ki ni v skladu z njihovim pričakovanjem, razumejo. Pogosto spregledajo sporočilo, ki jim ga drugi ljudje izražajo prek gest in mimike. Nekateri otroci z Aspergerjevim sindromom imajo težave pri igrah, kjer naj bi se pretvarjali, torej igrali; imajo pa radi šolske predmete, ki so povezani z logiko in sistematizacijo. Odvisni so od rutine. Naredijo si pravila, ustvarijo red (pogosto rečemo, da si vse zložijo po predalčkih) ter pogosto vztrajajo pri tem. Želijo, da je njihov dan urejen po ustaljenih vzorcih. Npr. učenec lahko doživi izbruh, če zjutraj izve, da se bo v urniku za tisti dan nekaj spremenilo. Posamezniki z Aspergerjevim sindromom pogosto razvijejo močan (včasih pretiran) interes za neko dejavnost ali konjiček. S spodbujanjem je te interese mogoče razviti do te mere, da se takšni individuumi tudi izobražujejo in opravljajo poklice na tem področju.

Izvedba pouka na daljavo pri predmetu ŠPORT

V zavodu, v katerem sem zaposlen, smo organizirali delo na daljavo prek spletnega portala Moodle, kjer smo imeli spletne učilnice za posamezne predmete. Učne vsebine smo učencem posredovali na njihove e-naslove.

Z učenci do 5. razreda so izvajale pouk po prilagojenem urniku razredne učiteljice. Večina si je delo organizirala tako, da so se z učenci dobili dvakrat na dan v spletni učilnici (videokonferenca), kjer so razlagali in podajali snov. Vmes so učenci doma delali samostojno oz. s pomočjo staršev. Po potrebi so se dogovarjali tudi za dodatne individualne ure v smislu videokonferenc s tistimi učenci, ki so imeli težave s samostojnim delom.

Z učenci od 5. razreda naprej, vključno s 5. razredom, smo imeli predmetni učitelji, pouk na daljavo v spletnih učilnicah, po običajnem urniku.

Predmet šport smo si organizirali tako, da smo se učencem razredne stopnje javljali v spletni učilnici enkrat na teden, kjer smo preverjali razumevanje navodil, ki smo jim jih poslali in zmožnost ter pogoje za izvajanje gibalnih nalog.

Z učenci predmetne stopnje smo se »srečali« v spletni učilnici takrat, ko so imeli predmet šport na urniku. Tudi pri njih smo preverjali razumevanje navodil in zmožnost ter pogoje za izvajanje gibalnih nalog.

Vsebine, s katerimi smo pričeli v drugem valu, so bile vsebine iz atletike, fartleka in vaj za moč. Zaradi specifike populacije se je hitro pokazalo, da samo poslana navodila za izvajanje aktivnosti za samostojno izvajanje ne bodo dovolj. Ti učenci potrebujejo ves čas nekoga ob sebi, da jih usmerja in jih vodi.

Njihovi starši, na žalost, niso imeli časa ali volje, da bi gibalne vsebine počeli z njimi, razen sprehodov v naravi (ne pri vseh učencih). Tako je bilo potrebno ubrati pri njih popolnoma druge pristope.

Za najučinkovitejši način motivacije za gibanje so pri teh otrocih predstavljali posnetki iz YouTube platforme in javljanja iz narave v živo, s čimer smo spodbudili starše otrok, da so aktivnosti, ki smo jih otrokom poslali, izvajali v naravi.

Primer vadbe doma, ki je otrokom z avtizmom zelo motivirajoča



Vir: Posnetek zaslona: https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0

Primer vaj iz atletike, ki smo jih poslali učencem

Atletska abeceda in skok v daljino z mesta

Za ogrevanje 5 minut preskakuj kolebnico na mestu in spreminjaj gibanje (tek čez kolebnico, sonožni poskoki, enonožni poskoki). Če kolebnice nimaš, se ogrej s tekom. Nato izvedi kompleksom gimnastičnih vaj za raztezanje in moč. Kot pripomoček lahko uporabiš kolebnico.

Glavni del: Ponovi vaje atletske abecede, naredi predvajo za skok v daljino z mesta (namesto obročev lahko uporabiš veje, liste itn.) in 10-krat skoči v daljino z mesta. Označi mesto doskoka, skušaj skočiti dlje in izboljšati svoj rezultat. Če imaš možnost, lahko izvedeš tekmovanje s sorojenci ali starši (vsak ima tri poskuse, kdo skoči dlje).

- predvaja za skok v daljino z mesta, ponovi 3-krat:

https://www.youtube.com/watch?v=blPDhCJ9dxs

- kok v daljino z mesta, ponovi 10-krat, zapiši najboljši rezultat:

https://www.youtube.com/watch?v=rf0DvfPcPiw

Zaključni del: Raztezne vaje.

<u>Primer Fartlek vadbe, ki smo jo poslali učencem:</u>

FARTLEK izvajaj 3-krat na teden.

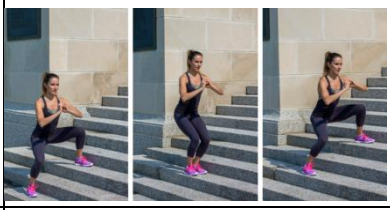
- 5 minut hoje
- gimnastične vaje za ogrevanje, ki jih poznaš iz šole
- 5 minut teka
- 5 vaj iz atletske abecede (vsako izvedeš na razdalji 50 metrov)
- 3-krat skok v daljino z mesta
- Sprint (30 m)
- 5 minut teka
- Poskoki in sprostilne vaje
- Umirjanje s hojo in vrnitev nazaj domov

<u>Primer vaj za moč, ki smo jih poslali učencem:</u>

Vaje na stopnicah

Število ponovitev lahko prilagodiš svojim sposobnostim. Med posameznimi vajami je 10-30 sek. odmor. Med vadbo lahko poslušaš tudi glasbo. Celoten sklop ponoviš 2-krat, med enim in drugim sklopom je 1–2 min. odmora. Varnost izvajanja je pomembna.

1.		**2 x 15 stopnic** (skipping navzgor)
2.		**2 x 15 stopnic** (tek po dve stopnici navzgor)

3.		**2 x 10 korakov** (prisunski koraki navzgor)
4.		**2 x 15 stopnic** (sonožni poskoki)
5.		**2 x 8 poskokov** (sonožni poskoki po dve stopnici)

ZAKLJUČEK

Ranljive skupine otrok, kot so otroci s posebnimi potrebami, potrebujejo za uspešno učno delo usposobljene strokovnjake, ki jim znajo približati vsebine na njim primeren način. To je težko pričakovati od staršev, od učitelja pa zahteva veliko izobraževanja, dobre volje, empatije in iznajdljivosti.

Izkazalo se je, da je delo na daljavo, s tovrstno populacijo, zelo oteženo. Še bolj je to očitno pri predmetu Šport, kjer uporabljamo načela senzorne integracije.

Večina otrok potrebuje za učinkovitejšo, bolj pristno komunikacijo človeka ob sebi, v živo. Ti otroci še toliko bolj.

Otroci so se gibali le toliko, kot so to počeli na pobudo svojih staršev in s pomočjo posnetkov s platforme YouTube.

LITERATURA

Marentič Požarnik, B. (2018). *Psihologija učenja in pouka. Od poučevanja k učenju*. Ljubljana: DZS.

Kesič Dimic, K. (2015). *Vsi učenci so lahko uspešni. Napotki za delo z učenci s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Rokus Klett.

PRENOS PRILAGODITEV PRI POUKU IZ ŠOLE K ŠOLANJU NA DALJAVO

Merela, Tina

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana

IZVLEČEK

V prispevku so predstavljene splošne vizualne in slušne opore, ki smo se jih vsakodnevno posluževali pri pripravljanju gradiv za učence z avtističnimi motnjami. Na ta način smo jim skušali vsaj delno v domače okolje vnesti šolsko rutino, ki smo jo usvajali v prvih dveh mesecih pouka v šoli. Na ta način smo jim skušali pomagati, da so imeli boljši pregled nad svojim delom, lahko bolje sledili in bili bolj motivirani. Stalne opore, rutina in konkretne ponazoritve so za učence z avtističnimi motnjami zelo pomembne. Omogočajo jim predvidljivost, kaj jih v določenem dnevu čaka, boljšo kontrolo nad seboj, svojim delom ter orientacijo v prostoru in času.

Ključne besede: *otroci z avtističnimi motnjami, učenje na daljavo, učenje v šoli, opore*

UVOD

Učenci z avtističnimi motnjami imajo zelo različne potrebe. V šoli jim omogočamo spodbudno okolje na različne načine z individualiziranimi prilagoditvami in konkretnim materialom. V veliko pomoč so jim vizualne opore, ki jim pomagajo pri organizaciji svojega prostora in dela, usmerjanju pozornosti, nadziranju lastnega vedenja in splošnemu boljšemu funkcioniranju. Šolanje na daljavo je našim učencem povzročilo veliko sprememb, s katerimi smo se skupaj s starši spopadali na različne načine. To so prvošolci in drugošolci, ki zaradi trenutnih razmer v zadnjem letu še niso imeli dodobra možnosti spoznati šolskega dela. Kljub razumevanju posebnosti, odzivov in potreb pa smo imeli tudi učitelji težavo, kako gradivo pripravljati na daljavo, saj nam IKT-tehnologija ne omogoča, da bi se lahko ustrezno in učinkovito odzvali na potrebe, ki jih imajo naši učenci in s tem tudi starše učinkoviteje razbremenili stalnega nadzora nad delom za šolo. Šolanje na daljavo je v veliki meri okrnilo podajanje vsebin po več senzornih poteh. Otroci niso zmogli ob računalniku pri videoklicih presedeti več kot slabo uro, običajno pa so potrebovali stalno spremljanje in podporo staršev. Zato je bilo pomembno, da je poslano učno gradivo dovolj jasno, ponazorjeno, zanimivo in konkretno, da so učenci ob njem lahko usvajali novo snov in bili motivirani za šolsko delo, starši pa lažje podpirali učno delo. V prispevku je opisanih nekaj splošnih opor, ki smo se jih vsakodnevno posluževali pri oblikovanju gradiva za učence prvega in drugega razreda prilagojenega izobraževalnega programa z enakovrednim izobrazbenim standardom za otroke z avtističnimi motnjami, ki so ga otroci prejeli po spletu. Z njimi si lahko pomagajo tudi učitelji, ki imajo v svojih rednih oddelkih vključene otroke z avtističnimi motnjami.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Vizualne opore otrokom z avtizmom omogočajo, da jih samostojno uporabljajo, kadar to potrebujejo. Posebno izrazito je to pri sledenju navodilom. V nepoznanih situacijah otroci z avtizmom pogosto doživljajo anksioznost, kar lahko privede da večjih čustvenih in vedenjskih stisk. Lahko je celo tako hudo, da tisti dan otrok ne zmore več slediti šolskemu delu. Vizualne opore pa mu omogočajo predvidljivost in lažje sledenje prihajajočim aktivnostim (Loring in Hamilton, 2011). Vse

spremembe med šolanjem na daljavo so močno vplivale na vse ljudi. Družine z otroki z avtizmom pa so že v običajnih razmerah izpostavljene izjemnemu stresu, zato so dodatne spremembe na družbeni ravni na njih vplivale še toliko bolj. Avtistične motnje pomembno vplivajo na komunikacijo, splošno funkcioniranje in predvsem tudi samostojnost otrok. Prav tako se tudi otroci z avtizmom zelo razlikujejo na področjih pomnjenja, izražanja, vstopanja v interakcijo, organizaciji itn. (Jurišič, 2020). Pri našem delu je zato zelo pomembno, da damo staršem in učencem ustrezna navodila, kako bo pouk potekal in kako naj določene aktivnosti izvedejo. V veliko pomoč pri tem so različne ponazoritve, prilagoditve gradiva, ponazoritve obveznosti (Žnidarko in Korošec Zavšek, 2020).

Predstavitev uporabljenih prilagoditev pri šolanju na daljavo

Učencem z avtizmom je izjemnega pomena rutina. Naši prvošolčki so imeli na voljo precej malo časa, da so lahko usvojili v šolskem prostoru, ko so že ostali doma in se navajali na šolanje na daljavo.

Vsak jutro nov dan začnemo z jutranjim krogom. Vedno se pogovarjamo o koledarju, o letu, mesecu, tednu, dnevu v tednu, številkah in letnem času, da sproti usvajamo te časovne predstave. Pogovorimo se tudi o različnih dogodkih, ki so se ali pa se še bodo zgodili. V povezavi s tem se igramo tudi kakšno igrico ali pa se navežemo na snov prve ure. Pogovorimo se tudi o poteku tega dne. V razredu nimamo običajnega urnika, ampak imamo posebno oblikovan slikovni urnik. Vsak predmet ima svojo sličico, simbol, ki ga učenci prepoznajo, čeprav še ne znajo brati. Vsako jutro posebej med jutranjim krogom urnik nastavimo in se pogovorimo, kaj nas v tistem dnevu čaka. Običajno se držimo, da so v dnevu le tisti predmeti, ki naj bi bili na rednem urniku, prilagodimo pa zaporedje. Tudi vsi zvezki in delovni zvezki pri učencih in učiteljici so označeni z enakimi simboli, kot so v slikovnem urniku. Tako učenci lažje najdejo prave zvezke, ko je določen predmet na vrsti. Hkrati jim ta opora omogoča večjo samostojnost in samostojno doseganje uspeha.



Slika 1: Slikovni urnik na tabli v šoli

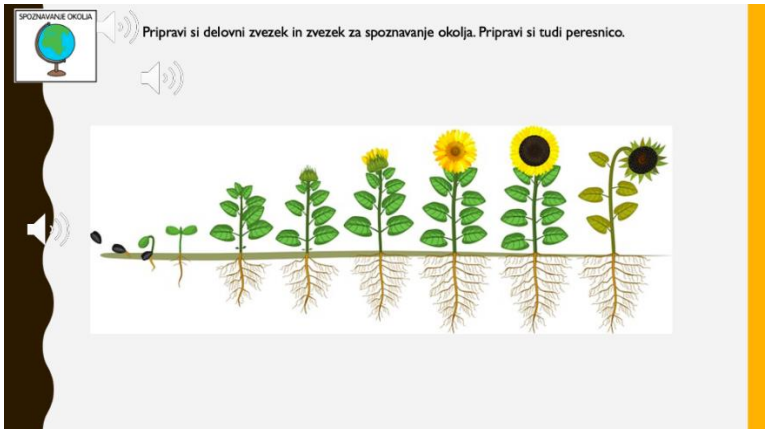
Enako rutino smo zato prenesli tudi k šolanju na daljavo. V začetku šolanja na daljavo sva s sodelavko iz paralelnega razreda za najina oddelka okrnili urnik in tako zmanjšali število ur pouka v posameznem dnevu in s tem šolskega dela. Večji poudarek smo dali matematiki, slovenščini in spoznavanju okolja. Prerazporedili smo jih tako, da je bil npr. en dan večji poudarek na matematiki in zato več časa namenjen usvajanju snovi in vajam, en ali največ dva druga predmeta pa sta se ta dan na kratko utrjevala. Tako so družine lažje funkcionirale in krmarile med službenimi obveznostmi,

družinskimi in šolskimi. Tako otroci, kot tudi starši so imeli podano neko strukturo, v okviru katere so vsaj delno lahko načrtovali dan, z učnim delom pa smo poskušali malo manj in predvsem manj stesno posegati v domače okolje. Spremenjeni urnik so učenci dobili že pred prvim dnem pouka na daljavo. Doma so si morali prvi dan pouka pripravili slikovni urnik. Kdor ni imel možnosti tiskanja, si ga je narisal. Za vsak dan posebej smo pripravili predstavitev, eno za celoten dan. Na prvi drsnici je bil vedno kratek posnetek razredničarke, ki je učence nagovorila in se na kratko s kakšno zgodbico, predmetom ali vprašanji navezala na snov tistega dne. Na koncu pa je učence vedno spodbudila, da si sami doma pripravijo slikovni urnik, tako kot to naredimo v šoli. Pod posnetkom je bil na drsnici oblikovan slikovni urnik tistega dne. Za vse nejasnosti smo bili staršem na voljo vsakodnevno.



Slika 2: Razredničarkin uvodni posnetek in slikovni urnik

V nadaljevanju predstavitve so bile drsnice v levem zgornjem kotu vedno označene s slikovno oporo, na kateri predmet se nanašajo. Tako so imeli učenci konkretno ponazoritev, če bi se med klikanjem zmedli.



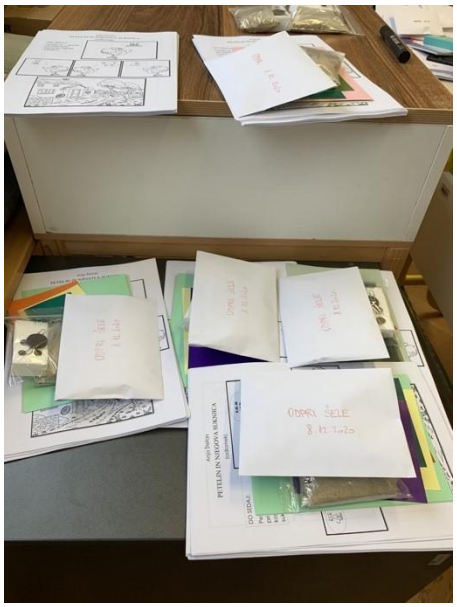
Slika 3: Prikaz slikovne opore v levem zgornjem kotu, navodil in zvočnih posnetkov

Med vsakim predmetom oziroma med menjavo dejavnosti znotraj predmeta je bil tudi kratek odmor, ki so ga sestavljala kratka navodila za gibanje ali pa zanimivi posnetki, ki so ravno tako učence spodbujali h gibanju. Po prvem delu dneva, torej po tistem predmetu, na katerem je bil ta dan poudarek, pa je bil predviden čas za malico oziroma malo daljši odmor. Nekateri so to upoštevali, če pa so imeli še dovolj energije, so z delom kar nadaljevali.

Na drsnicah so bila navodila podana pisno in ustno. Večina učencev še ne bere. Navodila pa so bila napisana z namenom, če ima katera koli družina težave z IKT, da vseeno lahko vedo, kaj določena dejavnost od njih zahteva. Povsod pa je bilo vse opremljeno tudi z učiteljičinimi zvočnimi navodili. Bolj spretni učenci so se sčasoma navadili, kako predstavitev klikajo naprej in so bili pri svojem delu lahko v veliki meri samostojni. Pri ostalih pa so pomagali starši, da so pravilno predvajali posamezne drsnice. Ostala navodila pa smo se potrudili, da so dovolj jasna, da bi jih otroci zmogli razumeti in opraviti naloge.

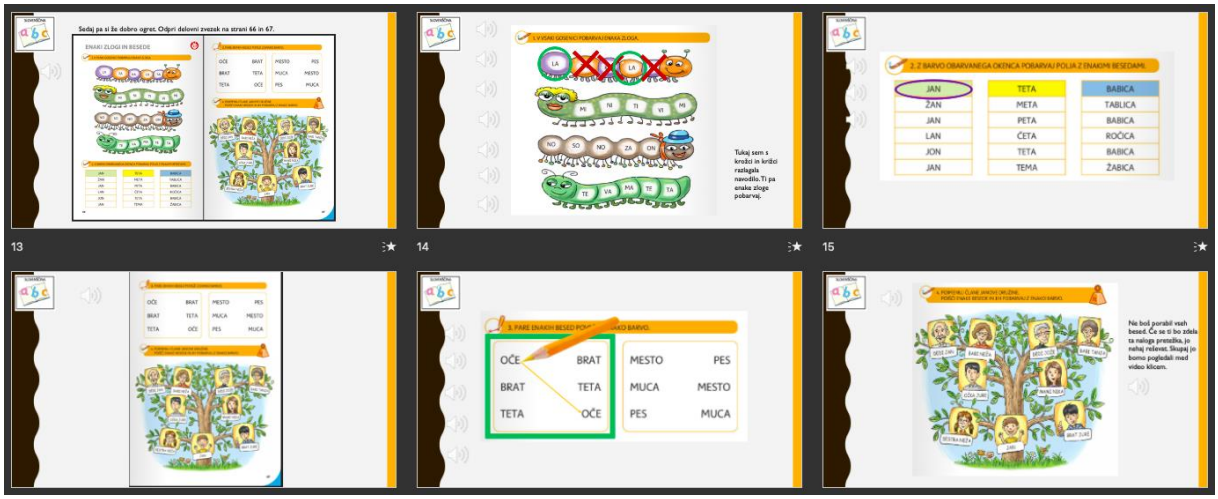
Ker niso imele vse družine možnosti tiskanja dodatnih gradiv, delovnih listov, smo jih učiteljice enkrat na teden pošiljale po pošti, vsakemu učencu svoj paketek. Prav tako so po pošti prejeli tudi material za izvajanje poskusov, kolaže, risalne liste in delno pripravljene materiale za izdelke.

December je vedno takšen poseben, prazničen mesec, ko se učenci in učitelji med seboj povežemo na prav poseben način. Običajno skupaj izpolnjujemo adventni koledar, jutra začenjamo ob svečki, imamo prijetne in zanimive adventne naloge, s katerimi drug drugemu polepšamo dan. Na daljavo je bilo to precej težko izvesti. Zato smo učiteljice pripravile kratke preproste adventne naloge, ki smo jih skupaj z delovnimi listi in materialom pošiljale vsak teden po pošti. Učenci so dobili v svojem paketku za vsak teden pet ovojnic. V vsaki je bila naloga in en sladek priboljšek. Na naših videoklicih smo se pogovarjali, kako jim naloge uspevajo.



Slika 4: Prikaz materiala, ki so ga učenci prejemali po pošti

Drsnice so bile opremljene tudi z navodili, kaj vse je potrebno tisti dan pripraviti. Da so lažje v svojem velikem paketku delovnih listov našli pravega, je bil le ta tudi na drsnici. V nadaljevanju pa je bila vsaka naloga posebej na svoji drsnici in opremljena z zvočnimi navodili. Enako smo naredili tudi z nalogami v delovnih zvezkih. Na prvi drsnici je bilo navodilo, katero stran morajo odpreti in slika strani. V nadaljevanju pa je bila vsaka naloga posebej prikazana in razložena z zvočnim navodilom. Zahtevnejše naloge so bile opremljene tudi z animacijo. Tako je imel učenec najprej ponazoritev, nato pa je lahko rešil nalogo.



Slika 5: Prikaz strani iz delovnega zvezka in razlaga navodil posameznih nalog

Na drsnicah je bilo prikazanih zelo veliko navodil, ki so otroka čim bolj samostojno vodila skozi delo. Jasno mu je bilo ponazorjeno, kaj vse potrebuje, da bo nalepil in obrezal rešen delovni list ter tudi kam ga bo nalepil. Enako je bilo tudi z navodili.



Slika 6: Prikaz animacije in ponazoritve navodil

Učenci, ki so že nekaj znali sami zapisati, so imeli navodilo prilagojeno tako, da so točno videli, kam zapišejo in tudi kaj. Ko so določen del zapisali, so kliknili naprej, poslušali nadaljevanje povedi in spet zapisovali. Zvočno so imeli posneto, kaj piše, pred njimi pa je bila še animacija zapisa na drsnici.

Vsak dan smo se enkrat v dnevu tudi videli prek videoklica. Določili smo malo poznejšo dopoldansko uro, da so družine lahko v miru speljale jutro in že opravile večji del šolskih obveznosti. Prilagajali smo se tudi drugim družinskim obveznostim – službenim obveznostim staršev in šolskim obveznostim sorojencev, da smo našli kar se da najbolj primeren termin. S tem smo omogočili, da so bili starši dosegljivi in smo kar se da čim manj stresno posegali v družinsko dinamiko. Naši učenci niso povsem samostojni, zato smo nujno potrebovali pomoč staršev in neprestano medsebojno sodelovali. Na videosrečanjih smo preverili, kako gre šolsko delo, poklepetali, dodatno utrjevali snov, razložili kakšno novo snov ali pa se dogovorili za delo v naslednjih dneh. Vsakodnevni videoklici so bili zelo v pomoč za sprotno reševanje težav in prilagajanje dela. Zelo dragocene so bile tudi povratne informacije staršev, ki so nam omogočale sprotno prilagajanje dela. Enkrat tedensko pa smo se na videoklicu zbrali tudi skupaj z učenci sosednjega razreda. Po prvih izkušnjah učenci niso prav dobro vedeli, kaj bi se med seboj od vsega navdušenja pogovarjali in klepetanje ni imelo »ne repa, ne glave«. Zato smo za naša petkova srečanja uvedli teme. Vsak teden smo določili eno temo,

na katero so se imeli otroci čas pripraviti in smo potem lažje klepetali. To je bilo npr. predstavitev moje najljubše knjige, predstavitev moje najljubše igrače, kako odraščam – starši so poslali fotografije iz otroštva, mi pa smo ugibali, kdo je na fotografiji, moje žito – pri eni izmed adventnih nalog v ovojnici so učenci prejeli božično žito in ga posejali, nato smo zbirali fotografije in ugibali, čigavo je katero žito itn. Učencem je bilo veliko lažje, ko so imeli pred seboj nekaj oprijemljivega. Vedno so se radi videli in poklepetali. Še najbolj so jim bile všeč dejavnosti s fotografijami, ko smo ugibali, čigava je katera.

Starši so nam učiteljem pošiljali fotografije opravljenih obveznosti, za katere smo učitelji nato dali povratno informacijo. Včasih je bila naloga takšna, da so učenci naredili izdelke. Prav tako so imeli nalogo, da opravijo kakšno aktivnost zunaj in se fotografirajo. Tudi te fotografije izdelkov in doživetij smo si skupaj ogledali ob koncu tedna na skupnem videoklicu.

ZAKLJUČEK

Zavedamo se, da ni idealno pripravljenega gradiva, ki bi v vseh pogledih na vseh področjih ustrezal vsem učencem. Pomembno pa je, da se strokovni delavci zavedamo posebnosti naših učencev in jim v dani situaciji omogočimo kar se da ustrezne prilagoditve in opore. Vedno znova pa se izkaže, da smo uspešni le toliko, kolikor nam uspe dobro sodelovati s sodelavci, ki so zelo močna strokovna podpora in s starši naših učencev. Ne glede na to, kako smo pripravili gradivo za učno delo, so najvidneje na kakovostno izvajanje pouka na daljavo vplivali starši. Njihova odprtost, sodelovalnost in odzivnost je velika motivacija in potrditev tudi za strokovne delavce. Vnaša nam dodatno voljo in motivacijo, da je smiselno, da v naše delo vlagamo toliko truda in predvsem časa, ki presega našo delovno obveznost.

LITERATURA

Hamilton, M., Loring, W. (2011). *Visual Supports and Autism.* Autism Speaks. Pridobljeno s https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/2018-08/Visual%20Supports%20Tool%20Kit.pdf

Jurišić, B. B. (2020). *Življenje otrok z avtizmom med epidemijo*. Pridobljeno s https://www.rtvslo.si/dostopno/clanki/zivljenje-otrok-z-avtizmom-med-epidemijo/545046

Žnidarko, B., Korošec Zavšek, S. (2020). *Otroci z avtizmom in pouk na daljavo*. Pridobljeno: https://www.zveza-avtizem.eu/2020/04/06/otroci-z-avtizmom-pouk-na-daljavo/

GIBALNI ODMORI PREK ZASLONOV PRI URAH DODATNE STROKOVNE POMOČI

Polenik, Lucija

Osnovna šola Glazija Celje, Celje

IZVLEČEK

Epidemija je učitelje, starše in otroke postavila pred poseben izziv. Razmere, v katerih smo se znašli vsi vključeni v vzgoji in izobraževanju, zahtevajo od nas precej inovativnih pristopov pri delu z otroki, še posebej z otroki s posebnimi potrebami.

Ko so se šole zaprle, je učenje začelo potekati na daljavo. Strokovnjaki so čez čas začeli opažati, da so otroci »obsedeli« pred računalniki, telefoni, tablicami. Raziskovali so, kako sta epidemija in šolanje na daljavo vplivala na gibalni razvoj učencev in otrok. Ugotovili so, da je prišlo do upada psihofizičnega zdravja, sposobnosti otrok in mladostnikov. Otroci potrebujejo za dober psihofizični razvoj igro in gibanje. Prek drugačnega, dinamičnega načina učenja, hitreje napredujejo, so bolj motivirani za delo in pokažejo željo po znanju. Otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja za celostni razvoj poleg drugačnega načina dela, prilagoditev, spodbud in podpore potrebujejo tudi dinamične igre, gibanje, multisenzorne dražljaje ter dejavnosti za aktiviranje celih možganov.

V prispevku so predstavljeni konkretni primeri gibalnih iger, dejavnosti za gibalne odmore, ki sem jih uporabljala na urah dodatne strokovne pomoči (DSP) na daljavo. Izvajajo se lahko v individualni ali skupinski situaciji. Dejavnosti so namenjene predvsem mlajšim, lahko pa se jih prilagodi za starejše učence.

Ključne besede: *gibalne dejavnosti, individualna ali skupinska pomoč, učenje z gibanjem, psihofizično zdravje, spodbujanje motivacije za šolsko delo*

UVOD

Ko sem učence med šolanjem na daljavo na urah DSP spraševala, koliko časa na dan so aktivni oziroma se gibajo, so priznali, da zelo malo. Prav tako so redki izvajali vaje, ki so jim jih pošiljali učitelji športa. Večinoma so ti učenci zjutraj dlje spali, dopoldneve in popoldneve pa preživeli za računalniki, telefoni. Na sprehod so hodili tisti, ki imajo doma živali, ostali so mogoče šli vsake toliko časa na balkon in zaužili malo svežega zraka. Druženja s prijatelji na prostem skorajda ni bilo.

Gibanje in učenje sta zelo povezana pojava, ki vplivata na psihofizični razvoj otrok. Že raziskave in rezultati prve karantene kažejo upad psihofizičnega zdravja otrok in mladostnikov. Pojav je mogoče razložiti s tem, da se nekaterim staršem in otrokom zdijo druge stvari pomembnejše od gibanja. V resnici pa je ravno gibanje tisto, ki lahko močno vpliva na celostni razvoj otrok – vpliva predvsem na boljše počutje, izboljša pa lahko tudi dojemanje učne snovi.

Ugotavljamo, da je razvojnih motenj vse več. Otroci imajo težave s pomnjenjem gradiva, primanjkuje jim zbranosti, vse več je tudi motenj govora. Nekateri primanjkljaji, kot so primanjkljaji na področjih učenja, težave s koncentracijo in pomanjkljivo pozornostjo, so lahko prav posledica neustreznega motoričnega razvoja in sodobnega življenjskega sloga. Pomembno je, da staršem uzavestimo, zakaj

so gibanje, igra z vrstniki in preživljanje prostega časa v naravi tako pomembni in kako vplivajo na celostni razvoj otroka. In ker se možgani najbolj razvijajo prav v prvih petih letih življenja, se mora otrok takrat čim več gibati. S tem se namreč aktivirajo in povezujejo pomembna možganska središča, usklajuje se več sposobnosti in dejavnosti (Rajović in Rajović, 2019).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Gibalni razvoj ima ključno vlogo pri kognitivnem razvoju otroka. Zavedati se moramo pomena telesne dejavnosti pri otrocih s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, saj vpliva na celostni razvoj otroka na telesnem, duševnem in socialnem področju (Zupančič Tisovec in Knific, b. d.).

Pedagoški delavci v sedanjih osnovnošolskih generacijah opažajo in izpostavljajo težave s koncentracijo, usmerjanjem pozornosti, s slušno in vidno pozornostjo, grafomotoriko, držo pisala, fino motoriko, govorom in jezikom ter z gibalnimi spretnostmi (gibljivost, koordinacija, ravnotežje …). Vedno več je otrok z učnimi težavami, razvojnimi zaostanki, vedenjskimi in čustvenimi težavami. Na porast omenjenih težav lahko vpliva tudi pomanjkanje gibalnih in senzornih izkušenj. Ravno dolgotrajno sedenje pri delu na daljavo, premalo gibanja, manj druženja in manj proste igre vpliva na celosten razvoj in na dozorevanje možganov ter posledično na kakovost učenja (Trapečar Pavšič, b. d.). Rezultati analize Laboratorija za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport v Ljubljani so pokazali, da je omejevanje gibanja zaradi epidemije covid-19 povzročilo velikansko škodo v telesnem in gibalnem razvoju otrok, kar pa je izjemno slab obet tudi za razvoj na drugih področjih (po epidemiji covid-19, 2020).

Vloga nas, odraslih, je, da otroke opremimo za čim bolj samostojno, kakovostno življenje, da jih vodimo glede na individualne potrebe, trenutno stanje znanja, ter v največji meri spodbujamo miselni razvoj. Če učencem omogočamo gibalne izkušnje, podpiramo optimalno koriščenje mentalnega potenciala, posledica česar je hitrejše, boljše učenje (Drgan, Juriševič in Rajović, 2010).

Ena izmed možnosti, kako otrokom nuditi gibanje pri pouku na daljavo, so gibalni odmori med učnimi urami. Namen gibalnih odmorov za učence pri urah DSP je sprostitev, aktiven počitek in razbremenitev od klasične razlage ali usvajanj šolske snovi. Učenci s pomočjo gibalnih odmorov razvijajo še učenje poslušanja, sledenja navodilom in vztrajanja.

Gibalni odmori, ki jih izvajamo pri pouku v živo ali na daljavo namreč spodbujajo učne spretnosti, koordinirano gibanje celega telesa, aktivirajo celotne možgane, ki so potrebni za optimalno učenje, sproščajo stres zaradi dolgotrajnega sedenja, spodbujajo koncentracijo, osredotočenost in aktivno sledenje, zmanjšujejo nemir, povečujejo motivacijo, voljo, zaupanje v svoje delo, omogočajo lažje in boljše utrjevanje novo naučenega, olajšujejo priklic informacij, pomnjenje, olajšujejo branje, pisanje, izboljšujejo organizacijske spretnosti, komunikacijo, tudi tempo dela je lahko hitrejši itn. (Trapečar Pavšič, b. d.).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Kot specialna in rehabilitacijska pedagoginja pri svojem delu uporabljam različne načine, da otroke motiviram za delo in jim olajšam učenje. To lahko pri delu na daljavo dosežem z različnimi gibalnimi dejavnostmi, ki spodbujajo tudi orientacijo, ravnotežje, koordinacijo itn. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj idej, kako gibalno popestriti ure DSP na začetku, na sredini ali na koncu ure. Z

gibalnimi dejavnostmi se otroci sprostijo in predvsem zabavajo. Najbolj kakovostno učenje poteka ravno takrat, ko je otrok motiviran za delo, sproščen in če se zraven še zabava. Pri izvajanju gibalnih vaj na daljavo moramo biti pozorni na otrokove spodobnosti, na pogoje, ki jih ima, ter da so vaje prilagojene številu sodelujočih otrok.

Vrečke z rižem

Z vajo spodbujamo vse oblike gibanja, kjer učenec usklajeno vodi in upravlja različne dele telesa. Gre za kompleksnejše oblike gibanja (orientacija, ravnotežje, koordinacija). Učencem počasi, jasno in po potrebi večkrat ponovimo navodila. Tako preverjamo sledenje in razumevanje navodil. Mogoče vaje: 1. Učenec riževo vrečko podaja iz roke v roko, riževo vrečko vrže na cilj (ciljanje v predmet, v škatlo). 2. Učenec izvaja vaje z vrečko po učiteljevih navodilih (npr. »Položi vrečko na glavo, nagni se naprej in poskusi ulovit vrečko, ki pade z glave«). 3. Blazino lahko položi na nogo in si jo podaja v roko (vajo lahko začne izvajati ob opori). 4. Učenec poskakuje z blazino, lahko si jo podaja v roke. 5. Učenec lahko meče in ujame vrečo z eno roko, z obema rokama ... Namesto riževe vreče lahko uporabi kateri koli drug predmet.

Vaje križnega gibanja

Pri vajah križnega gibanja dvigujemo eno roko in nasprotno nogo. Pri tem se z roko lahko

dotikamo kolena, prstov na nogi, pete itn. Namen in pozitivni učniki križnega gibanja so, da učenci izboljšajo koordinacijo leve in desne strani telesa, povečujejo vzdržljivost in povečujejo svoje zavedanje prostora. Otokom prek zaslona pokažemo sliko giba, ki ga mora izvesti ali mu gib demonstriramo in otrok ponovi za nami.

Gibanje in medpredmetno povezovanje pri matematiki

Namen vključevanja gibanja v matematično snov je vplivanje na lažje sprejemanje in obdelovanje informacij. Če otroku snov približamo in mu je tako bolj zanimiva, zvišujemo učno motivacijo, radovednost in vplivamo na boljšo zapomnitev.

Predstavljenih je nekaj primerov učenja poštevanke na daljavo ter gibalne igre računanja (npr.: 1. Na tla narišemo večji kalkulator. Ko govorimo račune, namesto zapisovanja skačemo po številkah. 2. Števila lahko prilepimo na steno. Ko otrok ugotovi rezultat računa, ga poišče na steni in vanj vrže žogo. 3. Žogo mečejo v števila in tako sami sestavljajo račune. 4. Otroku lahko naročimo, da napiše račune in odgovore na listke. Odgovore položi na eno stran sobe, račune pa na drugo stran sobe. Potem hodi (skače, hodi po vseh štirih, se plazi …) od računa do rezultata. 5. Z učencem lahko na daljavo vadimo poštevanko in deljenje tako, da mu nastavimo račun, on pa naredi toliko gibov, koliko dobi rezultat, na primer: 20 : 4 počepov, 16 : 4 poskokov z eno nogo, 12 : 4 obratov v obe smeri …).

Gibalni kviz in ponavljanje snovi

Ponavljanje snovi lahko naredimo bolj zabavno in dinamično. Vnaprej pripravimo vprašanja in odgovore izbirnega tipa. Potem za vsak odgovor določimo gib. Na primer, če je pravilen odgovor A, otrok naredi počep, če je pravilen odgovor B, otrok sonožno poskoči, če je pravilen odgovor C, otrok

stoji na eni nogi. Gibalne ukaze lahko prilagajamo glede na starost in sposobnosti posameznika. Pri pouku na daljavo lahko vprašanja in odgovore prikažemo na PowerPointu.

Igra gibov, gibalni spomin

Otroku prek zaslona pokažemo vnaprej pripravljene kartice (npr. iz družabne igre Igra gibov). Za nekaj sekund mu pokažemo mu eno ali več kartic naenkrat, potem kartice skrijemo in otrok mora ponoviti gibe, ki jih je videl na kartici. Število kartic z gibalnimi vajami povečujemo in otrok si poskuša čim več gibov po vrsti zapomniti in jih ponoviti. Igra je primerna tudi za skupino, kjer vsak otrok pokaže en gib, vsak naslednji, ki je na vrsti, pa ta gib ponovi in doda še svojega.

Gibalni spomin lahko urimo tudi z barvami. Učenec doma pobarva in izreže različne barvne kroge, ki jih razvrsti po tleh. Učitelj mu pove niz barv, otrok pozorno posluša in skoči na barve, ki jih je slišal (gibalni ukazi so lahko različni: naj skoči z eno nogo, z obema, skoči in počepne, se skloni in se barv dotakne z rokami itn.). Niz barv povečujemo in tako otežimo vajo. Lahko pa učitelj sam skače po nizu barv, se posname in zavrti otroku, ki mora po ogledanem posnetku ponoviti gibanje za učiteljem.

Igra detektiv in lov za predmeti

Igra je primerna za mlajše otroke. Otroku razložimo, da se bo prelevil v detektiva. Njegova naloga je, da poskuša najti stvari po navodilu, na primer: »V svoji sobi ali v drugem prostoru poišči: nekaj mehkega, mrzlega, lesenega, zelenega, ostrega, črnega, pravokotnega, okroglega itn.« Zraven lahko merimo, v kolikšnem času stvar najdejo. Pomembno je tudi, da dobro poslušajo navodila in razumejo pojme. Igro lahko otežimo tako, da postavimo dve navodili hkrati (»Poišči nekaj modrega in steklenega.«).

Podobna igra igri detektiv je tudi lov za predmeti. Učencu v programu Wordwall ali v PowerPointu naredimo možnosti samostojne izbire nalog. Učenec izbere številko in opravi zadolžitev, na primer: »Poišči paket robčkov, slovenski grb, dolge hlače, avto, čoln, sladkor.« Da nalogo otežimo, lahko besede napišemo napačno, otrok pa jih mora pravopisno pravilno zapisati.

Lov lahko otrok opravi tudi na prostem, v naravi. O tem je pisala Darja Benčina, ki je na Facebook stran objavila učni list z idejami: »Poišči 5 različnih listov, nekaj rjavega, palico, ki je daljša od tvoje roke, nekaj težkega, nekaj dišečega, stvar, ki se začne na črko l, stvar in ki se konča na črko A, nekaj manjšega od tvojega prsta, nekaj, s čimer se rad igraš.« itn. Gibalne dejavnosti na prostem so prosto dostopne tudi na spletni strani Inštituta za gozdno pedagogiko ali na spletnih straneh različnih CŠOD-jev.

Pozorko

Didaktična igra pozorko je interaktivna igra za razvijanje aktivne pozornosti. Igra vsebuje vaje za različna področja, tudi motoriko. Dobri primeri kartic so iz sklopa Orientacija na sebi: 1. Otrok zapre oči in sledi učiteljičinim navodilom. 2. Učitelj pri vaji bere besede, otrok naredi počep, ko sliši besedo, ki poimenuje žival ali sadje. 3. Druga možnost je ta, da učitelj bere zgodbo, otrok pa poskoči za vsako besedo, ki poimenuje hrano ali pa poskoči za vsako besedo, ki se začne na črko M ali vsebuje črko M. 4. Učitelj bere trditve in če trditev velja za otroka, ta zaploska. 5. Ena izmed možnosti je tudi ta, da otroku beremo zgodbo, on pa to zgodbo prikazuje z gibi brez besed (Draksler in Korpnik, 2016).

Izziv s papirjem in plastenko

Pri tem izzivu potrebuje otrok navaden list papirja, ki ga prepogne na polovico in postavi na tla. Otrokova naloga je, da pobere list papirja z usti, pri tem pa ima stik s tlemi samo z eno nogo. Lahko, da mu uspe v prvem poskusu, lahko v desetem. Važno je, da poskusi in vztraja. Pri drugi vaji otrok leže na tla in si položi napol polno plastenko z vodo na čelo. Njegova naloga je, da vstane, brez da mu plastenka pade iz čela. (Juvan, 2020) Pri delu na daljavo vaje otrokom demonstriramo in podamo ustna navodila.

Razmigajmo prste in možgane

Pri vajah Brain Gym gre za gibanja, kjer se dvostranska gibanja izvajajo hkrati. Vaje pomagajo spodbuditi možganske funkcije, izboljšujejo hitrost in kognitivne spretnosti ter izboljšajo sposobnosti motoričnega načrtovanja. Pri pouku na daljavo učencem vaje demonstriramo.

Nekaj idej za prstno telovadbo:

- Otrok poskuša hkrati menjati mezinec na eni roki in kazalec na drugi roki. Ostali prsti so zaprti v pest. To poskuša narediti čim hitreje.
- Otrok se dotika vseh prstov z mezincem na eni roki in hkrati se dotika vseh prstov s kazalec na drugi roki.
- Otrok položi dlani na mizo, eno obrnjeno navzgor in eno navzdol. Nato poskuša čim hitreje večkrat obračati dlani tako, da je vedno ena obrnjena navzgor in ena navzdol.
- Otrok ima na mizi eno roko iztegnjeno, drugo roko drži v pesti. Nato poskuša čim hitreje menjati položaje obeh rok tako, da bo ena roka vedno v pesti in druga iztegnjena dlan.

Ideje so dostopne tudi na YouTube kanalu s pripisom *Finger fitnes* ali *Brain boosting excercises*.

Vaja za zavedanje telesa

Otrok posluša navodila, ki mu jih beremo. Namen vaje je sprostitev celotnega telesa ter umiritev misli. Najpogostejše navodilo za to vrsto vaje je: »Udobno lezite na tla, tako da boste imeli dovolj prostora. Zaprite oči in se iztegnite. Rahlo razširite noge in iztegnite tudi roke. Oči imejte ves čas zaprte. Zdaj dvignite desno roko in mi pomahajte. Spustite desno roko in dvignite levo ter mi pomahajte. Zdaj dvignite obe roki in naj pomahata druga drugi. Spustite roki. Dvignite desno nogo in stresite stopalo. Desno nogo položite spet na tla in namesto nje dvignite levo nogo ter stresite stopalo. Spustite levo nogo na tla. Zdaj se z desno roko dotaknite levega ušesa. Položite desno roko nazaj ob bok. Dotaknite se z levo roko desnega ušesa, nato jo spustite ob bok. Z levo roko se dotaknite konic prstov na desni nogi, potem roko spustite ob bok. Zdaj se z desno roko dotaknite vrha prstov na levi nogi, nato spustite roko nazaj ob bok. Levo stopalo postavite na desno koleno in položite nogo spet na tla. Položite zdaj desno stopalo na levo koleno in dajte nogo spet na tla. Zdaj se poskusite istočasno z desno roko dotakniti levega stopala in z levo desnega. Spustite zdaj roke in noge na tla in kratek čas mirno ležite. Odprite počasi oči in vstanite« (Fonda, Kuštrin, Požar in Pruk, 2010, str. 12–13).

Hitro poimenovanje in priklic črk

Za učence z bralno napisovalnimi težavami sem sestavila vaje za hitro poimenovanje, razločevanje in priklic določenih črk. Na primer, če učenec menja črki »b« in »d«, sem te črke napisala na list, pod vsako črko sem dodala puščico, ena kaže v levo, druga v desno smer. Otrok je moral po vrsti brati črke in izvesti gib po navodilu, kar velja za puščice (pušča v levo: prebere črko »d« in dvigne levo roko, puščica v desno: prebere črko »b« in dvigne desno roko). Črke in puščice sem za lažje razločevanje tudi pobarvala (na primer, črka D – rdeča, črka B – modra). Dodamo lahko še druge črke in zanje pravilo, da dvignejo obe roki. Namen vaje je doseganje stanja visoke učinkovitosti. Igra otroke sprosti in aktivira delovanje možganov. Igro lahko nadgrajujemo. Otrok črke bere v nasprotni smeri urinega kazalca, namesto puščic so pod črkami zapisane kratice (»O« – dvigni obe roki, »L« – dvigni levo roko, »D« – dvigni desno roko). Dodamo lahko še premike nog. Ko dvignemo levo roko, istočasno dvignemo še desno nogo.

ZAKLJUČEK

Največ, kar lahko za otroke naredimo, je, da jim omogočimo čim več gibanja, kar je v današnjih časih še posebej pomembno. Gibanje naj bo vključeno v otrokov vsakdan, pri tem pa lahko pomagamo tako učitelji in starši s svojo naravnanostjo in vrednotami. Zbrano, sedeče šolsko delo je seveda pomembno, vendar je mnogo lažje in bolj učinkovito, če v pouk na daljavo vključimo dovolj kakovostnega gibanja (Trapečar Pavšič, b. d.). Vemo, da gibalni odmori in telesna dejavnost doma ne more nadomestiti pouka športa v šoli ali športne vadbe v društvih. Prav tako s tem ne moremo nadomestiti zamujenega v zgodnjem razvoju. Lahko pa v ure prepletamo elemente gibanja ki omogočajo lahkotnejše in kakovostnejše učenje. S tem prispevamo tudi k dvigu motivacije, saj je ta učencem med šolanjem na daljavo velikokrat upadla. Za uvajanje takšnih elementov pri urah DSP na daljavo priča dejstvo, da jim lahko na ta način olajšamo in vzpodbudimo voljo do učenja.

LITERATURA

Draksler, S., in Korpnik, D. (2016). *Pozorko. Zakladnica idej za spodbujanje aktivne pozornosti*. Tabor: samozaložba.

Drgan, L., Juriševič, M., in Rajović, D. (2010). *NTC učenje: Spodbujanje razvoja učnih potencialov otrok v predšolskem obdobju. Gradivo za strokovni seminar*. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Pedagoška Fakulteta.

Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S., in Pruk, V. (2010). *Minuta za gibanje v razredu*. Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača Piran. Ljubljana, Schwarz.

Juvan, M. (2020). *Tedenski izziv – teden 1.* Portal Arnes. Pridobljeno s: https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=n1RIQ92eEahVTRNbpSI5dtdU

Kokot Bujanovič, H. (b. d.). *Gibaj se kot*. Pridobljeno s: https://www.voranc.si/svetovalna- sluzba/specialna-pedagoginja/helena-kokot/ucni-listi/

Po epidemiji covid-19: Upad gibalne učinkovitosti otrok in več debelosti (2020). Pridobljeno s: https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti

Rajović, I. in Rajović, R.
(2019). *NTC for all. Methodological handbook of the project*. Ljubljana, ERASMUS+ program. Pridobljeno s: https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk036KlauKnr-C40688mSkJOelcMI0w%3A1606241334537&ei=Nky9X6qnIK6alwSq_aCgCQ&q=NTC+for+all.+Methodological+handbook+of+the+project.&oq=NTC+for+all.+Methodological+handbook+of+the+project.&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQDFCiMFjJMmC8lANoAHAAeACAAdEBiAGMBpIBBTAuMy4xmAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpesABAQ&sclient=psy-ab&ved=0ahUKEwiqmqyh45vtAhUuzYUKHao-CJQQ4dUDCAw

Trapečar Pavšič, J. (b. d.) *Pomen gibanja za učenje*. Pridobljeno s: https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/

Zupančič Tisovec, B., in Knific, T. (b. d.). *Gibanje otrok – naložba za zdravo življenje*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwijwNTQpb7uAhUHmRQKHQ3iAdEQFjAAegQIAxAC&url=https%3A%2F%2Fwww.nijz.si%2Fsites%2Fwww.nijz.si%2Ffiles%2Fuploaded%2Fgibanje_otrok_nalozba_za_zdravo_zivljenje.pdf&usg=AOvVaw0yvecaglZYPv_lU0m3NPOd

VTIČNIK H5P KOT SREDSTVO UTRJEVANJA IN UČENJA PRI POUKU NA DALJAVO ZA UČENCE S POSEBNIMI POTREBAMI

Posedel Golob, Karmen

II. Osnovna šola Žalec, Žalec

IZVLEČEK

Pri delu na daljavo sem se spoprijemala s številnimi izzivi. Ob konkretni pomoči staršev sem nudila učencem individualno poučevanje po spletu prek videokonferenc, vendar je bilo s posameznimi skupinami otrok s posebnimi potrebami zaradi specifičnih primanjkljajev ne glede na vso tehnologijo to pogosto oteženo. Razmere, v katerih smo se znašli vsi deležniki v vzgoji in izobraževanju, učitelji, starši in učenci, so zahtevale od nas inovativne pristope k delu z otroki s posebnimi potrebami.

Iskala sem načine, kako nadomestiti didaktični material z orodji IKT. V spletni učilnici sem opazila vtičnik H5P in se prijavila na izobraževanje na portalu SIO (Slovensko izobraževalno omrežje). To je bila zelo dobra odločitev, saj mi je to orodje omogočalo izdelavo interaktivnih pripomočkov, ki so bili mojim učencem v veliko pomoč. Velika prednost nalog, izdelanih z vtičnikom H5P, je, da jih imajo učenci na razpolago v spletni učilnici, da jim pomaga pri organizaciji in strategijah učenja in omogoča spremljanje napredka. V nadaljevanju bom predstavila, katere naloge vtičnika H5P sem uporabila pri delu na daljavo z učenci s posebnimi potrebami in primanjkljaji na posameznih področjih učenja.

Ključne besede: *H5P, učenci s posebnimi potrebami, pomoč pri učenju, IKT, spletna učilnica*

UVOD IN TEORETIČNA IZHODIŠČA

Tomažin (2002) meni, da ima IKT (izobraževalno-komunikacijska tehnologija) najmanj dvojni vpliv na izobraževanje. Prvi je postopen in postane očiten šele po daljšem časovnem obdobju. Drugi vpliv je hitro viden in ga lažje merimo. Uporaba tehnoloških pripomočkov naj bi pouk približala individualnim potrebam in zmožnostim učenca in oblikovala pouk, ki zahteva kreativno mišljenje in znanje.

Tudi Brečko in Vehovar (2008) sta poudarila naslednje učinke IKT na izobraževanje: olajša učenje otrok s posebnimi potrebami in sposobnostmi, vključuje več čutov v kontekstu multimedije in s tem učinkovitejše učenje ter omogoča širši kontekst za spoprijemanje s problemi.

H5P je orodje IKT, ki omogoča učiteljem preprosto in intuitivno ustvarjanje, deljenje in ponovno uporabo interaktivnih vsebin, kot so: interaktivni videoposnetki, učne kartice, predstavitve, igre, kvizi in podobne. H5P ponuja več kot 40 različnih gradnikov, s katerimi je mogoče ustvariti interaktivne vsebine, ki se prilagajajo različnim napravam, kot so osebni ali tablični računalniki in pametni telefoni. Z vtičnikom H5P lahko ustvarimo interaktivne vsebine, ki imajo mnogo elementov igrifikacije in vizualizacije učnega procesa. Vtičnik H5P je dostopen kot aktivnost v spletnih učilnicah Moodle in tudi kot vtičnik na splet.arnes.si.

Uporaba orodja H5P je zelo intuitivna in podprta z nazornim grafičnim vmesnikom, zato poglobljeno računalniško znanje ni potrebno.

Uporaba vtičnika H5P v spletni učilnici Moodle je zelo dobro predstavljena v videovodiču na povezavi https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=tHdl9VLjkJgcGk8Ke4YmB1Hl.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Vtičnik H5P kot podpora pri delu z učenci s posebnimi potrebami

Marko (ime je izmišljeno) je učenec 8. razreda s primanjkljaji na posameznih področjih učenja – pozornosti. Med šolanjem je pri urah dodatne pomoči izvajal vaje za razvijanje pozornosti in koncentracije, delovnega spomina, pomnjenja, vizualne in slušne pozornosti ter krepil bralno razumevanje.

Pri vajah sva uporabljala razne pripomočke, ki sva jih izdelala skupaj (spominske kartice, slovar novih besed pri angleščini, ponazorila in pripomočki, kartice pojmov, ki si jih je težko zapomnil, slovar matematičnega jezika ...).

Z začetkom šolanja na daljavo sva iskala rešitve, na kakšen način Marku olajšati učenje. Imel je težave pri iskanju informacij v spletni učilnici. Vsebine so bile porazdeljene na več mestih (učbeniki, delovni zvezki, spletne učilnice in elektronska pošta). Potreboval je pomoč pri organizaciji in načrtovanju učenja.

Z vtičnikom H5P sem izdelala spominske kartice, ki so ga zelo motivirale in usmerile v bistvo, ki se ga mora naučiti.

Izdelava kartic dialogov (»*Dialog Cards*«) za učenje pri predmetu kemija – poimenovanje in uporaba laboratorijskih pripomočkov

Orodje vsebuje 23 kartic. Na prvi strani je opis, kakšno funkcijo ima določen pripomoček, na drugi strani sta slika in ime pripomočka. Pod sliko je gumb obrni, s pomočjo katerega kartico obrnemo.



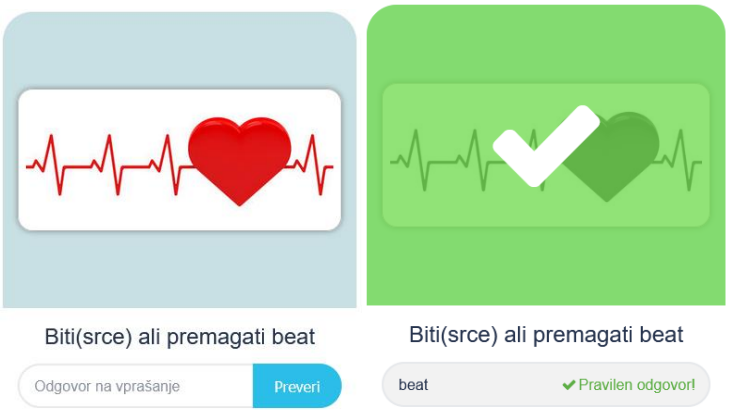
Vir slike: i-učbenik za kemijo v 1. letniku gimnazije (https://eucbeniki.sio.si/index.html)

Izdelava kartic z vprašanji (»*flashcards*«)

Izdelava kartic z vprašanji (»*flashcards*«) omogoča učenje in utrjevanja znanja z učnimi karticami. Na prvi strani kartice je vprašanje. V prostor pod vprašanjem mora vpisati odgovor. Kartica vsebuje tudi

gumb PREVERI, s katerim preverimo pravilnost odgovora. Ta vrsta kartic nam omogoča, da dodamo tudi možnost vpogleda v pravilni odgovor.

Za Marka sem izdelala 90 kartic za učenje nepravilnih glagolov (*Past Simple*) pri predmetu angleščina. Na ta način je lahko vsak dan vadil, preveril napredek in kadar koli pogledal pravilen zapis glagola.



Vir slike: Lasten vir

Izdelava kartic z vprašanji pri predmetu fizika

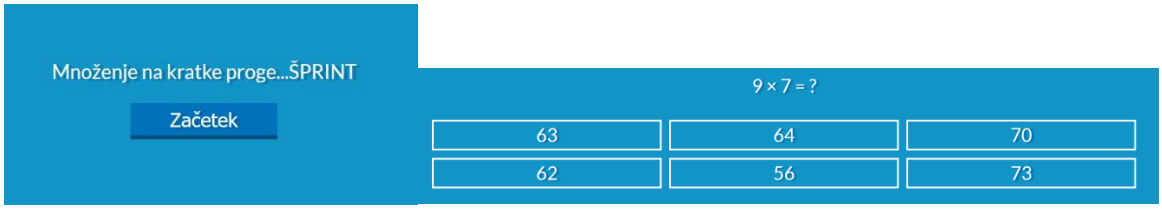
Pri predmetu fizika sem izdelala kartice za učenje mednarodnega sistema uporabe predpon. Naloga je vsebovala devet kartic.



Vir slike: Lasten vir

Aritmetični test (»*Arithmetic Quiz*«)

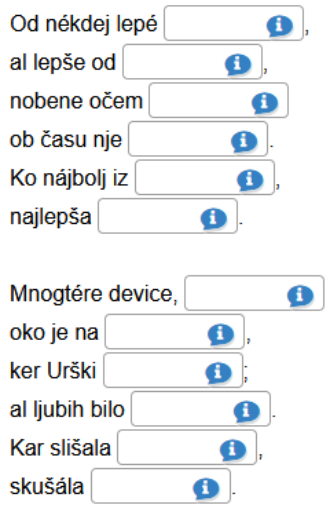
Aritmetični test nam omogoča hitro izdelavo interaktivnega testa s preverjanjem osnovnih matematičnih operacij (seštevanja, odštevanja, množenja in deljenja). Po ureditvi vseh nastavitev testa se vprašanja kreirajo avtomatsko. Izdelala sem aritmetični test za utrjevanje poštevanke. Ta gradnik mogoča točkovanje in merjenje časa, ki ga učenec potrebuje, da reši naloge. Ob koncu je mogoče dodati še motivacijsko sporočilo, ki učenca nagradi ali spodbudi, da poskusi ponovno.



Vir slike: Lasten vir

Izdelava interaktivnega pripomočka za podporo pri memoriranju pesmi

Marko se je moral naučiti pesem Povodni mož. Pri tem je potreboval pomoč. Za to sem mu z gradnikom Zapolni prazna mesta (*Fill in the Blanks*) izdelala interaktivni pripomoček za memoriranje pesmi. Učenec je imel del pesmi že napisane, preostalo je ustno ali pisno dopolnil. Za lažje učenje je imel na razpolago gumb NAMIG . S klikom na ta gumb se mu je prikazala rešitev. Ta gradnik mu je omogočil, da se je samostojno učil pesmi. Pomoč, ki jo je potreboval, mu je nudila izdelana naloga. Učenec se je na ta način naučil pesem in pridobil oceno 4.

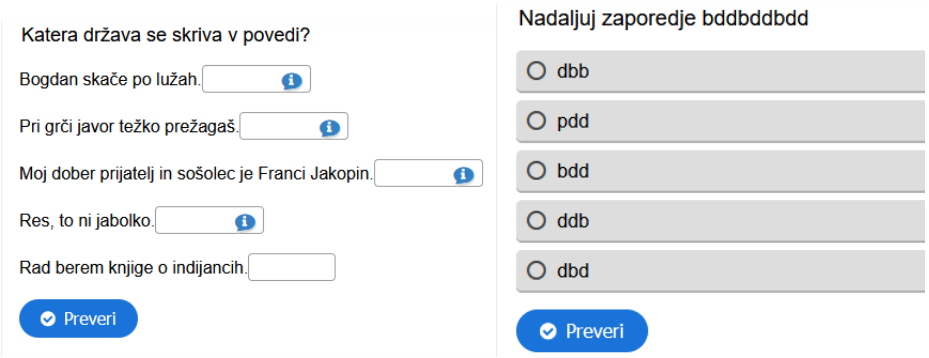


Vir slike: Lasten vir

Izdelava gradnika Test H5P

Gradnik Test H5P mi je omogočil izdelavo sklopa vaj za razvijanje vizualne pozornosti. Sklop vsebuje devet vaj.

Test H5P (*Question Set*) omogoča izdelavo vprašalnika z združevanjem različnih vrst vprašanj. Vključimo lahko: Večkratno izbiro (*Multiple Choice*), Izpolni prazna mesta (*Fill in the Blanks*), Prenesi in spusti (*Drag and Drop*), Označi besede (*Mark the Words*), Prenesi tekst (*Drag text*) in Pravilno/Napačno (*True/False*).



ZAKLJUČEK

Pouka brez IKT znotraj izobraževalnih institucij si skoraj ne moremo predstavljati. Zaradi napredka na področju tehnologije se vloga učitelja spreminja. To ga postavlja pred vedno nove izzive.

Pouk na daljavo je bil eden največjih preizkusov v zadnjem času, na katerega učitelji nismo bili pripravljeni. Učitelji smo bili na zelo različnih položajih glede usposobljenosti za tako izobraževanje. Kakovost poučevanja je bila zelo odvisna od učiteljeve inovativnosti in računalniškega znanja. Moji učenci s posebnimi potrebami so se znašli v hudih stiskah in prisiljena sem bila iskati rešitve.

Marko je učenec s težavami na področju pozornosti. Njegove samoregulacijske sposobnosti so slabše. Ne zna načrtovati učenja, slabo uravnava njegov potek, ne zna se motivirati in evalvirati, ima slabo ali nerealno učno samopodobo. Velike težave je imel tudi z organizacijo in načrtovanjem dela. Iz navodil učiteljev je težko izluščil bistvo.

Z Markom sem bila v neposrednem stiku prek aplikacije ZOOM dvakrat tedensko po eno uro. Velikokrat je prosil za dodatno uro za pomoč pri učenju. Komunicirala sva tudi po elektronski pošti.

Z izdelavo nalog s H5P se je povečala učenčeva samostojnost pri učenju. Te naloge je rad reševal. Dobil je takojšnjo povratno informacijo o uspešnosti. V spletni učilnici sem imela možnost preveriti, kolikokrat je posamezen učenec določeno nalogo reševal, in opazila sem, da se je obisk mojega predmeta zelo povečal. Marko večkrat prosi za pomoč pri učenju in izdelavi nalog. Pove, da mu je tako učenje zanimivo in predvsem lažje, da je pred tem večkrat iskal pomoč odrasle osebe, zdaj pa je samostojnejši. Všeč mu je, da je pri teh nalogah vedno mogoče preveriti pravilno rešitev.

LITERATURA

Brečko, B. N., Vehovar, V. (2008). *Informacijsko-komunikacijska tehnologija pri poučevanju in učenju v slovenskih šolah*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Arnes Učilnice – uporabniški vodič in videovodiči. Pridobljeno s https://podpora.sio.si/arnes-ucilnice-uporabniski-vodic-in-videovodici/

Tomažin, M. (2002). *Uporaba informacijskih in komunikacijskih tehnologij v izobraževanju*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

Slovensko izobraževalno omrežje. Pridobljeno s https://skupnost.sio.si/

Z LAHKIM BRANJEM DO INFORMACIJ

Rižnik, Vesna

Center za vzgojo, izobraževanje in usposabljanje Velenje, Velenje

IZVLEČEK

Kot učiteljica v posebnem programu vzgoje in izobraževanja, sem velikokrat iskala različno literaturo, da bi učencem, ki si želijo brati in predvsem razumeti, kaj berejo, na preprost in razumljiv način približala različne tematike iz vsakdanjega življenja. Osebe z motnjami v duševnem razvoju težje razumejo nove stvari in se jih tudi težko naučijo. Mladostniki, ki jih poučujem, so stari med 18. in 21. let. Treba jim je ponuditi besedila z zanimivo in aktualno tematiko. Imajo ogromno vprašanj, zato je pomembno, da dobijo odgovore v obliki dobrih, preprostih in enoznačnih informacij. V šolskem letu 2019/20 sem se prvič seznanila z lahkim branjem in temu namenila tudi tematiko našega izbirnega predmeta. Osnovne informacije smo pridobila na spletni strani zavoda Risa, kjer so izdali priročnike z nasveti za lahko branje. V lanskem šolskem letu smo prebrali nekaj knjig v lahkem branju. Tudi v letošnjem šolskem letu se pri pouku seznanjamo z vsebinami, zapisanimi v lahko berljivi obliki, le da smo bili postavljeni pred nov izziv – učenci so se morali najprej naučiti uporabljati različna spletna orodja, nato smo s prebiranjem besedil nadaljevali prek videokonference. Na spletnih portalih smo dnevno prebirali aktualne novice, članke, spletni časopis v lahkem branju, knjige in druge zanimive vsebine.

Ključne besede: *osebe z motnjami v duševnem razvoju, dostopnost informacij, prilagojene vsebine*

UVOD

Branje je osnovna pravica vsakega človeka, zato morajo biti informacije v lahko berljivi obliki dostopne vsem ljudem. Ljudje z motnjami v duševnem razvoju morajo dobiti dobre informacije, da lahko sodelujejo v stvareh, ki se dogajajo okrog njih. Med šolanjem na daljavo smo z učenci sodelovali prek spletnega bloga, videokonference in telefonskih klicev. Pri izbirnih vsebinah, ki so bile namenjene lahkemu branju, smo redno spremljali aktualne vsebine v lahkem branju, jih prebirali, poslušali in se o njih pogovarjali. S pomočjo lahkega branja so bili učenci mnogo bolj informirani o aktualnih dogodkih v zvezi z epidemijo. Seveda pa smo prebirali tudi druge, spletno dostopne vsebine v lahko berljivi obliki.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kaj je lahko branje?

Lahko branje so informacije, ki jih lahko najdemo, lahko beremo in lahko razumemo (Knapp in Haramija, 2019).

Ustanoviteljici Zavoda Risa, Tatjana Knapp in Saša Fužir, se že od leta 2011, skupaj s številnimi sodelavci, organizirano in sistematično ukvarjata z razvojem lahkega branja. Zavod Risa se s svojimi programi zavzema za dostopnost informacij in kulturnih vsebin za vse ljudi. Lahko branje so lahko

samo besedila ali pa so le-ta opremljena s sliko ali fotografijo, lahko pa so to tudi samo fotografije, simboli, pa seveda tudi filmi in zvočni zapisi (Knapp in Fužir, 2016, v Rot, 2016).

Kako nastajajo besedila v lahkem branju?

Knapp in Fužir (2016, v Rot, 2016) menita, da pisanje besedil v lahko berljivi obliki ni preprosto. Če gre za prevajanje besedila v lahko branje, mora biti le-to vsebinsko ustrezno izvirniku ter hkrati primerno za odraslega bralca. Pomembno je izpostaviti, da lahko branje niso otroška besedila, ampak besedila, ki so zanimiva za odrasle, le da so napisana na preprostejši način. Pri ustvarjanju lahkega branja gre za dve vrsti pisanja. Besedilo lahko na novo napišemo ali pa ga prilagodimo. Pomembno je, da vemo, kdo bo bral besedilo, za koga pišemo in kaj mu želimo sporočiti.

Pri pisanju besedil v lahkem branju sodelujejo strokovnjaki s področja pisanja ter bralci iz ciljne skupine, katerim je besedilo namenjeno. Te bralce imenujemo testni bralci, pri katerih je potrebno najprej preveriti stopnjo razumevanja, nato pa skupaj z njimi, s pomočjo različnih vprašanj o razumevanju vsebine, testirati besedila. Pomembno je, da se tekst preveri skupaj s testnimi bralci, saj lahko samo tako izvemo, ali je besedilo dovolj jasno pripravljeno in ali so ga bralci prebrali in razumeli.

Vizualna podoba besedil v lahkem branju

Besedila v lahkem branju se pišejo po določenih pravilih, ki jih je potrebno upoštevati (Haramija, Knapp in Fužir, 2019):

- velikost pisave je 14,
- preprosta pokončna pisava (Arial, Verdana …),
- krajši stavki (4–5 besed v vrstici),
- večji razmiki med črkami in vrsticami kot pri navadnih besedilih.

Znak in stopnje lahkega branja

Slovenski znak za lahko branje je nasmejana bela knjiga na vijolični podlagi. Z namenom, da si lahko bralci izberejo knjigo, glede na zmožnosti branja in razumevanja, je lahko branje označeno s štirimi stopnjami. Prva stopnja je na ravni čutilnega branja, na drugi stopnji so besede, ki so zapisane z velikimi tiskanimi črkami, podkrepljene s slikovnim gradivom, na tretji stopnji so besedila, napisana v krajših stavkih, skupaj s slikovnim gradivom, na četrti stopnji so povedi daljše, lahko so sestavljene tudi iz več stavkov. Stopnje lahkega branja veljajo tako za knjige, kot tudi časopise (Haramija, Knapp in Fužir, 2019).

Komu so namenjena besedila v lahkem branju?

Besedila so namenjena ljudem, ki imajo težave pri branju in pri razumevanju besedil, napisanih v standardni obliki. To so torej bralci ali poslušalci, ki se zaradi različnih vzrokov spopadajo z ovirami pri dostopu do informacij. Besedila v lahkem branju so namenjena osebam z motnjo v duševnem razvoju, ljudem po poškodbi glave, po kapi, ljudem z demenco, gluhim in naglušnim, mladostnikom in odraslim s specifičnimi učnimi motnjami, starostnikom, migrantom ter drugim bralcem s težavami pri branju in razumevanju (Knapp in Fužir, 2016, v Rot, 2016).

Kdo so osebe z motnjami v duševnem razvoju?

Po najsodobnejši definiciji se pojem »motnje v duševnem razvoju« nanaša na resnejše omejitve v posameznikovih intelektualnih in adaptivnih zmožnostih na področju konceptualnih, socialnih in praktičnih, le-te pa nastanejo pred dopolnjenim 18. letom starosti.

Oseba z motnjami v duševnem razvoju bistveno odstopa od povprečja na vsaj dveh področjih prilagoditvenih spretnosti: komunikacija, skrb za samega sebe, življenje v družini, socialne veščine, samoodločanje, zdravje in varnost, prosti čas in delo, orientacija v širšem socialnem okolju ter funkcionalna znanja šolskih veščin (AAIDD, 2010).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Branje besedil v lahkem branju pri pouku na daljavo

V skupini V. stopnje posebnega programa vzgoje in izobraževanja, katero poučujem, je osem učencev. Večina ima zmerno motnjo v duševnem razvoju. Na učnem področju je skupina zelo heterogena, z različnimi stopnjami znanja, z različnimi stopnjami bralne ter računalniške pismenosti, zato je potrebnega veliko individualiziranega in diferenciranega izvajanja dejavnosti. Vsi učenci v oddelku imajo specifične lastnosti in posebne potrebe, ki zahtevajo raznovrstne prilagoditve. Med poukom na daljavo smo izbirne vsebine v lahkem branju izvajali tako, da smo se z učenci ob dogovorjeni uri srečali prek videokonference.

Pred srečanjem z učenci sem na spletu poiskala primerne vsebine, ki so bile napisane v lahko berljivi obliki. Učencem sem razložila, da bomo vsebine prebirali skupaj in sicer tako, da bom z njimi delila pogled na svoj zaslon. Učencem bralcem je bilo težje brati besedila na računalniške zaslonu, saj so bili iz šolskih klopi bolj vajeni, da so imeli besedila pred seboj in so tekstu lažje sledili. Vnaprej smo se dogovorili, kaj in kdaj bomo brali. Prebirali in pogovarjali smo se o različnih vsebinah na različnih spletnih straneh.

Primeri besedil v lahko berljivi obliki

RTV Slovenija – dostopno – enostavno (novice v lažje razumljivem jeziku)

Učencem sem najprej predstavila spletno stran RTV Slovenija, pod zavihkom *Enostavno*. Namen spletne strani je, da vsakodnevno objavljajo novice v lažje razumljivem jeziku. Spletna stran ima 5 razdelkov: Slovenija, Svet, Šport, Zanimivosti, Uporabno.

Najprej smo se seznanili z osnovnimi informacijami o virusu covid-19, prebrali, kako ravnamo, ko zbolimo, kako poteka testiranje in kako se lahko zaščitimo pred virusom. Učenci bralci so članek glasno prebrali, nato smo se o njem pogovorili. Ker so bile informacije napisane v lahko berljivi obliki, so učenci z večjim veseljem sodelovali v pogovoru. S pomočjo uporabnih člankov smo razjasnili, kaj pomeni samoizolacija, kako nakupujemo med epidemijo, kako se zaščitimo pred okužbo s koronavirusom, kaj je cepljenje, kako zdravo živeti v času koronavirusa … Nekatere učence, ki so boljši bralci, sem zadolžila, da so do naslednjega srečanja spremljali izbran razdelek (Slovenija, Svet,

Šport, Zanimivosti, Uporabno) ter nam predstavili novico, informacijo, ki se jim je zdela zanimiva za sošolce.

Primer 1: *O Koronavirusu*

Primer besedila v lahkem branju iz spletne strani RTV Slovenija – Enostavno.

https://www.rtvslo.si/enostavno/uporabno/osnovne-informacije-o-koronavirusu/517035

O KORONAVIRUSU

Koronavirus je nova bolezen.
Imenuje se tudi koronavirusna bolezen.
Zdravniki mu rečejo tudi covid-19.
Bolezen je podobna gripi.
Koronavirus je zelo nalezljiv.
Človek s koronavirusom lahko okuži druge ljudi.

S koronavirusom se je okužilo
že zelo veliko ljudi
po vsem svetu.
To pomeni, da je koronavirus zelo nalezljiv.

Koronavirus lahko okuženi človek
s kašljanjem in kihanjem pusti na suhih površinah.
Zaradi dotikanja suhih površin se lahko
okužimo tudi mi.«

Spletni časopis v lahkem branju – 20 minut

V Zavodu Risa izdajajo brezplačen spletni časopis, ki je lahek za branje. Z učenci ga radi preberemo, saj lahko vsak najde kaj zanimivega. Izhaja šestkrat na leto. Ko izide, ga najprej prelistamo, preberemo naslove in izberemo vsebino, ki nam je najbolj zanimiva. Napisan je v četrti stopnji lahkega branja.

Časopis 20 minut

http://www.risa.si/Domov/Knji%C5%BEnica/%C4%8Casopis-20-minut

Knjižice v lahkem branju – zakaj brezspolni? (Zveza Sožitje)

Na zvezi Sožitje so izdali sedem publikacij o pomembnih temah za življenje odraslih z naslovi Življenje ženske, Življenje moškega, Ljubezen in spolnost, Nosečnost, Porod, Ginekološki pregled in Spolno nasilje. Ker so naši učenci pravzaprav mladi odrasli, ki imajo veliko vprašanj, ki se tičejo dobe odraščanja, jim lahko te teme približamo na lažje razumljiv način.

Publikacije osebam z motnjami v duševnem razvoju predstavljajo možnost za dostop pomembnih informacij o odnosih, spolnosti in zdravju. S pomočjo publikacij, ki so opremljene z nazornim

slikovnim gradivo lahko učencem lažje približamo teme, ki jih kot mlade odrasle zanimajo, kar prispeva k njihovi večji samostojnosti in jim omogoča lažjo udeležbo v dogajanju, ki se tiče njih in njihovega počutja.

(http://www.zveza-sozitje.si/arhiv-2019/knjizice-v-lahkem-branju-zakaj-brezspolni.html)

Spletna stran ostani zdrav

Z učenci radi prebiramo spletno stran ostanizdrav.com, na kateri najdemo kup zanimivih informacij o zdravju, gibanju, razvadah in odvisnostih, bolezni in poškodbah, negi telesa, o spolnosti ter zdravniških pregledih.

https://ostanizdrav.com/

Knjige in slikanice v lahkem branju

V Sloveniji imamo že kar nekaj knjig v lahkem branju. Nekatere so v fizični obliki, nekatere pa so spletno dostopne, česar smo bili med šolanjem na daljavo še posebej veseli. Prebrali smo spletno knjigo v lahkem branju z naslovom Romeo in Julija. Ker učenci radi berejo in se pogovarjajo o ljubezni, sem jim prebrala avtorski roman Aksinje Kermauner z naslovom Cvetje in ogenj. Knjiga sicer ni na voljo v elektronski različici, kar pa nas ni ustavilo, da je ne bi prebrali.

ZAKLJUČEK

Literatura v lahkem branju pomembno vpliva na življenje oseb z ovirami. Novice v lahkem branju so učencem pomembno olajšale razumevanje trenutne situacije. S pomočjo lahkega branja so bolj motivirani za delo, saj pridobivajo razumljive informacije na preprostejši in razumljivejši način, ki jih potrebujejo.

LITERATURA

AAIDD (2010). Pridobljeno s https://aaidd.org/intellectual-disability/definition#.VmbPYr_fMQU, pridobljeno 2. 2. 2021

Haramija, D., in Knapp, T. (2019): *Lahko je brati 1 – Uvod. Nasveti za lahko branje v slovenščini.* Podgorje pri Slovenj Gradcu: Zavod Risa, Center za splošno, funkcionalno in kulturno opismenjevanje. Pridobljeno s http://www.lahkojebrati.si/Portals/1/Knjige/Lahko%20je%20brati%201%20-%20Uvod.pdf

Haramija, D., Knapp, T., in Fužir, S. (2019): *Lahko je brati 2 – Pravila. Nasveti za lahko branje v slovenščini.* Podgorje pri Slovenj Gradcu: Zavod Risa, Center za splošno, funkcionalno in kulturno opismenjevanje. Pridobljeno s http://www.lahkojebrati.si/Portals/1/Knjige/Lahko%20je%20brati%202%20-%20Pravila.pdf

Rot, V. (2016). *Cilj: brati in prebrano razumeti. Koncept: Lahko branje*. Pridobljeno s https://www.rtvslo.si/dostopno/clanki/cilj-brati-in-prebrano-razumeti/507775

SPODBUJANJE MOTORIČNIH SPRETNOSTI UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI PRI POUČEVANJU NA DALJAVO

Tršinar Pisek, Špela

Osnovna šola dr. Mihajla Rostoharja Krško, Krško

IZVLEČEK

Otroci s posebnimi potrebami so zelo raznolika skupina učencev. Nekateri med njimi imajo težave na področju motoričnih spretnosti – grobomotoričnih, finomotoričnih in/ali grafomotoričnih. Kot specialna in rehabilitacijska pedagoginja zanje pripravim usmerjene dejavnosti, s katerimi skušam doseči pomemben cilj – izboljšanje motoričnih spretnosti. Ko pouk poteka fizično, v kabinetu ali na prostem, imam veliko idej kako spodbujati motoriko. Za to so potrebne gibalne izkušnje. Omogočim jih s pripravo spodbudnega okolja, z uporabo različnih materialov in pripomočkov. Kaj pa takrat, ko se izvajanje dodatne strokovne pomoči prenese na daljavo? Menim, da je pridobivanje gibalnih izkušenj močno oteženo, a hkrati sem našla kar nekaj idej, s katerimi so otroci napredovali. Potrebna je bila velika mera fleksibilnosti, zlasti pri uporabi materialov, ki so učencem dostopni tudi doma. Ker so za motorični razvoj zelo pomembne spodbude v družinskem okolju, sem v izvajanje vaj poskusila vključiti celotno družino.

Ključne besede: *motorične spretnosti, osebe s posebnimi potrebami, poučevanje na daljavo*

UVOD

Specialni in rehabilitacijski pedagogi in drugi strokovni delavci, ki delamo predvsem z mlajšo populacijo učencev, pri svojem delu uporabljamo veliko pripomočkov in materialov, s katerimi razvijamo motorične spretnosti. Med šolanjem na daljavo se je izvedba ur dodatne strokovne pomoči preselila na splet. In znašla sem se pred pomembnim vprašanjem – kako spodbujati motorične spretnosti pri otrocih s posebnimi potrebami, ki imajo na tem področju težave.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Pri opredelitvi motoričnih spretnosti si lahko pomagamo z razdelitvijo motorike na tri področja – grobo motoriko, fino motoriko ter grafomotoriko. Groba motorika od nas zahteva aktivacijo večjih mišic našega telesa (npr. pri teku in lovljenju), fina motorika uporabo manjših skupin mišic in drobnih gibov (Gallahue, Ozmun in Goodway, 2012), medtem ko grafomotorika zajema spretnosti, ki jih potrebujemo pri oblikovanju in usmerjanju potez, črk in besed (Vrtec Galjevica, 2013). Pri nekaterih učencih s posebnimi potrebami opažamo odstopanja od motoričnega razvoja, na enem ali vseh omenjenih področjih. Med učence s posebnimi potrebami uvrščamo raznolike skupine učencev, pri katerih opažamo težave na motoričnem področju. To so učenci z neverbalnimi učnimi težavami, učenci z disgrafijo in dispraksijo, učenci z Aspergerjevim sindromom, sopojavljajo pa se lahko tudi pri drugih skupinah oseb s posebnimi potrebami. Za otroke z neverbalnimi specifičnimi učnimi težavami je značilna slaba telesna drža, nerodnost, težave s koordinacijo in ravnotežjem (Thompson, 1997). Učenci z disgrafijo (zlasti motorično) imajo težave predvsem na finomotoričnem področju, kar se odraža v nečitljivem rokopisu, ki je običajno neraven in neenakomeren (nekatere črke so večje, nekatere manjše, spreminja se nagib pisanja) (Ivačič, 2016). Dispraksija povzroča

težave na področju gibanja, koordinacije, organizacije in pri predelovanju senzornih informacij, kar se pokaže zlasti pri usvajanju novih gibalnih veščin, ki učencu povzročajo velike težave (Kesič Dimic, 2004). Motorika učencev z Aspergerjevim sindromom je lahko okorna, drža telesa pa nenavadna. Lahko se manj vključujejo v gibalne igre vrstnikov in so lahko počasni pri dejavnostih, ki zahtevajo spretnost rok (pisanje, striženje s škarjami, zapenjanje gumbov itn.) (Jurišič, 2015).

Učenci, ki imajo motorične težave, potrebujejo še več spodbud in dodatno strokovno obravnavo, ki jim pomaga pri kompenziranju njihovih težav, pri čemer je dodatna obravnava usmerjena na individualne primanjkljaje oz. potrebe.

Razvoj motoričnih spretnosti je zelo pomemben, saj vpliva na celostni razvoj otroka. Otrok prek gibanja spoznava in raziskuje svet ter lastne zmožnosti. Težave v motoriki imajo lahko pomemben vpliv na šolski uspeh. Za razvoj grafomotoričnih spretnosti je nujno potrebna vaja, urjenje. Prek grafomotoričnih vaj otrok ne razvija le motorike, ampak ob tem krepi tudi druge pomembne procese kot so pozornost, koncentracija, orientacija, lateralizacija telesa in govor. Prek vaj se nauči novih gibov, ki jih zmore uporabiti v novih situacijah (Lisak, Hromin, Mačković, Dragojevič in Novina, 2011 v Gortnar, 2013). Otroci, ki imajo te spretnosti slabo razvite, praviloma zavračajo dejavnosti, ki zahtevajo njihovo uporabo. Ker niso motivirani za izvajanje dejavnosti, izgubljajo priložnost za njihovo učenje. Zato je zelo pomembno dvigniti motivacijo za izvajanje tovrstnih vaj.

Prek spodbujanja gibanja se že v otroštvu oblikuje odnos do gibanja. Da bil odnos do gibanja pozitiven, je potrebno ustvariti prijetno klimo ob izvajanju gibalnih dejavnosti (Bolka, 2011).

Med šolanjem na daljavo imamo dobro priložnost, da v gibalne naloge vključimo celotno družino. Družinsko okolje namreč pomembno vpliva na spodbujanje motoričnega razvoja. Izrazite primanjkljaje, ki izhajajo iz nezadostnih spodbud v družinskem krogu, je težko kompenzirati (Šturm, Petrovič, Strel, 1990, v Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Otroci s težavami na področju motorike imajo pogosto slabše dosežke v šoli, pogosto pa so tudi socialno izključeni (Henderson, Sugden in Barnett, 2014), zato tega področja nebi smeli zanemariti oz. prepustiti izvajanju ali pa neizvajanju med šolanjem na daljavo.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Zaposlena sem kot specialna in rehabilitacijska pedagoginja v mobilni službi. Med šolanjem na daljavo sem se znašla pred izzivom, kako učencem ponuditi gibalne izkušnje. Zaradi učencev, ki doma nimajo spodbudnega okolja, nisem želela, da je izvedba prepuščena le staršem (prek posredovanja gradiva), zato sem večji del dejavnosti izvajala prek videokonferenc (ZOOM). Kljub temu sem z namenom spodbujanja gibanja v družinskem okolju del nalog izvedla v obliki iger oz. dejavnosti za vso družino. Namen teh vaj je bilo spodbujanje gibanja kot družinske vrednote ter spodbujanje k ustvarjanju prijetnega vzdušja ob tem. Vaje in dejavnosti, ki bodo opisane v nadaljevanju, so bile izvedene z vrtčevskimi otroki in učenci nižjih razredov OŠ. Zaradi boljše preglednosti predstavljam nekaj dejavnosti glede na področja: grobe motorike, fine motorike in grafomotorike. Vse dejavnosti sem prilagodila potrebam posameznega učenca glede na težave, s katerimi se sooča (načrtovanje giba, organizacija, izvedba, kakovost, koordinacija, ravnotežje, preciznost, moč ...) ter

ob tem učencem ponudila individualne podporne tehnike/strategije, ki so jim bile v pomoč pri izvedbi vaj.

Področje grobe motorike sem urila z različnimi nalogami, ki so bile predstavljene prek vrtenja kolesa sreče, ki sem ga ustvarila z aplikacijo Wordwall (Wordwall, 2021). Aplikacija nam omogoča, da v virtualno vrtljivo kolo, ki ga zavrtimo z miško na računalniku, vstavimo različne gibalne naloge. Učenec izvede nalogo, na kateri se vrtenje kroga ustavi *(npr. 10-krat počepni, poišči metlo in pometi hodnik, skači do stropa itn.).* Za izvedbo je potrebno ustvariti zabavne naloge ter deliti zaslon. Učencem je bilo najbolj všeč, ko sem sodelovala tudi jaz. Ob izvajanju nalog sem se potrudila, da je bilo sproščeno in zabavno vzdušje. Na ta način sem spodbujala veselje do gibanje, ali pa vsaj zmanjševala odpor, kar je zelo pomemben vidik pri spodbujanju motoričnih spretnosti.

Še nekaj ostalih dejavnosti:

- Uporabili smo najljubše plišaste igrače, ki jih imamo doma, ter z njimi izvajali vaje (metanje in lovljenje igrače, metanje igrače in medtem ploskanje z rokami, spredaj in zadaj, stoja na eni in drugi nogi z igračo v rokah itn.). Plišaste igrače so imele motivacijsko funkcijo, ko smo jih postavili v vlogo opazovalca, naloge pa smo izvajali z lastnim telesom.
- V trenutku smo se spremenili v različne živali! Skakali smo kot zajci, se plazili kot kača itn. Učenci so lahko uporabili tudi pustne kostume in druge pripomočke, če so jih imeli na voljo. V tem primeru so dlje časa vztrajali pri dejavnosti.
- Prek videokonference sem pripovedovala gibalno zgodbo, učenci pa so jo upodobili (kazali tisto, kar govorim). Jaz sem dala zgodbi glas, učenci pa gib.
- Šli smo se skrivalnice! To jim je bilo še posebej všeč. Učenec se je skril v sobi, kjer je bil postavljen računalnik, jaz pa sem govorila, kje mislim, da so. Imela sem 5 poskusov. Vloge smo tudi zamenjali.
- Učenci so sledili mojim gibalnim navodilom (npr. primi se za levo koleno, desni komolec položi na levo koleno, s prstom na levi roki se dotakni palca na desni nogi), prek katerih smo urili tako motorične spretnosti kot slušno pozornost in pomnjenje.
- Plesali smo na najljubšo glasbo učenca! Drug drugega smo učili plesne korake, ki so nastajali po trenutnem navdihu.

Dejavnosti, ki spodbujajo fino motoriko, ter se jih lahko izvede prek videokonference, so bile zasnovane predvsem na materialih, ki jih vsak najde doma (npr. ščipalke, palčke za ušesa, polenta, različna pisala, škarje). Pred izvedbo ur sem se o možnostih, ki jih imajo na voljo, pogovorila z učencem ali staršem.

Nekaj dejavnosti, ki sem jih izvedla prek videokonferenc:

- Vzeli smo pladenj/škatlo od čevljev in vanj natrosili polento, po kateri smo risali s prstom in za seboj puščali sled. Učencem sem to predstavila kot »čudežni pladenj«, ki vse, s čimer nismo zadovoljni, hitro pobriše (potresemo pladenj in narisanega več ni). Učenci so zelo radi risali in pisali. Občutek, da ne morejo narediti nič narobe, je motivacijo še dodatno okrepil.
- Igrali smo se s ščipalkami za perilo. Oblikovala sem predlogo v obliki ježa, ki so jo učenci natisnili ali ustvarili sami na trši karton. Ščipalke so postale ježeve bodice, ki jih je učenec z uporabo dveh prstov natikal na pripravljeno predlogo.

- Učencem sem poslala recept za slano testo, ki so ga pripravili pred uro. Prek videokonference smo iz testa izdelovali različne živali in figure.
- Izdelali smo voščilnico po korakih (z mojim vodenjem), in jo poslali osebi, ki je že dolgo nismo videli. Učenci, ki že znajo pisati, so besedilo tudi zapisali, ostali so nekaj narisali. Pozneje so povedali, da so se prejemniki voščilnice zelo razveselili ter jo pohvalili.
- Iz papirja smo naredili dekoracijo za svojo sobo.
- Učenec, ki je imel doma na voljo veliko orodja, ter ga je veselilo ustvarjanje z njim, je pripravil vijake in matice različnih oblik. Njegova naloga je bila, da poišče ustrezne pare in navija matice z uporabo dveh prstov.
- Učencem sem kazala različne figure s prsti, njihova naloga pa je bila, da oponašajo moje gibe. In nasprotno – jaz njihove.

Pri grafomotoriki sem najprej ocenila, na kateri stopnji je učenec. Presodila sem, ali učenec že pozna in uporablja pravilni prstni oprijem pisala (s prstnim nastavkom/brez prstnega nastavka), ali ima ustrezen položaj telesa (tako položaj rok kot pravilnega sedenja), in more vse skupaj le še utrditi, avtomatizirati, ali je učenec komaj prišel v obravnavo. Če sem ocenila, da je potrebna samo avtomatizacija oz. trening, smo izvajali grafomotorične vaje tako, da je učenec kamero usmeril v roke, jaz pa sem ob tem svetovala ter pokazala, na kaj mora usmeriti pozornost prek lastne kamere. Grafomotorične vaje sem poslala prek e-pošte ali navadne pošte. To so bile vaje, pri katerih mora učenec najprej s prstom, potem pa s pisalom slediti določeni liniji/vzorcu, se s pisalom gibati med dvema omejenima črtama, prerisovati like, povezovati pike itn. in biti pri tem čim bolj natančen.

Če sem ocenila, da bi učenec lahko brez mojega fizičnega in verbalnega usmerjanja utrdil napačen oprijem pisala, sem se odločila, da grafomotoričnih vaj ne izvajam v takšni obliki. Bolj kot na samo kakovost izvedbe sem v tem primeru imela cilj učenca motivirati za izvajanje tovrstnih vaj tipa papir – svinčnik. Da bi to dosegla, so morale biti vaje zabavne, učenec je moral priti do končnega izdelka, s katerim je bil zadovoljen, ter ob vsem skupaj doživeti uspeh.

Nekaj dejavnosti:

- Za to sem uporabila vajo obrisovanja oblik, ker je učenec poiskal predmet v domačem okolju, ga obrisal, jaz pa sem ugotavljala, kaj bi to bilo (npr. radirka, šilček, kozarec, lepilo). Na koncu je učenec položil predmet na obris predmeta, s čimer je prikazal natančnost obrisovanja.
- Risali smo z obema rokama hkrati, preizkušali različna pisala (tanjša, debelejša, večja, manjša) in ugotavljali, s katerimi je lažje pisati/risati.
- Risali smo stvari, ki so nam všeč (npr. mačke, dinozavre). Ker imajo otroci pogosto težave z risanjem razpoznavnih oblik, sem vključila risanje po korakih, ki sem jih delila na zaslonu računalnika. Ker so bili koraki preprosti, so jim lahko sledili.
- Risali smo po ritmu glasbe, ki sem jo predvajala po računalniku. Vlekli smo hitre, počasne, dolge, krive črte – tako kot nam je narekovala glasba.

Ker so spodbude v družinskem okolju zelo pomembne, sem staršem posredovala tudi naloge za vso družino. Nekaj idej:

- Učenci so dobili navodila za izdelavo dišečega plastelina. Recept zanj sem našla na spletu. Učencem je bilo všeč, da je testo dišalo, saj je bilo dodano eterično olje. Z uporabo

jedilnih barv smo dobili plastelin različnih barv. Učenci so imeli veliko idej za ustvarjanje z njim.

- Učence in starše sem spodbudila, da mi pošljejo fotografije najbolj »kul snežne skulpture«, ko nas je narava obdarila s snegom. Prejela sem slike iglujev, snežakov in snežnega kraljestva! Otroci so zelo radi pripovedovali o nastajanju lastnega snežnega projekta ob podpori staršev.
- Poslala sem jim nekaj gibalnih iger, ki jih lahko počnemo doma (ristanc, gumitvist, doma narejen poligon iz predmetov, ki jih najdemo v okolici, nogomet, košarka z improviziranim košem kot je npr. koš za perilo itn.).

Starše sem spodbudila, da na ta način kakovostno preživijo prosti čas in ob tem urijo motoriko ter pozitivno doživljanje motoričnih dejavnosti. Z okrepitvijo sodelovanja s starši se je povečala tako pripravljenost za izvajanje motoričnih dejavnosti v družinskem okolju kot tudi želja staršev po svetovanju (o uporabi različnih pripomočkov, izvajanju vaj/dejavnosti ter njihovemu namenu).

ZAKLJUČEK

Čeprav spodbujanje motoričnih spretnosti vključuje pridobivanje konkretnih gibalnih izkušenj, je te vsaj v določeni meri mogoče ustvariti tudi na daljavo – prek videokonferenc, z uporabo materialov, ki jih imajo učenci doma, ter s spodbujanjem vključevanja družinskega okolja. In glede na to, da je gibanje zelo pomembno za posameznikov razvoj, bi temu morali posvetiti dovolj časa ne glede na razmere, v katerih se znajdemo.

LITERATURA

Gallahue, D. L., Ozmun J. C., in Goodway, D. J. (2012). *Understanding motor development.* New York: McGraw-Hill.

Gortnar, N. (2013). *Učinkovitost grafomotoričnega treninga v tretjem razredu osnovne šole: študija dveh primerov* (diplomsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s: http://pefprints.pef.uni-lj.si/1426/1/diplomsko_delo%2C_Mateja_Gortnar.pdf

Henderson, S. E., Sugden A. D., in Barnett, L. A. (2014). *Baterija za oceno otrokovega gibanja 2.* Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.

Ivačič, A. (2016). *Težave pri pisanju in razvojna disgrafija v osnovni šoli: razlike med dečki in deklicami.* (Magistrsko delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/4297/1/Magistrsko_delo-_kon%C4%8Dna.pdf

Jurišič, B. (2015). *Aspergerjev sindrom.* Pridobljeno s: http://www.zveza-sozitje.si/aspergerjev-sindrom.html

Kesič Dimic, K. (2004). *Storil bi, če bi zmogel, a včasih preprosto ne gre. Dispraksija*. Pridobljeno s: http://katarinakesicdimic.com/uploads/3/4/6/5/34653316/dyspraxia.pdf

Thompson, S. (1997). *The Source of Nonverbal Learning Disorders.* East Moline: LinguiSystems.

Videmšek, M., Strah, N., in Stančevič, D. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vrtec Galjevica. (2013). *Grafomotorika: zloženka za strokovne delavce in starše.* Pridobljeno s: https://www.vrtec-galjevica.si/images/obrazci/zgibanke/Grafomotorika_zlozenka_marec_13.pdf

Wordwall (2021). *Aplikacija Wordwall.* Pridobljeno s: https://wordwall.net/

HEIDI IN KLARA ALI NIVES IN ZALA – V ŽIVO ALI NA DALJAVO, DRUGAČNI, TODA ENAKOVREDNI OSTALIM

Žirovnik, Nives

IV. Osnovna šola Celje, Celje

IZVLEČEK

Delo na daljavo je za vse pomenilo veliko prilagajanj. Za učitelje, starše in učence. Med njimi so tudi učenci s posebnimi potrebami. V razredu imam deklico s cerebralno paralizo. Na daljavo je vlogo njene spremljevalke prevzela njena mama, jaz pa sem se trudila, da sem z njo in drugimi vzpostavljala dober odnos, imela kakovostno komunikacijo in tkala trdno vez. V prispevku posebnimi potrebami, ki želi biti enak drugim, pomembnost vključitve staršev ter pomen kakovostne in srčne komunikacije.

Ključne besede: *cerebralna paraliza, komunikacija, odnos s starši*

Verjetno vsi poznamo pravljico o deklici Heidi, ki je spletla tesen prijateljski odnos s Klaro, deklico na vozičku, ki je Heidi nikoli ni imela za »ubogo invalidko«, ki je nikoli ni pomilovala in je vedno verjela vanjo ter v njene sposobnosti. Pogosto se poistovetim s Heidi, divjo, drugačno, a srčno in vztrajno deklico, ki rada sodelujem z vsemi, torej tudi s Klarami. V mojem razredu je Klara deklica s cerebralno paralizo, ki je prav tako na vozičku, ime pa ji je Zala.

Oktobra nas je ponovno, tokrat pričakovano, doletelo šolanje na daljavo. Ker sem v »prvem valu« vložila ogromno energije in časa v delo na daljavo, mi je bilo nekoliko lažje, hkrati pa so se pojavili novi izzivi. Največji izziv so bili učenci. Po slabih dveh mesecih v šoli smo se šele dobro ogreli in začeli graditi odnos, ko smo že čez noč ostali doma in sem morala poleg poučevanja na daljavo spoznavati učence, kar ni mačji kašelj. Tudi z Zalo v tako kratkem času še nisva uspeli stkati trdne vezi, kar me je nekoliko skrbelo, a sem zaupala sebi, njej in vsem, ki so delali z njo, da bomo s skupnimi močmi uspeli.

Zala ni prva deklica s posebnimi potrebami, ki sem jo učila. Zavedala sem se sicer največjih napak, ki jih ob prvem stiku z otroki s posebnimi potrebami pogosto delajo ne le mimoidoči, ampak tudi učitelji, hkrati pa sem se zavedala, da je vsak otrok individuum s svojo zgodbo, načinom razmišljanja, pragom občutljivosti, z individualnimi potrebami in prilagoditvami in odnosom staršev do otroka, dela v šoli, učiteljev in drugih udeležencev v njegovem življenju.

Nekoč so učence s posebnimi potrebami poimenovali s pojmom »prizadeti«. Ta izraz se je med ljudmi ohranil do današnjih dni, a Zala in njeni starši se mnogo bolje počutijo, če Zalo opišejo z gibalno oviranim otrokom ali deklico s posebnimi potrebami. Slednji izraz je tudi v skladu s sodobnimi evropskimi in svetovnimi usmeritvami.

Ravno s primernim odnosom in ustrezno rabo besed se otrokom s posebnimi potrebami in njihovim bližnjim približamo hitreje in bližje njihovim srcem. Beseda »prizadet« ima namreč stigmo in pomeni, da je otrok tudi umsko zaostal, kar Zala ni. Jaz sem ubrala povsem drugo pot in Zalo spoznavala na enak način kot druge ter čakala na dan, ko se bo sama odprla in mi zaupala. Nisem poudarjala njene

drugačnosti, nisem je spraševala o njeni diagnozi ali je pomilovala, kar je družinam otrok s posebnimi potrebami še posebej neprijetno. Na sestankih s starši (v živo in na daljavo) prav tako nisem vrtala vanje, ampak sem le pozorno poslušala in staršem omogočila, da so povedali, kar so želeli. Tako Zala kot starši so dali jasno vedeti, da ne marajo, da bi bila Zala v središču pozornosti, ampak naj se jo obravnava enako drugim, kar sem upoštevala tudi pri delu na daljavo. Kadar je bilo potrebno uro prilagoditi Zali, sem se pogovorila z njeno mamo na štiri oči in pred ostalimi učenci teh prilagoditev nisem niti omenjala.

Ravno s svojim odnosom, odprtostjo, smislom za humor in načinom komunikacije Zali in njeni družini zagotavljam dostojanstvo, spodbujam samozavest in lajšam predvsem Zalino dejavno udeležbo v družbi. Pa tega niti ne počnem namerno. Tako kot je Heidi sprejela Klaro za sebi enako prijateljico, sem jaz Zalo sprejela kot del razreda in jo spoznavala ter iskala poti do nje z enako pozornostjo kot do drugih, le da sem bila pri njej nekoliko pozornejša na primerno distanco in ji dala čas, da me spozna in spusti k sebi.

Kadar izberemo primerne besede in jih izgovorimo na pravi način, lahko te spremenijo prepričanje in način razmišljanja. Predvsem odrasli imamo ravno z besedo moč, da dvignemo nekoga z dna ali uničimo njegovo srečo. Seveda pa besede dobijo težo šele, ko jih podpremo z dejanji.

Med cilji in načeli, na katerih temelji vzgoja in izobraževanje otrok, so v 4. členu ZUOPP omenjeni med drugim tudi vključevanje staršev v proces vzgoje in izobraževanja, zagotovitev ustreznih pogojev, ki omogočajo optimalen razvoj posameznega otroka, individualiziran pristop ter enake možnosti s hkratnim upoštevanjem različnosti otrok (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011).

Heidi je bila gorska deklica, ki je uživala v naravi in se z njo tudi zlila. Iz podeželske šole sem tako kot Heidi v Frankfurt prišla v mesto tudi jaz. A ljubezen do narave in delovanja na prostem me je vlekla v učilnico na prostem, na igrišče in trato pred šolo, kamor sem vključila tudi Zalo. Pri tem sem se obrnila na njeno mamo. Hitro sva našli skupni jezik. Pri mojem načinu poučevanja me oba z očetom podpirata in sta odprta za vse nove korake in prilagoditve tudi pri Zali. Nisem vedela, kaj lahko od Zale pričakujem, a ker je že bila dve leti na šoli, kjer je imela tudi spremljevalko in pomoč specialne pedagoginje, sem verjela, da bomo sproti našli ustrezno rešitev. V času, ko smo imeli pouk v šoli, so tako Zala in njeni starši spoznali način dela pri meni, jaz pa sem pridobila pomembne informacije za uspešno delo z Zalo na daljavo.

Nisem se veliko poglabljala v Zalino diagnozo, a vedela sem, da je za cerebralno paralizo značilna nezmožnost v celoti nadzorovati motorično funkcioniranje, hkrati pa, da obstaja več oblik.

Vrlič Danko (2005) omenja, da se izraz cerebralna paraliza najpogosteje uporablja za opisovanje motenj gibanja in drže. Ravnik (2006) piše, da je lahko telesna prizadetost najbolj opazna, vendar ne najhujša ali edina oblika prizadetosti in tudi zelo različna – od delne prizadetosti okončin do hude mnogostranske telesne prizadetosti.

Zala večino pouka (v šoli in na daljavo), kadar smo zunaj, presedi v vozičku ali na tleh, v učilnici pa v Zupanovem stolu. Ob pomoči spremljevalke, opornic na nogah in hodulje lahko prehodi že več

metrov in vztraja več minut. Samostojno pa se lahko giba po vseh štirih, kar smo tudi izkoristili pri športnih igrah.

Ko so Zalini sošolci morali teči okrog skupine (družine ali skupine igrač), je Zala »tekla« po vseh štirih in to s presenetljivo veliko hitrostjo. Sošolci so jo v šoli spodbujali s ploskanjem in vpitjem, na daljavo pa so ji čestitali in ji dajali spodbude za naprej. Če so me še v šoli pri prvi uri športa skrbeli zeleni madeži od trave na Zalinih hlačah, sem bila med poukom na daljavo že pomirjena in vedela, da lahko dam Zali vse naloge, saj je staršem v interesu, da dobiva različne naloge in izzive, s tem pa potrditev, da zmore ogromno stvari. K sreči se Zala nikoli ne obremenjuje s tem, da bi se umazala ali poškodovala oblačila, njeni starši pa tudi niso občutljivi, kot je bila gospodična Rottenmeier. Imamo zeleno luč za povsem neobremenjujočo igro. Madeži in luknje so sestavni del otroštva. Ker se je Zala lahko vključevala v mnogo dejavnosti v šoli, me torej tudi za ure športa in gibalne dejavnosti na daljavo sploh ni skrbelo.

Učni sprehod po Celju z gibalnimi nalogami, zimski športni dan, plesi, preval naprej ali stoja – Zala se je vseh dejavnosti lotila z veseljem in jih s pomočjo mame ter občasno tudi terapevtke opravila z odliko.

Ko smo se prek ZOOM-a učili družabne plese, sem verjela, da jih bo Zala prilagodila po svoje, a je potrebovala samo fizično oporo staršev in plese odplesala podobno kot sošolci. Le pri kavbojski polki je plesala na kolenih s prirejeno koreografijo, medtem ko je pri račkah potrebovala nekaj mamine opore, pri Makareni pa samo ob obratu.

Pred ocenjevanjem prevala naprej sem se spraševala, kako postopati pri Zali. V svoji glavi sem sama ustvarila prepričanje, da Zala tega ne zmore. Ponovno se je izkazala moč pozitivne komunikacije in dobrega odnosa s starši. Ko sem poklicala mamo in se o svoji zagati pogovorila z njo, me je presenetila z odgovorom, da preval sploh ne predstavlja težave in ga bo Zala ob pomoči izvedla po naših kriterijih. Kmalu sem dobila posnetek prevala, za nadgradnjo pa še stojo.

Na zimski, sorazmerno mrzel dan, sem v okviru pouka spoznavanja okolja učence napotila na učni sprehod po Celju, ki je vključeval gibalne naloge. Pri Zali bi bila povsem zadovoljna že s sprehodom in opravljenimi nalogami, ki ne vključujejo dodatnega gibanja, a z mamo sta takoj po srečanju na ZOOM-u odšli v mesto in se prvi vrnili ter poslali fotografije, s katerih je bilo razvidno, da je Zala opravila tudi gibalne naloge, ki pa sta jih z mamo prilagodili glede na Zaline zmožnosti. Namesto počepov je naredila več vaj za moč rok, ob pomoči mame je tudi vstala, hodila ob opori in delala osnovne gimnastične vaje. Za svojo prizadevnost je od sošolcev in mene požela veliko pohval in navdušenja, kar ji je dalo dodatno motivacijo in zaupanje vase ter svoje sposobnosti.

Zala se je udeležila tudi zimskega pohoda. Ob brvi je prehodila zajeten del poti. Kljub vsem naporom, ki jih je bila primorana vložiti v hojo ob brvi, je zraven izvajala različne vaje in opazovala naravo z vsemi čuti, kar je bila osrednja nit pohoda. Na cilju se je ponosno fotografirala in mi fotografijo takoj tudi poslala.

Otroci s cerebralno paralizo pa imajo lahko poleg motenj v gibanju in drži tudi težave pri učenju, motnje sluha, vida in govora, zaostanek v intelektualnem razvoju (v povprečju je 40 % oseb s CP intelektualno povprečnih), mogoče tudi vedenjske težave in epileptične napade (Kesič Dimic, 2010).

Zala zaostanka v intelektualnem razvoju ne kaže. Nosi očala, občasno je govor nekoliko manj razumljiv, vedenjskih težav nima. Nasprotno. Je zelo vodljiva, z vsemi sodeluje, se vključuje v vse dejavnosti, upošteva pravila, je spoštljiva, ima bogat besedni zaklad in tvori besedila, ki so v primerjavi z vrstniki vse pogosteje nekoliko nad povprečjem. Zala se pri pouku trudi tudi pri zapisih in vse več zapisuje sama, česar pa ne zmore zaradi utrujenosti ali prehitrega tempa zapisovanja, ji pomaga spremljevalka. Med delom na daljavo je vlogo spremljevalke prevzela njena mama, ki je poleg pomoči pri pouku Zalo vozila na terapije štirikrat tedensko, kar je Zalo še dodatno utrudilo. Ker pa ima urejeno družinsko okolje, ljubeče in pozitivno naravnane starše, so ob dobri organizaciji poskrbeli, da je vse teklo, kot mora.

Ne glede na način podajanja snovi, naj bo to v šoli ali na daljavo, imajo vsi otroci v Republiki Sloveniji, torej tudi otroci s posebnimi potrebami, pravico do osnovnega šolanja. Murgel (2006) piše, da je za čim boljšo vključitev otrok s posebnimi potrebami treba upoštevati navodila za prilagojeno izvajanje programa z dodatno strokovno pomočjo, mnenja učiteljev, staršev in strokovnjakov.

Med poukom na daljavo je bila Zala deležna vseh prilagoditev in dodatne strokovne pomoči. Štiri ure tedensko se je prek ZOOM-a srečevala s specialno pedagoginjo, z menoj in s sošolci pa vsak dan. Posebnih prilagoditev za Zalo ni bilo treba delati pogosto. Če Zala česa ne zmore, se z mamo slišiva in pouk prilagodiva glede na konkretno situacijo in nalogo.

Pri pouku na daljavo sem sprva vsa navodila snemala in zapisala hkrati. Ker je kakovost branja v razredu močno padala, sem se odločila, da navodila le še zapisujem in s tem učence navajam na vsakodnevno branje z razumevanjem. Na ZOOM-u sem podala razlago nove snovi, pri čemer so učenci aktivno sodelovali. Pri poštevanki in deljenju so si pripravili kocke, ki so jim najbolj ustrezale. Tudi Zala je sestavljala stolpiče ali skupine z enakim številom kock oziroma jih ustrezno razdelila v več skupin. Zaradi gibalne oviranosti je uporabljala večje kocke in naloge opravljala nekoliko počasneje, vendar še vseeno hitreje od učno šibkih otrok, in pravilno. S tem je imela možnost uporabe konkretnih ponazoril in slikovnega materiala, a čeprav je to zapisano kot prilagoditev, to možnost ponudim vsem, saj vedno izhajam od konkretnega k simbolnemu in abstraktnemu.

Učnih listov, ocenjevanj znanj itn. ni bilo, zato tudi ni bilo potrebe po večji pisavi in razmikih med vrsticami. Ker pa Zala uporablja tudi računalnik, si lahko sama izbere, kdaj in na kakšen način si bo delala zapiske ali reševala naloge. Ker je z njo delala mama, ki jo najbolje pozna, sem jima zaupala, da bo vse narejeno, in vem, da bi me v primeru nejasnosti tudi poklicali in prosili za dodatno razlago ali prilagoditev nalog. Vendar ni Zala kljub polnemu urniku obveznosti niti enkrat zamudila roka oddaje izdelkov, poleg zahtevanih pa sta mi z mamo poslali še dodatne stvari, ki sta jih počeli, kar mi je dalo vedeti, da Zala ni preobremenjena, da nalog ni preveč in niso prezahtevne.

Pozitivnih strani pouka na daljavo je bilo več. Zala in njena mama sta si lahko sami razporejali čas, kar je Zali omogočalo daljši čas pisanja, pri čemer je lahko samostojno zapisala več besedil kot pri pouku v šoli. S tem je dobila tudi možnost pokazati svoj talent za pisanje umetnostnih besedil, pri čemer so še posebej izstopale njene pravljice. Urnik pouka v živo je bil znan vnaprej, rok za oddajo izdelkov pa je bil skoraj vedno v nedeljo zvečer, kar je vsem učencem omogočalo preživljanje prostega časa v naravi v času prijetnejših temperatur, svetlobe in sonca, razbremenitev in igro, ki so je v tem starostnem obdobju lačni. Prav tako ima Zala doma prilagojen toaletni prostor, kadar koli lahko uporablja lastne opornice, ima primerno mizo, možnost uporabe IKT, uporabo vozička …

Pri pouku na daljavo lahko potegnem več vzporednic s Klaro. Klara je imela zasebne ure, med katerimi jo je učitelj obiskoval na domu, pri Zali pa sem vlogo učitelja skupaj z njeno mamo odigrala jaz, in to prav tako v objemu lastnega doma. Klara je bila željna igre in je pogrešala družbo. Tudi Zala je najbolj trpela zaradi prekinitve stikov s prijatelji, saj so jo starši vključevali k različnim aktivnostim, jo vozili na rojstne dneve, na igrala ali obiske … nato pa je čez noč ostala brez stika z vrstniki. Tako kot Klara je tudi Zala rada odšla na prosto in klepetala s prijateljico, uživala na svežem zraku in se igrala. Vse, kar sem lahko naredila kot učiteljica na daljavo, so bile igre in klepeti s sošolci prek ZOOM-a.

Večkrat smo se prek ZOOM-a igrali skrivalnice. Med mojim štetjem do deset je Zala prišepnila mami kam naj jo odpelje. Ker je Zala imela izvirne ideje, smo jo ob naštevanju prostorov, kjer bi lahko bila, našli med zadnjimi ali sploh ne.

Pri igri štiri v vrsto, s katero smo vadili poštevanko tudi prek ZOOM-a, je rada in vedno ostala z nami, čeprav ni bilo obvezno in je imela veliko obveznosti. Z veseljem je tekmovala s sošolkami proti sošolcem. Med poukom na daljavo je redno dvigovala roko in sodelovala, sprejemala moj smisel za humor in mi vse bolj zaupala.

Pri Zali sta mi izredno všeč njena pozitivna naravnanost in motivacija. Pri likovni umetnosti, kjer dajem tudi zahtevnejše naloge, sem jih bila Zali pripravljena prilagoditi ali dati druge, ampak Zala se je kljub slabši motoriki pogumno in zagnano lotila vseh. Zelo rada ustvarja in nad njenimi izdelki sem bila navdušena. Tudi mama je pritrdila, da Zala uživa v ustvarjanju, saj da je to neke vrste delovna terapija, pri kateri tudi ni potrebovala veliko pomoči.

Čeprav sem upoštevala vse prilagoditve, zakone, usmeritve, nasvete, sodelovala s starši in verjela, da je bilo vse korektno izpeljano, me je najbolj zanimalo, kako je pouk na daljavo doživljala Zala. Mama mi je ves čas dajala pozitivne povratne informacije, prav tako je Zala vedno rekla, da je super ali pa pokazala deset prstov, kadar smo vsi naenkrat s prsti od ena do deset pokazali, kako smo.

Ko sem Zalo po končanem pouku na daljavo vprašala, kako ga je doživljala, je takoj povedala, da je bilo bolje v šoli, saj je tam imela prijateljice in je bil občutek tudi med poukom drugačen. Je pa hitro dodala, da je bilo tudi doma »fajn«, ker je lahko dlje spala, pri pouku pa ji je bilo všeč, da smo se dobili vsak dan, da je lahko z nami poklepetala, med razlago vprašala, če česa ni razumela, se igrala igre in na učni sprehod po Celju povabila še dedka, kar me je spomnilo na pomembno vlogo dedka v pravljici o Heidi in pomembno vlogo druženja med generacijami.

Ker je bila Zalina mama ob Zali prisotna od prvega do zadnjega dne pouka na daljavo, sem jo prosila naj strne svoje misli in občutke ter mi pošlje povratno informacijo v pisni obliki. Napisala mi je takole:

»Zala se je s šolanjem na daljavo spopadala podobno kot ostali otroci. Po eni strani ji je bilo lažje, ker je vajena vodenega dela. Domače okolje pa je bilo kdaj tudi moteče. Vabile so jo igrače, TV in tablica. Bili so dnevi, ko se je lažje zbrala, in dnevi, ko sva obe potrebovali kar precej energije, da sva opravili delo. Predvsem proti koncu šolanja na daljavo sem tudi sama občutila težo več vlog, ki sem jih morala opravljati v tem času, kot mama, učiteljica, spremljevalka in gospodinja. Med Zalinimi ljubšimi nalogami so bile zunanje aktivnosti, za katere se je učiteljica še dodatno potrudila in jih

prilagodila, da jih je Zala lahko opravila tako kot sošolci. Tudi meni so bile te naloge ljube, ker sva lahko ta čas združili s sprehodi na svežem zraku. Je pa tako kot večina otrok pogrešala druženje in osebni stik v razredu. V veliko pomoč ji je bilo vsakodnevno srečevanje prek ZOOM-a, ki ga je zelo dobro vodila učiteljica. Čeprav je prek ZOOM-a lepo sodelovala, sem kdaj po zaključku zaznala njeno precejšnjo utrujenost. Takrat sva naredili krajši premor z igro. Dan sva si organizirali tako, da je zastavljene naloge delala sproti in v času pouka, kljub njenim še drugim vsakodnevnim obveznostim. Zala je oddajala naloge še pred rokom, ki ga je določila učiteljica, tudi tiste naloge za katere je bilo časa več dni. Trudila sem se, da je naloge opravljala kar se da samostojno. Proti koncu šolanja na daljavo sem z veseljem opažala, da je predvsem pri slovenščini in matematiki Zala pri reševanju nalog v delovnem zvezku postala bolj samozavestna in samostojna pri svojem delu kot na začetku. Ob zelo dobrem sodelovanju z učiteljico in specialno pedagoginjo, ki sta bili vedno pripravljeni priskočiti na pomoč, je tudi šolanje na daljavo potekalo kar se da nemoteno.«

Zala se je vrnitve v šolske klopi razveselila, kot sta se ob ponovnem snidenju v gorah, v Heidijinem naravnem okolju, razveselili Heidi in Klara. Zala ima tudi v razredu svojo »Heidi«, prav tako pa sem se je razveselila jaz. Nje in vseh drugih otrok. Le skupaj tvorimo celoto, se čutimo, povezujemo in učimo drug od drugega. Ga ni pouka na daljavo, ki bi lahko nadomestil pristno vez in tkal kakovostne odnose. V našem razredu sama nisem šef, ampak usmerjevalec, učitelji pa smo vsi. Jaz otrokom, otroci meni in drug drugemu. Zala gotovo prispeva pomemben del pri zorenju nas vseh in tudi nasprotno. Verjamem, da pouk na prostem, skozi igro in gibanje dobro vpliva na kakovost življenja in izobraževanja vseh. Tako kot je bledolična Klara v gorskem svetu ob spodbudi Heidi shodila, sem trdno prepričana, da bo pouk v živo in na prostem s spodbudami nas vseh, ki smo vpleteni v izobraževalni proces, pomagal »shoditi« vsem Klaram in drugim otrokom. Nihče ne ve, ali bo Zala kdaj samostojno hodila, prepričana pa sem, da bo napredovala in uresničila cilje. Jaz pa, divja Heidi, si želim, da bi prišel dan, ko bi Sesemannovi od naših Rottenmeierjev, ki nam krojijo in omejujejo življenja, zahtevali, da do nas vzpostavijo primeren odnos. Ljubosumni Petri, ki bodo kdaj uničili kakšen pomemben prispevek v našem življenju, bodo zagotovo stalnica. Toda ob našem primernem odnosu in ravnanju do Petrov, ki potrebujejo le toplo besedo, ljubezen in občutek varnosti kot mi vsi, verjamem, da jim bo žal in se bodo vključili v naš krog prijateljev, kjer bodo dobrodošli in z nami stkali še trdnejše vezi.

Življenje je polno izzivov in preizkušenj, ki jih lahko uspešno rešujemo predvsem s skupnimi močmi. Ne glede na to, od kod nekdo izvira ali kakšne so njegove sposobnosti, smo v teh zgodbah vsi drugačni, a enakopravni člani naše družbe.

LITERATURA

Kesič Dimic, K. (2010). *Vsi učenci so lahko uspešni: napotki za delo z učenci s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Rokus Klett.

Murgel, J. (2006). *Vodnik po pravicah s posebnimi potrebami* (1. izd.). Ljubljana: GV Založba.

Ravnik, D. (2006). *Fizioterapevtski pristop k osebi s cerebralno paralizo.* Revija Pet, št. 85–86/XVII, 38–41.

Vrlič Danko, A. (2005). *Gibalno ovirani otroci in otroci z nevrološko poškodbo v vrtcu in šoli.* Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami /ZUOPP-1/(2011). Uradni list RS, št. 3/07 – uradno prečiščeno besedilo, 52/10 – odl. US in 58/11 – ZUOPP-1. Pridobljeno s http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO2062#



SPODBUJANJE GIBANJA UČENCEV NA DALJAVO

KAZALO

ŠPORT MALO DRUGAČE 331
MOTIVIRANJE UČENCEV PRED RAČUNALNIŠKIM ZASLONOM 338
VELIKO VZPODBUD ZA MALE JUNAKE 344
UPORABA IN PRIPRAVA VIDEOPOSNETKOV PRI POUKU ŠPORTA NA DALJAVO 350
IZVEDBA ZIMSKEGA ŠPORTNEGA DNE NA DALJAVO 358
MINUTA ZA GIIBANJE IN SPROSTITEV V VZGOJNI SKUPINI MED IZOBRAŽEVANJEM NA DALJAVO 364
OBLIKE DELA NA DALJAVO PRI ŠPORTU 368
IZVEDBA ŠPORTNEGA DNE ORIENTACIJA MED DELOM NA DALJAVO 374
ŠPORTNI DAN Z APLIKACIJO ACTIONBOUND 379
Z GIBANJEM DO ZNANJA 385
1, 2, 3 – GREMO V NARAVO MI! 389
KAKO SPODBUDITI GIBANJE UČENCEV IN NJIHOVIH STARŠEV V ČASU EPIDEMIJE COVID-19? .. 394
POUK MALO DRUGAČE – SLOVENŠČINA V GIBANJU 409
RAZLIČNE OBLIKE VODENJA UR ŠPORTA PRI DELU NA DALJAVO 415
ŠPORTNA VZGOJA NA DALJAVO 422
IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO – POMANJKANJE GIBANJA ALI PRILOŽNOST ZA CELO DRUŽINO? 426
IZVAJANJE REKREATIVNEGA ODMORA V 1. TRIADI 431
Z ATRAKTIVNO SPLETNO UČILNICO SPODBUDITI INTERES ZA GIBANJE UČENCEV DOMA 437
SPODBUJANJE DRUŽINSKIH POHODNO-PLANINSKIH IZZIVOV 444
ŠPORTNE IGRE V DOMAČI SOBI 448
ŠPORT NA DALJAVO 454
PROSTA IGRA V NARAVNEM OKOLJU 467
DAN DEJAVNOSTI BREZ ZASLONA – GREMO V NARAVO 472
SPODBUJANJE GIBANJA Z MEDPREDMETNIM POVEZOVANJEM 479
VODENJE IN MOTIVIRANJE OTROK PRI ŠPORTNI AKTIVNOSTI NA DALJAVO 483
GIBANJE – KLJUČ DO ZNANJA 490
ŠPORTNI DAN NA DALJAVO – ORIENTACIJSKI POHOD IN SPRETNOSTNI POLIGON 497
Z GIBANJEM DO BOLJŠEGA POMNJENJA TUJEGA JEZIKA ANGLEŠČINE V PRVI TRIADI 503

PREVERJANJE RAZUMEVANJA BESEDIŠČA S POMOČJO GIBANJA PRI FAKULTATIVNEM POUKU NEMŠČINE V 3. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE 509

PRIMER SPODBUJANJA UČENCEV H GIBANJU MED IZOBRAŽEVANJEM NA DALJAVO 514

ŠPORT MALO DRUGAČE

Curk, Marko

Osnovna šola Branik

IZVLEČEK

Šola na daljavo je učiteljem ponudila možnosti iskanja novih idej in raziskovanja po inovativnih pristopih poučevanja s smiselno uporabo tehnologije. Da bi učence pritegnili h gibanju, smo jim ponudili raznolike učne vsebine s pestrimi gibalnimi dejavnostmi. Prek njih smo želeli učencem približati šport, ki so ga lahko izvajali v domačem okolju in se je prepletel v njihov vsakdanjik. V prispevku je podanih nekaj primerov gradiv, ki smo jih med šolanjem na daljavo pripravili in uporabili pri pouku športa od prvega do petega razreda.

Ključne besede: *primeri dobre prakse, spodbujanje gibanja, šport na daljavo*

UVOD

Šola je prostor, ki pomembno vpliva na razvoj otroka, saj ga opremi z znanji, ki mu bodo pomagala pri vključevanju v družbo, mu dala temeljno znanje in ga pripravila na nadaljnje šolanje ter usposabljanje za poklicno in zasebno življenje. Na žalost pa učenci v šoli preživijo večinoma le v sedečem, telesno neaktivnem položaju. Izjema je predmet šport, pri katerem želimo učitelji učencem čim bolj približati pomen športnega udejstvovanja in zdravega načina življenja. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da se otroci in mladostniki vsakodnevno gibljejo vsaj eno uro (NIJZ, 2013), kar pa šola v okviru rednega pouka ne more izpolniti. Pišot in Planinšec (2005) pravita, da na telesno rast vplivajo, poleg genskih, tudi okoljski dejavniki, med katerimi ima gibalna dejavnost največji vpliv. Gibalno dejavnejši otroci imajo v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob. Gibalna nedejavnost, ki traja dalj časa, pa lahko škodljivo vpliva na rast kosti in na splošno zaostajanje v rasti. Da bi se otroci zavedali pomembnosti gibanja za njihovo zdravo življenje, bi moral biti cilj učiteljev, da učence seznanimo s posledicami (ne)gibanja in da jih spodbudimo k vsakodnevnemu gibanju.

Obdobje šole na daljavo smo izkoristili za podajanje vsebin na drugačen, bolj zanimiv in učencem privlačen način. Te so bile prilagojene za izvedbo v domačem okolju. Določili smo cilje posamezne vsebine, njeno trajanje in optimalno stopnjo obremenitve, ki bi učence postavila pred izziv, ki ne bi bil prezahteven, saj bi v tem primeru lahko prišlo do blokade, strahu in posledično umika od izvajanja dejavnosti. Zavedali smo se, da šola poteka na daljavo in je bilo praktično nemogoče obravnavati načrtovano količino snovi, kot bi jo sicer v šoli. Držali smo se načela »manj je več« in z raznolikimi vsebinami skozi daljše obdobje obdržali visok nivo motiviranosti učencev za delo na daljavo. Kot navaja Mojca Juriševič (2012), le motivirani učenci učenje začnejo, se učijo in pri tem vztrajajo, dokler ne končajo učnih nalog ali ne dosežejo zastavljenih učnih ciljev. Iz tega razloga smo razmišljali o uporabi inovativnih pristopov poučevanja, ki bi učence pritegnili k zavzetemu športnemu udejstvovanju. Posredovane gibalne vsebine so bile karseda pestre in v veliki meri odražajo Krofličevo (1999) mnenje, da je gibanje v vzgojno-izobraževalnem procesu lahko funkcionalno, kar pomeni, da je namenjeno izvedbi določenega vsakdanjega opravila, delovne ali športne naloge, lahko pa je tudi

ustvarjalno, kar pomeni, da služi ustvarjanju gibalnih oblik, je sredstvo izražanja notranjega sveta ter podoživljanja notranjega in zunanjega sveta.

Glede na dano situacijo smo se malce oddaljili od načrtovane letne priprave ter izpostavili tiste vsebine v učnem načrtu, s katerimi bi dosegli zadovoljstvo učencev pri ukvarjanju s športom. Šport smo torej želeli prenesti v njihov vsakdan, njihov način življenja in razmišljanja. Tako je nastalo veliko videoposnetkov in drugih interaktivnih gradiv, ki so bila namenjena učencem od prvega do petega razreda, lahko pa se jih poslužijo tudi starejši ali mlajši.

Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije pri podajanju učne snovi

Pravilna in smiselna uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije predstavlja spodbudo in podporo učnemu procesu (Siekierska, 2015). Da bi učenje postalo zabavno in dejavnost izpolnjevala učence, smo iskali nove ideje in raziskovali inovativne pristope poučevanja s smiselno uporabo tehnologije.

Učno snov smo podajali v obliki:

- različnih dokumentov (Adobe Acrobat Reader, Word, PowerPoint);
- videoposnetkov (zabavnih, resnih, poučnih);
- interaktivnih vsebin (delovni listi, kvizi, igre, zgodbe).

Pri izdelovanju in/ali posredovanju navodil za izvedbo športnih aktivnosti, smo uporabili različne računalniške programe oz. spletne strani:

- Liveworksheets (za izdelavo interaktivnih delovnih listov);
- Genially in Wheel of names (za izdelavo interaktivnih iger);
- Movie maker (za izdelavo videoposnetkov);
- Kahoot (za izdelovalo spletnih kvizov);
- Padlet (za zbiranje učnih vsebin);
- Artsteps (za izdelavo spletne galerije športnega udejstvovanja učencev);
- Xooltime (za podajanje snovi).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Kot učitelji razrednega pouka, ki poučujemo šport od prvega do petega razreda, smo želeli učencem prikazati gibanje kot del vsakdana. Učitelji, ki do gibanja oziroma gibalne dejavnosti kažemo pozitivno mnenje in to tudi z zgledom in besedo spodbujamo, bomo nekatere vzorce prenesli tudi na učence, ki bodo v aktivnem življenjskem slogu učiteljev videli vrednote. Ker učenec vpija veliko vedenj in sporočil, ki jih sliši in vidi, ni pomembno le, kako se kot učitelji obnašamo do učenca, ampak tudi kako se obnašamo do sebe in bližnjih. S tem namreč učencu pokažemo, da znamo cenit sebe in druge, imamo ustrezno samopodobo, znamo postaviti določene meje pri sebi ter na ta način damo otroku vzgled, kako bo sam ustvaril pozitivno samopodobo in sam postavljal meje zase (Rutar Leban, 2015). Iz tega razloga smo učencem delili veliko videoposnetkov, na katerih tudi sami izvajamo gibalne dejavnosti. V nadaljevanju so po kategorijah navedeni nekateri primeri športnih dejavnosti, ki smo jih izvajali na daljavo.

Šport malo drugače

Razvojni psihologi igro opredeljujejo kot kompleksno dejavnost, ki se je posameznik loti zaradi zadovoljstva in je notranje motivirana dejavnost, pri kateri je pomemben potek in ne njen cilj (Smrtnik Vitulić, 2009). Tako pedagogi uporabljamo igro za načrtovane in vnaprej pripravljene sklope dejavnosti, prek katerih naj bi se otroci določenih vsebin naučili na prijeten način.

Učencem smo želeli predstaviti šport kot nekaj zabavnega in privlačnega. Prilagamo kratke opise in hiperpovezave do videoposnetkov z gibalnimi aktivnostmi, ki so bili učencem v spodbudo za izvajanje le teh.

Športaj po domače

Videoposnetek na zabaven in zanimiv način prikazuje opravljanje hišnih opravil. Učence smo na ta način motivirali, da so pomagali pri tedenskem pospravljanju hiše ter se pri tem nevede razmigali.

Zapleši na svojo najljubšo pesem

Videoposnetek smo uporabili za pogovor z učenci o naših telesnih sposobnostih. Spoznali smo, da nimamo vsi enakih možnosti za telesno udejstvovanje in da smo lahko hvaležni za vsako najmanjšo stvar, ki smo jo sposobni z našim telesom narediti. Učence smo spodbudili, da spontano zaplešejo ob svojih najljubših pesmih.

Ostani doma in kolesari

Videoposnetek je nastal v času, ko je bila začasna prepoved gibanja na prostem. S posnetkom smo želeli učencem dokazati, da se ne glede na situacijo, vedno lahko najde rešitev ter da nas izgovori ne smejo zaustaviti pri doseganju želenega cilja. Spodbudili smo ustvarjalnost učencev pri iskanju načinov za gibalno aktivnost v danih razmerah.

Krepitev imunskega sistema – kako ostati zdrav

V videoposnetku na zelo preprost, otrokom razumljiv način predstavimo pomen gibanja in raznovrstne prehrane za zdravje. Otroke smo spodbudili, da se odpravijo na pohod.

Dobro s koristnim

Učencem smo pokazali, da so tudi domača opravila del športnega udejstvovanja, zato smo jih z videom spodbudili, da kot gibalno aktivnost izvedejo delo na vrtu ali polju ali v okolici hiše.

Pripravi in izpij sadni napitek

K zdravemu načinu življenja poleg gibanja spada tudi zdrava prehrana. Z videoposnetkom, ki prikazuje pripravo sadnega napitka, smo učence spodbudili, da si pripravijo zdrav sadni napitek in ga izpijejo.

Tedenski izzivi

Vsak tedenski izziv je bil predstavljen na začetku tedna z namenom, da bi ga tekom tedna učenci opravili. Spodbujeni so bili, da se vsakodnevno soočajo z danim izzivom, vadijo, izboljšujejo svoj prvotni dosežek in končno premagajo izziv. Svoje dosežke so si sprotno zapisovali v dokument skupne rabe, v katerem so med seboj primerjali rezultate.

Tedenski izzivi so bili za učence umetna, nevsakdanja situacija, ki so jih izzvali k nepoznanemu gibanju in razmišljanju ter so prinašali mnogo več, kot se zdi na prvi pogled. Smisel izzivov je bil v tem, da se je učenec (oz. kdorkoli) z njim ukvarjal, saj je s tem preizkušal svoje meje in jih skušal preseči, ob tem pa (skoraj) nezavedno:

- krepil mišice trupa;
- razvijal koordinacijo, natančnost, koncentracijo;
- uril potrpežljivost in vztrajnost za šport in življenje;
- se zavedal svojega telesa (aktivacija vseh mišic, poseganje v prostor, manipulacija s predmeti);
- se soočal s problemi in jih reševal;
- po vloženem trudu doživel uspeh in s tem veliko zadovoljstvo;
- ter se pri tem zabaval.

Pri spoprijemanju z izzivi se je bilo potrebno zavedati, da smo si različni. Na našo raznolikost vpliva dedna zasnova, okolje in samoiniciativa (karakter). Zaradi te različnosti se je lahko z izzivom spopadel vsak (ne glede na starost) na različen način in vsak je moral vložiti trud. Od učencev nismo pričakovali, da bodo izziv vsi uspešno opravili. Pričakovali pa smo, da se bodo z njim vsi spoprijeli in se maksimalno trudili.

Kaj smo storili, če je bil izziv sprva za otroka pretežak? Starši svoje otroke najbolj poznajo in vedo, kdaj in kje je meja pri otroku, ko je opravil že toliko neuspelih ponovitev, da je izgubil voljo, čutil neuspeh … Takrat smo staršem svetovali, da nikakor ne smejo obupati, ampak morajo otroka spodbujati in se veseliti njegovih majhnih napredkov. Če je otrok potreboval pomoč, pa so mu izziv prilagodili. Konkretno so lahko tedenski izziv »Prenos plastenke« olajšali, tako da:

- so plastenko napolnili z vodo ali s težjo snovjo ter ji tako omogočili večjo stabilnost;
- so namesto plastenke uporabili bolj stabilen predmet;
- se je otrok poskušal dvigniti iz ležečega v sedeči položaj;
- je otrok poskušal vstati iz počepa/sedečega položaja itn.

Za nekoga je bil dosežek izziva, kljub prilagoditvam, velik uspeh, ki se ga je veselil. Vsekakor pa je včasih popolnoma v redu, če nam kaj ne uspe in je največje zadovoljstvo v tem, ko se z izzivom spopadamo. Vsak, ki se je z izzivom trudil, je bil uspešen! In ne pozabimo, da je bil smisel izziva, soočiti se z novo situacijo, ki nas uči, oblikuje in krepi tako na telesni kot duševni ravni. Kot učitelji smo želeli otrokom ponuditi, da se seznanijo z novim, odkrivajo svoje zmožnosti, se zabavajo, napredujejo in ob tem doživljajo uspeh ter da rastejo v vztrajnosti, ki je prvi pogoj za doseganje cilja. Izziv je otrok delal zase, zaradi sebe. Če je pri tem sodelovala cela družina, je bila zabava še večja.

Med šolanjem na daljavo smo izvedli naslednje tedenske izzive:

Pobiranje lista

Učenci so morali prepognjen stoječ A4 list s tal pobrati z usti, brez pomoči rok, stoje na eni nogi.

Prenos plastenke

Učenci so poskusili s plastenko na čelu vstati iz ležečega položaja na hrbtu do stoje na nogah, ne da bi jim pri tem plastenka padla.

Ravnotežje loparja

Učenci so čim več časa lovili ravnotežje loparja na enem prstu.

Skoči naprej, skoči nazaj

Izziv ima pet težavnostnih stopenj, pri katerih so učenci sonožno poskakovali naprej in nazaj čez talno oviro, skladno z glasovnimi in slikovnimi navodili v videoposnetku.

Okrepi telo – bodi močen in zdrav

Učencem smo za izvajanje gimnastičnih vaj poslali različne didaktične igre:

Gibalna kocka

Učenec vrže eno ali dve igralni kocki in glede na dobljeno število pik, izvede gibalno nalogo. Večje število pik pomeni težjo nalogo.

Športni lov na zaklad

Učenec v vsakem hišnem prostoru izvede določeno gibalno nalogo ter si pri tem meri čas. Igro konča, ko opravi vaje v vseh v naprej določenih prostorih.

Športnih 5 x 5

Je igra, pri kateri mora učenec čez dan opraviti vseh 25 dejavnosti, med katerimi so poleg gibalnih vaj tudi umivanje rok in pitje vode. Čas in vrstni red izvajanja nalog je izbira posameznika.

Fitnes abeceda

Vsaka črka abecede slikovno prikazuje izvajanje določene gimnastične vaje in število njenih ponovitev. Izvedli smo več različic igre: učenec v čim hitrejšem času izvede vse črke abecede; učenec v enem dnevu izvede vse črke abecede; učenec izvede črke svojega imena, sošolca …

Interaktivne igre

Črvi in lestve

Igra, ki jo lahko igra učenec sam ali v skupini z do petimi igralci. Igralec se glede na dobljeno število pik premika po igralnih poljih. Ko pride na polje z repom črva, zdrsne določeno število polj nazaj. Ko pride na polje z začetkom lestve, se povzpne za določeno število polj naprej. Igra vsebuje na nekaterih poljih naloge iz Fitnes abecede, ki so jih izbrali učenci posameznega razreda, zato smo izdelali za vsak razred svojo igralno ploskev. Ko pride igralec na polje z gibalno nalogo, mora le-to izvesti, sicer gre kazensko eno polje nazaj. Zmaga tisti, ki prvi prispe do cilja.

Športno kolo sreče

Učenec s klikom na računalniško miško zavrti kolo, v katerem je 27 različnih gibalnih in sprostitvenih nalog ter domačih opravil (npr. odnesi smeti, plazi se kot tjulenj, zakriči `Pogrešam šolo`, dotakni se stropa, zapleši na svojo najljubšo pesem, spij kozarec vode, odpri in zapri vsa vrata v hiši, izmisli si eno noro vajo in jo izvedi, iz vseh prostorov hiše čim hitreje prinesi po en predmet, sedi 30 sekund na nevidnem stolu, prinesi vse vzglavnike …). Kolo se naključno ustavi na določeni nalogi, ki jo mora učenec izvesti.

Interaktivne naloge

Izdelali smo več interaktivnih delovnih listov na temo ferpleja. Učenci so poslušali pravljico in nato izpolnili interaktivno križanko, trditve o (ne)športnem obnašanju so vstavljali na ustrezno mesto v preglednici, s povezovanjem sličic so prepoznavali boljši tekmovalcev.

Atletika

Panoge atletike

Ker je bil to čas, ko smo se pripravljali na atletski športni dan, smo obravnavali tudi vsebine iz atletike. Učenci so prejemali videorazlage nizkega starta, visokega starta, skoka v daljino, skoka v višino in meta žogice.

Eksplozivna ura

Je igra, pri kateri razporedimo 12 kamnov v obliki številčnice na uri. Premer kroga je približno 1,5 metra. Na sredino postavimo ravno palico. Poskusimo spustiti palico in se dotakniti enega od kamnov ter ponovno prijeti za palico. Pri tem palica na sme pasti na tla.

ZAKLJUČEK

Šola na daljavo je učence še bolj priklenila pred računalnike kot sicer. Menimo, da je v takšni situaciji motiviranost učencev za opravljanje šolskih obveznosti nižja in je potrebno veliko truda učiteljev, da posredujemo učne vsebine, ki bi učence zanimale in bi jih z veseljem opravili. Žal predmet šport v očeh mnogih otrok in staršev ni prioriteten šolski predmet in je zaradi tega potisnjen

na stranski tir. Kot učitelji športa na razredni stopnji smo si torej prizadevali, da bi z izvirnostjo in raznolikostjo vsebin spodbudili učence (in tudi starše, ki pomembno vplivajo na pogled otroka na zdrav življenjski slog) k veselju do gibanja. Z uporabo IKT (informacijsko-komunikacijske tehnologije) smo vplivali na izobraževalni proces in ga naredili zanimivejšega.

O pomembnosti gibanja pravi Stoppard (2007, str. 62): »Človeško bitje je rojeno za gibanje in otroci so nenehno v gibanju, kar je tudi prav, saj se le tako lahko ustrezno razvijajo in zrastejo v zdrave odrasle«. Ker želimo, da bi bili naši učenci zdravi, je prav, da jih še toliko bolj ozaveščamo o gibanju in spodbujamo k aktivnemu in zdravemu načinu življenja.

Če niso bili učenci ustrezno motivirani, so bili zaradi šolanja na daljavo manj v gibanju. Nam je uspelo, da smo s posredovanimi vsebinami učencem približali gibanje kot pomemben dejavnik v njihovem življenju. Najbolj smo bili veseli njihovih prijetnih in zabavnih odzivov v obliki prejetih videoposnetkov in slik športnega udejstvovanja. Tako smo v spodbudo vse prejete videoposnetke in slike učencev združili v skupne mesečne videoposnetke, ki smo si jih lahko vsi pogledali.

LITERATURA

Juriševič, M. (2012). *Motiviranje učencev v šoli*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani. Pridobljeno s https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/CRSN/branje/Motiviranje_u%C4%8Dencev_v_%C5%A1oli_u%C4%8Dbenik__2012_.pdf

Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka.* Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče učiteljev. Ljubljana: Založba ZPS, d. o. o.

NIJZ (2013). *Gibanje. Telesno dejavni vsak dan*. Pridobljeno s TELESNA DEJAVNOST (nijz.si)

Pišot, R., in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Rutar Leban, T. (2015). *Zakaj je vzgled pri vzgoji tako pomemben*. Pridobljeno Zakaj je vzgled pri vzgoji tako pomemben - BabyBook.si

Siekierska, E. (2015). *The book of Trends in Education 2.0.* Gdznia: Young Digital Planet SA a Sanoma Companz.

Smrtnik Vitulić, H. (2009). Razvojnopsihološki pomen iger v srednjem in poznem otroštvu. *Socialna pedagogika*, *13*(4), 383–398.

Stoppard, M. (2007). *Zdravstveni vodnik za vso družino*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

MOTIVIRANJE UČENCEV PRED RAČUNALNIŠKIM ZASLONOM

Debeljak, Tjaša

Osnovna šola Orehek Kranj, Kranj

IZVLEČEK

Poklic učitelja je zame poslanstvo, ki ga vedno bolj opravljam z željo, da učencem pokažem, na kakšen način lahko izkoristijo svoje potenciale. Ko zagledam prvošolce, kako se z iskrico v očeh dan za dnem vračajo v šolo, si želim le to, da bi njihova notranja motivacija in želja po odkrivanju nečesa novega trajala skozi večji del njihovega izobraževanja. In kako to doseči? Z igro in gibanjem. Namen članka je predstaviti primere gibanja pred računalniškim zaslonom med poukom na daljavo. Gibanje sem vključevala predvsem zaradi vedno slabše motivacije učencev ob dolgotrajnem poučevanju prek računalniških zaslonov.

V razredu je to relativno preprosto, prenesti to pred zaslon ob šolanju na daljavo, pa se mi je sprva zdelo skoraj nemogoče. A na koncu se je izkazalo, da je mogoče kar nekaj iger prirediti za gibanje pred računalniki, hkrati pa sem lahko kar se da izkoristila njihovo domače okolje.

Ključne besede: *delo na daljavo, motivacija, igra, gibanje, NTC-učenje*

UVOD

Veliko raziskav kažejo, da otroci v večini komaj čakajo, da prestopijo prag osnovne šole. Naloga učitelja predvsem v prvih letih osnovnega šolanja je, da skuša zagotoviti pogoje za to, da bi to zanimanje in otrokovo nadobudno raziskovanje trajala čim dlje. Več strokovnjakov na področju izobraževanja je že povedalo, da se otroci največ naučijo skozi igro. Zlato pravilo, ki se ga sama želim držati pri pouku je, da učenci čim več novega znanja pridobijo na ta način, vključujem pa tudi gibanje. V šolah se srečujemo z vedno več otroki, katerih gibalne sposobnosti so za njihovo starost nizke. Današnja znanost dokazuje, da so ravno gibalne sposobnosti tiste, ki otroku omogočajo višje sposobnosti na raznoraznih drugih področjih tudi pozneje v življenju. Tudi R. Rajović (2021) na svojih predavanjih opisuje, da se lahko zgodi, da bo 4-letni otrok, ki ne zmore sonožno skočiti nazaj z obema nogama, pozneje imel težave pri matematiki.

Gibanje je torej zelo pomemben faktor, ki lahko tudi v poznejših letih pripomore k učenčevi boljši motivaciji, koncentraciji in uspešnejšemu učenju. Problem, ki se je pojavil pri precej dolgotrajnem poučevanju na daljavo je bila motivacija učencev in njihova zbranost v trenutku, ko poteka videokonferenca ter ob razlagi učne snovi. Ravno zato bi rada v pričujočem prispevku predstavila načine, kako tudi učitelji lahko učence spravimo v gibanje, igro, učenje – istočasno in jih pri tem držimo aktivne ter večino časa motivirane za delo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Za učenje potrebujemo motivacijo. Ko se učimo in nas neka stvar zanima, se o njej pozanimamo, razmislimo in si poskušamo zapomniti tisto, kar se nam zdi pomembno. Woolfolk (2002) motivacijo opredeli kot notranje stanje, ki vzbuja, usmerja in vzdržuje vedenje.

Med prebiranjem literature se mi je močno v spomin vtisnilo tudi pet ključnih strategij, ki jih učitelji lahko uporabljamo kot vodilo, ko želimo svoje učence motivirati za delo. Mendler (2020, str. 10) navaja, da moramo učitelji upoštevati naslednje postavke:

- poudarjanje truda, ki ga učenec pokaže med učnim procesom,
- vzbujanje upanja,
- spoštovanje moči,
- vzpostavljanje dobrih odnosov z učenci,
- izražanje veselja do dela z učenci.

Učna motivacija

»Motivacija se vedno dogaja v učencu, učenec je osrednji vir lastnega motivacijskega delovanja; učencu torej nikakor ne moremo »dati« motivacije, saj je ta v bistvu »že v njem«. Drži pa, da z različnimi motivacijskimi spodbudami to »motivacijo« lahko negujemo, dodatno utrdimo, spodbujamo, ali pa, nasprotno, celo prispevamo k njenemu upadu. Pravimo, da učence s poučevanjem motiviramo (prispevamo k motiviranosti) ali demotiviramo (prispevamo k demotiviranosti) za učenje« (Juriševič, 2009, str. 44).

Zelo je pomembno, da se kot učitelji zavemo, da je tudi šolsko okolje, sploh v prvih dveh letih šolanja, tisto, ki bo učencem pomagalo priti do boljše motivacije, koncentracije, obvladovanja stresa in negotovosti, ki se pojavi ob reševanju novih, zanje zahtevnih nalog. In to predvsem takrat, ko jim bomo cilje podajali na način, ki jim je blizu – skozi igro, ki vključuje gibanje.

Če torej gibanje prenesemo v razred skupaj z ostalo učno snovjo, povečamo njihovo motivacijo in tako smo dosegli kar nekaj ciljev.

Da je gibanje pomemben del razvijanja učenčevega miselnega razvoja, v svoji literaturi opisuje tudi R. Rajović, ki pravi:

»Zelo zgodaj otrok spozna ogromno gibalnih dejavnosti, prek katerih ga je potrebno spodbujati, da bo dobro razvil svoje biološke potenciale. Dozorevanje možganov intenzivno poteka v najzgodnejšem obdobju; več kot 50 % procesa se konča do petega leta. Če v tem obdobju ne spodbujamo otroka, se nekatere funkcije ne razvijejo v polnem obsegu« (Rajović, 2016, str. 23).

Predvsem v vrtcih, seveda pa tudi v prvih letih osnovnošolskega izobraževanja je pomembno, da se otroci gibajo na najrazličnejše načine. Pri pouku tako želim uporabiti čim več različnih dejavnosti, prek katerih se bodo učenci učili spontano.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

V igrah, ki sem jih uporabljala tudi ob učenju na daljavo, sem se opirala na program NTC-učenja, katerega avtor je Ranko Rajović. »Program NTC-učenja sestavljajo različne igre za otroke, ki temeljijo na spoznanjih o razvoju in delovanju možganov in ki po izsledkih različnih raziskav še posebno dobro vplivajo na nastajanje in utrjevanje možganskih povezav (t. i. sinaps med nevroni) v času

najintenzivnejšega razvoja, od rojstva do približno desetega leta starosti« (Rajović, Jurišević in Drgan, 2010, str. 3).

Nori liki

Pripomočki: /

Z učenci smo določili tri različne barve (npr. zelena, rdeča in rumena). Za vsako barvo smo skupaj določili še gib (zelena pomeni, da se 1-krat zavrtiš okrog svoje osi; rdeča pomeni, da počepneš; rumena pomeni, da sonožno skočiš v zrak). Učiteljica nato govori barve, učenci pa za vsako barvo naredijo gib. Nato v vajo vključimo like (krog namesto zelene barve, trikotnik namesto rdeče, kvadrat namesto rumene). Namesto barv zdaj učiteljica govori like, gibi pa ostanejo enaki.

Poskočne črke

Pripomočki: list papirja, svinčnik.

Z učenci smo določili gibe, npr.: črka R – RIBA (dlani so sklenjene in roke vijugajo levo in desno), ROŽA (počep), RAJ (sonožni skok nazaj), RAVNILO (se uležeš na trebuh). Za besede smo določili tudi sličice (npr. za besedo RIBA ribo, za besedo ROŽA rožo, za besedo RAJ sonce, za besedo RAVNILO pa pravokotnik).

Vsak učenec je na list papirja nato narisal svoje zaporedje sličic. Ko ga je pokazal v kamero, so ostali morali sličice prikazati z gibi, ki smo jih določili.

Hitra raketa

Pripomočki: predmeti, ki jih učenci iščejo po stanovanju.

Učiteljica učencem prebere uganko. Rešitev uganke mora biti nek predmet, ki ga učenec lahko najde v svojem stanovanju. Odgovor uganke so učenci povedali tako, da so v stanovanju poiskali predmet in ga prinesli pred zaslon.

Poskočne živali

Pripomočki: /

Učiteljica prebere živalsko uganko. Odgovora uganke niso smeli povedati na glas, ampak so ga morali prikazati z gibom.

Da je bilo kdaj še bolj razburljivo, sem učence razdelila v dve skupini. V vsaki skupini je vsak učenec prišel na vrsto in ugibal uganko, prav tako jo je moral prikazati z gibom. Če je pravilno uganil, je skupini prinesel točko. Zmagala je skupina, ki je zbrala več točk.

Premična slika

Pripomočki: različne slike, list papirja, svinčnik.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Učencem sem na zaslonu prikazala različne slike (npr. sliko drevesa s šestimi jabolki, ob strani je bila ena lestev, pod drevesom tri košare, ob košarah so na tleh ležale štiri gobe). Sliko so lahko opazovali 10 sekund.

Nato so morali na list papirja sliko po spominu čim bolj natančno narisati.

Potem sem določila učenca, ki si je izbral en predmet (jabolko, lestev, košaro, gobo) in je moral tolikokrat poskočiti v zrak, kolikor je bilo na sliki teh predmetov. Ostali učenci so ugibali, kateri predmet si je sošolec izbral. Ko so ugotovili, so tudi ostali morali narediti toliko sonožnih poskokov.

Grozni gib

Pripomočki: /

Z učenci določimo pet gibov (npr. sonožni skok v zrak, počep, en korak naprej, prekrižane roke čez prsi, letiš kot ptica).

Dogovorimo se, kateri gib je grozni, to pomeni, da ga ne smejo pokazati, tudi če ga napovem. Nato govorim gibe, ki jih učenci kažejo, pri groznem pa morajo samo ravno stati.

Zmešana škatla

Pripomočki: predmeti, ki jih učenci iščejo po stanovanju.

Učenci so morali po hiši iskati predmete in jih prinesti pred zaslon ter jih zlagati v škatlo (npr. škatlo od čevljev). Po mojih navodilih so nosili predmete (npr. prinesi nekaj na glas M, kar najdeš v hladilniku, prinesi nekaj na glas A, kar najdeš v svoji sobi, prinesi nekaj na glas G, kar najdeš v kopalnici) in jih odlagali v škatlo. Nato si je vsak izbral 4 predmete in jih postavil predse v poljubni vrstni red. Nato so morali sestavljati povedi, ki so vsebovale besede predmetov, ki so jih imeli pred seboj.

Leteča žogica

Pripomočki: list papirja, rdeča in modra barvica, mehke žogice.

Vsak učenec je na list papirja narisal 2 kroga in enega pobarval z rdečo, drugega pa z modro barvo. Kroge so nato izstrigli in jih prilepili na steno 1 meter in pol visoko. Vsak si je priskrbel tudi eno mehko žogico. Ko smo ponavljali učno snov, so s pomočjo žogice, tako da so ciljali v krog, odgovarjali na vprašanja drži, ne drži (modra pomeni drži, rdeča ne drži).

Pripomočki: dva koša, nogavičke.

Igro smo po nekaj dneh priredili tako, da so si učenci pripravili dva koša in nogavičke. Ko je bil odgovor drži, so eno nogavičko vrgli v desni koš, za odgovor ne drži, so nogavičko vrgli v levi koš. Nato smo prešteli, koliko nogavičk je bilo v vsakem košu. Iz teh števil smo potem naprej sestavljali tudi račune in ponovili hitro računanje.

Vsakič znova nekaj novega

Čeprav je motivacija za delo med učenjem na daljavo pri učencih padla, so radi prihajali na videokonference. Zdi se mi, da je bilo to njihovo druženje, pa čeprav le na daljavo in prek zaslona, pomembno oz. še bolj potrebno kot sicer. Seveda pa je moralo to druženje potekati v pravi meri in biti kar se da zanimivo. Po približno enem mesecu dela na daljavo sva se s sodelavko, s katero delava skupaj v oddelku, odločili, da se bomo z učenci od zdaj naprej enkrat na teden na videokonferenci dobili samo za to, da se bomo igrali in zabavali.

Igrali smo se detektive, skrivalnice, tombolo, peli smo, plesali … Čeprav je bil obisk teh ur prostovoljen, je bila udeležba učencev kar visoka. Učenci so skozi igro utrjevali snov za poznejše preverjanje in ocenjevanje, se družili in zabavali.

Predvidevam, da so nekateri učenci svoj čas, ki ga je bilo potrebno vložiti v to, da so stvari narejene, slabše organizirali kot drugi. Pri mlajših učencih seveda za vso to organizacijo stojijo predvsem starši. Delo na daljavo je namreč omogočalo, da so se naspali, v miru pojedli zajtrk in z delom pričeli pozneje kot po navadi. Zato je bil tudi občutek, ko so nekateri z delom končali šele pozno popoldan, tak, kot da se cel dan vrti okrog šole. V takem primeru se verjetno tudi je. S temi učenci sem se dobivala individualno. Skupaj smo naredili najnujnejše in res sem jim skušala večino snovi predstaviti skozi gibanje in igro. Tako starši kot učenci so bili veseli, da so imeli pomoč in nekoga, na katerega so se lahko naslonili, ko so imeli kakšno vprašanje.

Po glavi so mi švigala vprašanja, kako naj sploh še motiviram učence, ki imajo res že vsega dovolj. Niti verjetno nimajo ob sebi nikogar, ki bi jih »gnal«. In to vsak dan, ne samo enkrat ali dvakrat na teden. To preprosto ni bilo več dovolj. Odločila sem se, da bom učno snov, ki smo jo obravnavali, priredila tako, da smo: kuhali čarobno juhico – sestavljali zgodbe, mešali zmešano škatlo – iskali besede na določeno črko, zlagali poskočne nogavice – računali. Ni bilo potrebno veliko, le vsaka dejavnost je dobila zanimivo ime. In že s tem so učenci dobili večje zanimanje in so bili hitreje pripravljeni na delo.

ZAKLJUČEK

Mislim, da sva z učiteljico razredničarko odlično sodelovali, se dopolnjevali in otroke uspešno motivirali vse do tja, ko smo se ponovno videl v šoli. Včasih je bilo potrebno nekoliko več energije, vendar se je z igro, z gibanjem, z zanimivimi imeni iger, včasih tudi z rahlo tekmovalnostjo v skupinah dalo narediti marsikaj. Tako sva s skupnimi močmi učence pripravili na ocenjevanja, ki so jih izpeljali med poukom na daljavo.

Poučevanje in učenje na tak način ni bilo lahko. Ljudje smo bitja, ki potrebujemo druženje. Že to, da je nekdo čisto tiho poleg nas, nam veliko pomeni. Preprosto je. Učenci, vsaj velika večina, se je po mojem mnenju zelo rada vrnila v šolo. Verjetno še nikoli do zdaj nismo imeli toliko učencev, ki komaj čakajo, da sedejo nazaj v šolske klopi. In to je tisto, kar moramo učitelji v tem trenutku izkoristiti. Vsi smo bili postavljeni pred nove izzive, ki verjamem, da so nas spodbudili in tudi malo prisilil, da smo se naučili nekaj novega.

Če se sama ozrem nazaj, lahko rečem, da sem svoj cilj dosegla. V tem koronskem času se je veliko govorilo o tem, da je ob že tako slabi gibalni razvitosti otrok stanje vedno slabše. Na spletnih

straneh si kot učitelj lahko našel ogromno posnetkov, ki so spodbujali gibanje na vsakem koraku. Vendar če kot učitelj tega ne preneseš v razred, gre vse mimo učencev. Zdi se mi, da tokrat ni šlo. Z mislijo na čim več gibanja sem poskrbela, da so bili učenci večino časa aktivni in motivirani.

LITERATURA

Jurišević, M. (2009). Motivacija za učenje kot pedagoški izziv: kaj, kako, kdaj in zakaj? *Razredni pouk*, 11 (1), 44–49.

Jurišević, M., Rajović, R., in Drgan, L. (2010). *NTC učenje: spodbujanje razvoja učnih potencialov otrok v predšolskem obdobju: gradivo za strokovni seminar.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Mendler N., Allen (2020). Motivacija v razredu: orodja in strategije za učinkovitejše poučevanje. Ljubljana: Rokus Klett.

Rajović, R. (2016). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Rajović, R. Zvezdana: Prva pomoč za starše [televizijski posnetek]. Ljubljana: RTV Slovenija. Predvajano na TV Slovenija 1, 17. jan. 2021. Pridobljeno s https://4d.rtvslo.si/arhiv/zvezdana/174703014.

Woolfolk, A. (2002). *Pedagoška psihologija*. Ljubljana: Educy.

VELIKO VZPODBUD ZA MALE JUNAKE

Dimc, Bojana

Osnovna šola Jurija Dalmatina Krško, Krško

IZVLEČEK

Namen članka je predstaviti primere dobre prakse dela na daljavo, predvsem kako smo v vsebine in dejavnosti vpletli gibalne dejavnosti, v smislu popestritve pouka in predvsem kot obliko športne aktivnosti. Na naši šoli, torej na OŠ Jurija Dalmatina Krško učencem ponudimo vrsto športnih dejavnosti in aktivnosti že v osnovnem in pa v zelo široko zasnovanem razširjenem programu. Učenci so zelo aktivni, še zlasti ti v 1. in 2. triadi, v 3. triadi pa nekoliko manj. Dejstvo pa je, da s starostjo učencev gibalna aktivnost in potreba po gibanju počasi upadata. Velik nabor športnih dejavnosti učencem omogoča, da si lahko prav vsak najde nekaj zase. In v resnici je tako, pa naj gre to za kolektiven šport, ki se potem razvija naprej v klubih ali pa za individualen način vadbe. Pomembno je, da otroku privzgojimo in ga motiviramo za aktivnost in da ne sledimo le njegovim trenutnim željam, ampak da ga vzpodbujamo, ga usmerjamo in vztrajamo pri njegovi odločitvi.

Ključne besede: *gibanje, koncentracija, motivacija, zdrav razvoj*

UVOD

V pričujočem prispevku obravnavamo poglede na obstoječe stanje in delo v šolstvu. Svet se je začel vrteti drugače, kot smo bili do zdaj navajeni in z vrtoglavo hitrostjo smo se morali učitelji in v nadaljevanju vsi deležniki oziroma soustvarjalci vzgojno – izobraževalnega sistema znajti in potegniti iz dane situacije najboljše. Pred nami se je odprla možnost uporabe digitalnih sredstev, virtualen svet je postal naš vsakdan in tudi na nek način edina povezava. Še tako dobro pripravljene naloge niso in ne bodo mogle nadomestiti žive besede pedagoga – učitelja. Nekaj smo se tudi naučili iz prvega vala, in če znamo to znanje povezati ter skleniti krog, potem lahko z gotovostjo trdimo, da smo v drugi val dela na daljavo vstopili bistveno bolj pripravljeni. V času, ko vseh teh individualnih ali pa skupinskih vadb ni mogoče izvajati, so pa nujne za razvoj otroka, za razvoj njegovih sposobnosti, pa ne le na gibalnem, ampak tudi na spoznavnem (miselnem) in čustvenem (socialnem področju). Zato smo v času dela na daljavo zelo vzpodbujali učence h gibanju in menim, da nam je v večji meri to tudi uspelo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Za telesno dejavnost je pogosto uporabljen tudi termin gibalna dejavnost. »Telesna dejavnost je vsakršna gibalna dejavnost, ki jo povzročijo skeletne mišice in ki rezultira v značilno povečani porabi energije v primerjavi z mirovanjem« (Škof, 2010, str. 31). Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je telesna dejavnost kakršno koli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja. Šport in telesno vadbo razumemo kot posebno vrsto telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja. Naše telo je ustvarjeno za gibanje (Drev, 2013).

V svojem prispevku Barbara Oražem Grm navaja izsledke raziskave, ki dokazujejo naslednje koristi, ki jih otroku prinaša gibanje.

- **Izboljšuje vrstniške odnose**: občutek, da ima otrok več športnega znanja pozitivno vpliva na njegovo predstavo o lastnih gibalnih zmožnostih. Tako misleč otrok se lažje vključi v skupino, razvija se tekmovalnost in borbenost, kar se zlasti še izkazuje v kolektivni igri. Otroci, ki pa se ne najdejo v tej skupini, se zaprejo v svoj svet ali pa se odločijo za individualne dejavnosti. Govorimo o prostočasnih dejavnostih.
- **Spodbuja in krepi samostojnost**
- **Zmanjšuje vedenjske težave:** otroka ali mladostnika, ki ga usmerimo v športno dejavnost, odvrnemo od pomislekov o neprimernem vedenju.
- **Prispeva k lažjemu učenju:** z raziskavami je dokazano, da gibalne dejavnosti, ne vplivajo na upad uspeha v šoli. Prav nasprotno, ti otroci si znajo zelo dobro organizirati čas in uspeh se izboljša, znanje je trajnejše in na višjem nivoju.
- **Razvija delovne navade:** poleg časa, ki si ga mora organizirati, se razvija tudi ustaljen ritem, občutek in tudi odgovornost in nenazadnje tudi pripadnost. Pomeni pa tudi disciplino, red, sprejemanje pravil, sodelovanje, sprejemanje kritike, pohvale, spoštovanje. Navada preide v način življenja.

(Oražem, B. Otrok in gibanje v prostem času)

Vloga staršev

Okolje iz katerega otrok/učenec izhaja, lahko na gibalno aktivnost deluje zavirajoče, lahko pa deluje zelo vzpodbudno. Znotraj družine pa so otrokom največji vzgled starši. Starši, ki so aktivni, bodo že od malih nog svojega otroka usmerjali v športne aktivnosti. Na drugi strani pa poznamo družine, ki jim je športna aktivnost tuja in se dobro počutijo v svojem oblačku mirovanja in udobja. Prav starši smo tisti, ki moramo otroka spodbuditi h gibanju. Televizija, računalniki, virtualni svet sta nas ohromila in nas naredila popolnoma neodzivne, zatopljene svoj svet, apatične in avtomatizirane. Starši lahko opravljajo gibalne aktivnosti skupaj z otrokom. Tako bo zadovoljstvo še večje. Lahko gre za različne oblike gibanja, kot so: tek, hoja, lovljenje, žoganje, badminton, plavanje, kolesarjenje…In kot navajajo na Inštitutu za varovanje zdravja: »Naj ne pozabimo da, otrok oziroma mladostnik potrebuje 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« (Drev, 2013).

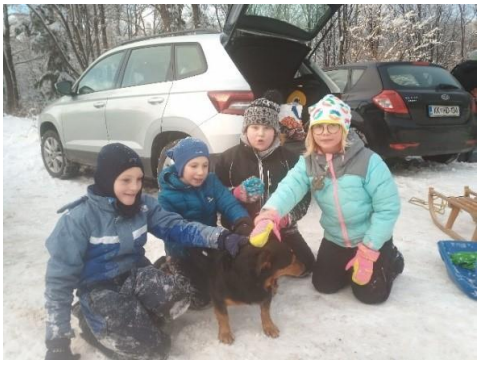
Skozi teorijo v prakso

Zimski športni dan

Takole so se moji učenci – tretješolci prepustili zimskim radostim. Verjamem, da nagajivi in iskrivi nasmehi povedo več, kot tisoč besed. Zelo presenetljivo pa je dejstvo, da so se tovrstne aktivnosti razveselili tudi starši. Že dalj časa nisem imela priložnosti opaziti, da bi se starši tako množično skupaj s svojimi otroci in pa predvsem kot družina, odpravili iskat zasnežene strmine. Mogoče pa so prebudili otroka v sebi.







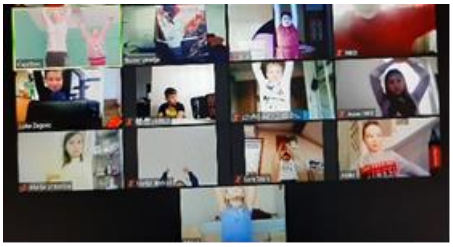


Slika: 1- 7 Veselje na snegu (lasten vir)

"**Prebudimo se v nov dan"**

Vadba z elementi joge je potekala petnajst minut pred začetkom dela na daljavo.

V tem primeru nam je na pomoč prijazno priskočila učenkina mamica, ki se sicer profesionalno ukvarja z jogo. Skozi gibe in posnemanje živali je poskušala učence prebuditi in jih motivirati za nadaljevanje dela.



Slika: 8 Joga za dobro jutro (lasten vir)

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Med delom na daljavo, torej prek videokonferenc, je koncentracija občutno padala in zelo težko je bilo učence vedno znova in znova prebuditi in najti vzvod, s katerim bi te pritegnili nazaj k dejavnostim.

S čim in kako naj pritegnem učence, da mi bodo še naprej aktivno sledili? Da me ne bodo samo gledali in poslušali, ampak da me bodo tudi videli in slišali?

Aktivni odmori

Najprej dam jasna navodila. Na moj znak začnejo učenci izvajati naloge. Čas je omejen. Izberemo pripomočke, ki so učencem doma na voljo, prav tako dejavnosti.

Nekaj primerov: učenci iz kuhinje prinesejo kuhalnico, nato še lonec. Zaigrajo in zapojejo obravnavano pesem Naša kuharica. Uporabimo atletsko abecedo: hopsanje, poskoki po eni nogi, žabji skoki, plazenje, sonožni poskoki naprej, nazaj …

Ali pa takole:



Slike 9–18: Moja telovadba (lasten vir)

Vaje hitre stimulacije

Celotna aktivnost res traja kratek čas. Hitra stimulacija se izvede ob padcu koncentracije. Gre za preprosto in zanimivo gibalno nalogo, ki v zelo kratkem času dvigne srčni utrip, poveča frekvenco dihanja in poskrbi za večji vnos kisika v telo. Koncentracija se spet dvigne, zbudimo spomin.

Nekaj primerov: Otrok vstane, gre okrog stola, naredi pet počepov, prinese tri predmete, ki so npr.: okrogle oblike, poišče rumen predmet …

Uporaba ravnotežnostne žoge

Sedenje na žogi omogoča učencem aktivno sedenje. Medtem, ko pazimo na ravnotežje, nehote poskrbimo za pravilno telesno držo. Lahko pa nam je tudi v pomoč pri izvajanju različnih razteznih vaj, za sproščanje ali za umirjanje. Sedenje na takšni žogi zelo dobro vpliva na koncentracijo.

Aktivne metode učenja

Zelo dobrodošla in med učenci dobro sprejeta je učna strategija učenja v gibanju. To pa pomeni, da otroka skozi različne oblike in metode vodimo skozi proces učenja prek gibalnih nalog. Znanstveno je dokazano, da naši možgani med gibanjem veliko bolj učinkovito delujejo, kot pa v mirovanju oz. sedenju. FIT-pedagogika me je naučila razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro.

Pri delu na daljavo sem učence naučila nekaj metod FIT-pedagogike, npr.: metoda aktivnega branja, metoda skupinskega branja, košarka z lončki, metoda face to face, FAM Bingo, FAM teci kot nor.

Med delom na daljavo smo poskrbeli tudi za **hidracijo**. Vemo, da moramo naše telo oskrbeti z zadostno količino tekočine, še zlasti kadar smo v fazi psihofizične obremenitve.

In še za konec

Kljub vsem trudom in naporom, ki smo ga učitelji vložili v proces dela na daljavo, pa je res čas, da otroci sedejo v šolske klopi. Otroci sodijo v šolo. Mogoče si ne bomo nikoli več, tako zelo želeli nazaj v šolo. Ni vse tako samoumevno, kot si mislimo, da je. Kakšno ceno bomo plačali? Pa vendar, zdaj smo tukaj in zdaj. Le kje? Spet v šoli.

Takole pa so o gibanju zapisali učenci 3. c-razreda.

- Ko sem se razgibala, nisem več zavlačevala z nalogo. Sara K.
- Po gibalnih nalogah sem imela full energije, hitreje sem končala naloge. Analina
- Razgibavanje fino, ker me je potem vse bolelo. Vili
- Ko sem se razgibal, sem hitreje delal naloge. Žan
- Nisem samo sedela, sem se tudi gibala. Neža
- Po gibanju sem dobil dobre možgančke, da boljše delajo. Florim
- Hitreje delam in zato tudi prej končam. Sara S.
- Če sem se gibala, sem lažje nadaljevala z nalogami. Gaja

LITERATURA

Drev, A. (2013). *Gibanje – telesno dejavni vsak dan*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Uporabljeno: 10. 2. 2021, dostopno: https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf

Oražem, B. *Otrok in gibanje v prostem času: Zagotovilo za skladen razvoj*. Uporabljeno: 10. 2. 2021, dostopno: https://www.zdravje.si/otrok-gibanje-v-prostem-casu

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport.

UPORABA IN PRIPRAVA VIDEOPOSNETKOV PRI POUKU ŠPORTA NA DALJAVO

Dornik, Pavel

Osnovna šola Zadobrova, Ljubljana

IZVLEČEK

Športni pedagogi smo na OŠ Zadobrova v letu 2020 postavili atraktivno spletno učilnico z avtorskimi videoposnetki. V članku so predstavljeni razlogi za to obliko podajanja učnih vsebin. Opisani so postopki izdelave posameznega videoposnetka, njegovo umeščanje v spletno učilnico ter posredovanje učencem. Ugotovljene so nekatere pozitivne lastnosti takega dela (vpliv na čustva, zanimivo podajanje vsebin, izjemen pripomoček pri delu), kot tudi pomanjkljivosti (stroški, tehnična oprema, dodatno izobraževanje). Članek izpostavlja, da omenjen način dela prinaša priložnost, kjer podajanje vsebin prek videoposnetkov postane pomemben sestavni del izobraževanja in kakovosten učni pripomoček.

Ključne besede: *multimedija, športna vzgoja, priprava vsebin*

UVOD

Prispevek obravnava primer dobre prakse na OŠ Zadobrova pri poučevanju športne vzgoje na daljavo, kjer smo med covidom-19 posebno pozornost namenili pripravi avtorskih videoposnetkov.

Izobraževalni videoposnetki na področju športne vzgoje so na OŠ Zadobrova postali pomemben del učnega procesa med zaprtjem šol zaradi covida-19. Zagotavljajo alternativno orodje za posredovanje učnih vsebin. Vsebine, ki jih posredujemo učencem na tak način, morajo biti v prvi vrsti atraktivne, z namenom čim širše aktivacije otrok kot tudi njihovih staršev, sorodnikov in prijateljev. Z atraktivnostjo smo želeli doseči kritično maso, katera zagotavlja gledanost pripravljenih vsebin in aktivno udeležbo otrok pri delu na daljavo, brez prisile. Videoposnetek, namenjen izobraževanju na področju športne vzgoje, mora biti primeren gibalnemu, razumskemu in motivacijskemu nivoju otrok. Vsebine morajo vzpodbuditi željo po čim večji individualni angažiranosti posameznega učenca ter željo po aktivnemu učenju iz videoposnetka. Tako lahko postane videoposnetek učinkovito izobraževalno orodje, odličen pripomoček, ne more pa nadomestiti klasične športne vzgoje, ki poteka v šolskih dvoranah in v naravi.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Za kakovostno pripravo videoposnetkov moramo najprej dobro razumeti osnovno opredelitev predmeta športna vzgoja, ki se v veliki meri po svojih osnovnih ciljih razlikuje od preostalih predmetov. Seveda gre tudi tukaj za osnovno podajanje in usvajanje določenih znanj, vendar je velik poudarek na tem, da bi učenci ponotranjili šport kot del zdravega načina življenja tudi v poznejših življenjskih obdobjih.

Šolska športna vzgoja, kot je opredeljeno v učnem načrtu, je nenehen proces, s katerim bogatimo znanje, razvijamo sposobnosti in lastnosti ter je pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in s kakovostno športno vadbo prispevamo k

skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Tako skrbimo za zdrav razvoj otrok, jih vzgajamo in učimo, kako bodo lahko v vseh obdobjih življenja bogatili svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Zdrav življenjski slog jim v prihodnosti omogoča dobro počutje, zdravje, vitalnost in ljubezen do življenja (Kovač idr., 2011).

Otroci s tem, ko se gibajo, uravnavajo, razvijajo in ohranjajo zdravje. Za zdrav telesni razvoj je gibanje za njih nujno potrebno. Gibanje pri otrocih vzbuja občutke zadovoljstva, veselja ter številne pozitivne emocije. Gibanje je kognitivno naravnano, saj otroci med gibanjem razvijajo tudi svoje umske sposobnosti. Gibanje je družbeno naravnano, saj gibalno/športna aktivnost vključuje tudi zelo pomembno socialno komponento (Kropej, 2007).

Pri pripravi videoposnetkov, ki so v strokovni literaturi opredeljeni kot e-izobraževanje, smo se še vedno držali splošnih ciljev predmeta Šport, ki so zapisani v Učnem načrtu za športno vzgojo (Kovač idr., 2011, str. 7): »Ustrezna gibalna učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga, usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih, razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa, pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja – ferpleja)«.

Hkrati pa je pomembno poznati tudi nekaj osnovnih značilnosti različnih teorij učenja. Če se osredotočimo na kognitivne strategije učenja, vemo, da gre pri njih za strategije, s katerimi učenec informacijo sprejme, jo sprocesira in shrani v dolgoročni spomin, od koder jo po potrebi tudi prikliče (Medved, 2015). Še podrobneje teorija multimedijskega učenja temelji na teoriji kognitivne obremenitve, pri čemer ugotavlja, da ima delovni spomin dva kanala za pridobivanje in obdelavo informacij: vizualni/slikovni kanal in slušni/besedni kanal (Mayer, 2001; Mayer in Moreno, 2003).

Vsak kanal ima omejeno zmogljivost, lahko pa z uporabo obeh kanalov olajšamo vključevanje novih informacij v obstoječe kognitivne strukture. Uporaba obeh kanalov poveča zmogljivost delovnega spomina, vendar se lahko zgodi, da sta oba kanala preobremenjena. S strategijami oblikovanja multimedijskih učnih gradivih pride do izboljšanja učenja in hranjenja informacij v dolgotrajnem spominu (Breme, 2017).

Za izvedbo modernega e-izobraževanja moramo zagotoviti naslednje elemente (Lapuh Bele, 2009):

tehnologijo: učna platforma (internetni dostop, ter primerna infrastruktura in programska oprema), interaktivne večpredstavne učne vire, pedagoško podporo (izdelava e-gradiv, usposabljanje), organizacijsko-tehnične in upravljalne storitve (tehnična podpora). Na teh teoretičnih predpostavkah smo naredili svoj model poučevanja športa na daljavo.

PRIMER DOBRE PRAKSE

Med zaprtjem šol zaradi pandemije se je Slovenija za nekaj časa znašla v krču. Na srečo se je to pokazalo tudi kot nekaj dobrega. Kreativne šole in kreativni učitelji so to lahko izkoristili v svoj prid. V pomladanskem delu, ko še nihče ni bil pripravljen na delo na daljavo, smo postavili svoj e-učbenik z videoposnetki na platformi Google Drive. Pionirsko smo se lotili dela, brez potrebne opreme in

brez predhodnega znanja za izdelavo popolnega športnega videoposnetka. S privolitvijo ravnatelja, lastno iznajdljivostjo, samoizobraževanjem in nekaj lastnimi sredstvi za osnovno opremo smo uspeli postaviti e-učilnico, za katero smo prepričani, da je unikatna ter vzorčna za Slovenijo. V jesenskem delu nam je bilo predlagano podajanje športnih vsebin prek aplikacije za videosrečanja ZOOM. Športni pedagogi smo ugotovili, da ZOOM ne more biti tako koristen za športno vzgojo, kot je lahko za matematiko. Z njim ne moremo doseči vseh ciljev, predvidenih v učnem načrtu, kaj šele podajati široko paleto vsebin, ki smo jih želeli otrokom predstaviti na podlagi letnega delovnega načrta. ZOOM smo tako uporabili kot podporo našemu delu in za podajanje navodil za delo učencem. Občasno smo se vklapljali s prizorišč snemanj in učencem pokazali, kako videoposnetek nastaja. En izmed zanimivih vklopov je bil iz Jezerskega, kjer smo prikazali, kako nastajajo vsebine za prispevek iz smučarskega teka. Vsak tak vklop v živo je sprožil močno čustveno reakcijo, tako pri nas učiteljih, kot tudi pri otrocih in starših. To nam je na šoli zagotavljalo dovolj pozornosti, da smo uspeli uresničiti načrtovane cilje.

Za podajanje športnih vsebin prek videoposnetkov smo športni pedagogi ustvarili svoj kanal na YouTubovi platformi. V jesenskem delu smo vse vsebine postavili v Arnesovo spletno učilnico in tako pripravili e-učbenik za šport na šoli. Ko so posnetki naloženi na YouTube kanal, lahko ti posnetki postanejo vidni vsem, lahko pa izberemo opcijo, da so videoposnetki dosegljivi samo tistim, ki jim posredujemo povezavo. Mi smo naše povezave naložili v Arnesovo spletno učilnico, na katero se lahko dostopa prek spletne strani OŠ Zadobrova. Na šolski spletni strani se odpre povezava v spletnih učilnicah, poišče vzgojne predmete, med njimi šport, odpre delo na daljavo in tu se pojavi atraktivna spletna učilnica, ki je plod sodelovanja vseh športnih pedagogov na šoli. Kreirali smo rubrike, v katere smo poleg navodil, teorije, zanimivosti, fotografij za aktivno podporo pri učenju športnih vsebin umestili avtorske videoposnetke. Pri njihovi izdelavi se je pojavila dilema, v kakšni meri lahko zanemarimo tehnično izvedbo in metodične postopke posameznih učnih vsebin v korist atraktivnosti posnetka. Ugotovili smo, da tehnično izvedbo, metodične postopke in teorijo lažje umestimo v tekste spletne učilnice in videoposnetek tako naredimo bolj atraktiven.

Vse vsebine videoposnetkov se nanašajo na vsebine letnih delovnih načrtov narejenih na podlagi Učnega načrta za športno vzgojo. To pomeni, da vse vsebine zasledujejo splošne in operativne cilje posameznih izobraževalnih obdobij. Razlike se pojavijo le zaradi individualizacije programa. Zaradi ukrepov in priporočil za zajezitev covida-19 so vsi posnetki prilagojeni individualni vadbi, delu v paru in družinski vadbi. Kot zanimivost pa lahko omenim, da smo se izdelave videoposnetkov lotevali na dva različna načina:

1. Videoposnetke smo pripravili na podlagi vsebin in ciljev za posamezno izobraževalno obdobje.

2. Videoposnetke smo pripravili na podlagi predhodno ugotovljenega interesa otrok ter atraktivnosti vsebine. Pozneje smo ga prilagajali gibalni, razumski in motivacijski ravni otrok ter ciljem posameznih izobraževalnih obdobij.

Videoposnetki so večinoma sestavljeni iz uvodnika, pisnih navodil, nagovora športnega pedagoga, prikaza športnih vsebin ter zaključka s predstavitvijo sodelujočih v projektu. Videoposnetki imajo glasbeno podlago ter skušajo čustveno vplivati na publiko. Vsak je podprt s teoretično podlago v spletni učilnici. V času od razglasitve pandemije, 13. 3. 2020, je nastalo 51 videoposnetkov v trajanju od dveh do osem minut. Naša želja je bila atraktiven in kratek videoposnetek, ki bi si ga ciljana

skupina ogledala v celoti. Poleg tega je v tem času nastalo tudi 18 kratkih videoposnetkov v trajanju od 20 do 60 sekund, namenjenih adventnemu koledarju. Ti so otroke nagovarjali k vsakodnevni športno/gibalni aktivnosti z različnimi športno-zabavnimi vsebinami. Za izdelavo videoposnetkov smo se tudi medpredmetno povezovali. Športnim vsebinam smo tako dodali biologijo, naravoslovje, jezike, umetnost, tehniko ter dejavnosti, ki jih pri svojem delu uporablja specialni pedagog.

V vsem tem času so videoposnetki poleg otrok uspeli animirati ter športno aktivirati tudi starše, sorodnike in učitelje. Postali so podlaga za podajanje športnih vsebin drugih osnovnih in srednjih šol v Sloveniji. Nekateri posnetki so pri otrocih, starših in učiteljih postali uspešnica. Na podlagi omenjenega želimo nadaljevati kult športne šole, usmerjene k zdravemu življenjskemu slogu za vse generacije. S spletno učilnico bomo tako še naprej podpirali pouk športne vzgoje na šoli. Z aktivacijo staršev, sorodnikov in učiteljev bomo dvigali zavest o pomembnosti zdravega, športnega življenjskega sloga. Na podlagi odziva staršev smo ugotovili, da je pot prava, saj so naše vsebine, poleg široke aktivacije, mnogim staršem prinesle tudi del sprostitve in zabave v težkih časih prisilne izolacije.

Čeprav se z videoposnetki nismo oglaševali, so nekateri posnetki dosegli zavidanja vredno gledanost. Šest posnetkov ima več kot 1.000 ogledov. Najbolj gledan videoposnetek Koordinacija doma – vaje ima na današnji dan že več kot 2.700 ogledov. Na podlagi odziva nekaterih športnih pedagogov drugih šol, smo ugotovili, da so posnetki primerni tudi za podajanje športnih vsebin na ostalih osnovnih šolah v Sloveniji. Čeprav smo v zaključku videoposnetkov omejili pravice kopiranja, so za podajanje športnih vsebin na voljo vsem. Tisto, česar si ne želimo, je trženje od tretje osebe in okoriščanje z našim avtorskim delom.

Na podlagi različnih odzivov smo ugotovili tudi, da največja gledanost posameznih videoposnetkov ni povezana s splošnim uspehom videoposnetka in popularnostjo vsebine na šoli. Večja gledanost ne pomeni, da smo boljši v doseganju ciljev, ki smo jih načrtovali. Večja gledanost pomeni samo to, da je posnetek uporaben širši publiki in je primeren tudi za podajanje vsebin na drugih šolah. Najbolj popularne vsebine na naši šoli so imele od 300 do 600 ogledov, ker so bile namenjene ozki ciljni publiki. Na podlagi odzivov smo ugotovili, da gledanost s starostjo učencev pada in da je najstnike zelo težko animirati. Zato smo uvedli rubriko Treniraj s športniki Zadobrove. Za to rubriko so nam starejši učenci pošiljali svoje videoposnetke. Naša ekipa je nato posamezne posnetke združila, obdelala in jim dala obliko, izgled ter smisel. Tako smo skušali pritegniti tudi populacijo otrok, ki jo je drugače težko prepričati, da odpre računalnik v »izobraževalne namene«.

Za snemanje prispevkov smo uporabili domači prenosni telefon znamke Huawei P smart, ki se je izkazal za odlično snemalno napravo. Za urejanje videoposnetkov smo uporabili program Windows movie maker. Kot strojno opremo smo uporabili prenosnik HP 15S-FQ1043NM i5-1035G1. Računalnik je bil zelo nezanesljiv in ob večjih obremenitvah se je dvakrat zrušil sistem. K sreči je probleme sproti reševal šolski informatik. Za glasbeno podlago smo zakupili pravice na strani https://www.soundstripe.com/ (Royalty Free Music, SFX, and Stock Video for Creators), zaradi česar smo videoposnetku lahko priložili tudi licenčno glasbo. Za urejanje slik in grafik smo na računalnik naložili brezplačna programa GIMP in Inkscape. Posnetke smo shranjevali na trdem disku računalnika kot Projekt file in kot mp4 datoteko, ki smo jo pozneje iz računalnika naložili na

YouTube. Ocenjeni stroški za podajanje vsebin, na način kot smo ga izbrali mi, znašajo 1.500 EUR za delo posameznega učitelja (brez stroškov Arnesove platforme).

Oprema, primerna strokovnemu podajanju vsebin, kamera ali dober snemalni telefon z dodatki, računalnik, ki je sposoben urejanja in shranjevanja materialov, program za urejanje videoposnetkov, program za urejanje fotografij, program za grafično urejanje, program za vizualne učinke, program za vektorske animacije, naročnina za licenčno glasbeno podlago, osvetlitveni pripomočki, zakup prostora v oblaku, izobraževanje itn. brez vključene Arnesove platforme, bi hitro dvignila ceno vsaj na 5.000 eur na učitelja. Ob tem bi bilo potrebno Arnesovo spletno učilnico še močno predelati in osvežiti. A tudi to ne more biti zamenjava za delo v šoli, lahko pa postane močna podpora.

Praktični primer na OŠ Zadobrova

Na OŠ Zadobrova smo športni pedagogi za izobraževanje prek videoprispevkov na Arnesovi platformi postavili spletno učilnico. Za bazo videoposnetkov koristimo platformo YouTube, na kateri smo kreirali svoj videokanal. Spletna učilnica vsebuje 10 glavnih rubrik, v njih je 15 rubrik nižjega ranga. Nekatere rubrike so brez videoposnetkov, medtem ko so nekatere povezave oz. posnetki nahajajo tudi v več rubrikah, odvisno od ciljev, ki smo jih načrtovali.

GLAVNA RUBRIKA	PODRUBRIKA	AVTORSKO DELO (**VIDEO**, FOTO, SPLETNA STRAN, DOKUMENT …)	AVTORSKO DELO (**VIDEO**, FOTO, SPLETNA STRAN, DOKUMENT …)
ŠPORTNA OBVESTILA	OBVESTILA IN NOVICE	DOKUMENT	
ŠPORT 1. DO 5. RAZRED	KORONA AGAIN:) – navodila za delo doma	**1. TECI Z NAMI** **2. TRENIRAJ S ŠPORTNIKI ZADOBROVE 9** **3. KOŠARKA ROKOVANJE Z ŽOGO** **4. TRENIRAJ S ŠPORTNIKI ZADOBROVE 8** **5. MOČ** **6. TEK NA SMUČEH – DRSALNA TEHNIKA** **7. TRENIRAJ S ŠPORTNIKI ZADOBROVE 7** **8. TRENIRAJ S ŠPORTNIKI ZADOBROVE 6** **9. TRENIRAJ S ŠPORTNIKI ZADOBROVE 5** **10. TRENIRAJ S ŠPORTNIKI ZADOBROVE 4** **11. TRENIRAJ S ŠPORTNIKI ZADOBROVE 3** **12. TRENIRAJ S ŠPORTNIKI ZADOBROVE 2** **13. TRENIRAJ S ŠPORTNIKI ZADOBROVE 1** 14. AVTORSKI FOTOKOLAŽ **15. KOŠARKA – VODENJE**	**16. POHODNIŠTVO** **17. KOORDINACIJA DOMA – VAJE** **18. GOZDNI FARTLEK** **19. BOŽIČNO ZABAVNE ŠPORTNE IGRE** **20. KRIŽNA GIBANJA NA TLEH** **21. BABY SHARK – PLES ZA VSO DRUŽINO** **22. ODBOJKA – SP. ODBOJKA** **23. POTIM SE DOMA** **24. SREČNO 2021** 25. AVTORSKA SPLETNA STRAN – POHODNIŠTVO **26. BOŽIČNO ZABAVNE ŠPORTNE IGRE** **27. ADVENTI KOLEDAR** **28. BIATLON PIKADO** **29. POTAPLJANJE LADJIC** **30. ESCAPE ROOM** **31. GIMNASTIČNA ABECEDA** **32. ŠPORTI ZA V GARAŽO** **33. POZDRAV SONCU (ZUNANJI AVTOR)**

	Izboljšaj motorične sposobnosti	**1. MOČ** **2. HITROST** **3. GOZDNI FARTLEK** **4. RAVNOTEŽJE DOMA** **5. KOORDINACIJA DOMA-VAJE** **6. KOORDINACIJA DOMA-POLIGON** **7. PRECIZNOST DOMA** 8. MOČ-KOLAŽ FOTOGRAFIJ	
ŠPORT 6. DO 9. RAZRED	KORONA AGAIN :) navodila za delo doma	Videoposnetki so enaki kot v navodilih za delo doma 1.–5. razred (z drugačnimi navodili in teorijo)	
	NPZ ŠPORT in PREOSTALA TEORIJA	– Spletna povezava na NPZ – Spletna povezava na e-učbenik	
	IZBRANI ŠPORT ODBOJKA/KOŠARKA	**1. KOŠARKA – VODENJE** **2. KOŠARKA – MET NA KOŠ** **3. KOŠARKA – PODJA** **4. KOŠARKA – OSNOVNE ZNAČILNOSTI IGRE (PPT)** 5. KOŠARKA – SODNIŠKI ZNAKI (DOKUMENT)	**6. ODBOJKA ZG. ODBOJ** **7. ODBOJKA SP. ODBOJ** **8. ODBOJKA SERVIS** **9. ODBOJKA – OSNOVNE ZNAČILNOSTI IGRE (PPT)** **10. ODBOJKA – SODNIŠKI ZNAKI (DOKUMENT)** 11. KOŠARKA IN ODBOJKA YOUTUBE (tuji posnetki)
TRENIRAJ S ŠPORTNIKI ZADOBROVE	TVOJI SOŠOLCI SE PREDSTAVIJO	**TRENIRAJ S ŠPORTNIKI ZADOBROVE (1–9)**	
Z GIBANJEM URIMO MOŽGANE	1, 2, 3 … MOŽGANE RAZVIJ	**1. POTAPLJANJE LADJIC** **2. SIMETRIČNO RISANJE** **3. KRIŽNA GIBANJA NA TLEH** **4. ZABAVNE IGRE** 5. GUGANJE FOTOKOLAŽ	
ŠPORT ZA ZABAVO	OD A DO Ž	**1. KAVBOJKSI PLES** **2. 1, 2, 3 SI ZAPOMNIM IN PONOVIM** 3. **SAM PLEŠ DOMA**	

	A SI UPAŠ? IZZIV ZATE	**1. RISTANC IN VROČE ROKE** **2. KDO JE MOČNEJŠI?** **3. 4 V 1**	
DEJAVNOSTI NA SVEŽEM ZRAKU – GREM VEN	KAJ LAHKO POČNEŠ V NARAVI?	**1. POHODNIŠTVO – DEBNI VRH** **2. ROLANJE** **3. KOLESARJENJE** **4. TEK NA SMUČEH** 5. POHODNIŠTVO – AVTORSKA SPLETNA STRAN	
ŠPORTNA GALERIJA	MAPE S FOTOGRAFIJAMI	1. Avtorske fotografije	
INTERESNE DEJAVNOSTI – ZUNANJI IZVAJALCI	ŠPORTNA DRUŠTVA NA NAŠI ŠOLI	1. Predstavitev	

ZAKLJUČEK

Priča smo izjemnemu obdobju, ki prinaša obilico novosti. Zdaj je čas za pregled našega dela, za katerega bomo športni pedagogi na OŠ Zadobrova pripravili SWOT-analizo. Prednosti, slabosti, priložnosti in nevarnosti e-izobraževanja z uporabo videoposnetkov so tisto, kar bomo po enem letu od razglasitve pandemije zbrali in preučili. Že zdaj pa je jasno, da delo na daljavo prinaša nove izzive ter da spreminja strukturo šolstva. Pokazalo se je, da je podajanje informacij s pomočjo videposnetkov zelo privlačno in zanimivo za otroke. Informacije tako sprejemajo čez oba pomemba kanala (slušno-vidni). Dejstvo pa je, da kljub nekaterim pozitivnim elementom tega načina dela, to ne more nadomestiti pouka športne vzgoje v živo.

LITERATURA

Brame, C. J. (2017). Effective Educational Videos: Principles and Guidelines for Maximizing Student Learning from Video Content. *CBE—Life Sciences Education,* vol. 15, 4. Pridobljeno 2. 2. 2021, https://www.lifescied.org/doi/pdf/10.1187/cbe.16-03-0125.

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. … Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Kropej, V. (2007). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja* (doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport. Ljubljana.

Lapuh Bele, J. (2009). *Učinkovitost učenja iz spletnih učnih virov* (doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani: Pedagoška Fakulteta, Ljubljana.

Mayer, E. R. (2001). *Multimedia Learning*. New York: Cambridge University Press.

Mayer, E. R., Moreno R. (2003). Nine ways to reduce cognitive load in multimedia learning. *Educ Psychologist*, 38: 43–52. Pridobljeno 29. 1. 2021 https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15326985EP3801_6

Medved, I. (2015). *Vpeljava načela vključitev in izključitev z razlago na daljavo.* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

IZVEDBA ZIMSKEGA ŠPORTNEGA DNE NA DALJAVO

Fabić, Rozalija

Osnovna šola Podzemelj, Gradac

IZVLEČEK

Namen članka je predstaviti primer dobre prakse med svetovno pandemijo virusa covid-19, ko je potekal pouk v OŠ na daljavo. Zanimiva mi je bila ideja, da bi raziskala in predstavila, kako lahko na daljavo poteka zimski športni dan in kako so doseženi cilji pri izvedbi. V uvodu so podana teoretična izhodišča o pomenu gibanja in športne vzgoje. Že pri običajnem pouku športa sem učence spodbujala h gibanju na prostem in v prostoru. V prispevku je podrobneje predstavljen opis gibanja, nato pa še izvedba zimskega športnega dne v tretjem razredu osnovne šole pri pouku na daljavo. V zaključku so predstavljene dejavnosti, ki so se jih udeleževali učenci. Skupaj z učenci smo prišli do ugotovitve, da so bile dejavnosti realizirane v celoti in z navdušenjem, kar je bilo čutiti iz njihovega pripovedovanja in podkrepljeno s poslanimi fotografijami.

Ključne besede: *telesna dejavnost, pouk na daljavo, športni dan*

UVOD

V pričujočem prispevku obravnavamo izvedbo zimskega športnega dne na daljavo. Z zanimivimi dejavnostmi sem učence motivirala za izvedbo različnih ponujenih dejavnosti na snegu. Dejavnosti so bile obvezne in izbirne. Športnega dne so se udeležili vsi učenci iz oddelka. Med udeleženimi so bili tudi starši, saj se učenci med izobraževanjem na daljavo niso smeli družiti.

Učni načrt (2011) za športno vzgojo priporoča v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju dva športna dneva. Eden naj bi potekal v zimskem času (igre na snegu, sankanje, smučanje, drsanje idr.). Tako se mi je porodila ideja za pisanje tega prispevka, saj sem učence med pandemijo oziroma pri pouku na daljavo ves časa usmerjala in spodbujala h gibanju pri urah športa in med prostim časom. Svojo izkušnjo sem želela deliti z ostalimi učitelji.

V prispevku je predstavljen teoretični del, ki zajema študije o pomenu gibanja za učence, to pa je v trenutni situaciji še toliko bolj pomembno, saj učenci večino časa presedijo. Dolgotrajno sedenje pa negativno vpliva na zdravje, učenje ter počutje učencev. Tudi razredni učitelji so odgovorni, da vplivajo na učni proces pri pouku na daljavo pri vseh predmetih in spremenijo učna okolja v takšna, da se bo učenec dobro počutil in bil motiviran za delo. Učitelj s svojim znanjem ustvarja pozitiven odnos do vseh oblik gibanja, hkrati tudi skrbi, da je učenec vsakodnevno telesno dejaven v prostoru ali na prostem. Otroci se gibljejo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju. V nadaljevanju je podrobneje predstavljena gibalna aktivnost športnega dne z analizo, in sicer kako smo izvedli zimski športni dan in kako so bile dejavnosti realizirane. Učenci so bili navdušeni, prav tako tudi jaz, saj sem realizirala zastavljene cilje.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

TEORETIČNI DEL

Zaradi svetovne pandemije covida-19 smo bili vsi primorani spremeniti svoje navade in svoje delo postaviti v sedeči položaj. Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva na zdravje in počutje ljudi, predvsem pa otrok. Epidemija je posegla v vsakdan vsakega od nas. Otrokom se je bilo težko sprijazniti z dejstvom, da ne smejo v šolo in na igrišče med prijatelje. Epidemija je tudi nas učitelje postavila pred poseben izziv. Zaradi epidemije so učenci ostali doma, vendar ne na počitnicah in brez dela za šolo. Naloga šole in nas učiteljev je bila, da učencem pripravimo taka gradiva in virtualna učna okolja, da večino nalog lahko opravijo sami.

Medved (2018) navaja, da bi se po smernicah svetovne zdravstvene organizacije (SZO) morali otroci gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu.

Telesna aktivnost naj bi zajemala:

- 50 % aerobnih aktivnosti: hoja, tek, kolesarjenje (vse dejavnosti, pri katerih postanemo zadihani),
- 25 % vaj za krepitev mišic (vaje z bremeni),
- 25 % vaj za gibljivost (predklon, dvigovanje rok, počepi, joga).

Ob informaciji, da bo pouk v OŠ potekal na daljavo, sem začela razmišljati o idejah, kako svojim tretješolcem omogočiti vse oblike gibanja, ki smo jih izvajali pri pouku. Tudi med širjenjem novega koronavirusa je pomembno, da smo vsakodnevno telesno dejavni. Pri tem moramo upoštevati priporočila za preprečevanje širjenja bolezni. Zavedam se, da se otroci gibljejo na vsakem koraku in da potrebujejo čas za gibalne dejavnosti. Pri pouku so gibanju namenjene tri ure športa, minuta za zdravje in gibalne interesne dejavnosti. Izvedbo vsebine pouka na daljavo rešujem tako, da usmerjam in vodim aktivnosti na daljavo s pomočjo informacijsko-komunikacijske tehnologije, v mojem primeru prek Teamsov. Pouk na daljavo poteka po prilagojenem urniku, s tem tudi vsa navodila in dejavnosti.

Brodej in Pečovnik (2017) navajata, da je gibanje je pomembno za učenčev celostni razvoj, zato je nujno, da ga pri tem vsakodnevno spodbujamo. Pri učencih ustvarjam pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti, ki jih z veseljem izvajajo. Gibalne dejavnosti, ki potekajo skozi igro, so ključnega pomena za učenčev gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega pa ugodno vplivajo na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti. Ker se otroci zaradi drugačnega načina preživljanja prostega časa manj gibljejo, je opaziti porast telesne teže.

Zupančič in Knific (2021) sta ugotovila, da gibalna dejavnost ne vpliva le na zdravje in dobro počutje otrok. Gibanje otroka vpliva tudi na spoznavni razvoj, boljše učne dosežke, otrok se lažje vključuje v skupino in boljše sodeluje z drugimi, manj se kažejo vedenjski problemi in oblikujejo se pozitivni vzorci obnašanja.

Škof (2007) razlaga, da se je treba zavedati, da otrokovo gibalno udejstvovanje ni pomembno samo za otrokov telesni in gibalni razvoj, ampak tudi za kognitivni, moralni, čustveni in socialni razvoj. Prek gibalne dejavnosti poteka pomemben del socialnega učenja spretnosti in vedenjskih vzorcev.

Pomemben del gibalnega razvoja je razvoj gibalnih sposobnosti, kot so: hitrost, koordinacija, moč, ravnotežje, natančnost, vzdržljivost, gibljivost.

Videmšek, Stančevič, Permanšek (2014) so ugotovili, da so vsebine telesne dejavnosti, ki jih učenec samostojno lahko vsakodnevno gibalno izvaja:

- naravne oblike gibanja: hoja, tek, plezanje, visenje, skoki, poskoki, meti, valjanje, potiskanje itn.;
- ravnotežje na mestu in v gibanju: stoja na eni nogi, hoja po črti in vrvi, hoja po klopi različnih višin in širin, plezanje po plezalih, guganje, zibanje, vrtenje itn.;
- premagovanje ovir: s podplazenjem, preplazenjem, preskakovanjem (dodam še nošenje predmetov);
- gimnastične vaje: brez ali z rekviziti, ob štetju ali ob glasbeni spremljavi;
- elementarne igre: z rekviziti, lovljenje, skrivanje, skupinski tek, štafetne igre, igre ravnotežja, natančnost, hitra odzivnost itn.;
- posnemanje s telesom: predmetov, živali, pojmov;
- ustvarjalni gib: preproste rajalne igre, ples, balet …

PRIMER DOBRE PRAKSE

Najpomembnejše je, da med poukom na daljavo učencem ponudim razne oblike preprostih oblik gibanja v zaprtem prostoru ali na prostem: plazenje, lazenje, hojo, tek, skoke, plezanje, visenje, dviganje, potiskanje, vlečenje in nošenje bremen. Nadaljujem z raznimi kompleksnejšimi športnimi dejavnostmi v preprosti obliki, kot so vodenje žoge, zadevanje cilja, rolkanje, smučanje, vožnja s kolesom … Omogočim jim pa tudi preživljanje prostega časa v naravi: sprehod po samotnih poteh in razgibanem terenu, plezanje po drevesih, preskakovanje jarkov … Dobrodošle so spletne vodene vadbe: razgibavanja in plesi. Učenci potrebujejo tudi individualen čas brez nadzora, da se sami zaposlijo in razvijajo domišljijo. Koliko se bo otrok gibal, pa je odvisno od številnih dejavnikov.

Drugi teden v januarju je končno zapadel sneg tudi v našem okolju. Snežno odejo sem izkoristila za zimski športni dan. Otroci se zelo radi gibljejo po snegu. Imamo veliko možnosti za izvajanje gibanja na snegu, s katerimi lahko popestrimo športni dan. Kot pripomočke za izvajanje dejavnosti učenci uporabijo tisto, kar imajo na razpolago. Cilj je, da otroško veselje prebudi tišino v kraju.

Pripravila sem navodila in predloge, ki so jih učenci izvedli sami ali skupaj s starši, bratci, sestricami. Svetovala sem jim, da delajo tisto, kar sami želijo. Pomembno je bilo, da so bili zunaj na svežem zraku in na soncu. Pomembno je bilo, da so upoštevali pravila in dejavnosti športnega dne izvedeli samo v ožjem družinskem krogu.

Predstavila bom zanimive dejavnosti, s katerimi so si učenci popestrili ta dan. Navodila so dobili v dokumentu v Teamsih. Ponujenih so imeli več dejavnosti, izbrali pa so si jih glede na svoje zmožnosti in želje.

VSEBINA ŠPORTNEGA DNE (navodila za učence)

Izberi vsaj eno dejavnost.

1. Zimski pohod v okolici.

2. Sankanje na bližnjih vzpetinah.

3. Vožnja boba na bližnjih vzpetinah.

4. Različne igre na snegu v krogu družine.

    1. Zabavne igre s snežnimi kepami:

        - metanje snežnih kep v različne cilje z različne razdalje (v škatlo, drevo, obešen balon);
        - metanje snežne kepe v višino (drevesa, hiše, droga …);
        - metanje snežne kepe v daljino (dolžina ceste, igrišča, reke …).
        - Medsebojno kepanje z načelom ferplej (poštena igra).

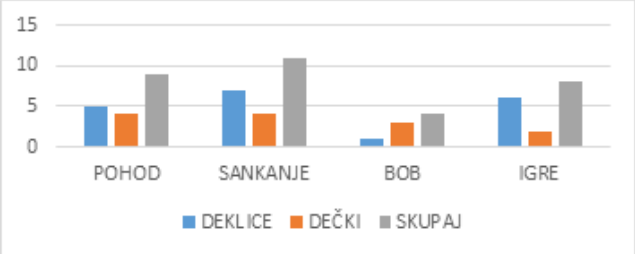
    2. Zabavne igre s snegom:

        - izdelava snežaka, snežnih struktur, najljubše živali, okrasitev z vejicami, kamni itn.;
        - barvanje snega z jedilnimi barvami.

    3. Skupinske igre:

        - nogomet na snegu;
        - hokej na snegu z metlo in tenis žogico;
        - detektiv in ropar: ropar se skrije, detektiv pa mora slediti stopinjam, ki jih je pustil ropar v snegu.

Športnega dneva se je udeležilo 11 učencev 3. razreda. Po skupnih navodilih, ki smo jih imeli prek Teamsov, se je večina učencev že v dopoldanskem času odpravila na sneg. Preostali so počakali na starše. Uživali so na snegu sami ali v družbi bratcev, sestric in staršev. Z grafikonom sem ponazorila dejavnosti deklic in dečkov (slika 1). Vseh 11 učencev se je sankalo, na pohod nista šli dve deklici, s starši se je igralo 8 učencev, bob so uporabili vsi učenci. Pohvalno je, da so učenci izbrali več dejavnost skozi cel dan (slika 2). Vsi učenci so se lotili izdelave skulptur iz snega. Pri tem so bili ustvarjalni in inovativni. Nogometa in hokeja se niso lotili. Uživali so pri igri *detektiv in ropar*. Z zvijačami so zmedli smer gibanja.



Slika 1: Prikaz dejavnosti, ki so jih izvedli učenci pri športnem dnevu



Slika 2: Utrinki dejavnosti na snegu

ZAKLJUČEK

Gibanje je zelo pomembno, saj je naše telo ustvarjeno za gibanje. Redna in dovolj intenzivna telesna dejavnost je ključnega pomena za zdrav življenjski slog. Med šolanjem na daljavo je zato predvsem pomembno, da učence spodbujamo k različnim gibalnim sposobnostim in vzdržljivostim ter vsakodnevnim aktivnostim. Večina učencev med izobraževanjem na daljavo nima dovolj močne lastne motivacije za gibanje. Učitelj ima pri tem veliko vlogo, da učence spodbuja. Športni dan je bil učencem všeč, še bolj pa bi jim bilo, če bi ga lahko izvedli skupaj s svojimi sošolci in prijatelji, saj otroci potrebujejo socialni stik z drugimi vrstniki. Tudi sama sem zadovoljna z rezultati in doseženimi cilji zimskega športnega dne pri pouku na daljavo. Pri srečanju v Teamsih so učenci pripovedovali z navdušenjem o svojih dogodivščinah na športnem dnevu. Nastalo je veliko zanimivih fotografij. Da pa otrokom gibanje in redna telesna vadba postaneta vrednota, imajo pomembno vlogo tudi starši, ki jih spodbujajo h gibanju in so jim vzor.

Učenci so z opravljenimi dejavnostmi dosegli zadane cilje športnega dne. Z gibanjem na snegu so razvijali motorične sposobnosti (moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost in koordinacijo), pozitivno tekmovalno naravnanost, sodelovali in krepili so medsebojne odnose v družini ter skrbeli za zdravje.

LITERATURA

Brodej, Z., in Pečovnik, B. (2017). *Pomen gibanja za zdravje otrok.* NIJZ.

Medved, L. (2018). *Pogovor s strokovnjakom: koliko se morajo gibati naši otroci.* Ljubljana. Pridobljeno 15. 1. 2021 s https://www.zav-sava.si/sl-si/blog-nikoli- sami/objava/pogovor-s-strokovnjakom-koliko-se-morajo-gibati-nasi-otroci/.

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Stančevič, B., Permanšek, M. (2014). *Igrive športne igrice.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zupančič, Tisovec, B., Knific, T. (2021). *Gibanje otroka – Naložba za zdravo življenje.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 15. 1. 2021 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_otrok_-_nalozba_za_zdravo_zivljenje.pdf.

Program za osnovno šolo. Športna vzgoja. Učni načrt (2011). Dostopno na https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf

MINUTA ZA GIIBANJE IN SPROSTITEV V VZGOJNI SKUPINI MED IZOBRAŽEVANJEM NA DALJAVO

Gajsler, Monika

Dijaški dom Drava Maribor, Maribor

IZVLEČEK

Gibanje pozitivno vpliva na učenčeve motorične sposobnosti in tega se moramo toliko bolj zavedati v trenutni situaciji, ko je svet zajela pandemija covid-19. Učenci in dijaki se že dlje časa izobražujejo od doma, prek računalnika. Tudi vzgojitelji v dijaškem domu smo priča stiskam šolajoče se mladine, ob tem pa želimo še dodatno opomniti, da mladostnikom primanjkuje gibanja. Dijaki imajo med prebivanjem v dijaškem domu na voljo ogromno interesnih dejavnosti, ki spodbujajo h gibanju. Tudi zato sem se odločila, da bo s svojimi dijaki 3-krat tedensko izvajala vaje za razgibanje in sprostitev. V prispevku želimo osvetliti pomen gibanja za mladostnike in prikazati primer dobre prakse med izobraževanjem na daljavo.

Ključne besede: *dijaški dom, mladina, gibanje, sprostitev, pandemija covid-19*

UVOD

Dijaški domovi v Sloveniji so vzgojno-izobraževalne organizacije, vključeni so v nacionalno mrežo slovenskega šolskega sistema. Temeljno načelo dijaških domov je izvajanje vzgojno-izobraževalnega procesa v skladu s cilji in načeli, ki jih opredeljuje Vzgojni program za dijaške domove in jih določa slovenska zakonodaja (Krek idr., 2011, str. 186–187). Med izobraževanjem na daljavo vzgojitelji v dijaških domovih prevzemamo vlogo svetovalcev, inštruktorjev in pogosto kot podpora dijakom in staršem. Vzgojitelji sledimo ciljem Vzgojnega programa za dijaške domove (2011); med pandemijo mogoče še toliko bolj v ospredje stopijo naslednji cilji: omogočanje dodatne kakovosti vzgojno-izobraževalnega procesa; zagotavljanje optimalnega razvoja posameznika ne glede na spol, socialno in kulturno poreklo, veroizpoved, rasno, etično in narodno pripadnost ter telesno in duševno konstitucijo oz. invalidnost; zagotavljanje kakovostne izobrazbe; zagotavljanje enakih možnosti za vzgojo in izobraževanje otrok iz socialno manj spodbudnih okolij.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Svetovna zdravstvena organizacija svetuje najmanj 30 minut, priporočljivo 1 uro telesne dejavnosti dnevno. Niti polovica mladih ne dosega te priporočene dnevne telesne dejavnosti (Škof, 2007).

Že M. Montessori (2008) je opozarjala, da poučevanje otroka vključuje tudi gibanje. Njeno trditev je potrdilo tudi več raziskav, ki so izpostavile pomembno povezavo med učno uspešnostjo in njihovimi gibalnimi sposobnostmi. Telesna dejavnost pripomore k večji miselni zbranosti in spodbudno vpliva na centralno živčni sistem (Škof, 2016). Redna vključenost v gibalne dejavnosti lahko pomembno vpliva na čustven razvoj otroka in na njegovo splošno dobro počutje (Oražem Grm, 2018). »Če otrok dobro obvladuje svoje telo in gibanje bo to okrepilo njegovo pozitivno pojmovane samega sebe. Nasprotno pa bo gibalno neuspešen otrok imel negativno podobo o sebi« (Zurc, 2008, str. 52–53).

Obremenjenost in sprostitev mladostnikov

Danes učenci in dijaki preveč časa preživijo za računalnikom in so preobremenjeni s šolskim delom. Trenutna situacija je to dejstvo še poslabšala, kar vodi še do večje pomanjkanje telesne aktivnosti. Pretirano sedenje prispeva k slabšim telesnim spretnostnim in sposobnostim otrok ter vpliva na njihovo psihofizično zdravje (Zajec idr., 2010).

Vzrokov za obremenjenost je lahko veliko, prav tako so lahko vzroki objektivni ali subjektivni. Med pandemijo pa glede na pričevanje dijakov nanje obremenilno deluje neustrezna organizacija dela, kot je npr. dolgotrajno sedenje, preveč šolskih ur in neprimeren urnik.

Pur (2014, str. 75) meni, da sproščanje »poveča priklic pozitivnih informacij iz spomina in omogoča, da v stresnih situacijah lažje poiščemo pozitivne rešitve«. Učenec, ki doživlja nemir ni sposoben raziskovanja in spoznavanja novih vsebin (Tomori, 2010).

V nadaljevanju navajamo nekaj sprostitvenih dejavnosti (povz. po Vinko, 2014), ki jih lahko uporabljamo pri svojem delu:

- dihalne vaje;
- masaža;
- igra tišine;
- vodena vizualizacija;
- joga;
- tibetanske vaje.

Z vajami želimo doseči zavedanje lastnega telesa, čustev in mišljenja; prepoznavanje čustev drugih; razvijanje empatije, sprejemanje drugačnost, reševanje konfliktov; zavedanje in oblikovanje agresije (Vinko, 2014).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Primer gibalnih vaj in način sprostitve v vzgojni skupini

Cilji vaj:

- odpravljanje negativnih posledic sedenja
- psihično sproščanje
- sprostiti in razvedriti dijaka
- povečati storilnost
- vplivati na boljo motivacijo za delo
- pospešiti prekrvavitev v telesu
- sprostitev med učnimi urami
- boljša koncentracij po vaji

<u>Vaja: Tropska palma</u>

Vaja sem poimenovala tropska palma, je preprosta in jo lahko učenci in dijaki uporabljajo za kratko sprostitev med učnimi urami.

Prek videokonference vodim dijake med vajo z naslednjimi navodili:

- »Vstani se in vzdigni roke visoko nad svojo glavo«.
- »Ko imaš roke nad glavo jih primi skupaj (v palmo)«.
- »Postavi se na nožne prste«.
- »Vajo ponovimo 5-krat«.
- »Roki položimo na trebuh in globoko vdihnemo ter izdihnemo (5-krat)«.

Vaja: Sožitje uma in telesa

Ponovno vodim dijake prek videokonference:

- »Udobno se namesti (na stol, na podlogo …)«.
- »Nežno zapri oči.«
- »Opazuj svoje počutje v tem trenutku – mentalno, čustveno in fizično«.
- »V mislih preglej svoje telo – kje čutiš napetost. Vprašaj se: Kje v mojem telesu je največja napetost? Kateri del telesa je trenutno najbolj sproščen? Opazuj ali se napetost zmanjšuje«.
- »Zdaj se osredotoči na svoje dihanje! Preprosto opazuj svoje dihanje. Vdihni … in … izdihni … 2-krat«.
- »Čutiš kako postajaš z vsakim dihom bolj sproščen«.
- »Vdihni… in z izdihom iz telesa odpravi vse napetosti«.
- »Vdihni, izdihni 2-krat«.
- »Čutiš kako tvoje telo in um postajata umirjena in sproščena…«.
- »Za minutko sedimo v tišini«.
- »Počasi pomigaj s prsti, z nožnimi prsti, z rokami in z nogami. Zdaj počasi odpri oči. Počutiš se sproščen«.

ZAKLJUČEK

Dijaki so se pogumno pridružili vajam in se veselijo skupnega druženja prek videokonference. Pred vajami se vedno skupaj pogovorimo, po vajah pa dam dijakom prostor, da lahko govorijo o svojih čustvih in občutkih. Med vajo se umirijo in sprostijo od napornih obveznosti in stresnih situacij. Dijaki po vajah poročajo, da se jim je dvignila samozavest in neki notranji občutek moči.

Po vseh povratnih informacijah dijakov in znanemu teoretičnemu ozadju zaključujemo, da je gibanje pomemben segment med izobraževanjem in pomembno prispeva k boljši učni uspešnosti, boljši samopodobi in poskrbi za sprostitev. Mogoče pa bodo takšne vaje prispevale k večji gibalni dejavnosti naše mladine.

LITERATURA

Krek, J., Metljak, M. idr. (2011). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji.* Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Montessori, M. (2008). *Srkajoči um.* Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.

Oražem Grm, B. (2018). Otrok in gibanje v prostem času: Zagotovilo za skladen razvoj. *Zdravje.* Pridobljeno: https://www.zdravje.si/otrok-gibanje-v-prostem-času (27. 1. 2021).

Pur, M. (2014). Plesno sproščanje v oddelku podaljšanega bivanja. V M. Željeznov Seničar (ur.), *Sprostitveno gibalne dejavnosti v OPB: Zbornik/VIII. Strokovna konferenca učiteljev podaljšanega bivanja* (str. 74–83). Ljubljana: MiB.

Škof, B. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psihosocialni, biološki in zdravstveni vidik športne vadbe mladih.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Škof, B. (2007). Mladim več športa. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 28–37). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vinko, M. (2014). Sprostitvene dejavnosti kot skrb za telo in duha. V M. Željeznov Seničar (ur.), *Sprostitveno gibalne dejavnosti v OPB: Zbornik/VIII. Strokovna konferenca učiteljev podaljšanega bivanja* (str. 30–41). Ljubljana: Mib.

Vzgojni program za dijaške domove (2011). Dostopno na: eportal.mss.edus.si/2011_Vzgojni_program_DD_objava.pdf (2. 2. 2021).

Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu.* Koper: Univerzitetna založba Annales.

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

OBLIKE DELA NA DALJAVO PRI ŠPORTU

Glamočak, Tjaša

Osnovna šola Horjul, Horjul

IZVLEČEK

Namen članka je predstaviti primere dobre prakse pri izvajanju športa na daljavo med epidemijo koronavirusa. Gibalne dejavnostih otroka so ključne za otrokov telesni in osebnostni razvoj. S prihodom pandemije koronavirusa so bile te dejavnosti močno okrnjene ter prepuščene otrokom oz. njihovim družinam, gibalne sposobnosti večine otrok pa so se v kratkem času močno znižale. Zato so strokovnjaki začeli opozarjati na dolgoročne posledice in škodo, ki je povzročena tem otrokom, ker jim je onemogočeno izvajanje pouka športa v telovadnicah in športnih igriščih. Učitelji smo se ob prehodu šolanja na daljavo priučili novih oblik dela, ki sem jih opisala v drugem delu članka. Te oblike dela so popestrile pouk športa in motivirale učence, da so začeli bolj redno izvajali pouk športa tudi na daljavo.

Ključne besede: *otrok, gibalne sposobnosti, pandemija, vadba*

UVOD

Živimo v času, ki s svojim tehnološkim razvojem prinaša velike in hitre spremembe v naši družbi. V zadnjem letu je v vsakdanje življenje posegla tudi pandemija koronavirusa. Zrušila je rutino v šolskih klopeh in postavila pod vprašaj veliko samoumevnih stvari v procesih poučevanja in dosedanjih šolskih praksah. V pričujočem članku obravnavam problematiko izvajanja športa na daljavo, s katero smo se soočili učitelji, ko smo šolali otroke na daljavo. Ločenost od otrok je botrovala temu, da smo morali učitelji poiskati povsem drugačne metode dela.

Gibalni razvoj otrok med pandemijo koronavirusa

Razvoj otroka je celovit in kompleksen proces. Otrok se razvija na različnih področjih, tako kognitivno, čustveno in socialno, kot tudi gibalno in telesno. Nanj vpliva veliko dejavnikov. Vse spremembe dejavnikov odločno vplivajo na dogajanje in spremembe v otroku. Vsaka sprememba na enem področju je povezana s spremembami na drugih področjih (Peršak, 2012).

Telo človeka je prilagojeno gibanju. Več deset tisoč let se je razvijalo tako, da posameznik zmore smiselno funkcionirati v okolju. Otroški organizem potrebuje stalno spodbudo in izzive, saj se le z njimi krepi.

Prav tako z gibanjem in gibalno izkušnjo otrok spoznava sebe in svojo okolico, ustvarja, se vključuje med sovrstnike ter rešuje številne probleme. Gibalna dejavnost je nujno potrebna za skladen celostni razvoj otroka (Peršak, 2012).

Za svoj zdrav osebnostni razvoj mora torej človek sodelovati v različnih dejavnostih, situacijah in medsebojnih odnosih, tako v procesu dela, učenja kot pri različnih kulturnih ter estetskih dejavnostih, v umetnosti in športu.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

S prihodom pandemije koronavirusa se je svet na račun varnosti ustavil ter sprejel veliko omejitev in pravil. Javno življenje in z njim tudi šolanje otrok v šolah je zamrlo. Otroci so bili priklenjeni v domove, odvzeli smo jim večino intenzivne telesne dejavnosti, ki je doma ne morejo dobiti (Rus, 2020). Kako je prepoved neomejenega gibanja in omejitev telesnih stikov vpliva na otroke?

Že rezultati meritev, ki so jih strokovnjaki objavili po prvem šolanju na daljavo (pomlad 2020), ko so bile šole zaprte, športne vadbe niso delovale, prepovedana je bila uporaba igrišč in združevanja na javnih prostorih, so jasno pokazali, da je omejevanje telesne dejavnosti med epidemijo pri šolarjih pustilo občutne posledice. V javnosti strokovnjaki glasno opozarjajo na negativne posledice epidemije in ukrepov za njeno zamejitev na telesno pripravljenost in vzdržljivost otrok.

Meritve so pokazale velik upad vseh gibalnih sposobnosti, vzdržljivosti ter slabšo koordinacijo celotnega telesa pri skoraj dveh tretjinah otrok. Hkrati je pri več kot polovici otrok prišlo do povečanja podkožnega maščevja in to v zelo kratkem obdobju (Starc, 2021). Učitelji so opažali, da je padla pozornost otrok pri pouku.

Poučevanje športa na daljavo

Učitelji, ravnatelji in strokovni delavci smo bili s šolanjem na daljavo postavljeni v novo situacijo in pred nove izzive. Sodobna informacijsko-komunikacijska tehnologija je postala del našega vsakdanjika, zmožnost delati z znanjem, s tehnologijo in z informacijami je ena izmed ključnih kompetenc (Mohorič, 2017). Pokazali smo veliko mero samoiniciativnosti, odgovornosti, izvirnosti ter sposobnosti, da sodelujemo in si med seboj pomagamo. V hipu je bilo treba spremeniti miselnost in način dela.

Izobraževanje na daljavo je pomenilo, da smo učitelji tudi vsebine športa organizirali drugače. Sprva so bili vzgojni predmeti nekoliko zapostavljeni, saj smo tako učitelji kot učenci potrebovali čas, da smo se prilagodili novemu načinu dela, ki zdaj ni več potekal v šolskih prostorih, ampak v spletnih učilnicah. Dnevno pa smo se z učenci srečevali tudi na videokonferencah. Potreben je bil racionalen premislek, katere vsebine izbrati za videokonferenco, saj na njej učenci več kot 60 minut niso zmogli biti zbrani in motivirani za delo.

Največji izziv, s katerim sem se soočila pri poučevanju športa na daljavo je bila motivacija otrok. Začetnemu navdušenju je kmalu sledil velik upad zanimanja za vsebine v spletni učilnici. Z vadbo so vztrajali redki posamezniki. Če sem jih povprašala o vsebinah pri športu, so večinoma utihnili, bilo je torej očitno, da izvedba športa na daljavo ni tako uspešna, kot bi si želela.

Iz tedna v teden je bilo moč opaziti poslabšanje razpoloženja, žalost otrok, osamljenost otrok, ki so ostali brez živega stika z vrstniki in z učiteljem. Postali so nemi opazovalci. Lekcije in naloge, ki so bile pripravljene vnaprej, so rešili le pri predmetih, kjer je bilo potrebno oddati tudi dokaz znanja. Mnogi starši so povedali, da je otrokom gibanje napor, ki ga v krogu družine odklanjajo. Zlasti mnogi dečki so v prostem času, ko doma ni bilo staršev, raje izbirali dejavnosti na elektronskih medijih, ki ne zahtevajo napora, hkrati pa nudijo takojšen užitek in zadovoljstvo.

Gibalne dejavnosti otrok na daljavo sem želela organizirati tako, da bi:

- se redno gibali oz. ukvarjali s telesno dejavnostjo,

- razvijali spretnosti in znanja, ki jim omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
- razumeli pomen gibanja in športa ter njunih vplivov na zdravje in oblikovanje zdravega življenjskega sloga (Kovač, 2015).

Evalvacija dotedanjega dela pri športu na daljavo

Evalvacija dela na daljavo se je začela že po prvem (spomladanskem) šolanju na daljavo, ko smo na študijskih skupinah lahko spremljali primere dobre prakse. Veliko informacij o delu smo si učitelji predali na konferencah, strokovnih aktivih ter neformalnih srečanjih. V pedagoških revijah in časopisih smo lahko brali številne članke o novih oblikah dela. Komunikacija in delitev gradiv se je razširila tudi na družabnih omrežjih.

Tudi sama sem se po nekaj tednih poučevanja na daljavo odločila, da evalviram svoje delo pri pouku športa. Izvedeti sem želela, v kolikšni meri je pouk športa na daljavo sploh učinkovit, v kolikšni meri so otroci gibalno aktivni in kakšno vlogo imamo pri tem učitelji in starši.

Staršem sem poslala kratko anketo, analizirala rezultate ter ugotovitve strnila v sledeča spoznanja:

- vsebine v spletni učilnici za šport se večini staršev zdijo ustrezne, nekateri pa o njih nimajo mnenja, saj si jih ne ogledajo in tudi ne spremljajo, ali je otrok vadbo opravil,
- dve tretjini otrok vadbo, ki je v spletni učilnici za šport, izpusti in jo nadomesti z rekreacijo z družino; tretjina otrok redno vadi ob posnetkih,
- skoraj polovica staršev želi, da bi se šport izvajal tudi prek videokonferenc,
- tretjina staršev meni, da bi bilo spodbudno, če bi otroci tedensko dokazovali svoje aktivnosti po lastni izbiri,
- več kot polovica staršev (60 %) meni, da bi se otroci več gibali, če bi jih k temu spodbujali učitelji.

S pomočjo rezultatov ankete sem ugotovila, da so navade otrok pri izvedbi športa na daljavo različne. Mnogi otroci vsebine nadomestijo z rekreacijo v naravi skupaj s starši. Večina staršev se strinja, da otroci pri gibanju potrebujejo spodbude in vedenje o tem, zakaj je gibanje nujno potrebno. Želijo si tudi vodene gibalne aktivnosti za razvoj moči, gibljivost, ravnotežja, koordinacije, ki jih aerobna vadba v naravi ne ponuja.

Odločila sem se torej, da otrokom pri izvajanju športa na daljavo ponudim čim več različnih oblik dela, ki bodo pokrile tako različne potrebe otrok, staršev kot tudi različne športe vsebine.

Oblike dela pri športu na daljavo

Sčasoma sem pridobila nabor različnih idej, ki sem jih uporabila pri svojem delu in poučevanju otrok pri športu. Strnila sem jih v naslednje oblike dela:

<u>Posnetki športnih aktivnosti v spletni učilnici</u>

Sodobna tehnologija omogoča stalen dostop do pestrega nabora vadb za otroke, ki pa niso vse primerne. Potreben je strokoven izbor, ki bo zasleduje cilje zapisane v učnih načrtih, da bodo učenci

dosegali cilje in standarde znanja. Kljub vsej sodobni tehnologiji se moramo zavedati, da smo učitelji ključni za kakovostno izpeljavo učnega procesa in nas ne more nadomestiti nobena naprava.

Posnetke, ki sem jih otrokom ponudila v spletni učilnici, sem izbirala na spletni strani Centra šolskih in obšolskih dejavnosti, kjer učiteljem ponujajo pester izbor športnih vsebin, ki so jih pripravili profesorji športa. Gre za videoposnetke, na katerih so vaje, ki so preproste in jih lahko otroci izvajajo sami doma s preprostimi rekviziti iz domačega okolja.

Vodene gibalne aktivnosti na videokonferenci

Sprva sem videokonference posvečala vsebinam, ki so se zdele z vidika temeljnih znanj opismenjevanja in matematičnih znanj najpomembnejše, kmalu pa sem več pozornosti začela posvečati tudi vzgojnim predmetom. Spodbudo staršev, da bi imeli dodatne videokonference za ure športa, sem sprejela zadržano, a se je kmalu izkazalo, da so nas ure športa sprostile in so na nas kot skupino učinkovale zelo blagodejno. Največja prednost športa prek videokonference je bila gotovo ta, da so se otroci na nek način spet skupaj gibali s svojimi vrstniki. Prav tako so bili v dani situaciji vsi primorani k gibalni aktivnosti. Težje je bilo spremljanje natančne izvedbe aktivnosti, omejeni pa smo bili tudi pri izboru vsebin, ki smo jih pred računalnikom lahko izvajali, saj smo bili omejeni s prostorom in gibanjem pred zasloni. Najpogosteje sem izbrala vaje za razvoj moči in gibljivosti, zaključila pa s kakšnim izzivom za razvoj koordinacije ali ravnotežja, ki so se otrokom zdeli zanimivi in zabavni (palica na prstu, meti žogic, vrtenje krožnika, učenje vozlov itn.)

Tedenske naloge za razvoj vzdržljivosti

Ideja za tedenske oz. mesečne naloge za razvoj vzdržljivosti sem dobila ob odgovoru staršev, da otroci športne aktivnosti v spletni učilnici nadomestijo z aktivnostmi v naravi. Za izvajanje tovrstnih nalog sem izbrala aerobne aktivnosti v naravi, s katerimi otroci razvijajo predvsem vzdržljivost. Skupaj z otroki na videokonferenci smo izbrali nekaj aktivnosti (hoja navkreber, tek, kolesarjenje), ki smo jih tekom tedna še dopolnili. Prav tako smo skupaj izbrali maskoto in mu dali ime Migec. Dogovorili smo se, da vsak otrok prejme enega Migca za vsake pol ure gibanja v naravi. Otroci so tekom tedna zapisovali svoje aktivnosti, zjutraj na videokonferenci pa smo v zbirnik zapisali, koliko Migcev je zbral posamezen učenec. Tekmovanje smo zaključili v ponedeljek naslednji teden, ko smo na videokonferenci prešteli vse zbrane Migce in čestitali vsem, ki so se v tednu gibali v mejah, ki so bile priporočene glede telesne dejavnosti med širjenjem covida-19.

Učenci so tovrstno obliko dela sprejeli kot igro, zato so bili za gibanje bolj motivirani. Otrokom sem dala možnosti, da najdejo svoje strategije in poti za dosego cilja, hkrati pa so dobili možnost, da se med seboj primerjajo in tekmujejo.

Ozaveščanje otrok o pomenu gibanja in športa – navodila, pomen, spodbude

Kot nujen del vsebin športa na daljavo se je izkazalo tudi redno in intenzivno ozaveščanje otrok o pomenu gibanja za njihovo dobro počutje in zdravje. Sprva sem našla nekaj prispevkov na spletu, ki promovirajo zdrav življenjski slog (društvo Za zdravo srce, NIJZ, Infodrom), pozneje smo se z otroki pogovarjali o njihovem počutju, ko ugasnejo zaslone, pred katerimi so posamezniki presedeli res veliko časa. Ko smo začeli s tedenskimi nalogami za razvoj vzdržljivosti, sem v spletni učilnici nagovorila tudi starše, da spodbujajo otroke k zdravemu življenjskemu slogu in jih hkrati opozorila na

nevarne posledice dolgotrajnega sedenja, igranja iger in gledanja televizije. Ko smo se poslavljali z videokonferenc, smo si vedno na hitro obljubili, da gremo med in po nalogah ven in da bomo poskrbeli za gibanje.

Kratki rekreativni odmori med učenjem

Pogosto se je na videokonferencah dogajalo, da so bile za otroke naporne, saj so bile vsebine, ki smo jih obravnavali nove in zelo strnjene. To je bilo za otroke pred zasloni precejšen napor, koncentracija pa je po 30 minutah hitro upadla. Uvedla sem kratke rekreativne odmore, sprva le kot tri minutne pavze, med katerimi so otroci pili vodo, prezračili sobo ter se sprehodili po hiši. Sčasoma smo se med odmori preizkusili v izzivih, ki so zahtevali koordinacijo gibov, pa tudi natančnost in ravnotežje.

Z odmori smo izboljšali učni proces in učne dosežke, saj so otroci v kratkem času poživili krvni obtok in količino kisika v možganih ter tako izboljšali svoje počutje in pozornost.

Opisane gibalne aktivnosti smo dopolnjevali tudi s športnimi dnevi, ki so popestrili tedne, ter z vključevanjem gibalnih aktivnosti v pouk matematike, slovenščine in spoznavanja okolja.

ZAKLJUČEK

Spremembe in posledice, ki jih je v naša življenja prinesla epidemija in dolgotrajno šolanje na daljavo so že vidne. Epidemija je prizadela vse, tudi otroke. Telesni razvoj in vzdržljivost otrok, ki je doživel v tem času drastični padec, je pomemben za prihodnost otrok, za kakovost njihovih življenj, ko bodo odrasli.

Učitelji, starši in drugi pedagoški delavci, ki si prizadevamo, da bi vzgojili zdrave, normalno razvite in primerno izobražene otroke, se moramo zavedati vloge pri oblikovanju in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja otrok. Otrokom moramo ob strokovnem premisleku ponuditi raznolike možnosti, da se bodo kljub okrnjenim možnostim, ki nam jih ponuja delo na daljavo, veliko gibali. Sodobna tehnologija nam omogoča, da športnim vsebinam tudi na daljavo damo veliko vlogo, otroke pa spodbudimo k temu, da bodo samostojno izbirali dejavnosti, ki bodo v prid gibanju in športnim dejavnostim ter njihovemu optimalnemu razvoju in oblikovanju identitete.

LITERATURA

Mohorič, M. (2017). *Prednosti in izzivi izobraževanja s pomočjo uporabe sodobne tehnologije*. Pridobljeno s https://epale.ec.europa.eu/sl/blog/prednosti-izzivi-izobrazevanja-s-pomocjo-uporabe-sodobne-tehnologije

Kovač, M. (2015). *Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi, Športna vzgoja/šport*. Pridobljeno s https://www.zrss.si/pdf/pos-pouka-os-sport.pdf

Kako trajne bodo posledice šolanja na daljavo? Pridobljeno s https://www.europarl.europa.eu/slovenia/sl/studio-evropa-%C5%A1olanje-v-%C4%8Dasu-covida-19

Rus, U. (2020). Strokovnjaki opozarjajo, da upad gibalnih sposobnosti otrok v epidemiji terja takojšnje ukrepanje. *Dnevnik*. Pridobljeno s https://www.dnevnik.si/1042939403

Peršak, K. (2012). *Povezanost gibalne dejavnosti in zdravja otrok* (diplomsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s https://dk.um.si/Dokument.php?id=29631

Vidrih, P. (2020). To malo 'napol bitje' nas bo spremenilo. *Primorske novice*. Pridobljeno s https://www.primorske.si/2020/03/26/to-malo-napol-bitje-nas-bo-spremenilo

Starc, G. (2021). *Intervju* [radijski posnetek]. Pridobljeno s https://www.rtvslo.si/4d/arhiv/174747600?s=radio

Priporočila glede telesne dejavnosti v času širjenja okužbe covid-19. Pridobljeno s https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-mladostniki/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19/

IZVEDBA ŠPORTNEGA DNE ORIENTACIJA MED DELOM NA DALJAVO

Grabnar, Dušan

Osnovna šola Spodnja Šiška, Ljubljana

IZVLEČEK

V prispevku je predstavljen športni dan – orientacija na OŠ Spodnja Šiška v Ljubljani – za učence od 3. do 9. razreda.

Sprva je bila vsebina namenjena le učencem šestih razredov, pozneje pa sem zaradi šole na daljavo vsebino prilagodil tudi učencem na razredni stopnji (3.–5. razred).

Učenci so samostojno ali v spremstvu staršev prehodili približno 7,5 km dolgo pot, na kateri so s pomočjo orientacijske karte in navodil iskali 16 kontrolnih točk (v nadaljevanju KT). Svojo aktivnost so dokumentirali, izpolniti so morali učni list, nekateri s sodobno IKT-tehnologijo pa so izdelali tudi podrobnejšo analizo gibanja.

Odzivi učencev in staršev so bili odlični. Želja mnogih je bila, da bi imeli več tovrstnih športnih dni. Tudi sam sem bil z izvedbo in odzivi zelo zadovoljen. Pri mlajših učencih so družine športni dan izkoristile za aktivno druženje v naravi, kjer so se poleg otrok zabavali vsi člani družine.

Ključne besede: *šport, gibanje v naravi, opazovanje, družina*

UVOD

V letnem delovnem načrtu OŠ je načrtovanih pet športnih dni. V 6. razredu imamo na naši šoli en športni dan namenjen tudi orientaciji v naravi. V okviru tega športnega dne se učenci teoretično in praktično seznanijo z orientacijo v naravnem okolju s pomočjo kompasa in orientacijske karte. V okviru športnega dne že vrsto let izvajam tudi orientacijski pohod po bližnjem hribu Rožnik.

Z razglasitvijo epidemije v šolskem letu 2019/20 sem moral organizacijo načrtovanih športnih dni prilagoditi danim razmeram. Do začetka šole na daljavo (13. 3. 2020) smo na šoli izvedli dva športna dneva z vsebinami, ki so bile načrtovane v letnem delovnem načrtu. Po razglasitvi epidemije so nam do konca šolskega leta tako ostali še trije športni dnevi.

Ker se zavedam, kako pomembno je gibanje, sem za učence med šolo na daljavo pripravljal vsebine, ki so jih lahko izvajali tudi v naravnem okolju.

Načrtovanje športnega dne

Učiteljskemu zboru sem predlagal, da učencem predmetne stopnje pripravim športni dan z orientacijsko vsebino. Pozneje sem na pobudo učiteljic razrednega pouka vsebino prilagodil tudi učencem 3.–5. razreda.

Da pa se ne bi učenci preveč množično srečevali na poti, sem dejavnost načrtoval v obdobju 14 dni. Učenci so tako sami izbrali dan izvedbe, uradni datum športnega dne pa je bil 24. 4. 2020. Ker so bile pred nami prvomajske počitnice in prvomajski prazniki, je bilo priložnosti oz. prostega časa dovolj.

Delo na daljavo nam je tako prvič omogočilo, da smo v izvedbo športnega dne vključili tudi starše naših učencev.

V bližnji okolici naše šole se nahaja Rožnik, priljubljena izletniška točka Ljubljančanov. Z gozdom pokrita vzpetina z najvišjim vrhom Šišenski hrib, ki meri 429 metrov nadmorske višine, je prepredena s sprehajalnimi in rekreacijskimi potmi in trim stezami. Sam Rožnik zelo dobro poznam, zato sem brez težav določil pot, po kateri je pozneje potekal orientacijski pohod. Na Orientacijski zvezi Slovenije sem kupil orientacijsko karto, na njej označil vse predvidene točke ter legendo. Na terenu sem fotografiral mesta, kjer so bile pozneje kontrolne točke, ter jih opremil s kartončki z gesli. Pripraviti je bilo potrebno še učni list, navodila za učence (objavljeno v spletni učilnici) in starše (poslano po elektronski pošti).

Nakup in priprava orientacijske karte

Za izvedbo orientacijskega pohoda sem potreboval orientacijsko karto Rožnika in Tivolija v merilu 1 : 10.000. Na njej sem zarisal krožno pot. Tako je bila izhodiščna (začetna točka) na orientacijski karti hkrati tudi končna točka našega orientacijskega pohoda. Izbiral sem široke, ne preveč strme in varne poti.

Ogled orientacijske poti na terenu

S kolesom sem se odpravil na pot. S seboj sem vzel orientacijsko karto, pisalo in telefon, s katerim sem fotografiral mesta, kjer bodo KT. Za izhodiščno KT sem izbral zgornje parkirišče nad ledeno dvorano Hale Tivoli. Večina učencev naše šole stanuje v bližnji okolici, zato Tivoli in Rožnik zelo dobro poznajo. Prav tako je v okolici dvorane Hale Tivoli veliko urejenih parkirišč.



Slika 1: KT 1

Parkirišče nad dvorano Hale Tivoli. KT je znak za zbirno mesto ob evakuaciji.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Udeleženci pohoda so izhodišče lahko izbrali sami. Izbirali so med parkiriščem nad dvorano Hale Tivoli, Mostecem ali živalskim vrtom. Pozneje se je izkazalo, da se je večina staršev odločila, da začnejo na parkirišču nad dvorano Hale Tivoli.

Izbira lokacij kontrolnih točk (KT) in postavitev kartončkov s skritim geslom

Za izbiro KT sem izbiral dobro vidne objekte ob poti (lesene mize, smerokazi, table z obvestili, spomeniki ...), vsa skrita gesla in mesta z nalogami pa so morala biti postavljena na varnem mestu. KT so bile ob glavni poti, do njih ni bilo potrebno plezati, prečkati potokov, se spuščati v grape, brskati po grmovjih … Učenci so se morali dobro orientirati na zemljevidu in dobro opazovati okolico, da so prišli do KT.

Pripravil sem 16 KT v naravi. Na KT je bilo potrebno:

- poiskati skrita gesla, ki so bila na različnih objektih (znak, most, klop ...) in jih prepisati v preglednico na učnem listu; (5 KT)
- odgovoriti na vprašanja na učnem listu in zapisati odgovor. (11 KT)

Za postavitev petih KT, na katerih so bila skrita gesla, sem potreboval kartončke v velikosti 6 x 8 cm, risalne žebljičke, škarje in močan lepilni trak. Pri tem velja omeniti, da je karton in risalni žebljiček naravno razgradljiv material. Na kartončke sem napisal geslo, ki se je navezovalo na orientacijo (kompas, vzhod, karta, sever). Kartončke z gesli sem pritrdil na mesto, ki ni bilo vidno z nobene smeri prihoda.

Med postavljanjem proge (trasiranje) sem bil pozoren, da so bile KT približno enako oddaljene ena od druge in da jih je bilo dovolj. Pomembno se mi je zdelo, da so bile KT, na katerih so bili skriti kartončki z gesli, enakomerno razporejene ob poti in si niso sledile ena za drugo.

Sproti sem vnašal mesta KT na orientacijsko karto. Zabeležil sem številke KT, imena gesel in nalog, ki naj bi jih opravili na KT.

Naj omenim še, da sem po končani dejavnosti kartončke odstranil.

Primeri KT:



Slika 2: KT 3, SMEROKAZ JESENKOVA POT(geslo je na smerokazu)



Slika 3: KT 10, MOSTIČEK NA POTI (geslo je pod zgornji robom ograje)



Slika 4: KT 13, VRATA 3 ŽIVALSKI VRT



Slika 5: KT 16, OBELEŽJE SLOVENSKI VOJAŠKI POLICIJI

Priprava orientacijske karte in posredovanje navodil

Vse zbrane podatke sem vnesel v orientacijsko karto in jo priredil:

- z rdečimi krožci sem označil KT in zraven zapisal številko KT,
- na karto sem dodal legendo.

Opremljeno orientacijsko karto sem preslikal, pomanjšal in natisnil barvne kopije za učence. V spletni učilnici sem objavil navodila, učni list in orientacijsko karto. Učenci so imeli možnost prevzeti karte in učne listne na mizi v predprostoru šole.

Po zbranih vtisih s prvega dne sem v navodilih za učence od 3. do 6. razreda za lažjo orientacijo dodal še fotografije mest, kjer se nahajajo KT.

Težave, s katerimi so se soočili učenci in starši na poti

V dopoldanskem času sem se odpravil na Rožnik. Zanimalo me je, kako na terenu potekajo aktivnosti, ali bom koga srečal in ali so skriti kartončki še na svojih mestih, bo imel kdo težave z orientacijo in branjem karte. Nekaj družin in posameznih učencev sem srečal, večina jih ni imela težav in so se zabavali, nekaj pa jih je kljub navodilom imelo težave.

Naj omenim nekaj težav.

- Neka družina ni našla skritega kartončka z geslom. Izkazalo se je, da kartončka ni bilo na mestu. Tudi pozneje sem nekaj kartončkov našel v bližnji okolici KT. Vse je kazalo, da so se nekateri odločili malo ponagajati.
- Srečal sem mamo in hčer, ki sta imeli težave že na izhodišču. Imeli sta orientacijsko karto, natisnjeno v črno beli barvi. Dejal sem jima, da potrebujeta barvno karto, ta pa ju čaka v šoli.
- Učenci od 3. do 6. razreda še niso seznanjeni s teoretičnimi vsebinami orientacije v naravi in uporabe orientacijske karte na terenu, zato so potrebovali več pomoči staršev.
- Nekateri učenci so šli mimo KT, saj so bili premalo pozorni na označbe na karti oziroma niso natančno opazovali okolice.
- Nekateri učenci so našli KT z objektom, niso pa našli kartončka z geslom. Bili so premalo vztrajni in natančni pri pregledu objekta.

ZAKLJUČEK

Športni dan je bil medpredmetno naravnan. Prepletale so se vsebine naravoslovnega, družboslovnega in športnega področja. Priprava in organizacija športnega dne z vsebino Orientacije v naravi terja veliko časa in truda, vendar menim, da je to dolgoročna naložba v kakovostno preživljanje prostega časa. Glede na odzive staršev in učencev ocenjujem, da je bil športni dan uspešno izveden. Ena izmed učenk je celo napisala: »Še bi si želela takega športnega dne.« Odločil sem se, da bom v prihodnje ponovno organiziral podoben orientacijski športni dan. Spremenil bom traso poti in dodal nove vsebine in naloge na KT.

ŠPORTNI DAN Z APLIKACIJO ACTIONBOUND

Hace, Tjaša[1]

Küzma, Tin[2]

[1, 2] Osnovna šola Franja Goloba Prevalje, Prevalje

IZVLEČEK

Prispevek obravnava primer dobre prakse, kako popestriti dneve dejavnosti s pomočjo sodobne tehnologije. Poučujeva na podružnični šoli Šentanel, kjer učenci niso tako vešči z digitalnimi napravami. Zato smo skupaj stopili v korak s časom ter popestrili ure pouka in dneve dejavnosti s sodobno tehnologijo, ki omogoča doseganje višjih ciljev in naredi pouk kakovostnejši ter posledično zanimivejši. Izpeljali smo tehniški dan, ob katerem smo spoznali nekatere zanimive aplikacije in uporabne spletne strani, ki pripomorejo k izobraževanju. Med drugimi je tudi aplikacija Actionbound, s pomočjo katere smo tokrat na daljavo izpeljali športni dan. Ustvaril smo učno okolje, ki postavi učence v aktivno vlogo. Tehnologija nas je postavila v vlogo organizatorja, ki raziskovanje, učenje, iskanje, ustvarjanje in reševanje problemov prepusti učencem. Učenci so potrebovali mobilni telefon in nato sledili navodilom in izzivom, ki smo jim jih pred tem pripravili. To so bile zabavne, igrive in zanimive naloge, ki so jim popestrile dan dejavnosti ter jih spodbudile, da so nadaljevali z izzivi in opravili vse naloge do konca.

Ključne besede: *popestritev pouka, sodobna tehnologija, primer dobre prakse, IKT*

UVOD

Epidemija je prinesla vrsto negativnih vplivov na gibalno učinkovitost slovenskih otrok. Eden izmed redkih pozitivnih vplivov na šolstvo je pospešen razvoj informacijsko komunikacijske tehnologije (IKT). V tem obdobju smo se tudi mi posvetili temu področju ter prvo prišli do izvedbe športnega dne na daljavo s pomočjo aplikacije Actionbound, pozneje opravili analizo in spoznali, da je bila izpeljava učinkovita. Pozitivni rezultati in pozitivne povratne informacije so nas opogumile k pripravi tega prispevka.

TEORETIČNA IZHODIŠČA IN PRIMERI DOBRE PRAKSE

Organizacija SLOfit je opravila raziskavo, kjer so ugotavljali posledice zmanjšanja gibanja pri šolarjih. V tem obdobju je prišlo do največjega upada gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljave. Ugotovljen je bil porast podkožnega maščevja pri več kot polovici osnovno šolske populacije, kar vodi v še večji porast boleznim sodobnega časa.

SLOfit je pripravljal različne predloge omejevanja škode:

- Takojšnji ponovni zagon intervencije Zdrav življenjski slog, ki naj bi nadomestil Razširjen program.
- Priprava zakonskih podlag in sredstev za eno uro predmeta šport vsak dan pod vodstvom učiteljev športne vzgoje ali v obliki skupnega poučevanja z razrednimi učitelji.
- Sistematično usposabljanje učiteljev vseh predmetov za telesno dejavno poučevanje.

- Organiziranje učilnic na prostem.
- Vzpostavitev sistema za obravnavo otrok z debelostjo v sodelovanju MIZŠ in MZ, in sistemsko ureditev položaja kineziologov v tem sistemu.
- Za sistemsko financiranje sistema za obravnavo teh otrok naj poskrbi ZZZS.

Sami smo videli to situacijo, kot priložnost za napredovanje na področju informacijsko komunikacijske tehnologije. Poglobili smo se v izpeljavo športnega dne v naravi z aplikacijo Actionbound. Uporaba IKT in ozaveščanje smo zaznali, kot edino orožje v borbi proti prej omenjenih posledicam epidemije v danih pogojih.

Smernice za uporabo IKT pri predmetu šport/športna vzgoja (Oblak, Puhan, Sonjak, Jablanov, 2020)

Znotraj učnega načrta pri športni vzgoji smo našli naslednji odstavek, to nam je služilo kot osnova za izpeljavo našega športnega dne. Športni pedagog uporablja IKT v procesu poučevanja z namenom, da učno vsebino ali cilj lažje in bolje ponazori, osmisli, utemelji, izboljša razumevanje, izboljša kakovost demonstracije, spodbudi učence k razmišljanju in dejavnosti, pripomore h kakovosti procesa učenja. IKT je pri tem pripomoček oz. orodje, ki pomaga pri pridobivanju znanja.

Didaktični napotki za uporabo IKT (Oblak idr., 2020)

IKT uporabimo takrat, ko je po strokovni presoji učitelja to ustrezno in se ujema z vsebino ter je posledično lažje doseči zastavljanje cilje, oziroma lahko zaradi IKT-ja zastavimo cilje še višje.

Glede na prispevek Smernice za uporabo IKT pri predmetu ŠPORT/ŠPORTNA VZGOJA in naše izkušnje smo ugotovili, da ni primerno in je odsvetovano prilagajanje načina učenja sodobni tehnologiji, ampak uporabimo IKT tako, da bodo učenci učinkovitejši, bolj poglobljeni in pridobili uporabno znanje, zaradi dobrih lastnosti le teh. Ne smemo pozabiti na osnovne didaktične smernice, kot so upoštevanje predznanja učencev dotičnega področja.

V izbiro načina IKT smo bili znotraj tega obdobja prisiljeni uporabiti takšnega, da so učenci aktivni brez naše prisotnosti. Želeli smo jih privabiti v naravo, saj so bili zaradi posledic epidemije vseskozi priklenjeni na računalnik in se niso gibali toliko, kot v normalnih pogojih.

Vzporedno sprejemanje različnih informacij po večjem številu kanalov je tudi ena izmed kvalitet IKT (npr. slušni, vidni in kinestetični kanal).

Pozitiven vidik je tudi omogočanje personalizacije: vrednotenje, analiza, ocenjevanje v smeri učitelj – učenec in nasprotno, saj nam lahko učenci lažje podajo povratno informacijo, takoj ob ali po končani dejavnosti. Tudi mi smo izkoristili to možnosti in takoj pridobili povratne informacije učencev, ki so bile od vseh učencev pozitivne. Ob vpeljevanju različnih tehnologij pripravljamo učenca in posledično tudi sebe na izzive sodobnega časa v prihodnosti, katera bo tako in drugače povezana s sodobno tehnologijo.

Aplikacija Actionbound (Oblak idr., 2020)

Aplikacija Actionbound se nam je zdela najbolj primerna za izpeljavo športnega dne na daljavo, saj smo s pomočjo le te lažje dosegli zastavljene cilje. Pametni telefoni imajo možnost prenosa te

aplikacije, na začetku se potrebuje internetna povezava da se naloge in aplikacija prenese, potem pa tekom celotnega športnega dne ni potrebna.

Aplikacija omogoča različne načine interakcije z učenci. Celoten potek nalog se pripravi vnaprej. Učence usmerjamo na daljavo. Možnosti podajanja načina nalog je najrazličnejše (ustvarjanje fotografij, videov, zvočnih posnetkov), prav tako je to omogočeno učencem pri podajanju odgovorov, poleg klasičnega zapisa ali izbere izmed več mogočih odgovorov. Učitelj ima vpogled v vse odgovore učencev in vidi tudi čas dela za posamezno nalogo.

Potek športnega dne

Učence smo obvestili o načrtovanju športnega dne na daljavo ter jim poslali natančna navodila, kar prikazuje spodnja fotografija. Postopek smo razložili po natančno opisanih korakih.


Na telefon si naloži aplikacijo Actionbound.
Najdeš jo v trgovini Play. Vstopi v aplikacijo, klikni SCAN CODE. Skeniraj QR kodo (kvadrat) na dnu strani. Klikni "DOWNLOAD BOUND".
To stori doma, ko še imaš internetno povezavo. Počakaj, da se aktivnost naloži.
Vpiši svoje ime in priimek, klikni "I AGREE" in na koncu "LET'S GO". Zdaj lahko greš na pohod.
Ko boš reševal/-a nalogo, najprej poglej posnetek, (pritisni znak za predvajanje) in odgovori oziroma reši nalogo. Pri večini nalog je priložen posnetek za razlago.
Želimo ti veliko veselja pri izvajanju nalog!
QR KODA

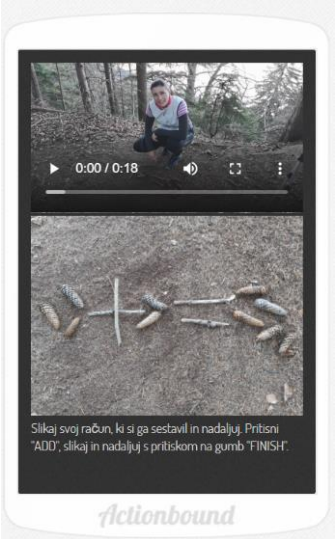
QR-koda poskrbi za prenos vsebin dejavnosti, ki smo jih pripravili.

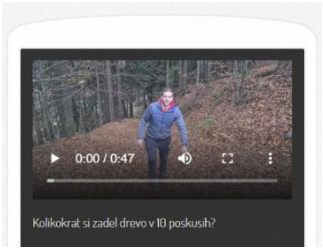
Na začetku smo učencem podali krajši uvod, kjer smo opisali športni dan in jih povabili na aktivnost. Že prej so učenci zapisali svoje ime in priimek. Nato so sledili navodilom na posnetkih in opravljali najrazličnejše zanimive naloge. Na fotografijah je le nekaj primerov le teh.

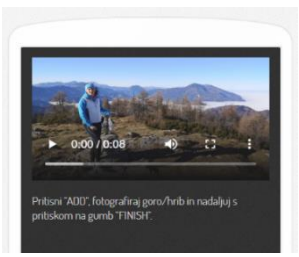






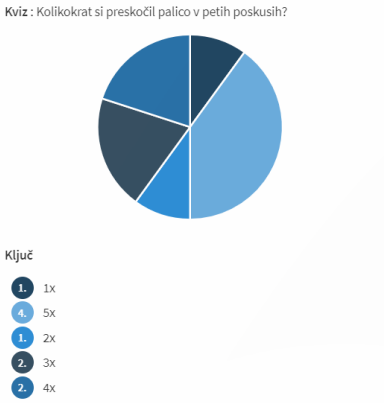






Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Ob koncu izvedbe smo učitelji takoj dobili povratne informacije v obliki fotografij, posnetkov in grafov v aplikacijo na naš račun.











Aktivnosti učenca:

<u>Uvod:</u>

- prenos aplikacije Actionbound
- načrtujejo izvedbo svojega pohoda
- razmislijo o najustreznejšem terenu (pot)
- izberejo primerna oblačila glede na vreme

<u>Jedro:</u>

Za vsako nalogo morajo najti primeren teren in pripomočke, ki jih najdejo v naravi. Svoje izdelke in izvedbe posnamejo in naložijo v aplikacijo.

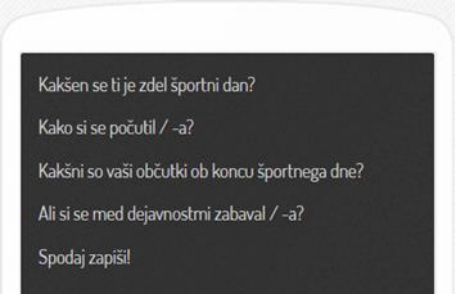
- najdejo način, da posnamejo šumenje listja
- najdejo drevo, ki ga poznajo in ga opišejo
- tečejo in pojejo oziroma si predvajajo pesem
- sestavijo račun iz predmetov, ki jih najdejo v naravi
- izmerijo vejo s koraki
- sonožno preskočijo vejo
- najdejo primerne predmete in sami izdelajo koordinacijsko lestev
- odgovarjajo na vprašanja glede svojega načina izvajanja pohoda
- najdejo in zapišejo, katere gozdne plodove so našli
- izmerijo razdaljo, najdejo storže in zadevajo drevo
- najdejo točko, kjer se dobro vidi najvišji bližnji vrh in ga fotografirajo

<u>Zaključek:</u>

Analizirajo izvedbo športnega dne z zapisom v aplikacijo.

- vnesejo čas, ki so ga porabili
- zapišejo svoje doživetje drugačne izvedbe športnega dne.

Refleksija učencev:



Zapisi učencev iz zaključne naloge športnega dne.

Citirani zapisi otrok:

- »Zanimiv. Super. Vredu. Zelo.«
- »Zelo zelo fajn. Počutila sem se božično, ker je povsod megla. Zelo odlični. Ja, zelo fajn so bile, sem se zelo zabavala.«
- »Športni dan je bil zanimiv. Počutila sem se utrujeno. Občutki so bolj slabi zaradi slabega vremena. Dejavnosti so bile zabavne, še posebno zadnja.«
- »Bil je ok, bilo je zanimivo. Vse je bilo ok.«
- »Bilo je fajn, ker sma z mamo bili skupaj, a bilo je kar mrzlo. Dejavnosti so bile super a, jih je bilo prehitro konec. Tak športni dan bi lahko večkrat ponovili. Lep dan še naprej.«
- »Športni dan je bil fajni. Počutje je super. Sosednje gore se žal na sliki ne vidi. Je pa zadaj za meglo skrita Peca. Med dejavnosti sem se zelo zabavala. Nekatera so bila naporna 😊«
- »Športni dan se mi ne zdel zanimiv, počutil sem se super. Moj občutki ob koncu športnega dneva so: veselje, sreča. Med dejavnostmi sem se zabaval.«
- »Športni dan in naloge so se mi zdeli super. Počutila sem se dobro. Še vedno sem na pohodu, čeprav sem se vedno na pohodu. Ni mi všeč, da je nalog že konec, vendar sem vesela. Med dejavnostmi sem se zabavala.«
- »Ful fajn. O, res vredu. Zdaj sem pa žalostne volje, ko nimam več športnega dne. Ful fejst sem se zabaval.«

ZAKLJUČEK

Kot je razvidno iz povratnih informacij učencev, so bili le ti zelo aktivni pri izvedbi športnega dne na daljavo. Tehnologija nam je pri tem pomagala vzpostaviti stik z učenci, lažje, bolje in kakovostno smo lahko ponazorili demonstracije, saj so jih učenci videli in slišali na posnetkih. V našem primeru je bil IKT pomemben pripomoček, ki je pomagal pri utrjevanju znanja, iskanju novega ter spodbujal gibanje učenca na daljavo. Tako učenci kot učitelji pa si želimo in se bomo še posluževali te aplikacije in podobne izvedbe dnevov dejavnosti bodisi na daljavo kot tudi v šoli.

LITERATURA

Oblak, Puhan, Sonjak, Jablanov (2020). *Smernice za uporabo IKT pri predmetih ŠPORT/ŠPORTNA VZGOJA*. Pridobljeno s https://en.calameo.com/read/0058307532f9eb8b24187

SLOfit (2020). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije covid-19. *Novinarska konferenca.* Pridobljeno s https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370

Slike – arhiv POŠ Šentanel

Z GIBANJEM DO ZNANJA

Juršnik, Alenka

Osnovna šola Karla Destovnika - Kajuha Šoštanj, Šoštanj

IZVLEČEK

Redno izvajanje gibalnih aktivnosti pozitivno vpliva na posameznikovo zdravje, socialno in čustveno področje delovanja, prav tako pa vpliva tudi na učenje, saj spodbuja učni proces in procese mišljenja. Sodoben način življenja vključuje veliko sedenja: za računalnikom, telefonom, tablico, televizorjem in to vpliva tudi na naše zdravje in počutje. Poleg staršev, ki bi morali poskrbeti za bolj zdrav način življenja svojih otrok, je to velik izziv tudi za učitelje.

V članku sem predstavila nekaj primerov gibalnih dejavnosti, ki sem jih sama vpeljala v pouk na daljavo in vsaj delno razbremenijo sedeči način učenja.

Ključne besede: *gibanje, igre, učenje*

UVOD

Naše telo je narejeno za gibanje. Dejstvo pa je, da se premalo gibamo, sploh otroci med šolanjem na daljavo. Odpovedani so treningi, igrišča so zaprta in le redki so toliko samodisciplinirani, da gredo popoldan vsaj na sprehod. Otroci večino časa presedijo, dopoldan pred računalnikom zaradi šolskega dela in pozneje še zaradi igranja igric ali brskanja po spletu ter družabnih spletnih aplikacij bodisi za tablico ali pametnim telefonom.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Ljudje, ki dnevno hodijo, tečejo, kolesarijo, plavajo, rolajo, pravijo, da se po športu fizično in psihično bolje počutijo. Tudi v možganih se dogajajo aktivni procesi. Človek med aktivacijo lažje in bolj čisto misli, je bolj skoncentriran, med tem lahko nastajajo nove, ustvarjalne in nenavadne ideje, ki se jih prej, ko je sedel za mizo in tuhtal o njih, ni mogel domisliti. Dobi motivacijo za nadaljnje delo, projekte. Ker pa se med športom sprošča tudi hormon, ki je odgovoren za srečo, to človeku prinese občutek izpolnjenosti, dosežka, občutek, da je naredil nekaj dobrega zase. Nasprotno pa se ljudje, ki so športno pasivni, večkrat kot športno aktivni ljudje nagibajo k pomanjkanju energije, pripravljenosti za delo, nagnjeni so h gledanju televizije in uporabi računalnika, pesimizmu, brezvoljnosti in otožnosti ali razdražljivosti (Zarnik Horvat, 2013).

Redno telesno aktivnost bi morali ponotranjiti, z njo odraščati, saj prinaša le pozitivne posledice. Koristi vsekakor telesnemu, socialnemu in čustvenemu razvoju, pomaga nam vzdrževati primerno telesno težo in tudi izboljšuje otrokove kognitivne sposobnosti: pomnjenje, opazovanje in reševanje težav.

PRIMERI IZ PRAKSE

Ker smo v tem šolskem letu že septembra prilagodili urnik in poučujem po večini oddelkov dve uri skupaj, sem v svoje ure vključila tudi kratke aktivne odmore, minutko za zdravje in učenje prek igre. Tako vsaj malo prispevam k doseganju priporočene dnevne aktivnosti.

Tudi med poučevanjem na daljavo se trudim prepoznati znake naveličanosti. Precej hitro se da ugotoviti, kdaj učencem pade pozornost, kdaj postanejo nezbrani in nemirni, če se le ne skrijejo za kvadratke na zaslonu. Med kratkimi aktivnimi odmori včasih zaplešemo, ponovimo že prej obravnavane pesmice, naredimo kakšne raztezne vaje, skratka spet poženemo kri po žilah. Cilji teh minutk za zdravje so odpravljanje negativnih posledic sedenja, psihično sproščanje, razvijanje sproščenega odnosa med učiteljem in učenci (Dežman, 1990). Lahko bi uporabili tudi sprostitvene igre. Te omogočijo otrokom, da se odpočijejo in da so se sposobni ponovno zbrati. Igre naj bodo prilagojene razpoloženju otrok, njihovi ravni energije in vsebini pouka. Uporabimo lahko domišljijske uganke, s katerimi otroke postopoma vpeljemo v igro vodene domišljije. Z njimi otrokom omogočimo, da se za kratek čas sprostijo in se potem ponovno osredotočijo, saj z uganko oziroma vprašanjem usmerimo otrokovo pozornost na rešitev, kar mu omogoči, da še nekaj časa mirno leži ali sedi. Uporabimo lahko tudi kratko ali bolj poglobljeno domišljijsko sprostitev, ki daje učencem možnost, da razvijejo prijetne in sproščene predstave. Otroci pri tej dejavnosti zaprejo oči in poslušajo učiteljevo pripoved. Ob domišljijskih igrah se učenci umirijo in zberejo (Uranjek, 1995). Ena izmed sprostitvenih dejavnosti je tudi joga za otroke. Joga deluje na ves organizem, primerna je za vse starosti otrok in ustreza različnim otrokovim gibalnim spretnostim in sposobnostim. Joga povečuje moč in gibljivost, izboljša koordinacijo in telesno držo ter povečuje zmožnost osredotočenja. Joga otrokom pomaga, da se sprostijo, zberejo in umirijo (Schmidt, 2009). Včasih pri razredni uri uporabim kakšne t. i. socialne igre, ki vključujejo gibanje, na primer pantomimo, igro zrcaljenja (posnemanje gibov drugega).

Ko smo v 4. razredu obravnavali angleško abecedo, so si učenci že prej pripravili vse črke, vsako zase, na majhen listek. Nato so jih pri uri razporedili po svoji sobi, nekaj na posteljo in nočno omarico, nekaj na tla, spet nekaj na mizo ali na okensko polico. Ko so bili pripravljeni, sem naštela črke. Kar se da hitro so jih morali poiskati in prinesti k računalniku. Iz teh črk so nato sestavili čim več besed in jih črkovali. Igrica jim je bila všeč in je vsekakor popestrila naše druženje prek spletne aplikacije.



Slika 1: Iskanje črk



Slika 2: Sestavljanje besed

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

V 5. razredu smo utrjevali oblačila. Učence sem pošiljala do njihovih omar, od koder so prinesli klicano oblačilo. Dejavnost jim je bila všeč, saj so se lahko prosto gibali po svoji sobi, manj pa so bili navdušeni nad nalogo, ki je sledila. Seveda so morali vsa oblačila pospraviti nazaj v omaro.

Pri utrjevanju živali sem otroke razdelila v skupine, saj nisem želela, da se občutijo morebitne razlike v številu igrač, ki jih otroci posedujejo. V vsaki skupini sem klicala živali, učenci pa so uživali ob iskanju in prinašanju klicanih plišastih ali plastičnih živalic pred kamero.





Slike 3, 4 in 5: Pliški

Ena izmed možnosti, ki smo jo izvajali med aktivnimi odmori je vrtenje kolesa sreče z različnimi vajami, ki smo jih nato vsi skupaj opravili ali pa smo zaplesali na kakšno pesem s pomočjo aplikacije Just dance oziroma posnetka na spletu.



Slika 6: Kolo sreče z vajami

Učencem je bilo všeč tudi, če smo se igrali skrivalnice. Nekateri so se res dobro skrili, saj mi je včasih kar zmanjkalo idej, kje bi lahko bili. S to igro smo utrdili predloge in prostore v hiši.

ZAKLJUČEK

Mnogo je še iger, ki bi se jih lahko igrali. Menim, da se jih je smotrno posluževati, saj otroci resnično potrebujejo gibanje in s tem, ko sodelujejo, se izognemo pasivnosti in ždenju pred zaslonom. Učenci naredijo nekaj dobrega zase, za svoje telo, znanje in dušo, pa čeprav igre ne trajajo dolgo in se dejstva, da zraven utrjujejo snov niti ne zavedajo.

LITERATURA

Dežman, B (1990). *Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo.* Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Schmidt, G. (2009). *Joga za šolske otroke.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s http://www2.arnes.si/~gschmi/ (11. 1. 2021)

Uranjek, A. (1995). *Sprostitvene igre za vrtec in šolo.* Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Zarnik Horvat, A. Vpliv fizične aktivnosti na psihično zdravje (7. 1. 2013) Pridobljeno s: https://www.aktivni.si/psihologija/fizicna-aktivnost-in-psihicno-zdravje/ (11. 1. 2021)

Viri slik: lasten arhiv

1, 2, 3 – GREMO V NARAVO MI!

Kološa, Julijana

Vrtec Ivana Glinška Maribor, Maribor

IZVLEČEK

Namen članka je predstaviti primere dobre prakse med razglašeno epidemijo covid-19. Ker smo se na začetku razglašene epidemije in posledično zaprtja vzgojno-izobraževalnih ustanov takoj začeli zavedati, da v domačem okolju niso vsi otroci deležni enakih spodbud, smo se odločili, da bomo kljub temu otroke in njihove skrbnike spodbudili k aktivnemu preživljanju prostega časa v naravi. Otrok se z gibanjem razvija na vseh področjih. Če pa gibanje povežemo z naravoslovjem, gibalne dejavnosti povzdignemo na višjo raven. Z njimi otrokom omogočamo, da gibalne dejavnosti doživljajo celostno, naravo, ki jih obkroža vzljubijo in spoznajo kot lepo in prijetno. Sistematično načrtovanje gibalnih dejavnosti na daljavo, zahteva nekaj več organizacije in premisleka glede izvedbe s starši in njihovimi otroki. Zavedati se moramo, da nimamo vsi enakih možnosti izvedbe gibalnih dejavnosti v notranjem prostoru, zato smo spodbujali izvedbo dejavnosti v naravi in omogočili možnost vključevanja in posredovanja svojih dosežkov po elektronskih medijih. Če starše in otroke ustrezno motiviramo in zagotavljamo vključenosti v proces, uspeh zagotovo ne bo izostal. Največjo korist pa bomo s skupnimi močni prenesli na naše najmlajše, našo prihodnost.

Ključne besede: *gibanje, naravoslovne dejavnosti, načrtovanje, predšolski otrok*

UVOD

V pričujočem prispevku obravnavamo gibalni razvoj in gibanje predšolskega otroka ter prepletanje naravoslovnih dejavnosti z gibanjem, s primeri iz prakse. Ameriški pisatelj Wallace D. Wattles je zapisal: *»Narava je neizčrpna zakladnica obilja.«.* Izjava, s katero bi se vsak prebivalec našega planeta moral zavedati namembnosti in pomembnosti naravnega okolja za naš obstoj. Strokovni delavci se v po večini strinjamo, da ta trditev še kako drži. Otrokom želimo na nezaveden, prijeten način privzgojiti pozitiven čut do narave, s tem pa jim tudi omogočamo gibanje na prostem, kar ima tudi pozitiven vpliv na gibalni razvoj otroka. To izjemno vlogo, pri prenašanju znanja na naše najmlajše nam je nekoliko preprečila epidemija covid-19. Zavedamo se, da morata biti narava in gibanje v otrokovem življenju prisotna vsak dan, tako pa smo morali čez noč naše znanje s spodbudnimi besedami prenesti na starše, jih motivirati in vključiti naše sporočilo o pomembnosti gibanja, s tem tudi razvoja in naravoslovja na naše otroke.

Gibalni razvoj in gibanje v predšolskem obdobju

Videmšek in Visinski (2001) navajata, da se gibalni razvoj človeka začne že v predporodni dobi. Tudi Trdina (1975) piše, da gibalni razvoj človeka poteka po točno določenem zaporedju in je v prvih treh letih otrokovega življenja posebno izrazit. Gibalni razvoj poteka po cefakavdalni smeri, kar pomeni, da otroci postopoma pridobivajo nadzor mišic od glave navzdol in po proksimodistalni smeri, kjer otrok postopoma pridobiva nadzor mišic iz centra telesa tj. od hrbtenice navzven. Otrok naj bi do tretjega leta starosti uspel usvojiti naravne oblike gibanja, h katerim prištevamo: plazenje, lazenja, tek, skoke, poskoke, potiskanje, vlečenje, metanje, veso in nošenje. Z nenehnim gibanjem teles

in nezavednim urjenjem otroci postajajo vse močnejši, spretnejši in vedno hitrejši. Ko pa dodobra usvojijo naravne oblike gibanj, se tem gibanjem pridružijo kompleksnejše gibalne naloge, ki so predhodnik za usvajanje osnovnih športnih zvrsti. Vsa ta gibanja otroci izvajajo in usvajajo na začetku počasi in z negotovostjo (Videmšek in Visinski, 2001). Ker pa je otrokov gibalni razvoj od tretjega do šestega leta izrazito skokovit in večina otrok obiskuje vzgojno-izobraževalne ustanove, se prav vzgojitelji moramo zavedati pomembnosti gibanja predšolskih otrok v 2. starostnem obdobju. V tem obdobju otrokovo gibanje postaja precej ekonomično, otroci postajajo spretnejši, zanesljivejši v gibanju in samozavestnejši. Radi sodelujejo v različnih gibalnih aktivnostih in se na ta način socializirajo ter razvijajo timski duh (Trdina, 1975). Pišot (2010) piše, da je razvoj otroka odvisen od okolja in vpliva nanj. Koliko se bodo dispozicije, s katerimi se otrok rodi, tudi razvile, pa je odvisno od aktivnosti družine in lastne aktivnosti. Vsa področja razvoja se skozi otrokov razvoj prepletajo in tudi dopolnjujejo. Ob tem poteka tudi razvoj znanj in sposobnosti. Torej napredek in spremembe, ki jih otrok pridobi, vplivajo na vsa področja razvoja.

Naravoslovne dejavnosti v korelaciji z gibanjem

V Kurikulumu za vrtce (1999) piše, da je naravoslovje samostojno področje, s katerim načrtno in postopoma razvijamo otrokove sposobnosti, s katerimi se bo lažje in bolj dejavno lahko vključil v okolje, ob tem pa mu nezavedno privzgajamo varne in zdrave življenjske navade. Gibanje na prostem in naravoslovne dejavnosti otroke izjemno motivirajo. V vzgojno-izobraževalnih zavodih se zavedamo, da je gibanje na prostem zelo pomembno za zdrav razvoj otroka. Muhič (2016) namreč ugotavlja, da lahko na razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti predšolskih otrok vplivamo z načrtovano, organizirano in vodeno hojo. Ugotavlja tudi, da lahko s hojo kot naravno obliko gibanja močno vplivamo na razvoj koordinacije in vzdržljivostne moči. Zato je aktivni sprehod z načrtnim opazovanjem zelo primerna oblika gibalno športne vzgoje v predšolskem obdobju, saj je opazovanje, kot naravoslovna dejavnost, zaradi potrebe po miselni aktivnosti zelo primerna za predšolske otroke (Krnel, 1993). Pri tej dejavnosti se otroci navajajo na krajšo ali daljšo hojo in to v vseh vremenskih pogojih. S tem pa, ko otrokom razdaljo večamo, otrok pridobiva izjemne izkušnje pri premagovanju telesnih naporov in spoznavanju samega sebe (Rajtmajer, 1990). Otroci pri aktivnem sprehodu z načrtnim opazovanjem spoznavajo naravo, poglabljajo znanja in ugotavljajo nova odkritja (Kroflič in Marjanovič Umek, 2010). Prek naravoslovnih dejavnosti in gibanja otrok spozna delovanje narave same, odnosa do nje in njenih zakonitosti, ob tem pa neizmerno uživa.

PRIMERI IZ PRAKSE

V sklopu tedenskega načrtovanja, smo starše in otroke spodbudili k pripravi naravoslovnega kotička z imenom *»Vpijanje vode in blazinica mahu«.* Dejavnosti, pri katerih otroci aktivno sodelujejo, saj jih eksperimentiranje pritegne. Otroci lahko delijo svoja spoznanja, znanje in ideje z ostalimi. Z aktivnim sodelovanjem širijo obzorja in usvajajo novo znanje na igriv in zanimiv način.



Slika 1: Material v naravoslovnem kotičku »Vpijanje vode in blazinica mahu«

(Vir slike 1: Domači arhiv)

Dejavnost »Suha/Mokra gobica«

Za 1. dejavnost *»Suha/Mokra gobica«*, kjer je cilj, da otroci spoznavajo, da voda vpliva na težo materiala in rezultat opišejo ter po možnosti tudi zabeležijo, smo starše in otroke prosili, da si pripravijo dve enaki gobici, vrč z merico, ki je napolnjen z vodo in delovne liste.

Potek dejavnosti:

Mizo, kjer bomo izvajali našo dejavnost moramo najprej zaščiti, možna je tudi uporaba velikega pladnja. Na delovno površino položimo dve enaki gobici, vrč z merico, ki je napolnjen z vodo (1 liter).

Otrokom damo možnost samostojnega izvajanja poskusa, vendar smo mu vedno na voljo ob morebitni potrebi po pomoči. Otroka spodbudimo, da začne počasi vlivati vodo na prvo gobico. Pomembno je, da voda na gobico teče počasi, saj potrebuje čas za vpijanje tekočine. Če voda steče na gobico hitro, je gobica ne vpije in voda steče skozi njo. Otroke moramo ob tem opozoriti, naj bodo pozorni, koliko vode bo gobica sprejela preden bo pod njo nastala luža. Nato otroke spodbudimo, da jo nežno, brez stiskanja primejo v eno roko, v drugo pa jim položimo suho gobico. Nato se pogovorimo o opažanjih in koliko vode je ostalo v vrču z merico. Rezultat zabeležimo na delovne liste in se o njih tudi pogovorimo: *»Katera gobica je težja?, Kaj si opazil?, Zakaj meniš, da je gobica 1. lažja/težja od gobice 2.?, Koliko vode je ostalo v vrču z merico?«*. Otroka spodbudimo k aktivnem razmišljanju in odgovarjanju na zastavljena vprašanja (Vonta, Jurman, Režek, Rutar, Jager, 2010).

Dejavnost »Iščemo mah«

Za 2. dejavnost »*Iščemo mah«*, kjer je cilj, da otroci spoznajo življenjski prostor mahu, mah prepoznajo, ga opišejo in opazujejo, ob tem pa uporabijo še druga čutila (tip, vonj), smo staršem posredovali slikovno gradivo. Po pogovoru in ogledu otroke spodbudimo k aktivnemu sprehodu v gozd z načrtnim opazovanjem, kjer otroci med drugim razvijajo tudi motorične sposobnosti in orientacijo v prostoru.



Slika 2: Slikovno gradivo s podobo mahu
(Vir slik 2: https://eucbeniki.sio.si/nar6/2007/0313_mahovi_smeri_neba.jpg
https://www.mozaweb.com/thumbnail/05/32/00000273205/wide_hq.jpg
https://puntomarinero.com/images/from-which-side-does-moss_5.jpg)

Potek dejavnosti:

Otrokom pokažemo slikovno gradivo, skupaj si ga ogledamo, ga opišemo, se o njem pogovorimo *»Kaj je menijo, da je mah?, Kje raste oz. kje ga najdemo?, Kakšen je na pogled? …«.* Otroku povemo, da se bomo odpravili v gozd. Otroka opozorimo na pozorno opazovanje okolice in pozornost usmerimo na iskanje mahu. Ko opazimo mah, otroke opozorimo nanj in se z njimi pogovorimo o opažanjih: *»Ali je enak kot na sliki?, Kaj si opazil?, Kje raste oz. kje ga najdemo?, Kakšne barve je?, Kakšen je mah na otip?, Kakšen vonj ima?«.* Pomembno je, da otroka spodbudimo, da zaznava mah z več čutili. Nato nekaj mahu naberemo in ga odnesemo v naš domač naravoslovni kotiček. Po prihodu domov se pogovorimo o današnjem aktivnem sprehodu in jih spodbudimo k aktivnemu razmišljanju: *»Kam smo se danes odpravili?, Kaj smo iskali, Kaj smo opazili?, Kaj smo našli, Kje smo našli mah?, Zakaj menijo, da mah raste v gozdu?, Kakšna so tla v gozdu? …«.*

Dejavnost »Voda in blazinica mahu«

Za 3. dejavnost *»Voda in blazinica mahu«*, kjer otroci odkrivajo koliko vode zadrži naša blazinica mahu in ta rezultat opazujejo, ga opišejo in po možnosti zabeležijo, smo starše in otroke prosili, da si pripravijo v naravoslovnem kotičku vrč z merico, ki je napolnjen z vodo (1 liter), blazinice mahu, ki so si jih nabrali na aktivnem sprehodu in delovne liste, ki smo jih posredovali staršem.

Potek dejavnosti:

Na mizo v našem domačem naravoslovnem kotičku skupaj z otroki pripravimo blazinico mahu, vrč z merico, ki je napolnjen z vodo (1 l). Otroke spodbudimo, da pričnejo z vlivanjem vode na blazinico mahu. Pri tem otroke opozorimo, da mora voda na blazinico mahu teči počasi, da ima blazinica mahu možnost vpijanja tekočine. Ko opazimo, da blazinica mahu več ne vpija tekočine, otroku povemo, da preneha z dovajanjem vode in se o rezultatu pogovorimo oz. ga skupaj zabeležimo na delovni list. Z otroki se pogovorimo, da je količina vode, ki so jo porabili, količina vode, ki jo lahko blazinica mahu sprejme in skupaj rezultat zapišemo. Otroke spodbudimo k razmišljanju in pogovoru o opravljenem eksperimentu. Postavljamo jim vprašanja, ki usmerjajo pozornost in se o ugotovitvah pogovorimo in dileme razložimo (Kamenšek, 2014).

ZAKLJUČEK

V času razglašene epidemije covid-19, smo se posluževali različnih komunikacijskih poti, s katerimi smo vstopili v stik z vsemi otroki v skupini. Staršem smo tedensko posredovali *»Pozdravno e-sporočilo«* z različnimi spletnimi gradivi vseh področij kurikuluma za spodbudo in pestrejši prosti čas. S starši smo sodelovali na spletni strani vrtca, na kateri so lahko spremljali ažurne informacije in navodila Ministrstva RS in prek vrtčevskega družabnega omrežja, kamor so otroci skupaj s starši pošiljali utrinke svojih aktivnostih, prostočasnih in tudi tistih, ki smo jim jih posredovali. Tako smo ostajali v stiku in skupaj razvijali komunikacijo na daljavo. Odzivi, ki smo jih dobili, pa so bili neverjetni, vendar pa osebnega stika, pristnih odzivov naših otrok nikakor ne moremo nadomestiti z elektronskimi napravami.

LITERATURA

Bahovec, E. D., Bergar, K. G., Čas, M., Domicelj, M., Hribar - Saje, N., Japelj, B. … Kranjc, S. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Kamenšek, A. (2014). *Naravoslovni hokos pokus: zbirka naravoslovnih poskusov za mlade raziskovalce.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Krnel, D. (1993). *Zgodnje učenje naravoslovja*. Ljubljana: DZS.

Kroflič, R., in Marjanovič Umek, L. (2010). *Otrok v vrtcu: priročnik h kurikulu za vrtce.* Maribor: Založba Obzorja.

Muhič, M. (2016). Povezanost koordinacije z nekaterimi drugimi motoričnimi sposobnostmi. *Revija za elementarno izobraževanje*, letnik 9, številka 1/2, str. 113–122. Pridobljeno s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-H0OMK18N/f99952ec-c341-435f-8e03-9aedfc9a6dc3/PDF

Pišot, R. (2010). *Gibanje, šport in etika – med podrejenostjo in potrebo*. Revus, 13, 41–45.

Rajtmajer, D. (1990). *Metodika telesne vzgoje: prva knjiga.* Maribor: Pedagoška fakulteta.

Trdina, J. (1975). *Tudi predšolski otrok telovadi.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Videmšek, M., in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vonta, T., Jurman, D., Režek, M., Rutar, S., Jager, J. (ur.) (2010). *Dejavnosti za predšolske otroke s poudarkom na spoznavanju matematičnih in naravoslovnih konceptov.* Ljubljana: Pedagoški inštitut. Pridobljeno s https://www.pei.si/ISBN/978-961-270-035-5/files/downloads/pages/

KAKO SPODBUDITI GIBANJE UČENCEV IN NJIHOVIH STARŠEV V ČASU EPIDEMIJE COVID-19?

Kosi, Urška

Osnovna šola Ludvika Pliberška Maribor, Maribor

IZVLEČEK

V prispevku govorim o pomembnosti gibanja pri otrocih. Gibalni razvoj je potrebno razvijati že v zgodnjih letih vsakega posameznika. Predvsem sem se v prispevku osredotočila na posledice, ki jih prinaša pandemija covid-19. Že kar nekaj časa se nahajamo v tem neprijetnem času in vedno bolj se kažejo negativne posledice pandemije in šolanja na daljavo. Pri učencih se je povečal občutek tesnobe in nelagodja, učitelji pri njih iz dneva v dan opažamo več otopelosti. Poleg slabšega znanja, psihičnih težav je pri učencih opaziti upad gibanja in drastično povečanje telesne teže. V prispevku sem dala večji poudarek na pohodništvo, ki je zaradi zaprtih športnih dvoran trenutno dostopno vsem, tako otrokom kot njihovim staršem. Na koncu sem predstavila še primer dobre prakse, izvedba planinskega izleta na daljavo, ki so ga učenci skupaj s svojimi starši opravili sami pod mojimi navodili. Zbrala sem njihove vtise o izletu in slike, ki so mi jih poslali kot dokaz, da so izlet opravili. Vtisi otrok so bili zelo pozitivni. Ugotovila sem, da ne samo, da sem jih spodbudila h gibanju in k pohodništvu, ampak so se tako skupaj s svojimi družinami odpravili v naravo in aktivno preživeli prosti čas.

Ključne besede: *pohodništvo, šolanje na daljavo, otroci, planinski izlet*

UVOD

Šport, kultura športa in športne dejavnosti izvirajo iz človekove biti. Gibanje je socialna in biotična potreba, ki jo vsako obdobje po svoje zaznamuje (Doupona Topič, Petrović, Strel, Bednarik, 2007). Športna aktivnost vnaša določen red in disciplino v ritem življenja tako odraslega kot tudi otroka. Otrok, ki je že od majhnega telesno aktiven in se ukvarja s kakšnim športom, bo imel manj problemov z navezovanjem stikov, prav tako bo ob vstopu v šolo navajen na gibanje in igro, na timsko delo, poslušnost in bo šolske obveznosti opravljal sproti. Otrok, ki je športno aktiven, se bo lažje soočal s stresom, tesnobo in potrtostjo ter bo lažje gradil pozitivno samopodobo (Završnik, Pišot, 2005).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Gibanje pri otrocih

Tako tuje kot tudi slovenske raziskave kažejo, da imajo višji šolski uspeh učenci, ki so pogosteje in dlje časa gibalno aktivni. Bolj kot so učenci gibalno aktivni, boljši imajo psihomotorični razvoj in prek njega po teoriji celotnega razvoja razvijajo tiste spretnosti in veščine na različnih razvojnih področjih, ki so pomembne za šolsko uspešnost (Zorc, Marjanovič Umek, Planinšec, 2008). Med drugim je raziskava na Švedskem pokazala, da so učenci, ki so imeli poleg dveh ur tedensko še dodatne tri ure športne vzgoje na račun ene ure maternega jezika, matematike in angleščine, bili pri teh predmetih bolj uspešni kot učenci, ki so imeli eno uro švedščine, matematike in angleščine več (Jurak, Starc, Sember, Kovač, 2020).

Telesna aktivnost ima pomembne pozitivne učinke tako na fizično kot tudi na mentalno zdravje. Prispeva k preprečevanju in obvladovanju bolezni, kot so rak, sladkorna bolezen in srčno-žilne bolezni, zmanjša simptome depresije in anksioznosti, izboljša sposobnosti učenja, razmišljanja in presojanja. Telesna aktivnost pri otrocih in mladostnikih spodbuja pravilno rast in razvoj. Zaskrbljujoč je podatek, da je več kot 80 % adolescentov premalo telesno aktivnih. Svetovna zdravstvena organizacija za otroke med petim in sedemnajstim letom starosti priporoča dnevno vsaj 60 minut zmerne do intenzivne vadbe, ki naj bi bila predvsem aerobne oblike. Priporočajo intenzivne aerobne telesne aktivnosti in vaje za krepitev kosti in mišic vsaj trikrat tedensko ter hkrati zmanjšanje časa, ki ga otroci in adolescenti preživijo v sedečem položaju, še posebej skrajšanje prostega časa, ki ga preživijo za zasloni (World Health Organization, 2021).

Pandemija covid-19 in telesna aktivnost otrok

Pandemija covid-19 je med otroki in mladostniki močno zmanjšala čas namenjen telesnim aktivnostim. Na eni strani so k temu prispevala zaprtja igrišč in športnih objektov in po drugi strani šolanje na daljavo zaradi katerega so otroci primorani preživeti več časa za računalniškimi zasloni, v sedečem položaju (Shahidi, Stewart Williams, Hassani, 2020).

Študije kažejo, da se je v času pandemije med otoki po svetu močno povečalo gledanje televizije in igranje video-igric, otroci gredo zvečer pozneje v posteljo in se zjutraj pozneje zbujajo. Podaljšal se je čas, ki ga otroci preživijo sede za računalniškimi zasloni in skrajšal čas, ki ga otroci preživijo zunaj zaradi strogih ukrepov, ki so jih v času pandemije sprejele nekatere države (Hongyan, Aguilar, Okely, 2020).

Strokovnjaki opozarjajo da lahko podaljšanje preživetega časa v zaprtih prostorih, za računalniškimi zasloni in zmanjšana telesna aktivnost vplivajo na številne posledice na zdravju otrok, kot so pomanjkanje vitamina D, negativni posledice mentalnega zdravja, kratkovidnost, slabši spanec. S telesno aktivnostjo se pri otrocih razvija tudi sposobnost vzdržljivosti. Predlogi za povečanje telesne aktivnosti med otroki v času pandemije, ki jih navajajo strokovnjaki, se dotikajo tako staršev, učiteljev kot tudi zdravstvenih delavcev, vlade in medijev. Starši bi naj skrbno načrtovali otrokovo dnevno rutino, v katero bi naj vključili tudi telesno aktivnost, pomembna je začasna prekinitev sedečega položaja na vsakih 30–60 min. in urejena higiena otrokovega spanja. Pri spodbujanju telesne aktivnosti je tudi v času pandemije pomembna vloga učitelja, ki lahko gibanje med otroki spodbuja z različnimi gibalnimi aktivnostmi, ki so lahko vključene v pouk na daljavo. Primer gibalne aktivnosti, ki jo lahko učitelj izvede na daljavo, je pohodništvo (Hongyan, Aguilar, Okely, 2020).

Pohodništvo

»Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od naše tehnike hoje. Že sama beseda nam pred oči pričara podobe razgibane pokrajine, osupljivih razgledov in razgibanega sveta« (Slavič, Videmšek, Pori, 2013, str. 75). Hoja, pohodništvo in gorništvo predstavljata ljudem sredstvo za telesno in duševno sprostitev. Ohranja vitalnost in nas bogati. Toliko priporočil, kot jih ima pohodništvo, nima nobena športna zvrst. Zato je zelo pomembno, da jo prenesemo na otroke in njihove starše (Slavič, Videmšek, Pori, 2013).

Tudi v šoli se spodbuja pohodništvo. Šola spodbuja tri vrste programov. Program, ki je obvezen za vse učence, programe, ki jih šola mora ponuditi in je vključevanje učencev prostovoljno ter programe, ki jih šola lahko ponudi in se učenci vključijo prostovoljno (Kosi, 2006).

Pohodništvo se v šoli pojavlja v vseh starostnih obdobjih. V obveznem programu imajo učenci pohodništvo v obliki športnih dni. Učenci tako spoznajo osnove pohodništva (kakšna mora biti primerna obutev, oblačila, nahrbtnik, tempo hoje, primerna tekočina). V programih, ki jih šola mora organizirati, učenci pa se lahko vključijo prostovoljno, je pohodništvo v okviru interesne dejavnosti (Kosi, 2006).

Osnovni cilji planinskega krožka so, da učenci aktivno preživijo prosti čas, krepijo vzdržljivost, telesno kondicijo, vztrajnost in navezujejo stike z vrstniki ter da učitelji spoznajo učenca še v »nešolskem« okolju. Učenci so pred izletom deležni planinske vzgoje, na izletu razvijajo pozitiven odnos do narave, spoznajo pravila gibanja po planinskih poteh, uporabo planinske opreme, orientacijo v naravi s pomočjo naravnih znamenj. V planinski krožek se lahko povabi tudi starše učencev. Sodelovanje staršev je izrednega pomena, saj so ravno starši tisti, ki so vzgled in motivacija otrok za hojo in pohodništvo. Planinski krožek služi tudi kot ideja staršem, da se naslednjič sami skupaj z otrokom odpravijo na izlet (Kosi, 2006).

Dolžnost staršev bi morala biti, da vsaj enkrat tedensko zaidejo z otroki v naravo, na bližnji hrib ali goro. Pohodništvo je vsekakor ena izmed najbolj priljubljenih športnih dejavnosti v Sloveniji. Z razlogom veljamo Slovenci za pohodniški narod. Veliko imamo različnih gora, hribov, gričev, ki so nam dostopni. V obdobju pandemije, ko je prepovedano prehajanje med občinami, zaprte so športne dvorane, sta hoja in pohodništvo v domači okolici skorajda edina športna panoga, ki nam je ostala (Debevec, 2020).

Priporočila, ki jih je potrebno upoštevati v času pandemije covid-19, ko se odločimo za pohodništvo:

- Odpravimo se na izlete, ki so v bližini naše okolice.
- Pazimo, da se ne poškodujemo oz. se ne izpostavljamo dodatnim nevarnostim. Z vsakršno poškodbo bi v tem obdobju samo še dodatno obremenili naš zdravstveni sistem.
- Na izlet se odpravimo sami ali skupaj z družinskimi člani. Izleti v večjih skupinah so odsvetovani.
- Med pohodom pazimo na ustrezno razdaljo, ko srečamo druge pohodnike (Debevec, 2020).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Pri planinskem krožku je na naši šoli vpisanih 74 učencev od 2. do 9. razreda. Učenci skozi celo šolsko leto množično obiskujejo izlete, ki jih organiziram ob sobotah, v bližnjo in daljno okolico Maribora. Izleti so lažji, srednje težki in težji celodnevni. Lažji izleti so namenjeni najmlajšim učencem (2. in 3. razred), odpravimo se v okolico šole, na bližnje vzpetine, saj imamo za to zaradi lege naše osnovne šole odlične možnosti. Srednje težki izleti so namenjeni učencem drugega izobraževalnega obdobja, najtežji izleti so tudi najdaljši in so namenjeni najstarejšim učencem. Torej vsako šolsko leto opravimo 6 do 7 izletov (nekatere tudi s pomočjo vodnikov planinskega društva) v okolico Maribora in tudi na višje vzpetine (Nanos, Debela peč, Uršlja gora, Okrešelj …). V šolskem letu 2020/21 smo 10.

10. 2020 še uspeli izpeljati en izlet na Mariborsko kočo in ravno tega izleta se je udeležilo 34 učencev. Učenci so bili navdušeni, soboto so preživeli v gibanju, v naravi in v družbi učencev naše šole iz različnih razredov. Ravno ta izlet mi je bil dobra spodbuda, da sem po zaprtju šol, po 23. 10. 2020, prišla na idejo, da bi učencem ravno tako ponudila planinski izlet. Izlet bi učenci izpeljali vsak zase, vendar bi kljub temu osvojili skupen vrh. Učenci so po aplikaciji MS Teams in po elektronski pošti prejeli razpis za izlet.



Planinci,
vabim vas, da se s svojimi družinskimi člani odpravite na večerni pohod

NA PEKRSKO GORCO in v okolico.

Vsako leto smo v tem času izvedli večerni pohod na enega od bližnjih gričev v okolici Maribora.

Letošnji pohod bo malo drugačen od ostalih, saj se zaradi epidemije korona virusa ne smemo družit, zato boste planinci izlet izpeljali sami s svojimi ožjimi družinskimi člani.

Ne pozabite na svetilko, če boste izpeljali izlet po 17. uri. Pomembna je tudi primerna obutev, prav tako imejte s seboj nekaj malice in pijače.
Skupne hoje bo 2 uri.

Vabim vas, da od 1. 12. do 15. 12. 2020, samostojno (s svojimi družinskimi člani) opravite izlet na Pekrsko gorco.

POMEMBNO!
Po opravljenem izletu mi pošljite fotografijo iz izleta, ter napišite še datum in čas, ki ste ga za izlet potrebovali.

Mentorica planinskega krožka:
Urška Kosi

Slika 1: Vabilo na planinski izlet (lasten vir)

Pod geslom »HODIMO NARAZEN, VENDAR SMO V MISLIH SKUPAJ!« sem izpeljala izlet na daljavo, ki je bil množično obiskan. Kar 38 učencev naše šole se je s svojimi domačimi odpravilo na vrh Pekrske gorce. Izlet na ta vrh je za vse učence, ki živijo v okolici šole, lahko dostopen vrh. Pekrska gorca je še posebej zanimiva pozimi, predvsem ponoči. Z vrha je lep razgled na Maribor in Mariborsko Pohorje.

Kmalu po razpisu so učenci začeli pošiljati svoje fotografije, podatke o izletu, ter svoje misli o izletu:

- *»Na Pekrsko gorco sem se odpravil s svojo družino, na vrhu smo popili topel čaj iz nahrbtnika.« (Klemen, 5. razred)*
- *»Super ideja, izlet smo opravili v temi, bilo nam je zelo zanimivo hoditi v večernih urah z lučkami!« (mama učenca Gala)*
- *»Na vrh Pekrske gorce sem se odpravila skupaj s svojo sestro. Imeli sva super izlet.« (Ejti, 2. razred)*

- *»Res se vam želim zahvalit, za spodbudo in idejo za izlet. Na izletu smo zelo uživali in malo drugače preživeli dan! Katja v teh časih zelo pogreša vaše izlete pri planinskem krožku, zato smo z veseljem izlet izpeljali družinsko.« (Mama učenke Katje, 6. razred)*
- *»Izlet sva opravila skupaj z mojo mamo, 6. 12. 2020, imela sva se zelo lepo.« (Nejc, 3. razred).*



Slika 2: Učenec osvojil vrh Pekrske gorce (vir: Stanislav Vohl)





Slika 3: Pot, ki jo je naredil učenec, da je usvojil vrh (vir: Mateja Stevanivič)
Slika 4: Učenec osvojil vrh v večernih urah (vir: Mario Štefok)



Slika 5: Učenka skupaj s svojo sestro opravila planinski izlet na daljavo (vir: Biserka Bobnar)

ZAKLJUČEK

Torej osnovni cilji planinske dejavnosti v šolah je, da učenci aktivno preživijo prosti čas v naravi, krepijo vzdržljivost ter telesno kondicijo. Moj primer dobre prakse je pokazal, da učenci potrebujejo gibanje na prostem. V času epidemije, ko so veliko časa preživeli sede pred računalnikom, je bil za veliko učencev, ki so vključeni v planinski krožek, izziv osvojiti vrh v bližnji okolici šole. Čeprav se učenci zaradi priporočil covid-19 niso smeli družiti, so v krogu svojih domačih aktivno preživeli dan.

LITERATURA

Debevec, T. (2020). *SLOfit*. Pridobljeno 9. februar 2021 iz Pohodništvo: dobra priprava je (edina) prava pot do uspeha: https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/190/Pohodni%C5%A1tvo-dobra-priprava-je-edina-prava-pot-do-uspeha

Doupona Topič, M., Petrović, K., Strel, J., Bednarik, J. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Hongyan, G., Aguilar, N., Okely, A. (2020). *The Lancet*. Pridobljeno 5. februar 2021 iz Child & Adolescent Health Promoting healthy moviement behaviours among children during the COVID-19 pandemic: https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30131-0/fulltext?fbclid=IwAR3MeKoJbKwO6vFCy3w2TNMggPbNLL_53NJneZVBMSX0mG14H-ZLAI3-3Zk

Jurak, G., Starc, G., Sember, V., Kovač, M. (4. december 2020). *SLOfit*. Pridobljeno 6. februar 2021 iz Zakaj je športna vzgoja med šolanjem na daljavo še toliko bolj pomembna?: https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/234/Zakaj-je-%C5%A1portna-vzgoja-med-%C5%A1olanjem-na-daljavo-%C5%A1e-toliko-bolj-pomembna

Kosi, U. (2006). *Z otroki na izlet v okolico Maribora.* Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru.

Shahidi, S., Stewart Williams, J., & Hassani, F. (18. junij 2020). *Wiley Online Library*. Pridobljeno 8. februar 2021 iz Physical activity during COVID-19 quarantine: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/apa.15420?casa_token=Im86QrgL6acAAAAA%3AWL8zq0_f4Vt47G7SvglHdCTNCq6SR2LGHZImN-PLGAbvhyV77BtWWO-kacab4ZaVFDNgkCQ840M73uFy

Slavič, J., Videmšek, M., Pori, M. (2013). Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca. *Revija Šport*, 74–82.

World Health Organization (2021). Pridobljeno 6. februar 2021 iz Physical activity: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Završnik, J., Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov.* Koper: Založba Annales.

Zorc, J., Marjanovič Umek, L., Planinšec, J. (2008). *Biti najboljši: pomen športne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost.* Radovljica: Didakta.

KAKO RAZMIGATI TRETJEŠOLCE

Kotnik, Vida

Osnovna šola Simona Jenka Smlednik, Smlednik

IZVLEČEK

Lansko leto se je življenje marsikomu postavilo na glavo. Vsi, otroci in odrasli, smo se znašli pred istim izzivom – šolanjem na daljavo, ki je spremenilo marsikaj, med drugim je zelo vplivalo na naš življenjski slog. Za marsikoga, ki prej ni veliko sedel in uporabljal računalnika, je to postala nova resničnost. Otroci, ki so pred epidemijo hodili v šolo, se sprehajali po šolskih hodnikih, se igrali med odmori, tekli in plezali po šolskih igriščih in imeli telovadbo, so obsedeli doma za mizo, poslušali učiteljeve razlage prek videov ter videokonferenc, pregledovali poslane datoteke, pisali v zvezke …

V članku sem opisala svoje delo v času šolanja na daljavo. Osredotočila sem se predvsem na gibanje, ker je le to izrednega pomena za otrokov celostni razvoj. Poleg tega igra pomembo vlogo pri ohranjanju zdravja. Opisala sem več primerov gibalnih vaj in nalog, ki so se izkazali za učinkovite. Učenci so postali bol aktivni in motivirani za učenje na daljavo.

Ključne besede: *gibanje, gibalni odmori, razvoj, igra*

UVOD

Gibanje je dejavnost, ki je del človeka od predporodne faze naprej in se ves čas izpopolnjuje. Najbolj je v ospredju v prvih letih življenja in poteka od naravnih do preprostih oblik gibanja (lazenje, plazenje, plezanje, hoja, tek, poskoki …) do sestavljenih gibanj (Kurikulum, 1999).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Razvoj pri otroku gre v dveh smereh (Videmšek in Jovan, 2002):

- Cefalokavdalna smer pomeni razvoj mišic od glave navzdol. Otrok najprej dviga in obrača glavo, nato glavo in ramena, sedi, se plazi, stoji ter hodi.
- Proksimodistalna smer pomeni razvoj mišic od centra navzven. Otrok najprej obvlada gibe trupa, nato rok in na koncu zapestja in prste.

Gibanje (šport) je primarna oblika gibanja, ki nas ves čas spremlja in
je eden najpomembnejših faktorjev za otrokov razvoj. Če je potreba po gibanju, poleg ostalih potreb, uspešno zadovoljena, prinese pozitiven vpliv na celosten razvoj. Strokovnjaki so ugotovili, da dejavnosti, ki jih otrok ne izvaja v zgodnjem otroštvu, pozneje ne more nadoknaditi v celoti (Videmšek, Strah, Stančevič, 2001).

Starši imamo pri gibalnem razvoju otroka zelo pomembno vlogo. Od nas je odvisno, kakšen odnos bo imel otrok do športa, smo njihov vzor. Starši otroka seznanimo s prvimi gibalnimi nalogami, v katerih spoznavajo svoje telo in sposobnosti. V začetku razvoja smo starši edina povezava med otrokom in zunanjim svetom. Zato je pomembno, da svojemu otroku privzgojimo šport kot pomemben sestavni del njegovega življenja (Kropej in Videmšek, 2002). Vsaka družina bi morala stremeti h kakovostnemu

načinu življenja in svoj prosti čas v večji meri nameniti raznim športnim aktivnostim. Predpogoj je torej, da se tudi starši športno udejstvujemo.

Gibanje je naravna razvojna potreba vsakega otroka, pa tudi odraslega, saj:

- s športom prispevamo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja, še posebno, če izvajamo športne aktivnosti v naravi,
- šport vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti, na pozitivne odnose v družini,
- lahko pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju,
- z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti, kot so zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad samim seboj,
- gibanje v naravi budi ljubezen, pristen, kulturen in spoštljiv odnos do narave in njene okolice,
- s športom prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za njegov duševni in socialni razvoj,
- v igri z vrstniki otrok občuti radost in veselje,
- s športno vzgojo smotrno, načrtno in organizirano vplivamo na otrokov motorični razvoj in sposobnosti kot so koordinacija, hitrost, moč, gibljivost, preciznost, ravnotežje …,
- otrok z gibanjem spoznava pojave v vsakdanjem življenju – na sprehodih spoznava promet, v različnih gibalnih nalogah spoznava svoje telo, lastne gibe, spoznava vrednote (vztrajnost, tovarištvo, spoštovanje …) in tako šport prispeva k oblikovanju otrokovega značaja,
- otrok skozi igro uresničuje svoje želje in potrebe; skozi igro spoznava prva pravila, ki jih mora spoštovati, doživlja prve zmage in poraze,
- postopoma začne otrok spoznavati in osvajati osnovne prvine različnih športnih zvrsti (od splošne telesne vadbe do smučanja, plavanja, letovanja, rolanja …),
- športna dejavnost je pomemben dejavnik družinske integracije,
- splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti (Jambrešič, 2003).

Operativni cilji v prvem vzgojno-izobraževalnem procesu so (Učni načrt, 2011):

- ustrezna gibalna učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti),
- usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in športnih znanj, ki omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
- razumevanje pomena gibanja in športa,
- oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja ter doživljanje športa kot prijetnega.

Vsa štiri področja so povezana z gibanjem. Cilj učitelja je, da šport pri učencih postane vrednota in del njihovega življenjskega sloga.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Učitelji dobro vemo, kako je poučevati psihično utrujen razred. Takoj, ko opazimo, da v razredu nekaj ni v redu, da so učenci nemirni, se spomnimo na minuto za zdravje. Ta minuta je včasih zlata vredna, ker se učenci sprostijo, zbistrijo svoje misli in delo opravijo hitreje in kakovostnejše, kot bi ga brez gibalnega odmora.

Med drugim zaprtjem šol sem pouk izvajala prek videokonferenc. Že hitro sem ugotovila, da tak način še zdaleč ni tako preprost, kot je poučevanje v razredu. Začela sem se srečevati

tudi s problemom, da me je po končanem pouku bolela zadnjica, kar se mi pri poučevanju v razredu ni nikoli zgodilo. Razmišljala sem, da če boli mene, boli zagotovo tudi učence in se spraševala, kako naj to spremenim. Prva stvar, ki sem jo naredila je, da sem med 5 minutnimi odmori in odmorom za malico učencem naročila, da gredo vsi na sprehod po stanovanju, tudi če jih ne tišči na stranišče. Sedela sem pred zaslonom in čakala, da nisem nikogar več videla. Nato sem uvedla v ure gibalne odmore.

Gibalne vaje: S kolesom po Sloveniji

Med pregledovanjem socialnih omrežij sem zasledila objavo in povezavo do spletne strani Pedagoške fakultete v Ljubljani, ker so zbrani primeri gibalnih odmorov. Tam sem si izbrala vajo *S kolesom po Sloveniji* (Štemberger, 2020), ki se mi je zdela najprimernejša za izvedbo prek videokonference. Vaje se izmenjujejo, izvaja se jih sede in stoje, v gibanje je vključeno celotno telo.

Vaja:

- Pričneš sede, noge dvigneš v zrak in z njimi krožiš tko kot med vožnjo s kolesom.
- Pripelješ se do obale, kjer skočiš v morje in plavaš (z rokami krožiš enako kot pri prsnem plavanju).
- Nato sedeš na kolo (noge dvigneš in krožiš z njimi) in se pelješ do Triglava, ko prispeš vstaneš in hodiš na mestu (kolena dviguješ visoko).
- Ponovno sedeš na kolo in se odpelješ do Ljubljane, se usedeš na tla, prekrižaš noge v turški sed in meditiraš.
- Po počitku se s kolesom odpelješ na Prekmurje. Pri reki Muri se ustaviš in se greš peljati s čolnom, vstaneš in z rokami nakazuješ zamahe z vesli (roke so v višini prsi).
- Nato se s kolesom odpraviš domov, kjer se raztegneš.
  - Razkoračna stoja, krožiš z glavo v eno nato v drugo smer 3-krat.
  - Razkoračna stoja, vrtimo rame nazaj in naprej 3-krat.
  - Razkoračna stoja, izmenično narediš dva odklona v desno in levo stran, nato še izmenično dva predklona in zaklona.
  - Izpadni korak z levo/desno nogo. Trup pokončen. Zibamo bok najprej naprej, nato navzdol.
  - Stoja sonožno roke v priročenju. Stresemo najprej levo roko in nogo, nato še desno roko in nogo.

Igra: Dan in noč

Pravila igre so, da učenci vstanejo, ko rečem dan in se usedejo, ko rečem noč. Igro učenci dobro poznajo in se jo lahko izvede mimogrede.

Igra: Prinesi

Ta igra je preprosta. Uporabimo jo lahko v povezavi s predmetom, ki je na urniku ali pa popolnoma samostojno. Cilj igre je, da učenci prinesejo stvar, ki sem jo naročila oziroma se znajdejo in poiščejo nekaj, kar je podobno predmetu, ki ga iščejo. Dobra stran te igre je, da lahko poiskane predmete uporabiš pri obravnavi/ponavljanju snovi. Sama to igro največkrat uporabim pri glasbeni umetnosti, ko učenci nabirajo instrumente.

Igra: Oponašaj list

Za igro potrebuješ A4-list papirja. Svojo kamero postaviš v ospredje, da te vidijo vsi učenci, nato list premikaš v različne položaje (vodoravno, navpično, ga prepogneš v eno smer, drugo smer, z njim zaokrožiš, poskočiš …), učenci pa posnemajo gibanje tako, da svoje telo postavijo v enak položaj oziroma izvedejo enak gib. Učence spodbujamo, da so kreativni, saj se gibe lahko izvede na več načinov.

Ples

Idejo za plesni gibalni odmor sem dobila pri kolegih iz OŠ Koseze (Vadba v živo, 2020). Ko sem slišala pesem glasbene skupine Bepop, ki je prežeta s pozitivno energijo, sem se takoj odločila, da bom jaz naredila enako. Naučila sem se koreografijo in smo začeli vsak dan migati, ko sem videla, da učenci to potrebujejo ali pa kar tako vmes, za boljše vzdušje. Poleg gibalnih odmorov sem otrokom posnela demonstracijo gibalne naloge, ki so si jih lahko ogledali na mojem spletnem kanalu in jim napisala vaje. Vedno sem upala, da jih bodo izvedli, vendar sem po številu ogledov videa vedela, da nekateri vaj ne izvajajo. Ker nisem želela, da bi učenci in starši za šport porabljali čas s snemanim svojih dejavnosti, sem se odločila, da jih pri drugih predmetih pripravim do gibanja. Zato sem poskusila čim več ur pri likovni umetnosti nameniti izdelkom iz naravnih materialov.

Kiparjenje: Snežni kipi

- Pridobijo si izkušnje s sestavljanjem kiparskih oblik iz naravnih materialov.
- V svoj kiparski izdelek vnašajo lastne ideje.
- Ob uporabi raznih orodij razvijajo svojo motorično spretnost.
- Ob tipanju kipa ugotovijo njegove značilnosti in razložijo pojem kipar.
- Naštejejo kiparske materiale (trde, mehke, tekoče, upogibne).
- Naštejejo kiparska orodja in pripomočke.
- Razvijajo zmožnost dojemanja posebnosti kipa in pridobivajo občutljivost za rokovanje z naravnim materialom.

Likovna naloga: S snegom oblikuj kip po svoji želji.



Slika 1: Snežak z modnimi dodatki iz naravnih materialov



Slika 2: Snežak z modnimi dodatki, najdenimi doma

Slikanje z naravnimi materiali: Portret bradatega moža

- Pridobijo si izkušnje s slikanjem iz naravnih materialov.
- V svoj izdelek vnašajo lastne ideje.

- Ob uporabi raznih orodij razvijajo svoje motorične spretnosti.

Likovna naloga: Pojdi v naravo in naberi različne naravne materiale. Zamisli si nekoga s košato brado in ga naslikaj z nabranim materialom.



Slika 3: Škrat



Slika 4: Bradati mož s kozjo bradico



Slika 5: Bradati mož s kapo

Ker sem želela potrditev, da so dejavnost izvedli, sem jim naročila, da svoj izdelek fotografirajo in mi ga pošljejo po e-pošti, da sem pripravila virtualno razstavo izdelkov. Tako sem dobila potrdilo, da so izdelke naredili, se gibali, poleg tega pa so si še lahko ogledali izdelke sošolcev.

V lanskem in letošnjem letu smo bili postavljeni pred veliko izzivov. Ko smo se spopadali z njimi, so nam bili v pomoč vsi. Domači, sodelavci, kolegi iz drugih šol, s katerimi smo se povezali na medmrežju. Glede na povratne informacije otrok, staršev, kolegov in svojih občutkov, sem ugotovila, da nam ne glede na ovire, ki nam jih postavi življenje, uspe premagati vse izzive, s katerimi se dandanes soočamo.

LITERATURA

Bahovec, E., Bregar, K., Čas, M., Domicelj, M., Saje Hribar, N., Japelj, B. idr. (1999). *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Jamberšič, M. (2003). *Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M. idr. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola, Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Kropej, V. L., in Videmšek, M. (2002). *Parents and sport activity of their preschool*. Kinesiol. slovenica, 8 (1), 19–24

Štemberger, V. (23. 4. 2020). *S kolesom po Sloveniji* [video]. Pridobljeno s http://ucnagradiva.pef.uni-lj.si/s-kolesom-po-sloveniji/

Vadba v živo (14. 11. 2020). *Gibalni odmor od 1. do 5. razreda* [video]. Pridobljeno s https://www.facebook.com/vadbavzivo/posts/116564330263830

Videmšek, M., Jovan, N. (2002). *V čarobnem svetu igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Strah, N., in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

KAKO MOTIVIRATI OTROKE ZA GIBANJE KLJUB ŠOLI NA DALJAVO – PRIMERI DOBRE PRAKSE

Kraner, Natalija

Osnovna šola Lovrenc na Pohorju, Lovrenc na Pohorju

IZVLEČEK

Hiter način življenja v sodobnem informacijskem svetu postavlja del izobraževanja in razvoja na drugi tir. Če smo v prejšnjem stoletju lahko opazovali trend preživljanja prostega časa otrok na športnih igriščih in v naravi in so imeli starši težave svoje otroke zvečer spraviti v hišo, zdaj gledamo nemoč staršev, ki se z vsemi možnimi prijemi trudijo otroka spraviti izza računalnika, telefona in drugih novodobnih medijev. Marca 2020 smo se učitelji srečali z novim načinom dela. Učencem smo podajali učno snov na daljavo in pri tem dali premalo poudarka gibanju. Ko so se učenci konec maja vrnili v šolske klopi, so bili v zelo slabi telesni kondiciji, mnogi so v tem kratkem času pridobil preveč kilogramov. V namen, da učenci kljub delu na daljavo ostanejo v boljši fizični kondiciji, sem v učni proces vključila različne igre in plesne koreografije. Prek gibanja sem izvajala učenje matematike, glasbeno umetnost sem povezala s plesom, učencem prepustila, da so do naslednje učne ure ustvarili svojo koreografijo in jih s tem motivirala, da so se gibali tudi zunaj šolskega procesa. Razpoloženje med otroki in njihovo sodelovanje med učnim procesom se je zaradi tega zagotovo dvignilo na višjo raven.

Ključne besede: *gibanje, gibalne igre, učenje prek gibanja*

UVOD

Gibanje je nujen in sestavni del človekovega življenja. S pomočjo gibanja človek spoznava stvari v okolici, si nabira izkušnje in se socializira. Čeprav študije že dolgo dokazujejo, da je količina gibanja otrok premo sorazmerna z njihovimi kognitivnimi sposobnostmi (Retar, 2019), na le to prevečkrat pozabimo, gibanje zanemarimo, še posebej pri učenju na daljavo. Prevečkrat pozabimo, da se učenci, ki so telesno bolj aktivni večinoma tudi lažje učijo in so v šoli uspešnejši. Ko sem ugotovila, da se bo situacija v zvezi s poučevanjem na daljavo ponovila, sem začela razmišljati o tem, kako naj gibanje vključim v pouk. Kako učence sploh motivirati za gibanje, če nisem v neposrednem stiku z njim? Na to vprašanje bom poskušala odgovoriti v sledečem prispevku in podati nekatere primere, ki sem jih izvajala s svojimi učenci med poukom na daljavo in so se pokazali kot dobri.

Šola na daljavo in gibanje

Pojem šole na daljavo je na slovenskem prostoru in tudi globalno, bolj ali manj prisoten v zadnjih dveh šolskih letih. Pojavlja se vzporedno s pandemijo, ki je ohromila ves svet in na novo definirala zakone delovanja in vrednote znotraj sodobne družbe. V povezavi s tem pojmom moramo omeniti tudi pojem karantene in omejitve gibanja. Zakaj je to pri naši razpravi pomembno? Gibanje samo je v osnovi tesno povezano s prostorsko neomejenostjo in svobodo izbiranja kraja izvajanja najrazličnejših aktivnosti. Torej, če želimo izbirati načine telesne aktivnosti, moramo imeti več različnih možnosti. To dejstvo je zelo pomembno sploh pri otrocih v zgodnjem otroštvu, ki svoj prostor v družbi in načine preživljanja prostega časa, šele začenjajo raziskovati. V tem ranljivem obdobju zgodnjega iskanja svojih želja in zmožnosti, je ključnega pomena svoboda izbiranja, ki pa je v času šolanja na daljavo in z njo povezanih prepovedi gibanja, druženja in prostega izbiranja, drastično omejena in okrnjena (Retar, 2019).

Gibanje predstavlja enega ključnih segmentov šolskega procesa in razvoja otrok v zgodnjem otroštvu (Šimunič, 2010). Vsak izmed nas je že kdaj izkusil situacijo, ko je med intelektualnim delom (učenje, branje, pisanje …) naletel na (si bom izposodila tekaški žargon) t. i. »tekaški zid«. Govorimo o situaciji, ko nam intenzivnost koncentracije in sposobnost učenja v trenutku drastično upade. Naj se trudimo kolikor hočemo, rezultatov ni. Do takšne situacije pridemo še prej, če smo vezani v sedeče delo za računalnikom. Če si med delom, poslušanjem učne snovi in razlage privoščimo kratek preteg telesa, odhod na teraso, na svež zrak ali celo kratko intenzivno vadbo, se nam vse sposobnosti sprejemanja informacij čudežno vrnejo. Možgani in telo so neločljivo povezani in vplivajo drug na drugega. Z gibanjem stimuliramo možgane in jih odpočijemo. Možgani omogočajo regeneracijo telesa in so njegov računalnik. Gibanje in učenje sta neločljivo povezana in kot taka tvorita zaključeno celoto, človeka, otroka, učenca, ki brez gibanja ni sposoben vzpostaviti ustrezne ravni za absorbiranje podanih informacij.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Moramo se zavedati, da je veliko otrok, ki jim športna vzgoja v šoli in zunajšolske dejavnosti, ki se v veliki meri izvajajo v šolskih športnih dvoranah neposredno po šolskem pouku, pomeni veliki odstotek njihove dnevne telesne aktivnosti in jim omogoča socialne stike, ki so v času šolanja na daljavo skoraj nični. Sodobna družba je družba hitrega načina življenja, ki pušča zelo malo prostora za celovit razvoj človeka kot celote, katerega levji delež sloni na telesni aktivnosti (Retar, 2019). Delovni proces se je raztegnil čez cel dan in to pušča otrokom veliko svobode pri izbiri aktivnosti in načina prehranjevanja. Vemo pa, da človek vedno znova stremi k temu, da bi stvari tekle po sili najmanjšega odpora in pri otrocih ni nič drugače. Če ponudimo računalnik in posledično sedenje ali žogo in aktivno gibanje, je izbira v veliki meri jasna. Otrok v zgodnji fazi odraščanja potrebuje usmeritve in vzpodbude staršev oz. učiteljev (Šimunič, 2010). Tukaj zdaj še vedno govorimo o normalnem učnem procesu in življenju v ustaljenih okvirih pa vidimo, da imamo že na tej fazi težavo z motivacijo otrok za telesno aktivnost. V procesu šolanja na daljavo, pri čemer sta osnovna učna pripomočka računalnik in mobilni telefon in kjer smo v izhodišču otroku dali vedeti, da delujejo pravilno, če se čim manj giba in druži s sovrstniki, pa pridemo do točke, ko smo otroku ustvarili vzporedni svet, kjer sta šport in gibanje omejena na »sprehode« od računalniške sobe do kuhinje. Na tej točki pa se po mojem mnenju odpira področje, ki se ga moramo z vso intenziteto in strastjo lotiti strokovni delavci, ki smo za ta področja usposobljeni oz. se bomo morali situaciji in spremenjenim razmeram v družbi na hitro prilagoditi in se za te stvari usposobiti. Veliko bo k temu verjetno doprinesel ravno način izmenjave izkušenj in dobrih praks posameznikov oz. institucij.

PRIMERI DOBRIH PRAKS ZA SPODBUJANJE GIBANJA

Šolanje na daljavo je nov način učnega procesa in zato je predstavljal za učitelje in otroke velik izziv. Vsa tista interakcija, ki je v šolskih prostorih prisotna, se prek videokonferenc zmanjša na minimum. Vsa ta dejstva in začetna tipanje različnih načinov izvajanja učnega procesa, so pripeljali do hitrega padca motivacije pri učencih. Ugotovila sem, da se je koncentracija očitno zmanjšala in da verjetno v prihodnje ne bo nič bolje. Odločila sem se, da poskusim učno delo zastaviti na drugačen način. V učenje sem vpeljala različne metode gibanja in jih povezala z učnim programom.

Dnevno izvajanje gibanja znotraj učnega procesa:

Joga (učencem sem pripravila posnetek kjer izvajam različne položaje joge, ki so prilagojeni otrokom in kjer prek jutranjega razgibavanja spoznamo eno žival, ki predstavlja en položaj joge. Otroci so se razgibali in spoznavali živali)

Poligon za spretnost in ravnotežje (učenci so dobili nalogo, da izdelajo poligon po svojih željah, ga opišejo in izvedejo. Poligon so lahko izvajali na prostem ali v stanovanjih. Po opravljeni nalogi, so nam narejen poligon predstavili. Učenci so pokazali veliko mero izvirnosti in domišljije).

Učenje matematike med tekom okrog hiše (kar nekaj sneženih dni sem izkoristila za učenje in utrjevanje poštevanke. Otrok je pretekel okrog hiše in v sneg s palico zapisal večkratnik določenega števila. En krog je zapisal 1 × 2, drugi krog 2 × 2 itn.; s tem smo prek gibanja ponovili poštevanko. Zapis je mogoč tudi drugam kot v sneg).

Skriti izzivi (ena pomembnejših nalog, ki jih vsebuje učni proces v 3. razredu je razvijanje bralnega razumevanja. Učencem občasno pošljem t. i. »kartico branja«, v kateri je skrita športna naloga. Učenec prebere navodila na kartončku, opravi športno nalogo in se razgiba, obenem pa dokaže razumevanje prebranega. Izbirala sem besedila, s katerim so brez, da bi se tega zavedali, ponovili še opis živali, opis predmeta, opis delovnega dne …).



Učenje različnih plesov (področje znotraj učnega procesa, ki omogoča največ možnosti za vzpodbujanje gibanja otrok, je vsekakor glasbena umetnost. Naučili smo se različne plesne koreografije : plesanje račk, macareno, kavbojsko polko in folklorni ples »zibenšrit«. Skupaj smo spoznavali korake in jih v prihodnje med ostalimi učnimi predmeti izvajali za sprostitev in motivacijo za nadaljnje učenje). Učenje plesov je potekalo v živo, prek videosestankov, učenci pa so imeli pripravljene tudi posnetke.

Kolo izbire (izdelala sem kolo izbire, na kateri so bile navedene različne dejavnosti, ki so jih morali učenci po tem, ko so kolo zavrteli in ugotovili kaj jim je kolo določilo, tudi izvesti. Primer: zavrtiš kolo in na njem piše: »skači kot zajec, stoj na eni nogi kot štorklja itn.)

Ugotovila sem, da so učenci z velikim veseljem sprejemali naloge, ki so jim bile dodeljene in so prek iger in zanimivih izzivov opravili kar nekaj športnih vaj in se razgibali. Pomemben vidik tega načina dela je ta, da učenci nevede opravljajo več različnih stvari hkrati, ne da bi jim to predstavljalo dodatno breme in ob tem razgibajo telo in povečajo svoje kognitivne sposobnosti. Moje izkušnje glede izvajanja zgoraj opisanega dela so izjemno pozitivne od otrok pa tudi prek odzivov staršev, ki so tak način dela z velikim zadovoljstvom podprli in pri nekaterih dejavnostih tudi aktivno sodelovali.

Mislim, da je tak način dela otrokom zelo blizu, ker so aktivno vključeni v izvajanje pouka in jim pušča kar nekaj izrazne svobode.

LITERATURA

Retar, I. (2019). *Zgodnje gibalno učenje in poučevanje*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

Šimunič, B. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

POUK MALO DRUGAČE – SLOVENŠČINA V GIBANJU

Lorbek, Aleksandra

Osnovna šola Istrskega odreda Gračišče, Gračišče

IZVLEČEK

Gibanje je ključnega pomena za otrokov zdrav razvoj. Je izjemnega pomena tudi za miselno in čustveno področje. Živimo v času, kjer družba postaja odvisna od tehnologije in smo v porastu nekemične zasvojenosti. Z zgodnjim vključevanjem otroka v gibalne aktivnosti mu omogočamo zdravo življenje, izboljšanje odnosov z vrstniki, samostojnost, razvijanje samozavesti in samopodobe, zmanjševanje vedenjskih težav ter povečanje uspeha v šoli. Po teoriji celostnega razvoja se razvijajo otrokove spretnosti in veščine, ki pomembno vplivajo na šolsko uspešnost. Gibanje namreč razvija delovne navade, disciplino dela, pojavijo se težnje po dosežkih. Otrok spoznava, da je potrebno verjeti vase, se truditi in vztrajati, saj le-tako lahko poseže po izjemnih rezultatih. S tem razvija pozitiven odnos do sebe in drugih. Šolanje na daljavo nam je tako postavilo nove izzive, in sicer ohranitev in izvajanje gibanja pri pouku posameznih predmetov.

Ključne besede: *življenjski slog otrok, neaktivnost in posledice, dejavniki gibanja, delovanje možganov, poučevanje v gibanju*

UVOD

Življenjski slog ljudi je zelo raznolik, prav tako se nam spreminja skozi celotno življenje. Vsekakor se vse začne v družini. Načelno velja, da če je družina aktivna, se bo veliko gibal tudi otrok, torej bo njegov življenjski slog aktiven. V družinah, kjer člani niso aktivni, tudi otrok verjetno ne bo aktiven, saj bo prevzel družinske navade ostalih članov družine, kajti starši so tisti, ki otroka spodbujajo, vzgajajo, učijo, kar velja predvsem v prvih letih otrokovega življenja, vsaj do vstopa v vrtec oz. šolo.

Navade, ki se oblikujejo v otroštvu, ostanejo velikokrat tudi v odrasli dobi. Če se v otroštvu navadimo, da je gibanje povezano z avtomobilom, bomo tudi v prihodnosti povsem naravno videli avtomobil kot naravno sredstvo, ki nam določa prostor in gibanje (Otroci v gibanju, 2004).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Pomen gibanja

Gibanje je ključnega pomena za razvoj otroka. S tem otrok ne pridobiva samo na gibalnem področju, ampak tudi na čustvenem in miselnem. Živimo v družbi, ki postaja vse bolj odvisna od napredne tehnologije, kamor sodijo tudi računalniki in telefoni. S tem se otrokom ponujajo možnosti, da večino prostega časa preživijo doma, pred zasloni, namesto na prostem.

Otroci, ki so gibalno aktivni imajo seveda manj težav z debelostjo, s samozavestjo, samopodobo, razvijajo odgovornost do sebe, drugih, razvijajo delovne navade, spreminjajo pogled nase, na dosežke in uspehe. S tem se oddaljujejo od nekemičnih substanc, ki so v 21. stoletju v izjemnem porastu, zlasti med mladimi.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Otrokovo gibanje in telesna aktivnost spreminja tudi njegov odnos do starejših, tako staršev kot učiteljev, prav tako do sovrstnikov. Postajajo samostojnejši, zmanjšujejo se vedenjske težave, poveča se šolski uspeh. Gibanje jim predstavlja dobro počutje in veselje, kar vpliva na delovanje možganov in šolsko delo.

V strokovni literaturi zasledimo priporočila, koliko časa naj bi bili otroci aktivni, tako dnevno kot tedensko. Priporočila za šoloobvezne otroke, torej med 6 in 18 let, so vsaj eno uro na dan. Otroci naj bi v tem času dosegali zmerno do visoko stopnjo aktivnosti. V priporočilih za mlajše otroke pa se poudarja variabilnost gibalnih aktivnosti, ki so zabavne in zanimive in nanje vplivajo motivacijsko (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Mnoge razvite države zato vlagajo veliko finančnih sredstev za povečanje gibalne aktivnosti in zmanjševanje posledic, ki jih prinaša vedenjski slog sedečih otrok. Otrok namreč mora imeti možnost stopiti v okolje, na igrišče, ulico, kjer se lahko sreča z najrazličnejšimi gibalnimi in s športnimi aktivnostmi z vrstniki. Model današnje družbe je pa takšen, da starši otroka od takšnih možnosti odtujujejo, ker želijo svojim otrokom le najboljše, zato jih zapirajo v socialne, čustvene in gibalne inkubatorje. V takšnih okoljih pa otroci nimajo možnosti in spodbud ter potreb za prevzemanje odgovornosti za lastna dejanja. Ta zaprti krog je opozorilo današnji družbi, da začne zagotavljati ustrezno in varno okolje ter odgovornost do rizika, ki ogroža naše najmlajše in jim onemogoča kakovostno preživljanje prostega časa v naravnem okolju, kot so ulice, parki (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

H gibalnim aktivnostim najbrž vplivajo tudi biološki in demografski dejavniki ter socialno-ekonomski status. Pomembno povezana sta starost in spol, pri čemer izsledki nekaterih raziskav kažejo, da je upad gibalne aktivnosti največji v poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu, kar je še posebej opazno pri dekletih. Na populaciji predšolskih otrok je ugotovljeno, da so dečki aktivnejši kot deklice, prav tako se ta aktivnost nadaljuje tudi pri vstopu v osnovno šolo in srednjo šolo. Dečki so visoko intenzivno gibalno aktivnejši, tudi so bolj športno tekmovalni, hitrejši, vzdržljivejši. Demografsko se pa povezuje z drugimi dejavniki, kot je socialni in okoljski dejavnik. Nekateri otroci imajo seveda lažji dostop do površin, kjer se lahko igrajo, družijo. Imajo tudi mogoče lažji dostop do športnih objektov in površin. Prav tako lahko otroku več dejavnosti omogočijo družine z več prihodki, kar je lahko povezano tudi s stopnjo izobrazbe staršev, zaposlenostjo, s številom družinskih članov (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

V državah Evropske zveze živi 70 % oz. 80 % prebivalcev v urbanem okolju, kar pomeni, da toliko otrok bo imelo ali pa tudi ne prave razmere za osebno izpolnitev. Odvisno od tega, ali so načrtovalci mest mislili nanje ali ne (Otroci v gibanju, 2004).

Številne raziskave kažejo na različne dejavnike, ki vplivajo na otrokov razvoj. V zgodnjem otroštvu je razvoj zelo dinamičen in celosten, zato je v tem obdobju športna dejavnost izjemnega pomena. S tem otrok pridobiva različne informacije, si nabira nove izkušnje, razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti. Ugotovljeno je tudi, da je razvoj možganov odvisen od medsebojnega vpliva genske zasnove in količine ter kakovosti ponujenih izkušenj, kar pomeni, da otrok, ki odrašča v stimulativnem okolju, bodo njegovi gibalni programi trajno zapisani v gibalnem spominu. Seveda velja, da bogatejši kot ta je, več informacij bo gibalni spomin nudil in otrok bo lažje osvajal nova gibalna znanja (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Zdrav življenjski slog je nedvomno redna športna dejavnost. Če je otrok telesno aktiven, bo razvijal tudi druga področja. Ne gre samo za telesni razvoj, ampak tudi za čustveni, socialni. Šport otroku nudi možnosti, da se spopade s porazi, z zmagami, da spozna, da obstajajo napori, obremenitve. Pomembno je, da se prične zavedati, da je za uspeh pomemben trud, prav tako treningi. Naloga učitelja pa je, da otroku predstavi, da je tudi uspeh pri posameznem predmetu odvisen od napora in treninga. Če ima otrok dosleden režim, začrtane ambicije, se zna spoprijemati z ovirami in s težavami, potem bo tudi v šoli opravljal naloge in ne bo prelagal obveznosti. Pomislimo, kako poteka otrokovo učenje pisanja in branja. Če ta nima posebnih zdravstvenih težav, potem se bo z naporom, na začetku, in s treningom naučil dobrega branja in pisanja. Če hitro omaga, izgubi motivacijo, bo njegovo branje in pisanje šibko skozi celoten izobraževalni sistem.

Zelo pomembno je, da smo učitelji poučeni o gibalnem učenju in poučevanju, saj to ni več samo naloga športnih pedagogov. Danes je tako nuja, da se poslužujemo učenja v gibanju pri različnih predmetih.

Delovanje možganov

Živimo v času, ko že vemo, kako delujejo možgani, v povezavi z gibanjem, in kako pomembno je gibanje uporabljati pri učenju. Z možgani namreč doživljamo svet, mislimo, ustvarjamo. Veliki možgani so sestavljeni iz dveh hemisfer, ki ju gradita sivina in belina, ki sta ločeni s prečnikom. Vsaka možganska hemisfera pa je odgovorna za določene miselne procese, obdelavo podatkov in razvoj določenih kompetenc človeških spretnosti. Leva možganska hemisfera je specializirana za govor, jezik, pisanje, branje, abstraktno mišljenje. Desna polovica pa je odgovorna za vidnoprostorske naloge in omogoča celosten pogled nad situacijo, dogodke med seboj povezuje. Z dodatnimi gibalnimi nalogami še z nedominantnim delom – roke, noge, otrok krepi medsebojno živčno povezanost obeh hemisfer. Med možganskima hemisferama pa ležijo srednji možgani, ki uravnavajo telesno temperaturo, prevzemajo nalogo delovanja srca in ožilja. Sestavlja ga več delov: talamus, hipotalamus, hipokampus. Potem imamo čelni reženj, ki nam omogoča zasnovati zapletene načrte. Temenski, gibalni korteks sodeluje v zaznavanju, občutenju ter nadzorovanju telesnih delov. Senčni oz. temporalni reženj je pomemben predel za poslušanje, jezik in spomin. Zatilni oz. okcipitalni reženj zajema vidno skorjo. V zadnjem delu lobanje pa se nahaja možgansko deblo in mali možgani, katerih glavna funkcija je, da povezujejo možgane s hrbtenjačo, z velikimi možgani, možganskim deblom in jedri organa za ravnotežje (Retar, 2019).

Učiteljevo zavedanje pomena gibanja pri pouku na daljavo

Glede na pridobljeno znanje, ki ga imamo, se seveda še toliko bolj zavedamo pomena gibanja, ki pa ga pri samem pouku, razen pri športu, seveda ni veliko. Poučevanje na daljavo je ta problem še poglobil. Mnenja strokovnjakov so sicer različna. Marko Juhant, specialni pedagog, sicer trdi, da stanje ni tako kritično, kar se tiče psiholoških pristopov zaradi nastale situacije, da je vse stvar prilagajanja, tako šole kot seveda učencev, otrok. Toda tukaj ne smemo pozabiti na gibanje otrok, ki pa jih je pouk na daljavo omejil mogoče samo na dom.

Kot učiteljica slovenščine se zavedam, da so možgani med gibanjem precej bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem. Z dodatno izbranimi metodami tako poskušam v svoje ure vnesti dovolj gibanja. S tem želi ure popestriti, na eni strani, hkrati pa želim, da so učenci bolj aktivni, da hitreje pomnijo in

razvijajo dolgoročni spomin. Takšen pouk za učence pomeni tudi dodatno motivacijo. Gibalne vaje izvajamo v različnih oblikah, pri obravnavi različnih tem. To se seveda pogosto dogajajo pri gledaliških predstavah, ko gre za različne igre vlog, pri različnih skupinskih delih, podajanju žoge – igranje nogometa, pantomime, v različnih igrah, kot so vlak, ura teče … To pa je mogoče izvajati tudi, ko imamo pouk na daljavo, seveda ob uporabi ZOOM-a.

Ustvarjalno gibanje, ki ga vključujem v pouk ima svoj pomen, kajti vpliva na:

- psihomotorično področje: razvija se koordinacija, in sicer v prostoru kot na papirju, ravnotežje, moč, telesno sproščanje;
- kognitivno področje: v ospredju je ustvarjalnost, motivacija, delovne navade, pozornost, domišljija, koncentracija, učenje postane spontano, naravno, veliko trdnejše;
- socialno-emocioalno področje: spodbuja se komunikacija, medosebni odnosi, empatija, strpnost do sebe in drugih (Božič, 2012).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Med poukom na daljavo sem vključila različne metode poučevanja, s katerimi sem spodbudila gibanje otrok.

Pri uri književnosti smo velikokrat uporabili pantomimo. To je dejavnost, kjer učenci so s kretnjami in z obrazno mimiko uprizorijo čustva ob prebranem književnem besedilu, lahko predstavijo čustva književnega junaka ali del prebranega odlomka. Pri tem lahko uporabijo tudi poljubno izbrano glasbo in ples. S tem razvijajo domišljijo, kreativnost. Tako lahko združijo pantomimo s plesno dramatizacijo. Ta način se lahko uporabi po prebranem dramskem ali epskem besedilu, lahko pa seveda tudi ob poeziji. V slednjem primeru lahko to nadgradimo s petjem in plesom. Vešči učenci uporabijo različne glasbene in plesne zvrsti.

Za učence, ki jih je težko motivirati, se je izkazala za uspešno igra slepih. V tej igri sem brala književno besedilo, učenci so zaprli oči, lahko so jih zavezali, hodili okrog stola, nato so se ob določeni besedi usedli na stol in ponovili, kar sem jim prebrala. Lahko so tudi drug drugemu zastavljali vprašanja in nanje odgovarjali. Odgovore so lahko pisali na izrezane liste, ki so jih predhodno položili na različne konce sobe ali stanovanja. S tem smo povečali gibanje in morebitno tekmovalnost, saj je čas pisanja odgovorov bil omejen. Učiteljeva težnja pa mora biti usmerjena k temu, da so odgovori zapisani v celi povedi in pravopisno ter slovnično pravilno.

Kot zanimiva igra se je izkazala beseda vsiljivka. V samo prebrano besedilo sem naključno vključila besede vsiljivke. Te besede so pred branjem bile dodeljene posameznim učencem. Ko sem med branjem besedila omenila določeno besedo vsiljivko, se je moral učenec vstati in zaokrožiti po sobi ali okrog stola, nato je obnovil prebrani del. Če je izpustil pomemben del prebranega, ga je dopolnil sošolec. Če učenec ni izvedel naloge v celoti ali pravilno, je dobil dodatno gibalno dejavnost, ki ga je spodbudila k temu, da je želel biti naslednjič uspešnejši.

Podobno lahko takšno uro izpeljemo tudi na način, da se učenci učijo, ponavljajo že usvojeno snov, in sicer tako, da hodijo po sobi z zvezkom ali učbenikom. Na učiteljev ukaz se usedejo in povedo, kaj so ponovili. Zadevo utrdijo še tako, da to zapišejo na nalepko, ki jo potem prilepijo v zvezek.

Književnost in jezikovne vaje lahko izvedemo na več zanimivih in poučnih načinov, med drugim tako, da učencem postavimo vprašanja, ti se ob tem premikajo po sobi, v mislih oblikujejo odgovor na dano vprašanje, nato se usedejo, ga zapišejo v zvezek. Lahko si pa po sobi nalepijo liste (omara, stena, miza, stol) in na njih pišejo odgovore tudi stoje.

Določene ure je seveda potrebno napovedati vnaprej, da nekatere naloge učenci opravijo pred začetkom ure. Takšen pristop je potreben, ko igramo igro vlaka. V tem primeru učenci vnaprej na nalepke ali liste napišejo odgovore (pred uro pošlje učitelj), jih razvrstijo po prostoru, kjer bodo med poukom. Nato učitelj zastavlja vprašanja, učenci pa iščejo po prostoru ustrezne odgovore. Sledi zapis v zvezek, ki lahko poteka tudi z nedominantno roko. Takšno uro lahko izvedemo za podredno zložene povedi, priredno zložene povedi, besedne vrste, seveda pa tudi za različna književna besedila.

Kot zanimivost lahko učenci uporabijo pri uri predmete svoje sobe. To igro smo izvedli ob ponavljanju sklonov. Vnaprej smo se dogovorili, kateri predmet ponazarja določen sklon, npr. uleči se na posteljo je imenovalnik, usesti se na stol je rodilnik, usesti se pod mizo je dajalnik, dotakniti se omare je tožilnik, dotakniti se vrat je mestnik, stopiti na stol je orodnik. Vaja poteka najprej v počasnem ritmu, nato jo stopnjujemo. Učenci morajo tako usklajevati znanje z gibanjem oz. z določenimi predmeti. To je zelo zahtevno, vendar dolgoročno prinaša uspeh, saj na koncu vsi hitro in dobro usvojijo zahtevano snov.

Na daljavo smo lahko izvedli tudi igro ura se premika. Učenci so po sobi razvrstili številčnico ure, seveda v krogu. Sama sem na liste zapisala vprašanja določene snovi, na drugi strani listov sem naključno napisala številke od ena do dvanajst. Učenci so ob glasbeni spremljavi hodili v krogu, nato so se na moj znak oz. ob prenehanju glasbe ustavili. Njihovo vprašanje je bila številka, na kateri so se ustavili. Podali so odgovor. Če ga niso znali, so dobili dodatno nalogo, ki jih je spodbudila k dodatnemu gibanju, večji koncentraciji in motivaciji.

Dobro sprejeta in lahko izvedljiva ura je bingo. Tudi tukaj učenci dobijo vnaprej pripravljene odgovore, lahko jih je dvajset ali trideset. Naredijo mrežo kvadratov, teh je devet. V kvadrate zapišejo poljubno izbrane odgovore. Naključno izberemo list z vprašanjem, učenec, ki ima odgovor na vprašanje, naredi križec. Zmaga tisti, ki prej zapolni mrežo s križci. To nalogo učenci izvajajo stoje, lahko pa jim dodamo tudi druge gibalne vaje, npr. učenec, ki nima odgovora na vprašanje, mora narediti določen športni element. Pri tako izvedeni uri se razvija zdrava tekmovalnost, poveča se motivacija za učenje in ponovimo ter utrdimo lahko večtedensko snov.

ZAKLJUČEK

Seveda zastavljanje vprašanja, kaj nam je prineslo poučevanje na daljavo, mogoče nikoli ne bo dočakalo svojega dokončnega odgovora. Vsekakor pa smo se kot učitelji naučili novih veščin, primere dobre prakse smo znali in zmogli prenesti iz svojih učilnic na dom računalniških zaslonov. Bistvo je, da so nam učenci uspešno sledili, da nismo pozabili, kako pomembno je, da znamo razgibati svoje telo kot možgane. Seveda nikoli ne pozabimo, da najbolj uspešno učenje je tisto, ki ga podkrepimo z gibanjem.

LITERATURA

Šimunič, B., Volmut, T., in Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje.* Univerzitetna založba Annales.

Retar, I. (2019). *Zgodnje gibalno učenje in poučevanje*. Založba Univerze na Primorskem.

Otroci v gibanju (2004). Ministrstvo za okolje, prostor in energijo.

Božič, T. (2012). *Poučevanje skozi ustvarjalni gib v tretjem razredu osnovne šole* (diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

RAZLIČNE OBLIKE VODENJA UR ŠPORTA PRI DELU NA DALJAVO

Malovič, Janez

Osnovna šola narodnega heroja Maksa Pečarja, Ljubljana

IZVLEČEK

V dneh, ko se je pouk v šolah osredotočil na delo na daljavo, je ukvarjanje s telesno dejavnostjo postalo še bolj pomembno. Otroci so telesno manj dejavni, kot pri običajnem pouku. V šolo ne hodijo ali se peljejo s kolesom, skirojem, ampak ostajajo doma. V šoli se gibajo vsaj med odmori in pri menjavi učilnic. Doma tega ni. Da bi dosegli čim večjo učinkovitost, ni dovolj, da učencem pošljemo naloge, kjer piše, kaj naj izvajajo. Zato se pri pouku športa na daljavo trudimo, da bi učence na različne načine motivirali, da bi se dnevno ukvarjali s telesno dejavnostjo, zato uporabljamo različne oblike vodenja ur na daljavo: ure športa v živo, vsakodnevni rekreativni odmor, ogled videoposnetkov, pisna in slušna navodila, oddaje izdelkov in izpolnjevanje ankete ob koncu tedna. Tu naletimo na nekaj težav. Prostor za izvedbo vadbe, kakovost internetne povezave, poleg tega učenci doma nimajo na razpolago različnih rekvizitov. Slabši je tudi nadzor nad izvajanjem nalog učencev, razen v primeru vadbe v živo, kjer učitelj vodi uro in vidi učence, kaj delajo, oz. ali sledijo vajam. Tudi tu najdejo nekateri, ki nimajo vključene kamere. Pri pouku na daljavo je pomemben tudi nadzor staršev.

Ključne besede: *telesna dejavnost, zaslon, šport, motivacija, kamera*

UVOD

Ker pouk poteka prek računalnika, je dejavnost otrok že v osnovi manjša kot v razredu. Mogoče je med vsemi šolskimi predmeti šport tisti, ki ga je na daljavo še težje izvajati. Učenci so že tako nekaj ur pred zaslonom, potem pa je tu še šport, ki naj bi otroke odvrnil od uporabe računalnika, pa je zaradi izvedbe to dostikrat neizvedljivo.

V osnovni šoli je število ur športa na posamezni razred različno. Od 1. do 6. razreda poteka 3-krat tedensko, od 7. do 9. razreda pa 2-krat tedensko. Dodatna ura športa je možna za učence od 4. do 9. razreda kot neobvezni oz. obvezni izbirni predmet (za 3. triado). Tako so učenci deležni od dveh do štirih ur športa tedensko. Svetovna zdravstvena organizacija, WHO (Global recommendations on physical activity for health, 2010) priporoča naslednje količine gibanja za otroke in mladostnike od 5. do 17. leta:

- Vsaj 60-minutna zmerna do visoko intenzivna telesna dejavnost dnevno.
- Več kot 60 minut dnevne dejavnosti pripomore k izboljšanju zdravja.
- Večina telesne dejavnosti naj bo aerobnega značaja, a je potrebno najmanj 3-krat tedensko vključiti vadbo visoke intenzivnosti kot tudi vaje za povečanje moči in krepitev kosti.

Vidimo torej, da se naši otroci gibajo premalo, tudi v času, ko pouk poteka v šoli in so prisotni na urah športa. Izjema so otroci, ki se aktivno ukvarjajo s športom. Med poukom na daljavo je gibanja še manj. Raste zaslonski čas in znižuje se količina telesne dejavnosti. Starc, Jurak, Kovač in

Strel (2020) navajajo, da glede na analize meritev SLO fit po koncu karantene upadajo motorične sposobnosti.

Zato se moramo pri delu na daljavo vprašati, v kolikšni meri učenci sodelujejo pri opravljanju nalog, ki jih zadamo. Najlažje jih spremljamo, kadar vodimo uro v živo. Vendar tudi takrat nimajo vsi učenci vklopljene kamere. Želimo si, da bi zagotovili čim kakovostnejše delo na daljavo in bi učenci čim več sodelovali, zato bom v nadaljevanju predstavil nekaj oblik vodenja dela na daljavo, ki jih uporabljamo na naši šoli. Vsak ima svoje prednosti in slabosti.

Oblike vodenja pouka športa na naši šoli

Da učence čim bolj motiviramo, se vsak teden poslužujemo različnih oblik dela in jih hkrati spodbujamo, da bi čim več vadili zunaj, saj želimo, da so učenci čim bolj telesno dejavni in da čim več časa prebijejo zunaj. Pri tem se pojavljajo vprašanja, koliko učenci res sodelujejo pri navodilih na daljavo in kako to spremljati. Vsak teden uporabimo različno obliko dela, da se med seboj ne ponavljajo in da so za učence zanimivi. Poleg tega jih vsakič motiviramo z nagovorom ali spremnim tekstom, kjer jih spodbujamo k opravljanju dejavnosti.

Ura športa v živo

Pri urah športa v živo so učenci prisotni v aplikaciji Teams. Na tak način opravimo eno uro na teden za 3. triado in 2 uri na teden za učence 5. in 6. razredov. Ura poteka tako, da se učenci priključijo na videokonferenco, ki je vnaprej določena v urniku. Načelno se držimo ur po urniku. Izjemoma in v dogovoru z učečim učiteljem, jo prestavimo na drug termin. Učitelj je v športni opremi in uro vodi tako, da sam izvaja vaje, katerim učenci sledijo. Učenci morajo imeti vklopljene kamere, da učitelj spremlja njihovo delo in sproti popravlja napake. Ura traja približno 30 minut. Zajema splošno ogrevanje, raztezne vaje, vaje za moč in stabilizacijo ter raztezne vaje za umiritev v zaključnem delu. Vsebino ure in težavnost prilagodimo starostni stopnji.

Prednosti takega načina so, da učence vidimo kaj dela, kako izvaja in ali sodeluje. Prav tako v dnevnik sproti vpisujemo njihovo odsotnost in ali so na uri sodelovali v vključeno kamero. Tako imajo tudi starši takojšnjo povratno informacijo o sodelovanju svojega otroka.

Slabost takega načina dela je, da je učitelj omejen glede izbire vsebine ure, saj vsi učenci doma nimajo potrebnih rekvizitov in pripomočkov za izvajanje. Nimajo različnih žog, elastik, kolebnic, loparjev za namizni tenis ali badminton, blazin itn. Pomagamo si lahko na tak način, da za loparje uporabimo deske za meso, trde revije, zvezke, žoge si lahko naredijo iz nogavic. Kljub temu na tak način še vedno težko izvedemo vsebino ure kot bi jo v telovadnici. Že pri vodenju žoge ali odbijanju ob tla, včasih omenijo, da tega ne morejo izvajati, ker so spodaj sosedje ali imajo starši službo. Previdni morajo biti tudi, da ne poškodujejo stanovanja.

Zaradi omenjenih razlogov, se mi poslužujemo vodene vadbe v živo brez uporabe rekvizitov, oz. občasno s prilagojenimi rekviziti.

Ogled videoposnetkov

Učencem pošljemo povezave do videoposnetkov in navodilo za delo. Videoposnetke smo v začetku iskali na spletu, zdaj jih v večini posnamemo sami. Posneli smo videoposnetke, na katerih smo prikazali različne oblike vadbe z razlago in demonstracijo vaj. Vaje, ki smo jih uporabili za videoposnetek smo razdelili glede na starostno skupino in glede na vsebino ure. Tako smo pripravili naslednje videoposnetke: ogrevanje, vaje za raztezanje, vaje za moč, vaje s kolebnico, žongliranje, vaje za odbojko, vaje za nogomet, vaje za ravnotežje, različne oblike plesa. Učenci dobijo navodilo, katere vaje naj izvajajo, ob koncu tedna pa izpolnijo anketo, ki jo ustvarimo na Google drive-u. Tako dobimo podatke, katere vaje so izvedli, katere so jim bile všeč in katere ne. Te informacije so za nas koristne, saj se potem izogibamo vaj, ki učencem niso bile všeč.

Dobra stran tega načina je, da imajo učenci vsaj posreden stik s svojim učiteljem, ker ga vidijo na posnetku. Slabost je, da tudi, ko izpolnijo preglednico o izvajanju vaj, ne moremo ugotoviti ali je to res. Učencem verjamemo, da so nalogo opravili. Načelno so vsi, razen redkih izjem, ob koncu tedna izpolnjevali preglednico.

Pisna navodila

Pisna navodila smo uporabili predvsem za športni dan in za dejavnosti med jesenskimi in novoletnimi počitnicami. Na ta način smo hoteli učence odvrniti od sedenja pred zasloni in jih zaposliti z dejavnostmi zunaj. Navodila za izvajanje so dobili v pisni obliki, in so vsebovala natančne informacije o dejavnostih. Lahko so jih natisnili ali jih brali neposredno s telefona, ko so bili na terenu.

Za športni dan smo pripravili orientacijski pohod. Pripravili smo 3 različne proge v domačem kraju in navodilo za tiste, ki živijo drugje. Orientacija je bila pripravljena po opisani progi. Za tiste, ki jim je bila pretežka, smo dodali zemljevid poti in z označenimi kontrolnimi točkami. Učitelji športa smo bili na dan orientacije prisotni na progi, vendar le kot opazovalci. Po opravljeni orientaciji, ki je zajemala različne naloge, so učenci dobljene odgovore vnesli med dodeljene naloge. Na ta način smo imeli natančen pregled, kdo je nalogo opravil, kdaj je nalogo opravil in ali jo je opravil pravilno.

Dobra stran dodeljenih pisnih nalog je, da učenci niso za zaslonom in da delo opravljajo samostojno. Slabost je, da težko preveriš ali so nalogo res opravili sami ali s pomočjo koga drugega in ali so rezultate prepisali od sošolcev. Po pregledu rešitev, se je izkazalo, da so se nekateri poslužili tudi tega. Načelno so vsi učenci, z redkimi izjemami, opravili športni dan.

Poleg orientacije smo jim pripravili tudi športni izziv z naslovom »Po stopnicah na Triglav«. Tu so dobili opisano pot od slapa Savice do Triglava. Preračunali smo število stopnic za posamezno etapo in koliko stopnic naj prehodijo v enem dnevu, da v 18 dneh pridejo do Triglava. Vsak si je lahko izbral poljubno število stopnic in glede na opisano pot so se nekateri povzpeli na Triglav, drugi do Koče pri Sedmerih jezerih ali do katere druge izmed opisanih lokacij. Vsak dan so v preglednico vpisovali število prehojenih stopnic. Po 18 dneh so nam poslali svoje prehojene poti. Športni izziv je potekal vzporedno s poukom in je bil mišljen kot dodatna športna vsebina.

Dodeljene naloge

Pod dodeljenimi nalogami smo od učencev pričakovali, da nam vrnejo izdelek. Ena izmed takih nalog je bila, da posnamejo videoposnetek svoje vadbe. Učenci so lahko izbirali med tem, da se naučijo enega izmed videoposnetkov, ki smo jih posneli učitelji ali da posnamejo videoposnetek vadbe po lastni izbiri. Kriteriji so bili dolžina posnetka, število uporabljenih vaj in kakovost izvedbe. Ta naloga se je izkazala za zelo uspešno, saj smo dobili veliko število kakovostno opravljenih nalog. Kot slabost se je izkazalo to, da so imeli posamezni učenci težave pri nalaganju videoposnetkov, kar so želeli izkoristiti tudi kot izgovor, ker niso opravili naloge. Če ne opravijo naloge, jih težko prisiliš, oziroma sankcioniraš. Tu smo izvedli tudi medpredmetno povezavo z računalništvom. Učenci so svoje videoposnetke uredili in jih posredovali učitelju računalništva, ki je nekatere tudi ocenil. Nekatere videoposnetke smo s pisnim soglasjem staršev objavili tudi na šolski spletni strani.

Zvočni posnetek

Za to obliko navodil smo se odločili, da bi bili učenci sledili navodilom brez tega, da gledajo v zaslon. Učenci so morali posnetek naložiti na svoj telefon ali MP3 predvajalnik, uporabiti slušalke in slediti navodilom na posnetku. Naloga, ki jo dobili je imela naslov Zvočni fartlek. Posneli smo navodila za fartlek v gozdu, ga opremili z glasbo in navodili za delo »v živo«. Posnetek je bil dolg 30 minut. Vseboval je ogrevanje, atletsko abecedo, vaje za hitrost in vzdržljivost in na koncu raztezanja. Pri tem smo bili zelo pazljivi na navodila, ki jih morajo upoštevati preden začnejo. Paziti morajo, da so na primernem prostoru, da v bližini ni ceste, saj s slušalkami v ušesih ne slišijo avtomobilov, da so primerno oblečeni itn. Dobra stran tega je, da so učenci hkrati zunaj in da sledijo navodilom. Obstaja možnost medpredmetne povezave s poukom glasbene umetnosti. Učitelj glasbe izbere glasbo, ki jo v tem času obravnavajo pri pouku, mi jo dodamo v posnetek in učenci poslušajo.

Slabost je, da izdelava takega posnetka vzame precej časa. Previdni moramo biti pri navodilih, kje naj učenci izvajajo vadbo.

Spletni kviz

Spletni kviz smo uporabili za poznavanje teoretičnih vsebin določene športne panoge. Oblikovali smo ga s spletnim programom Quizizz. Učenci so dobili pisno snov, ki naj bi jo pregledali in povezavo do kviza. Kviz smo opremili tudi z zabavnimi vprašanji in slikovnim gradivom. Prednost kviza je, da učenci na zabaven način pridobijo teoretično znanje. Uporabimo ga kot dodatek k redni telesni. Če je kviz dobro zastavljen, ga učenci radi rešujejo.

Rekreativni odmor

Rekreativni odmor smo uvedli zato, da se učenci vsaj 1-krat dnevno med poukom razgibajo. Vabilo za sodelovanje dobijo vsi učenci na šoli, priključi se kdor želi. Vsak dan vadbo vodi eden izmed učiteljev športa. Vadba poteka vsak dan ob isti uri, to je v času rekreativnega odmora, ob 11.50 in traja 10 minut. Pri tem vsak učitelj vodi vadbo po svoje. Uporabljamo tudi različne rekvizite, ki jih imajo učenci doma. Vadba je razdeljena na ogrevanje, raztezanje, na vaje za moč in stabilizacijo. Pri tem načinu dela učitelj ne razlaga posameznih vaj, ampak samo demonstrira, učenci sledijo prikazu.

Dobra stran tega je, da imajo učenci vsakodnevno možnost telesne dejavnosti. Vsi učitelji otroke spodbujamo, naj se vključijo v rekreativni odmor. Učitelji, ki poučujejo uro pred rekreativnim odmorom, učence povabijo, da naj se po koncu ure vključijo.

Slabost tega načina je, da neposredno ne vidimo, kdo je vključen v vadbo, vidimo le število obiskovalcev. Kljub temu nismo presegli 10 % obiskanosti rekreativnega odmora (64 učencev od 600). Kljub vsemu vztrajamo in upamo na večji obisk., saj je nekaterim, predvsem mlajšim učencem vadba zelo všeč.

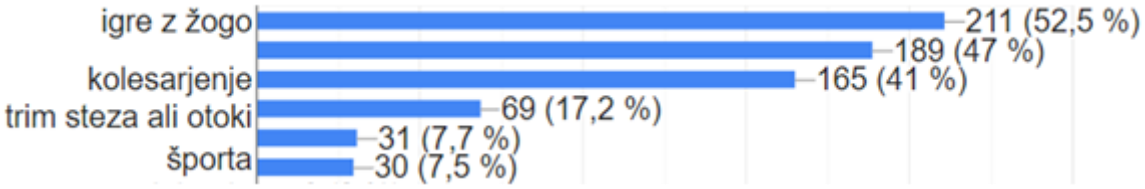
Povratne informacije

Eden izmed pomembnih dejavnikov pri delu na daljavo, so povratne informacije. Povratne informacije smo zbirali na različne načine. Z opazovanjem dela učencev pri urah v živo, s pregledom oddanih videoposnetkov, s pregledom pisnih oddanih nalog in s spletno anketo. Spletne ankete smo objavljali v Google drive-u. Vprašanja smo prilagodili nalogam v tekočem tednu, saj nas je zanimal njihov odziv na izbiro naših nalog. Primer take ankete je opisan v nadaljevanju.

Vprašanja, ki smo jih zastavili o njihovi tedenski telesni dejavnosti:

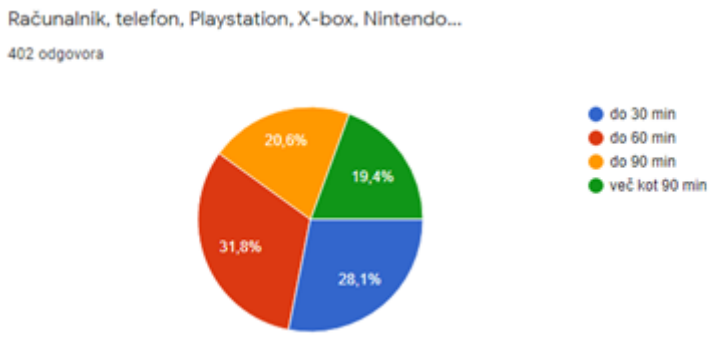
- Koliko minut dnevno so učenci telesno dejavni.
- Katero izmed zadanih nalog so opravili.
- Katera izmed zadanih nalog jim je bila všeč.
- S katero dodatno dejavnostjo se ukvarjajo.
- Koliko časa dnevno igrajo računalniške igrice na telefonu, računalniku ali igralnih konzolah.
- Ali vadbo izvajajo sami ali s starši, prijatelji, sorodniki.
- Ali so dejavni tudi med vikendom.

Anketo sta izpolnila 402 učenca od 6. do 9. razreda. Ob pregledu nekaterih rezultatov ankete vidimo, da se veliko učencev v popoldanskih urah ukvarja s telesno dejavnostjo. Največ se jih igra igre z žogo, kolesarijo, gredo na trim stezo…



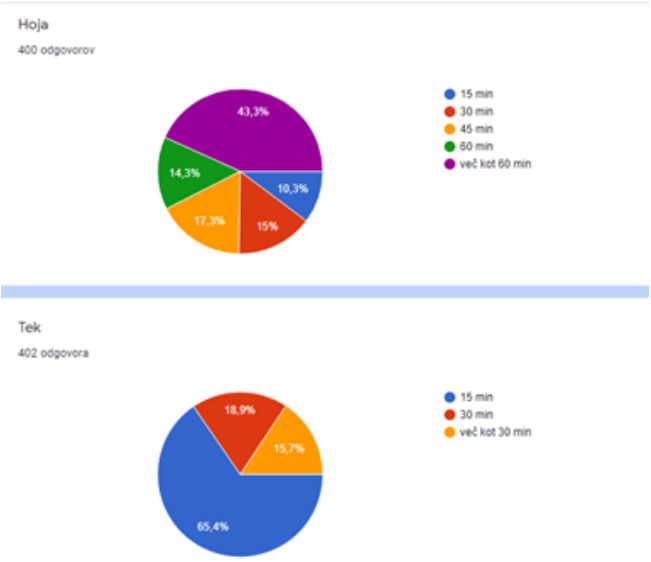
Slika 1: Popoldanska telesna dejavnost

Zanimalo nas je tudi, koliko časa otroci poleg šolskih obveznosti presedijo za zaslonom. Naj bo to računalnik, telefon ali igralna konzola. Vidimo, da več kot polovica učencev to uporablja eno uro ali več na dan.



Slika 2: Dnevna uporaba elektronskih naprav

Na sliki 3 vidimo, da nekaj manj kot polovica učencev hodi več kot 60 minut dnevno, medtem ko tečejo precej manj, večina do 15 minut. Le 15 % učencev dvigne svoj srčni utrip za več kot 30 minut.



Slika 3: Čas dnevne telesne dejavnosti

Kaj še uporabljamo in kaj še bomo

Pri pouku se poslužujemo še naslednjih dejavnosti: pravljic (za nižjo stopnjo), testov moči, plesnih nalog, minut za zdravje, vaj za zdravo hrbtenico… V naloge bomo vključili tudi testiranje za SLOfit, kako jesti zdravo.

Opažamo, da bomo morali več pozornosti nameniti individualni obravnavi učencev.

Medpredmetne povezave

Med delom na daljavo veliko sodelujemo z učitelji drugih predmetov. Da bi učencem predstavili tudi teoretične vsebine, vaje sestavimo tako, da združimo telesno dejavnost s teorijo. Nekaj primerov, ki smo jih uporabili:

- Povezava z biologijo – merjenje srčnega utripa pri različnih intenzivnostih vadbe.
- Povezava z glasbo – uporaba glasbe pri zvočnem posnetku.
- Povezava s tehniko in tehnologijo – izdelava pripomočkov za merjenje testov SLOfit.
- Povezava z računalništvom – izdelava videoposnetka svoje vadbe, obdelana za računalniškim programom.
- Zgodovina – kviz o zgodovini olimpijskih iger.

Načrtujemo tudi:

- Povezava z angleščino – tako, da jim posredujemo navodila za vadbo v angleškem jeziku.
- Povezava s fiziko – učenci med vajami lahko izračunajo, koliko dela so opravili.

ZAKLJUČEK

Vsi upamo, da bo nastala situacija kmalu minila in da se bomo vrnili v šole. Kljub temu bo nastala situacija nedvomno spremenila način šolanja v prihodnosti. Pri delu na daljavo je eden glavnih dejavnikov motivacija otrok. Ne glede na to, na kakšen način jih preverjamo, še vedno lahko pride do tega, da učenci ne opravijo zadanih nalog. Tu ima pomembno vlogo vzgoja in delovne navade. Opažamo, da večina učencev redno in dosledno izpolnjujejo zadane naloge. Pri urah v živo so prisotni, ne zameglijo si svojega ozadja in dobro sodelujejo. Večkrat komunicirajo z nami in postavljajo vprašanja o nalogah. Načelno so to učenci, ki tako opravljajo šolsko delo tudi pri običajnem pouku.

Vloga učitelja športa pri delu na daljavo je zelo pomembna, saj mora nekako poskrbeti, da so otroci vsaj približno dovolj telesno dejavni. Z uporabo opisanih različnih metod dela se možnost, da se bo otroci radi gibali, poveča.

LITERATURA

Global recommendations on physical activity for health (2010). Pridobljeno s https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf

Starc, Jurak, Kovač, Strel (22. september 2020). *Upad gibalnih spodobnosti otrok med epidemijo* [video]. Pridobljeno s https://www.slofit.org/aktualno/ID/216/Upad-gibalnih-sposobnosti-otrok-med-epidemijo

ŠPORTNA VZGOJA NA DALJAVO

Maras, Sergej

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana

IZVLEČEK

Zaradi šolanja na daljavo se je pojavila potreba po drugačnem načinu dela, ki je nas, športne pedagoge, potisnila še globje v osmišljanje in motiviranje, glede pomena gibanja za človekov celostni razvoj. Saj je bilo, po prvem valu, opaziti očiten upad motoričnih sposobnosti pri večini otrok, kot tudi povečanje telesne mase.

Zelo očitno je postalo, da življenjski slog in vrednote primarne družine v zelo veliki meri definirajo otrokovo vedenje. Videlo se je, da so bili gibalno aktivnejši otroci, kjer so aktivni tudi starši in nasprotno.

Z lastnim zgledom in spodbudami v smislu idej in predlogov in lastnega zgleda, kot je javljanje v živo iz narave, smo lažje, spodbudili tako otroke, kot njihove starše k večji gibalni aktivnosti v naravi in doma.

Ključne besede: *gibanje, učenje, motivacija*

UVOD

»Mens sana in corpore sano,« so rekli že stari Rimljani. Zdrav duh v zdravem telesu. Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in gibalnih dejavnosti pa se urijo njegove spretnosti. Z ustreznimi spodbudami v družini in pozneje v šoli pri otroku vplivamo na njegov poznejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje. Podatki kažejo, da se večina fantov in deklet ob koncu osnovnošolskega šolanja ne giblje dovolj in da so zaradi tega prikrajšani za učinke vadbe. Prav tako jih ogrožajo sedeči način življenja in slabe prehranske navade.

V Sloveniji že od leta 1970 z vsakoletnim merjenjem spremljamo telesni in gibalni razvoj otrok in mladine. Rezultati kažejo, da danes naši najstniki (od 11- do 14-letnik) pretečejo 600 m razdaljo za povprečno 8 sekund (6–7 %) počasneje kot pred 40 leti (Šturm in Strel, 2002).

Vzdržljivost v moči rok in ramenskega obroča (vesa v zgibi) se je od leta 1970 do 2003 zmanjšala celo za več kot 50 % (Kovač in Starc, 2007). Ti podatki nas vse obvezujejo, da mladostnike tudi s teoretičnimi športnimi vsebinami vzpodbujamo k redni, sistematični in predvsem zdravi vadbi.

Izvedba pouka na daljavo pri predmetu šport

Osnovna izhodišča za pouk športa na daljavo so:

- Odsotnost učitelja: učenci sami izvajajo gibalno aktivnost, učitelji jih lahko usmerjamo samo na daljavo, pristnega, neposrednega odnosa med učiteljem in učencem ni.

- Učitelji posredujemo gradiva, učenec pa ima zdaj veliko več možnosti po prosti izbiri, organizaciji in kreaciji vadbe. Izbirnost v tem obdobju mora biti zagotovljena.
- Učenci imajo možnost, da vadbo vsebinsko in časovno prilagajajo svojim potrebam. Ustvarjajo si svoj vadbeni proces.
- Teorija in praksa sta tudi pri pouku športne vzgoje na daljavo povezani, v izrednih razmerah pa je teorija še bolj poudarjena, saj je pri rednem pouku v šoli v ospredju praktična gibalna aktivnost.
- Poudarek je na individualni vadbi, kjer ni stikov zaradi prenosa okužbe. Skupinske igre, košarka, nogomet, odbojka itn. so bile v tem času prepovedane, prav tako pa tudi plavalne aktivnosti, saj so bili bazeni zaprti.
- Športna aktivnost v tem obdobju je bila bolj usmerjena v naravno okolje, narava je naša največja in najbolje opremljena telovadnica.
- Učitelji smo rekvizite za vadbo prilagodili tako, da so lahko vadili tudi tisti, ki nimajo najsodobnejše opreme.
- Pristop k učencem je bil celosten-holističen, v telesnem, duševnem in duhovnem smislu.
- Učenci so poleg telesne vadbe potrebovali tudi vzpodbude, psihološko podporo, duhovno razsežnost in motivacijske prijeme za vadbo.
- Varnostni vidik: učencem nismo pošiljali vaj, ki jih niso bili sposobni sami varno izvajati.
- Rizične športe in nevarne aktivnosti v tem obdobju nismo izvajali.

Pri pouku športa na daljavo, je moja osebna izkušnja, da fizična odsotnost učitelja pri predmetu športa, igra precej veliko vlogo pri motivaciji učencev za gibanje. Predvsem v primerih, kjer sama primarna družina oziroma skrbniki, s svojim življenjskim slogom ne nudijo učencu zadostne motivacije in opore za to.

V zavodu, v katerem sem zaposlen, smo organizirali delo na daljavo prek spletnega portala Moodle, kjer smo imeli spletne učilnice za posamezne predmete. Učne vsebine smo učencem posredovali na njihove e-naslove.

Z učenci do 5. razreda so izvajale pouk po prilagojenem urniku razredne učiteljice. Večina si je delo organizirala tako, da so se z učenci dobili dvakrat na dan v spletni učilnici (videokonferenca), kjer so razlagali in podajali snov. Vmes so učenci doma delali samostojno oz. s pomočjo staršev. Po potrebi so se dogovarjali tudi za dodatne individualne ure v smislu videokonferenc s tistimi učenci, ki so imeli težave s samostojnim delom.

Z učenci od 5. razreda naprej, vključno s 5. razredom, smo imeli predmetni učitelji, pouk na daljavo v spletnih učilnicah, po običajnem urniku.

Predmet šport smo si organizirali tako, da smo se učencem razredne stopnje javljali v spletni učilnici enkrat na teden, kjer smo preverjali razumevanje navodil, ki smo jim jih poslali in zmožnost ter pogoje za izvajanje gibalnih nalog.

Z učenci predmetne stopnje smo se »srečali« v spletni učilnici takrat, ko so imeli predmet Šport na urniku. Tudi pri njih smo preverjali razumevanje navodil in zmožnost ter pogoje za izvajanje gibalnih nalog.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Vsebine, s katerimi smo pričeli v drugem valu, v napačnem prepričanju, da ne bo trajalo dolgo, so bile vsebine iz atletike, fartleka in vaj za moč.

V ta namen smo učitelji športa vsebine prilagodili, ter pričeli motivirati učence in starše s prenosi iz narave, ki so potekali v živo.

Vsebine smo prilagodili tako, da smo izdelali program vsebin, ki jih učenci lahko izvajajo v zaprtem prostoru (v primeru, ko nimajo pogojev za gibanje zunaj) in vsebine, ki jih lahko izvajajo zunaj, v naravi.

Primer atletske vadbe, ki smo jo poslali učencem:

Tehnika teka in atletska abeceda

Za uvod si oglej spodaj navedeno spletno stran in ponovi katere vaje atletske abecede poznamo. Izvedel/-a boš nekaj pomembnih informacij, ki jih skušaj upoštevati pri teku, da bo tvoja tehnika teka pravilna in učinkovita. Odpravi morebitne napake, ki se pojavljajo pri tvoji izvedbi vaj atletske abecede.

https://www.youtube.com/watch?v=OXsHvZp-8Vo

Zdaj se primerno obleci in obuj za izvajanje pouka zunaj, v naravi. Tvoja naloga je, da se ogreješ z lahkotnim tekom – 5 minut in gimnastičnimi vajami. Nato 2-krat ponovi vse vaje atletske abecede, ki smo jih izvajali v šoli. Upoštevaj, kar si izvedel/-a v zgornjem posnetku.

Primer Fartlek vadbe, ki smo jo poslali učencem:

FARTLEK izvajaj 3-krat na teden.

- 5 minut hoje
- gimnastične vaje za ogrevanje, ki jih poznaš iz šole
- 5 minut teka
- 5 vaj iz atletske abecede (vsako izvedeš na razdalji 50 metrov)
- 3-krat skok v daljino z mesta
- Sprint (30 m)
- 5 minut teka
- Poskoki in sprostilne vaje
- Umirjanje s hojo in vrnitev nazaj domov

Primer vaj za moč, ki smo jih poslali učencem:

Vaje za moč:

- Počepi – naredimo 3 x 10
- Skleci – naredimo 3 x, kolikor lahko
- Trebušnjaki – 3 x 15
- Lastovka – 3 x 10 z vsako nogo
- Deska ali plank – 3 x 30 sekund
- Izpadni korak – 3 x 10 (vsaka noga)

- Veslanje v predklonu – 3 x 15 ponovitev (če nimaš uteži lahko uporabiš plastenke vode ...)
- Plezalec: postavite se v položaj za skleco, telo je od glave do pet v ravni liniji. Dvignite desno koleno proti komolcu leve roke. Ponovite še z levo nogo, le da tokrat koleno dvignite proti komolcu desne roke. Vajo izvajajte povezano. 3 x 30 sekund
- Vojaški poskoki: Stopala postavimo v širino ramen, roke so ob telesu. Iz tega položaja se spustimo v globoki počep, tako da se s prsmi dotaknemo kolen, in roke postavimo na podlago pred seboj. Nato se z nogami odrinemo, skočimo nazaj, tako da telo iztegnemo v položaj za sklece. V naslednjem koraku stopala spet potegnemo k sebi oz. skočimo nazaj v položaj počepa, iz tega položaja pa se nato eksplozivno odrinemo visoko navzgor in pri tem vzročimo roke.

ZAKLJUČEK

Učenke in učenci so v tem času občutili, da je gibanje »čudežna tabletka« za ohranjanje zdravja, dobrega počutja in optimizma. Gibanje jim je pomagalo ohranjati ravnotežje ob zahtevnem šolskem delu na daljavo. Šport so vključili v svoj življenjski slog in upam, da jim bo ostal kot trajna vrednota za vse življenje. Učenci so pogrešali predvsem druženje in skupinske igre-nogomet, košarko in odbojko. Šport brez igre je kot življenje brez radosti. Učenje na daljavo je v tem nenavadnem času odprlo učencem in učiteljem povsem novo komunikacijo in v nekem pogledu smo se še bolj zbližali, človeško odprli in posvetili sebi in drugim. Čas izrednih razmer je učitelje aktiviral, da smo postali bolj inovativni in ustvarjalni, odprl se nam je povsem nov pogled na učenje športa na daljavo, z novimi prijemi in vsebinami smo obogatili naše strokovno področje.

Pri pouku športa na daljavo, je moja osebna izkušnja, da fizična odsotnost učitelja pri predmetu športa, igra precej veliko vlogo pri motivaciji učencev za gibanje. Predvsem v primerih, kjer primarna družina oziroma skrbniki, s svojim življenjskim slogom ne nudijo učencu zadostne motivacije in opore za to. S svojo virtualno prisotnostjo (javljanje v živo iz narave) je vsekakor pozitivno pripomoglo k večji spodbudi otrok in njihovih staršev po organiziranem gibalnem udejstvovanju v naravi.

Še bolj je prišla do izraza vloga učitelja športa, kot promotorja pomembnosti gibanja in aktivnega življenjskega sloga, pri učencih, kot tudi pri njihovih starših in skrbnikih.

LITERATURA

Kovač M., Starc, G. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šturm J., Strel, J. (2002). *Motorični in telesni razvoj osnovnošolcev v Sloveniji v obdobju 1970–1993.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

IZOBRAŽEVANJE NA DALJAVO – POMANJKANJE GIBANJA ALI PRILOŽNOST ZA CELO DRUŽINO?

Miklič, Boštjan

Osnovna šola Šmihel, Novo mesto

IZVLEČEK

Nenadejan čas izobraževanja na daljavo nas je vse pahnil v novo, neznano situacijo. Poleg vseh ostalih družbenih sprememb, se je tudi šolski prostor čez noč preoblikoval in nadaljeval izvajanje vzgojno-izobraževalnega procesa po sodobnih, virtualnih kanalih. Za učitelje športa je to predstavljalo še posebno velik izziv, saj se je gibanje učencev zaradi povečanega dela za računalnikom zmanjšalo. Pri izvajanju pouka športa na daljavo je bilo potrebno izbirati vsebine in sklope, ki so omogočali kontinuirano varno gibanje učencev, doseganje ciljev v Letni pripravi za šport in sprotno, realno ter motivacijsko povratno informacijo učencem. Kot najprimernejše vsebine za izvajanje pouka športa na daljavo so se izkazale ples, pohodništvo, splošna kondicijska priprava in izbrane vsebine gimnastike, posebej motivacijski pa je bil športni izziv. Tekom izvajanja pouka športa na daljavo se je izkazalo tudi, da so gibalne aktivnosti učencev lahko vplivale na gibanje celotne družine. Iz povratnih informacij učencev (posnetkov, fotografij, zapisov) je bilo namreč razvidno, da so pri gibalnih aktivnostih pogosto sodelovali tudi njihovi družinski člani.

Ključne besede: *poučevanje športa, športni izziv, gibanje, povratna informacija, družina*

UVOD

Brez telesne aktivnosti ne moremo govoriti o zdravem življenjskem slogu. Redna telesna aktivnost naj bi bila sestavni del odraščanja, saj pomaga pri telesnem, socialnem in mentalnem razvoju. Pripomore k zagotavljanju primerne telesne teže ter pri samem telesnem razvoju, kot kažejo različne študije pa tudi izboljša otrokove kognitivne sposobnosti, na primer spomin, pomnjenje informacij, pozornost ter sposobnost reševanja problemov. Rezultati kažejo, da so učenci, ki so bili fizično aktivni, dosegali boljše rezultate pri pouku. Pri tem ni tako pomembna vrsta telesne aktivnosti in njena intenzivnost. Redna telesna vadba od malih nog dalje je naložba za prihodnost, saj bo vse našteto koristno tudi v odraslosti. Pri tem imajo pomembno vlogo tako starši, ki so otrokovi prvi učitelji, kot tudi šola, ki lahko vpliva na zavedanje o pomembnosti gibanja. Med razglašeno epidemijo in zaprtjem šol se je ustrezna učiteljeva spodbuda h gibanju izkazala kot zelo pomembna, saj so posredovane športne vsebine za mnoge učence predstavljale edino strukturirano in kontinuirano športno udejstvovanje med izobraževanjem na daljavo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Otroško telo neprestano raste in se razvija. Na rast in razvoj v veliki meri vpliva ravno gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta v nenehni odvisnosti od gibanja in nasprotno (Videmšek in Visinski, 2001). Rečemo lahko torej, da je gibanje eno ključnih področij, ki vpliva na celosten razvoj otroka.

Gibanje (šport) je primarna potreba otroka. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Strokovnjaki so tudi ugotovili, da vsega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, pozneje ne more več v celoti nadoknaditi (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Z gibanjem otrok zadovoljuje svoje primarne in sekundarne potrebe. Primarne so motorične oz. gibalne ter funkcionalne sposobnosti, sekundarne potrebe pa čustvene sposobnosti in lastnosti, spoznavne in socialne lastnosti, samospoštovanje ter pridobivanje samozavesti, ugodje, varnost … Pomembno vlogo glede odnosa otroka do športa imajo njegovi starši. Prav oni namreč otroku posredujejo družbene in moralne vrednote, intelektualne in socialne veščine ter mu razvijajo delovne navade, odnos do dela in koristno preživljanje prostega časa. Hkrati otroka seznanjajo z gibalnimi nalogami, v katerih spoznava svoje telo in sposobnosti, ki jih že zmore. Na začetku je edina povezava otroka z zunanjim svetom njegov starš, saj le prek njega dobi prve vtise in spoznanja o še neznanem. Zato je pomembno, da starši svojemu otroku privzgojijo šport kot pomemben in potreben sestavni del njegovega življenja (Kropej in Videmšek, 2002). Vsaka družina naj bi se zavedala pomena kakovostnega načina življenja. Prosti čas lahko družina izkoristi na različne načine. Seveda je zelo priporočljivo, da se čim pogosteje odloči za razne športne aktivnosti. Ali bodo starši prosti čas z otrokom preživeli na tak način, pa je odvisno od tega, ali se sami športno udejstvujejo, torej ali šport predstavlja vrednoto v njihovem življenju. Vse to je zlasti pomembno med izobraževanjem na daljavo, ko otroci že zaradi specifične narave dela, veliko časa presedijo pred računalniki.

Ker je naše telo ustvarjeno za gibanje, ima predolgo sedenje negativen vpliv tako na telesno kot tudi duševno počutje. Zaradi sedenja pride do povečane napetosti v mišicah vratu, ramen, hrbta in nog, hkrati slabše prekrvavljenosti telesa in splošne telesne utrujenosti. Kakršna koli telesna dejavnost izboljša splošno prekrvavitev, poveča tok krvi v možgane, poveča izločanje živčnih prenašalcev in hitrejše obnavljanje sinaps v možganih, s čimer se izboljšajo miselne sposobnosti. K temu lahko med izobraževanjem na daljavo veliko pripomorejo ure športa, vendar morajo biti vaje dobro premišljene in načrtovane. Prekinitev učenja za računalnikom s telesno dejavnostjo ima več koristnih učinkov: vpliva na pozitivno klimo, sprosti učence, zmanjša napetost v njihovih mišicah, prav tako pa omogoča boljšo oskrbo možganov s kisikom in hrano, kar se v nadaljevanju učenja izkazuje v njihovi povečani pozornosti in koncentraciji ter zmožnosti učenja. Če temu dodamo še aktivne metode dela, povečamo motivacijo za učenje in hkrati omogočimo učenje z razumevanjem, kar je dobra osnova za vseživljenjsko znanje.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Pri svojem poučevanju učencev 4. razreda na daljavo sem pri predmetu šport skušal slediti omenjenim dejstvom. Hkrati sem skušal v skladu z Letno pripravo za šport doseči čim več zastavljenih ciljev. Ob tem sem se zavedal omejitev in zato pri izbiri vsebin posebno pozornost namenil varnostnemu vidiku izvajanja gibalnih vsebin. V nadaljevanju bom predstavil izbrane vsebine pri predmetu šport, izvedene med izobraževanjem na daljavo.

Športni izziv

Ob informaciji, da z učenci pričenjamo izobraževanje na daljavo, sem takoj pomislil na gibalne vsebine, ki bi bile konstantne ves čas. Za učence sem pripravil spremno besedilo, kjer sem jim

predstavil ŠPORTNI IZZIV. Po motivacijskem nagovoru sem učencem pisno opisal in jim tako natančno predstavil 10 vaj športnega izziva. Vaje so bile:

- tek: 3 do 5 minut,
- široki, globoki počepi: 3 x 10 ponovitev,
- sonožni poskoki (s kolebnico): 3 x 1 minuta,
- jumping jack: 3 x 1 minuta,
- hoja v globoki košarkarski preži levo in desno: 3 x 30 sekund,
- sklece na kolenih: 3 x 10 ponovitev,
- visoki skiping: 3 x 1 minuta,
- trebušnjaki: 3 x 1 minuta,
- plank: 3 x 30 sekund,
- hoja: 15 minut.

Poleg nagovora in opisa vaj sem za učence pripravil preglednico, v katero so vpisovali datum in označili, katere vaje so naredili v posameznem dnevu. Vaje so najpogosteje izvajali na dan, ko so imeli na urniku ŠPO, marsikdo pa je vaje športnega izziva izvajal redno vsak dan. Redno, tedensko sem učence pozival, da mi pošiljajo povratno informacijo o športnem izzivu – najpogosteje so fotografirali preglednico in mi ob tem poslali še svoj komentar. Z moje strani je sledila pohvala, spodbuda in motivacija za naprej. Nekateri učenci oz. njihovi starši so mi na elektronski naslov pisali, da je njihov otrok zelo motiviran pri izvajanju vaj in da so tudi sami pristopili k izvedbi vaj. Tako so, kadar jim je čas dopuščal, del vaj naredili skupaj (torej vsi družinski člani). Pri pouku sem načrtoval tudi temo meritev srčnega utripa, kar sem spretno prepletel z vajami športnega izziva. Učenci so si morali izmeriti srčni utrip v mirovanju, ga zapisati na list pod preglednico, nato pa izvesti čim več vaj športnega izziva. Po končani izvedbi je ponovno sledilo merjenje srčnega utripa, zapis na list ter pošiljanje fotografije s komentarjem učitelju. Učenci so tako na praktični način spoznali odvisnost frekvence srca od gibalnega napora telesa. O vsebinah povezanih s športnim izzivom, smo govorili in si izmenjali izkušnje tudi prek videokonferenc, ki smo jih imeli pri športu.

Ples

Vsebina, za katero sem ocenil, da je z vidika varnosti, efektivnosti in možnosti doseganja zastavljenih ciljev primerna za izvajanje med izobraževanjem na daljavo, je bil ples. Skladno z Učnim načrtom za šport in učiteljevo Letno pripravo sem pripravil navodila za izvedbo ur športa s plesnimi vsebinami. Ker v novembru vsako leto poteka dan slovenske hrane in spremljajoči Tradicionalni slovenski zajtrk, sem za učence izbral otroški ples na to temo. Prek spletne učilnice sem jim poslal povezavo do pesmi z naslovom ZUM ZUM ZUM. Na posnetku je pesem in koreografija. Učenci so sledili posnetku, ples večkrat ponovili, nato pa posnetek svojega plesa poslali v pregled.

V decembrskem času je sledil otroški ples na podlagi pesmi Mi delamo snežaka. Tudi tu sem učencem poslal povezavo, oni so se naučili koreografije, zaplesali in poslali svoj posnetek ali fotografijo. Sledila je moja povratna informacija.

Načrtovana vsebina pri sklopu ples je bila še osnovni korak angleškega valčka. Po opisu korakov, sem si tudi tu pomagal s posnetkom, ki je dostopen na svetovnem spletu. Učenci so sledili postopkom učenja in zaplesali osnovni korak angleškega valčka. Pri tem sem spodbudil učence, naj če je le mogoče zaplešejo v paru z bratom/sestro ali s starši. Nastale so čudovite fotografije in posnetki.

Ko smo vsebino skupaj predelali in zaplesali ples tudi »v živo« prek ZOOM-a, so mi nekateri učenci povedali, da so prvič plesali s svojim očkom ali svojo mamico. Občutki so bili prijetni, kar je bilo moč razbrati iz obrazne mimike s poslanih posnetkov.

Športni dan – pohod

Na začetku delovnega tedna sem učence seznanil, da je ena izmed načrtovanih vsebin v tednu športni dan – pohod. Zjutraj sem v spletni učilnici objavil splošen zapis o pohodništvu, ki je bil prilagojen starostni stopnji učencev. Po pregledu zapisa, so si učenci ogledali še kratek videoposnetek na spletni strani Šport mladih z naslovom Gremo na hrib! Ob 9.00 je sledilo naše ZOOM-srečanje, kjer smo skupaj ponovili zakonitosti pohodništva (izbira poti, psihična in telesna priprava, ogrevanje telesa, tehnična in vsebinska priprava, primerna oprema, markacije, lastne izkušnje …). Pri tem sem poudaril: da naj športni dan načrtujejo in izvedejo skupaj s starši; da je potrebno upoštevati vsa priporočila NIJZ (razdalja, druženje …); da naj izberejo pot znotraj občine; da naj pohod izvedejo kateri koli dan do konca tedna. Pri zadnjem navodilu sem imel v mislih to, da se ne bo na isti dan večje število ljudi odpravilo na pohodne poti in bi tako bili dodatno izpostavljeni okužbi z novim koronavirusom.

Po končanem športnem dnevu je vsak učenec izpolnil vnaprej pripravljen obrazec, in sicer: datum pohoda, čas pohoda, cilj pohoda, kratek opis poti, priloga fotografij in podpis staršev, s katerim so potrdili opravljeno dejavnost. Po pregledu zapisov, sem učencem poslal povratno informacijo (spodbuda, pohvala …), vsebino pa vpisal v knjižico za športni program Krpan.

Splošna kondicijska priprava

Pri splošni kondicijski pripravi sem velik poudarek namenil vzdržljivosti, gibljivosti, moči in koordinaciji. Seveda sem zaradi specifične situacije pri pripravi vsebin čutil omejitve, katerim sem se moral prilagoditi. Za razvoj koordinacije, moči in gibljivosti, so si učenci po vnaprej pripravljenih navodilih pripravili domači poligon. Pri tem so uporabili različne pripomočke, ki so jih našli doma – nogavice, kuhalnica, rolice toaletnega papirja, časopisni papir, dežnik, vrvica …

Za razvijanje splošne kondicije so učenci s pomočjo poslanega posnetka telovadili s svojo najljubšo plišasto igračo. Slednje smo izvedli tudi skupaj prek ZOOM-a.

Glede na delovni prostor doma, sem kot primerno vsebino ocenil preskakovanje kolebnice. Že v šoli so se učenci seznanili s to vsebino, z razvijanjem spretnosti preskakovanja pa so nadaljevali doma. Pri tem so jim bile v pomoč interaktivne vsebine, kjer so predstavljeni koraki do uspešnega preskakovanja kolebnice.

Zaradi časa, ki ga pri izobraževanju na daljavo učenci preživijo v sedečem položaju pred računalnikom, sem izbral vsebino oz. sklop vaj za pravilno držo. Poudarek je bil tako na statičnih kot dinamičnih vajah, s poudarkom na raztezanju in krepitvi mišic (vaje na stolu). Prav tako so učenci s pomočjo interaktivnih vsebin izvajali vaje za krepitev in sprostitev očesnih mišic.

Gimnastika

Gimnastika je vsebina, kjer najprej pomislim na varnost oz. varno izvedbo. Ker učenci izvajajo dane naloge samostojno ali s pomočjo družinskih članov, ki niso vešči varovanja oz. niso strokovnjaki na športnem področju, je bila moja glavna skrb varna izvedba in doseganje realno zastavljenih ciljev. Izbral sem vsebine, ki jih lahko učenci izvedejo čim bolj samostojno (da dodatno ne obremenjujemo staršev). Pri predstavitvi vaj sem si pomagal s posnetki, ki so dostopni na spletu. Ena takih vsebin so zajčji in mačji poskoki. Učencem sem predlagal, da si pripravijo ustrezen prostor, si na tleh označijo ravno črto (s selotejpom, z zidarskim trakom ali kako drugače) in nato izvajajo vaje. Po prejetih posnetkih sem jim poslal povratno informacijo, kaj naj pri svoji izvedbi izboljšajo.

Talno označbo so učenci uporabili tudi pri naslednji vsebini – vaja na gredi. S pomočjo posnetka so večkrat ponovili predstavljeno sestavo. V nadaljevanju je bila njihova naloga, da sestavijo svojo vajo »na gredi«, jo izvedejo in mi pošljejo posnetek. Nastale so domiselne sestave, kjer so učenci uporabili vse svoje dosedanje znanje, hkrati pa vključili tudi novo naučene elemente (razovka …).

Še ena vsebina, ki so jo učenci pri izobraževanju na daljavo izvajali, je odrivanje v oporo na rokah. Pri tem sem učence izrecno opomnil, naj ne izvajajo stoje na rokah, ampak samo odrivanje v oporo. Na podlagi posnetkov in fotografij so učenci dobili povratno informacijo o svoji izvedbi.

ZAKLJUČEK

Za vse predstavljene vsebine je skupno, da je ključna redna in sprotna povratna informacija učencem in občasno tudi staršem. Le-ta namreč izboljšuje posamezna športna znanja, hkrati pa ima velik motivacijski moment. Tudi redna komunikacija celotnega razreda prek ZOOM-a se je izkazala kot ustrezna, saj smo si lahko delili občutke, skupaj ponovili gibanja (ples, odrivanje v stojo, gimnastične vaje, vaja na gredi …), hkrati pa razvijali socialne veščine in klimo razreda.

Kot sem dejal že uvodoma, je izobraževanje na daljavo učitelje postavilo v povsem drugačno vlogo, kot smo jo bili vajeni. Prav je, da se ob tem zavedamo pomembnosti, ki smo jo na tak način dobili in ne izgubili. Novo učno okolje terja od učencev, staršev in tudi učiteljev veliko fleksibilnosti, iznajdljivosti in inovativnosti. Na vse to je dobro, da gledamo kot izziv oziroma priložnost. Pri tem pa ne smemo pozabiti drug na drugega in predvsem na svoje zdravje. K zdravju pa veliko pripomore zdrav način življenja, katerega vsi dobro poznamo, nekoliko težje pa ga je živeti. In tu ima pomembno vlogo učitelj, ki poučuje šport. Z načrtnim, premišljenim in smiselnim podajanjem ustreznih vsebin lahko poskrbimo za dobro telesno kondicijo in zdravje naših učencev, posledično pa v določenem segmentu vplivamo na življenjski stil celotne družine posameznega učenca.

LITERATURA

Kropej, V. L., in Videmšek, M. (2002). Parents and sport activity of their preschool children = Starši in športna aktivnost njihovih predšolskih otrok. *Kinesiol. slov*., 8 (1), 19–24.

Videmšek, M., Strah, N., in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

IZVAJANJE REKREATIVNEGA ODMORA V 1. TRIADI

Mulej, Anna Lotte

Osnovna šola Dobrova, Dobrova

IZVLEČEK

Na Osnovni šoli Dobrova smo si športno-gibalne dejavnosti za učence 1. triade zamislili tako, da smo prek spletne platforme za avdio in videokomunikacijo pripravili tedenski 20-minutni športno-aktivni progam oz. rekreativni odmor. Po pričevanju staršev je rekreativni odmor izboljšal počutje otrok, jih motiviral za nadaljnje delo in razmigal celo družino. V teoretičnem delu se bom zato posvetila prav pomenu in vplivu staršev na športno aktivnost učencev za prekinitev sedečega položaja in rutine za celostno dobrobit otroka in ostalih družinskih članov.

Vloga staršev ima pri motiviranju in spodbujanju gibanja med šolo na daljavo večji vpliv od učitelja. Učitelj lahko poda nalogo, vendar jo učenec doma pri starosti 5–8 let brez pomoči staršev težko izvede, bodisi pri matematiki bodisi pri športu. Rekreativni odmor je potekal zunaj na prostem, v naravi ali v doma primernem prostoru.

Ključne besede: *šola na daljavo, motivacija, starši, spodbujanje športno aktivnega življenjskega sloga, učinki na zdravje*

UVOD

V času, v katerem smo se znašli, smo ugotovili, kako je gibanje pomembno za sprostitev in prekinitev vsakodnevne rutine pred računalnikom. Med šolo na daljavo je spodbujanje urjenja učenčevih fizičnih sposobnosti na zanimiv in inovativen način učiteljev ključna metoda za doseganje vsaj 60-minutnega priporočenega gibanja, vendar imajo pri tem še večjo vlogo starši, ki so z otrokom doma.

TEORETIČNO IZHODIŠČE

V današnjem času je vse bolj značilen sedeč življenjski slog. Telesna aktivnost postaja nesporno ena od najpomembnejših razsežnosti, ki nam omogočajo kakovostno življenje. Obdobje otroštva je ključno pri oblikovanju navad za vseživljenjsko telesno aktivnost, zato je potrebno pravočasno poskrbeti, da se bodo otroci navajali na aktiven in zdrav življenjski slog. Življenjski slog vsakega posameznika se razvija celo življenje. Na začetku se ta slog oblikuje v krogu družine, pozneje pa predvsem v okolju, v katerem odrašča (Videmšek in Pišot, 2007).

Zdrav življenjski slog je širok pojem, ki človeka zajema kot celoto. Gre torej za celosten razvoj, ne samo za gibalni ali telesni, ampak tudi za čustveni, socialni in intelektualni razvoj. Gibalna dejavnost odločilno vpliva tudi na razvoj duševnih in socialnih sposobnosti posameznika. Gibalna aktivnost ob enem omogoča sprostitev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrtosti. Med drugim pa spodbuja gradnjo samospoštovanja, pozitivne samopodobe, prav tako pa pomaga pri socializaciji in oblikovanju odnosa do samega sebe in sveta. Starši naj bi otroku nudili čim več pozitivnih spodbud, kar bo zagotavljalo otroku izkušenjsko bogato okolje (Videmšek, Pišot, 2007). Otrokovo naravno potrebo po gibanju pa bi morali nenehno zadovoljevati in jo krepiti (Videmšek in Visinski, 2001).

Starši se morajo zavedati, da sta potrebi po igri in gibanju temeljni otrokovi potrebi (Videmšek in Stančevič, 2011) in ko otrok svoje telo obvladuje, občuti veselje, ugodje, varnost in pridobi občutek samozaupanja ter samozavesti (Videmšek in Visinski, 2001). Otrokova motivacija po športni dejavnosti pa se še poveča, če se vanjo vključijo tudi njihovi starši. Zgled staršev je za otroke zelo pomemben in koristen, veliko bolj kot samo nasveti, kako pomembna je športna aktivnost in kako škodljivo je dolgotrajno posedanje pred računalnikom ali televizijo. Otroci večinoma od staršev postopoma prevzamejo različne razvade. Vsesplošno je koristno, da imajo starši interes za športne dejavnosti svojega otroka in da čim več dejavnosti izvedejo skupaj z njim, s tem pa jih navajajo na spoštovanje do aktivnega in zdravega načina življenja. Poleg tega se otrok ob starših počuti varnega, pri tem z veseljem sodeluje in uspešno izvaja naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmogel.

Gibalne dejavnosti otrok imajo skupaj s starši naslednje pozitivne učinke:

- Otroci lahko izvajajo gibanja, ki so z informacijskega vidika zahtevnejša ali pa potrebujejo večjo varnost, ki jo starši med dejavnostjo lahko zagotovijo,
- Starši veliko dejavnosti lahko izvajajo skupaj z otrokom, tako da tudi njim vadba pomeni aktivno sprostitev,
- Vzpostavitev pristnega kontakta starš-otrok; v času, ki ga starši preživijo skupaj z otrokom, se poglablja čustvena povezanost med njimi,
- Starši vzbujajo interes za poznavanje gibalnih sposobnosti svojih otrok – začnejo zavestno spremljati gibalni razvoj svojega otroka (Videmšek in Stančevič, 2011).

Otroci, usmerjeni v gibalno-športne dejavnosti, ki jih pri tem spodbujajo starši, prijatelji, učitelji, mediji itn., porabijo več časa za gibalno-športne dejavnosti in tako lahko boljše razvijejo svoj motorični potencial. »Zgodnji uspeh v doseganju gibalnih spretnosti vodi v zadovoljstvo in hkrati s tem v usvajanje težavnejših in kompleksnejših gibalnih spretnosti« (Zurc, 2008).

Družinski člani oz. starši so pomemben člen pri motiviranju, zgledih pri oblikovanju in razvijanju odnosa do telesne dejavnosti in zdravega načina življenja (Škof, 2010). »Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za otrokovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote« (Videmšek in Visinski, 2001).

Završnik in Pišot (2005) povzemata, da ima telesno aktivni življenjski slog posredno in neposredno pozitivne učinke za zdravje mladih ljudi, še zlasti pa pri:

- preprečevanju prekomerne teže in debelosti,
- oblikovanju močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- vzdrževanju in krepitvi duševnega zdravja ter pozitivne samopodobe,
- vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati tudi v poznejšem življenjskem obdobju.

Otroci so večinoma bolj zdravi od odraslih, zato na zdravje gledajo drugače. Vseeno tudi otroci in mladostniki vse pogosteje zbolevajo. Ena izmed najpogostejših bolezni pri njih je debelost.

Redna telesna dejavnost je v povezavi s spremembo prehranskih navad najbolj učinkovit način za zdravljenje debelosti (Videmšek in Pišot, 2007) in eno najbolj spodbudnih in učinkovitih pomagal za lajšanje depresije in občutja tesnobnosti (Škof, 2010).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Rekreativni odmor se je izvajal največkrat v obliki videoposnetka ali v obliki navodil za izvajanje dejavnosti zunaj na prostem, predvsem v povezavi z medpredmetnim povezovanjem (npr. izdelava snežaka (kiparjenje), odvisno od vremenske napovedi. Učenci so tako aktivnosti ob videoposnetku lahko izvajali večkrat in ob njim primernem času. V izvajanje rekreativnega odmora sem poskusila vključiti čim manj športnih rekvizitov oz. možnost uporabe domačih pripomočkov in čim več naravnih oblik gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, skakanje …), saj je potrebno upoštevati, da nimajo vsi učenci doma na voljo pripomočkov.

<u>Gimnastične vaje ob steni:</u>

- S hrbtom se naslonimo ob steno, delamo odklon v levo in desno stran.
- Naslonjeni na steno delamo počepe, pred sabo v rokah imamo lahko žogo, plastenko itn.
- Postavimo se vzporedno ob steno, z dlanjo se držimo stene, z zunanjo nogo zamahujemo naprej in nazaj, položaj telesa nato zamenjamo.
- Stopimo en korak od stene, roke položimo na steno in izvajamo sklece.

<u>Gimnastične vaje z žogo/s teniško žogo/z žogo iz papirja in s krpo:</u>

- Postavimo se v razkoračeno stojo, žogo držimo z obema rokama z iztegnjenima rokama. Noge imamo iztegnjene, s trupom in z rokami se usmerimo proti stopaloma, izmenično se iztegujemo proti levemu in desnemu stopalu.
- Izmenično podajanje bremena (žoge, knjige itn.) iz počepa.
- Široka razkoračena stoja, žogo kotalimo v oblike osmice.
- Sedimo na tleh, nogi sta čim bolj narazen, žogo kotalimo od stopala ene noge do stopala druge noge.
- Izpadni korak – z enim stopalom stopimo na krpo, nato drsimo v izpadni korak.
- Brisanje tal – z vsakim stopalom stopimo na krpo in izmenično premikamo noge tako, kot da bi hodili.



Slika 1: Primer gimnastičnih vaj z žogo (vir: osebni arhiv)

Ustvarjanje in rekreacija v naravi

Športne dejavnosti sem prilagajala tudi letnemu času, vremenu in v povezavi z drugimi predmeti, npr. z likovno umetnostjo in s spoznavanjem okolja. Tako sem učence spodbudila k drsanju, sankanju in smučanju na bližnjem hribu, teku na smučeh, nabiranju plodov v naravi in izdelavi pajacev iz naravnih materialov, kiparjenju iz snega na vrtu ali parku (izdelava snežaka).



Slika 2: Ustvarjanje z naravnimi materiali
Vir: osebni arhiv



Slika 3: Kiparjenje – snežak
Vir: osebni arhiv

Ples ob ogledu videoposnetka

Učenci so se ob gledanju videoposnetka naučili ples Jerusalema. Ples se izvaja individualno.

Domače olimpijske igre

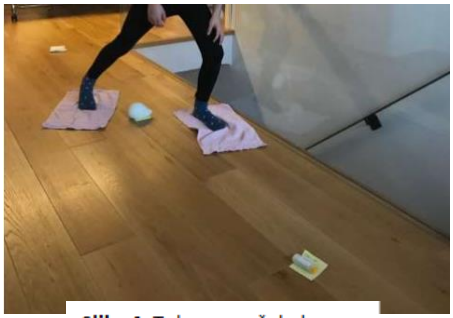
Igre so zasnovane tako, da naenkrat tekmujeta dva tekmovalca.

Športne discipline domačih olimpijskih iger: tek na smučeh, hokej, curling, smučarski skoki in skeleton.

Učenci so doma pripravili raznolike postaje s športno-aktivno dejavnostjo s pripomočki, ki jih najdemo v vsakem domu.

- Tek na smučeh

Po prostoru se postavi ovire za oba tekmovalca enako. Oba tekmovalca stopita na kos blaga (krpo, brisačo ipd.) in na znak oddrsata pet krogov okoli ovir. Zmagovalec je, kdor prej opravi s tekaškimi krogi.



Slika 4: Tek na smučeh doma
Vir: osebni arhiv

- Hokej

Na rob mize prilepiš npr. prazno škatlo od robčkov ali prazen papirnati kozarec (lahko kakšen drug predmet, ki nima prevelike luknje). Vsak tekmovalec dobi leseno palčko in se postavi na nasproten konec mize, glede na škatlo. Pred tekmovalce postavimo kocko ledu. Na začetni znak dajo tekmovalci v usta leseno palčko in z njo poskusijo čim hitreje spraviti kocko v luknjo.



Slika 5: Hokej doma
Vir: osebni arhiv

- Curling

Na tleh z lepilnim trakom označite pravokotnik in na nasprotni strani začetni položaj. Naloga tekmovalcev je, da štiri poljubne predmete z drsanjem čim hitreje spravijo v pravokotnik. Če predmet obstane pred ali čez pravokotnik, mora tekmovalec ponovno po predmet in izza začetne črte poskusiti ponovno.



Slika 6: Curling doma
Vir: osebni arhiv

- Smučarski skoki

Na tla z lepilnim trakom prilepiš črte, ki naj bodo med sabo enakomerno oddaljene (30–50 cm). Tekmovalca poskusita iz položaja skakalca na smučeh skočiti čim dlje.

- Skeleton

Po prostoru po tleh razporedi različne predmete (npr. kocke, lončke, pisala itn.). Tekmovalca se uležeta na brisačo s trebuhom navzdol in na začetni znak začneta drseti po prostoru. Cilj je, da po preteku časa (npr. ene minute) zbereta čim več predmetov.

ZAKLJUČEK

Kot učiteljica sem med šolo na daljavo spodbujala aktivnosti v naravi, tudi v slabšem vremenu, vendar menim, da so bili učenci doma odvisni bolj od spodbude staršev kot od učitelja. Torej kakšen odnos bo imel otrok do gibalno aktivnega življenjskega sloga, je odvisno predvsem od tega, kakšen zgled mu bodo starši dali že v predšolskem obdobju oziroma v zgodnjem otroštvu. Otroci so ogledalo staršev, zato je naloga staršev, kako predstavijo otroku zdrav način življenja in jim prisvojijo navade, ki ga bodo spremljale celo življenje.

LITERATURA

Škof, B. *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše zmogljivosti slovenske mladina?*

Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010.

Videmšek, M., Pišot, R. *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.

Videmšek, M., Stančevič, B. *Ulovimo prosti čas: gibalne igre na prostem za otroke in starše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011.

Videmšek, M., Visinski, M. *Športne dejavnosti predšolskih otrok.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Zavod za šport Republike Slovenije, 2001.

Završnik, J., Pišot, R. *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales, 2005.

Zurc, J. *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost.* Radovljica: Didakta, 2008.

Z ATRAKTIVNO SPLETNO UČILNICO SPODBUDITI INTERES ZA GIBANJE UČENCEV DOMA

Pajančič, Tina

Osnovna šola Zadobrova, Ljubljana

IZVLEČEK

Pouk športa se je zaradi pandemije virusa covid-19 iz šolskih telovadnic preselil v domače okolje učencev. Na OŠ Zadobrova smo našli način, kako z malo drugačno spletno učilnico vzpostaviti stik z učenci in starši na daljavo ter zagotoviti okolje, v katerem so naši učenci še vedno dovolj gibalno aktivni. Strokovnjaki se že dlje časa strinjajo, da je razvoj otroka na vseh področjih najbolj intenziven v zgodnjem otroštvu pa vse tja do pubertete, zato bi morala biti gibalna/športna aktivnost sestavni del odraščanja vsakega otroka. Pomembno je, da so vsebine učnega načrta za šport atraktivne, primerne načinu razmišljanja sodobnega otroka. Izkoristili smo dejstvo, da otroci veliko časa preživijo pred zasloni, da jim je svet animacije in videovsebin blizu. Dejstvo pa je, da naj bi bil kakovosten pouk športa osnovni šoli tisti element, ki naj, poleg družine, še dodatno vzpodbudil interes otrok za gibanje in šport zunaj pouka. V članku je predstavljeno, kako je nastala in delovala športna spletna učilnica in delo na daljavo na OŠ Zadobrova.

Ključne besede: *šport, IKT-vsebine, delo na daljavo*

UVOD

Prispevek obravnava primer dobre prakse na OŠ Zadobrova, kjer nam je uspelo z atraktivno spletno učilnico za šport ustvariti dovolj interesa za gibalno/športno dejavnost otrok pri delu na daljavo.

Danes je zaradi razvoja znanosti in tehnologije, modernih oblik transporta in ustvarjanja v kibernetičnem svetu nujnih dnevnih oblik gibanja človeka zelo malo, razen če se zato ne odločimo sami in za gibalno/športno dejavnost skrbimo načrtno. Gibalna/športna dejavnost ima namreč pomemben vpliv na zdravje posameznika, zato jo je treba vključevati v posameznikovo življenje. Strokovnjaki se že dlje časa strinjajo, da je razvoj otroka na vseh področjih, tudi gibalnem, najbolj intenziven v zgodnjem otroštvu pa vse tja do pubertete, zato bi morala biti gibalna/športna aktivnost sestavni del odraščanja vsakega otroka. Zato je nujno, da se otroci poleg med rednimi urami športa in dodatnih aktivnosti, ki jim jih ponuja šolski sistem, gibajo tudi doma. V trenutku, ko se je pouk preselil v spletne učilnice in smo ostali brez ur v telovadnici, se je pokazalo, da bo še kako pomembno vse, kar smo učence naučili v letih do zdaj. Pojavilo se je vprašanje, kako nam bo uspelo brez prisile, grožnje z ocenjevanjem in prek vseh ur, izvedenih s pomočjo videokonferenčnega programa ZOOM v živo, v učencih vzbuditi dovolj zanimanja, da bodo še vedno gibalno/športno dejavni doma. Vedeli smo, da smo v zadnjih letih delali dobro, da so učenci usvojili zdrav življenjski slog, da smo že dolgo časa nazaj postavili temelje, da smo v gibalno/športne dejavnosti vključili veliko učencev, da so vsebine, ki jih ponujamo na šoli, take, da se v njih lahko najde vsak učenec. Z določenimi prireditvami smo na to navadili tudi starše. Z zavedanjem tega, da se res lahko pohvalimo, da smo športna šola, da smo verjeli v učence, predvsem pa v svoje znanje, sposobnost sodelovanja v športni vertikali (od 1. do 9. razreda), smo se odločili, da bomo vzpostavili atraktivno spletno učilnico. Spletna učilnica – brez gesla, dostopna vsem – je nastala v sodelovanju štirih športnih pedagogov z razrednimi učiteljicami ter drugimi učitelji z mejnih šolskih področij ter ob podpori vodstva šole.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Šolsko okolje in dejavnosti v šoli so natančno opredeljeni s šolsko zakonodajo z učnimi načrti za posamezne predmete z normativi in standardi. Tako tudi točno vemo, kolikšna je minimalna gibala/športna dejavnost otrok (pouk športa, dnevi dejavnosti, tabori, razširjeni program – gibanje, izbirni predmeti). Učenci se predmeta šport udeležujejo že od 1. razreda dalje, saj jim omogoča razvoj vseh gibalnih sposobnosti ter prispeva k njihovemu skladnemu biosocialnemu razvoju (Maeda in Randall, 2003). Kljub temu kar nekaj učencev ni deležna kakovostne izvedbe učnih ur (Hardman, 2008), saj izvedba tega predmeta ne bi smela biti osredinjena le na urjenje različnih športnih panog, ampak tudi v prenos znanja, usmerjenega k razvoju gibalnih sposobnosti, ter v učiteljevo vzpostavljanje ustreznega odnosa z učenci, s čimer nadgrajujejo kakovost predmeta (Slezak, 2015). Večina učencev med 5. in 16. letom po vsem svetu ima možnost udeležbe pri predmetu šport (Green, 2008), kjer pridobijo znanje iz praktičnih in tudi teoretičnih vsebin, opredeljenih v Učnem načrtu za šport (Kovač idr., 2011). Teoretične vsebine učitelj vključi v uro športa, ob njihovi predstavitvi pa učencem osmisli pomen športa, da bi se želeli z njim ukvarjati tudi v prostem času z namenom vzpostavljanja aktivnega načina življenja (Štemberger, 2004). Za učence je zelo pomembno, da že v zgodnjem otroštvu oziroma ob prvih izkušnjah pri učnih urah športa pridobijo pozitivne gibalne in športne izkušnje, saj bodo te v prihodnosti določale kakovost njihovega življenja (Kovač in Jurak, 2012). Učitelj lahko pri predmetu šport na različne načine vpliva na razvoj pozitivnih občutkov učencev in njihove notranje motivacije za gibanje (Alderman idr., 2006). Če so ti občutki pozitivni in če nam je med samim poukom uspelo spodbuditi zanimanje za ukvarjanje s športno/gibalno aktivnostjo tudi v prostem času oziroma v času zunaj pouka, potem smo izpolni glavni cilj predmeta šport. Vse te teoretične podlage so pri pouku v živo po nekaj letih izkušenj, lahko izvedljive. Kako pa se glavnih poudarkov predmeta Šport držati pri delu na daljavo, pa predstavlja svojevrsten izziv. Vsekakor je pomembno vedeti, kaj si želijo otroci in na kakšen način najlažje sprejemajo določene vsebine.

Če je interes kot tak opredeljen tudi kot želja, hotenje po določenem udejstvovanju, bi morali dobro vedeti, kaj je tisto, kar si želi otrok v 21. stoletju. Zelo dobro poznamo vedenje in navade mladostnikov, saj so bile o tem izvedene številne raziskave. Študije mladih v jugovzhodni Evropi 2018/19 (angl. FES Youth Studies Southeast Europe 2018/19) fundacije FES so mednarodni raziskovalni projekt raziskovanja mladih, ki se hkrati izvaja v desetih državah jugovzhodne Evrope. Del tega je bila tudi študija slovenske mladine (Naterer, Lavrič, Klanjšek, Flere in drugi, 2019), v kateri so avtorji ugotovili, da se je obnašanje mladih v zadnjih 10 letih zelo spremenilo. Najpogostejša posamezna prostočasna dejavnost med slovensko mladino je poslušanje glasbe – skoraj vsi mladi to počnejo ‚pogosto' (vsaj enkrat na teden) ali ‚zelo pogosto' (vsak dan ali skoraj vsak dan). Poslušanju glasbe sledijo gledanje filmov, druženje s prijatelji ali z družino, sprostitev in ukvarjanje s športom. Zmanjšuje pa se interakcija s prijatelji. Novak in Kawachi (2015) sta podobno ugotovila pri hrvaških mladostnikih. Raziskave mladostnikov so tudi pokazale, kaj so vzroki za njihovo sedentarno vedenje; to se povezuje s sedentarnim vedenjem staršev, še posebej mame (Hardy idr., 2006) oziroma gledanje televizije skupaj z njimi (Cillero in Jago, 2010; Cui idr., 2011), čas, ki ga sedentarno preživijo s prijatelji (He idr., 2010), in uporaba elektronskih medijev skupaj z njimi (Sirard idr., 2013) ter dejstvo, da mladostniki nimajo široke socialne mreže prijateljev oziroma niso del najstniške klike (Sawka idr., 2014). Pri

učenju na daljavo smo želeli izkoristiti podatke iz opravljenih raziskav. Se pravi, čez elektronske medije na določen način vzpodbuditi interes za gibanje tudi doma.

Opredeliti je treba tudi učenje na daljavo oziroma e-izobraževanje. Bregar (2000) ga opredeljuje kot izobraževanje, pri katerem se uporabljajo IKT-orodja (spletno učenje, virtualna učilnica, digitalno sodelovanje). Kratica IKT pomeni sodobno informacijsko-komunikacijsko tehnologijo, ki jo uporabljamo za posredovanje učnih vsebin. Poznano je, da si vsebino lažje zapomnimo, če ta na nas čustveno vpliva; vemo kako se odzivamo, če gledamo filme: sočustvujemo z igralci, se vživimo v vloge in okolje (Medved, 2015). Z atraktivno spletno učilnico smo želeli vzpostaviti podobne občutke, ki bi učence pozitivno stimulirali in pri njih vzpodbudili zanimanje za ogled vsebin in posledično gibanje in izvajanje pouka športa na daljavo. Želeli smo vzpodbuditi pozornost, zanimanje, kreativnost, pozitiven odnos do vsebine, priložnost za svobodno izražanje. Bistveno je, da je učenje zabavno, da prikaže medpredmetno povezovanje ter da ustvari vizualne slike (Berk, 2009).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Na OŠ Zadobrova smo glede na poznana teoretična izhodišča in izkušnjo lanskega dela na daljavo na novo vzpostavili skupno spletno učilnico. Pri njeni izdelavi smo se držali naslednjih izhodišč: spletna učilnica mora biti vizualno atraktivna, pokriti mora cel spekter šolskih športnih dejavnosti, vsebine morajo slediti učnemu načrtu, biti morajo v večini avtorsko pripravljene, zanimive, ne smejo biti obvezne ter biti morajo dostopne vsem vedno na istem mestu.

Praktičen primer na OŠ Zadobrova

Videz in nosilne vsebine v spletni učilnici smo opredelili glede na dejavnosti in organiziranost športa na šoli v času, ko pouk poteka v šoli. Z učnimi vsebinami smo skušali slediti vsebinam v učnem načrtu, ki pa smo jih prilagodili delu na domu.

Videz spletne učilnice in nosilni naslovi

Glavna mapa	Podmape	Vsebine
Športna obvestila	Obvestila in novice	Rezultati opravljenih nalog
Šport 1. do 5. razred	Korona again – navodila za delo doma Izboljšaj motorične sposobnosti	Navodila in video- in druge vsebine za delo doma Vsebine, ki se nanašajo na osnovne motorične sposobnosti
Šport 6. do 9. razred	Korona again – navodila za delo doma NPZ Šport in ostala teorija Izbrani šport odbojka/košarka	Navodila in video- in druge vsebine za delo doma Teoretična poglavja Videovsebine iz izbranega športa
Treniraj s športniki Zadobrove	Tvoji sošolci se predstavijo	Prikazi treningov, ki jih doma izvajajo naši športniki, in povabilo, da še ostali vadijo z njimi

Z gibanjem urimo možgane	1, 2, 3 ... možgane razvij	Vsebine za vse, ki imajo določene tažave na posameznih področjih (pripravljene skupaj s defektologinjo, pedagoginjo, psihologinjo)
Šport za zabavo	Od A do Ž A si upaš? Izziv zate!	Zabavne vsebine in izzivi, ki smo jih pripravili
Dejavnosti na svežem zraku – grem ven	Kaj lahko počneš v naravi?	Vsebine, ki jih lahko izvajajo na prostem
Športogalerija	Zadobrova športa doma Debni vrh Športni tabor	Fotoutrinki naših učencev
Interesne dejavnosti – zunanji izvajalci	Športna društva na naši šoli	Predstavitev zunanjih izvajalcev, ki ponujajo športne storitve

Preglednica 1: Nosilne vsebine in naslovi v spletni učilnici

Učne vsebine in organizacija dela

V spletni učilnici smo vsak ponedeljek objavili naloge, ki so jih učenci lahko izvedli kadar koli v tednu. Vsebine smo atraktivno predstavili v videu, sledilo je kratko, jasno pisno navodilo in nekaj informacij o teoretični podlagi za vsebino ter motivacijski nagovor. Glavne vsebine, ki smo jih pripravili, so naslednje: Pohod na Debni vrh, Igre za v dnevno sobo, Gimnastična abeceda doma, Zadobrova Escape Room, Biatlon pikado, Ples – Baby Shark, Zabavne decembrske igre v adventnem koledarju, Zadobrovški dekathlon, Vaje za razvijanje moči, Košarkarske vsebine, Teci z nami. Pri izboru vsebin smo sledili ciljem, da želimo, da so učenci čim več na svežem zraku, da imajo pripomočke za izvedbo, da imajo dovolj časa za izvedbo. Težje vsebine in tiste, v katerih smo organizirali medrazredno tekmovanje (Biatlon pikado, Zadobrovški dekathlon, Ples – Baby shark, Escape room, Teci z nami ...), so bile časovno omejene na 14 dni. Podelili smo tudi nekaj nagrad za dodatno motivacijo: tri tarče za zmagovalne razrede v Biatlon pikadu, košarkarske žoge za absolutnega zmagovalca v Zadobrovškem dekathlonu in za razrede, ki so osvojili največ točk. Dekleta so si na predmetni stopnji priborila 14 dni pouka športa v veliki telovadnici.
Na Debnem vrhu sta jih je čakali štampiljka in sladkarija. V izzivu Teci z nami pa smo učitelji odtekli povprečje kilometrov na dan, ki so jih zbrali učenci. To so bile glavne vsebine, ki so se nanašale na ure pouka. Na vsakih 14 dni smo izvedli tudi uro prek aplikacije ZOOM. Učenci in starši pri najmlajših so povratne informacije pošiljali po elektronski pošti. Motiviranje za delo doma so vsak ponedeljek izvedle razredne učiteljice na razredni stopnji in razredniki na predmetni stopnji.

Nekatere vsebine so bile pripravljene tudi v sodelovanju z drugimi učitelji: fartlek z učiteljem biologije, ples z učiteljico italijanščine in pedagogike, vsebine za Z gibanjem urimo možgane z defektologinjo, Šport in tuji jeziki z učiteljicami angleščine, italijanščine in nemščine. Tedensko je potekalo sodelovanje in usklajevanje z razrednimi učiteljicami. Glede na število ogledov v spletni učilnici, število ogledov videovsebin na kanalu YouTube in številne povratne informacije lahko trdimo, da smo učence pritegnili h gibanju tudi doma.

ZAKLJUČEK

Atraktivna spletna učilnica se je pokazala kot učinkovito okolje za izpeljavo pouka športa na daljavo. Videz učilnice in malo pisnih navodil sta zagotovo pomembna dejavnika. Že v teoretičnem uvodom je bilo ugotovljeno, da mora biti učenje zabavno, da se prikažejo medpredmetne povezave in da se ustvari vizualne slike (Berk, 2009). Z gotovostjo lahko na praktičnem primeru v OŠ Zadobrova trdimo, da so učence h gibanju doma spodbudile atraktivne videovsebine, ki so bile avtorsko delo. Mnoge raziskave kažejo, da gibalna/športna aktivnost otrok in mladostnikov s starostjo upada. Strel, Završnik, Pišot, Zurč in Kropej (2005) so proučevali pogostost in oblike ukvarjanja z gibalno/športno dejavnostjo otrok 4. in 7. razreda osnovne šole ter mladostnikov 1., 3. in 5. letnika srednje šole. Pri fantih je v povprečju največ aktivnih s prijatelji (50 % je pogosto gibalno/športno aktivnih). Tudi Šetinc idr. (2007) so na vzorcu otrok, starih od 5 do 8 let, ugotovili, da pogostost gibalne/športne dejavnosti s starostjo upada. Enako smo opazili tudi sami: interes za gibanje s starostjo učencev upada, saj je bilo k vadbi bistveno težje privabiti starejše učence. Glede na povratne informacije ocenjujemo, da je bilo aktivnih otrok na razredni stopnji dve tretjini in z njimi tudi veliko staršev, medtem ko je bil odziv na predmetni stopnji bolj odvisen od posameznih nalog. Prav tako je interes za gibanje in športne vsebine upadal s trajanjem pouka na daljavo. Spletna učilnica bo ostala tudi ob povratku učencev v šolo. Z njo bomo dopolnjevali ure v telovadnici. V prihodnje bomo še več pozornosti namenili vsebinam, ki bi še bolj pritegnile starejše učence. Dejstvo pa je, da nobeno spletno okolje ne more nadomestiti pouka športa v živo na terenu. Spletna okolja so lahko vsekakor zanimivo dopolnilo, ne morejo pa biti glavno orodje pri poučevanju športa. Šport zahteva živo okolje in pravo vrednost dobi šele ob druženju na športnih terenih, ki so kljub vsej IKT-tehnologiji zagotovo še vedno najbolj vzpodbudno okolje za vzbujanje interesa otrok za ukvarjanje s športom.

LITERATURA

Alderman, B. L., Beighle, A. in Pangrazi, R. P.
(2006). Enchancing Motivation in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 77* (2), 41–51.

Berk, R. A. (2009). Multimedia Teaching with Video Clips: TV, Movies, YouTube, and mtvU in the College Classroom. *International Journal of Technology in Teaching and Learning,* 1–21

Bregar, L. (2000). *Osnove e-izobraževanja. Ljubljana*. Andragoški center Ljubljana.

Cillero, I. H., in Jago, R.
(2010). Sociodemographic and home environment predictors of screen viewing among Spanish schoo l children. *Journal of Public Health*, 33(3), 392–402.

Cui, Z., Hardy, L. L., Dibley, M. J. in Bauman, A.
(2011). Temporal trends and recent correlates in sedentary behaviours in Chinese children. *Internatio nal Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(93). Pridobljeno 12. 12. 2020 s https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-93.

Cote J, Turnnidge M, Evans
B, The dynamic process of development through sport. *Kinesiologia Slovenica,* 20, 3, 14–26 (2014).

Green, K. (2008). *Understanding Physical education*. Los Angeles: Sage Publications.

Hardman, K. (2008). Physical education in schools: a global perspective. *Kinesiology, 40* (1), 5–28.

Hardy, L . L., Baur, L. A., Garnett, S. P., Crawford, D., Campbell, K. J., Shrewsbury, V. A. idr.
(2006). Family and home correlates of television viewing in 12–
13 year old adolescents: The Nepean Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 24. Pridobljeno 12. 1. 2021 s https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1479-5868-3- 24?site=ijbnpa.biomedcentral.com.

He, M., Piché, L., Beynon, C. in Harris, S. (2010). Screen-
related Sedentary Behaviors: Children's and Parents' Attitudes, Motivations, and Practices. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 42*(1), 17–25.

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Maeda, J. K. in Randall, L. M.
(2003). Can Academic Success Come from Five Minutes of Physical Activity? *Brock Education, 13* (1), 14–22.

Medved, I. (2015). *Vpeljava načela vključitev in izključitev z razlago na daljavo* (magistrsko delo). Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Naterer, A., Lavrič, M., Klanjšek, R., Flere, S., Rutar, T., Lahe D. ... Kobše, Ž. (2018/19). *Študije mladih v Jugovzhodni Evropi 2018/2019*. Pridobljeno 20. 12. 2020
s https://mlad.si/uploads/objave/NOVICE%20UREDNISTVO/Slovenska%20mladina%202018-2019.pdf.pdf

Novak, D., Kawachi, I.
Influence of different domains of social capital on psychological distress among Croatian high school students. *Int J Ment Health Syst* 9, 18 (2015) doi:10.1186/s13033-015-0010-1

Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel - Aguirre, A., Blackstaffe, A., Perry, R. in Hawe, P.
(2014). Associations between Aspects of Friendship Networks, Physical Activity, and Sedentary Behav iour among Adolescents. *Journal of Obesity*. Pridobljeno 9. 11.
2020 s http://dx.doi.org/10.1155/2014/632689.

Slezak, A. (2015). *Revolucija pri športni vzgoji: enostaven pristop za učitelje športne vzgoje, da stopijo iz povprečja, spreminjajo življenja, rešujejo problem prekomerne teže in prebudijo spečega velikana v športu mladih*. Ljubljana: Športni klub Vidra.

Sirard, J. R., Bruening, M., Wall, M. M., Eisenberg, M. E., Kim, S. K. in Neumark - Sztainer, D.
(2013). Physical Activity and Screen Time
in Adolescents and Their Friends. *American Journal of Preventive Medicine, 44*(1), 48–55.

Štemberger, V. (2003). *Kakovost športne vzgoje v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju devetletne osnovne šole* (doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

SPODBUJANJE DRUŽINSKIH POHODNO-PLANINSKIH IZZIVOV

Plevnik Peternelj, Tanja

Vrtec Šentvid Ljubljana, Ljubljana

IZVLEČEK

Strokovni delavci v vrtcih opažamo, da se čas, ki ga otroci aktivno preživijo na prostem zmanjšuje, kar še posebej do izraza prihaja v jesenskem ter zimskem času ter ob slabem vremenu. Omenjeni vzorci so se med omejitvami gibanja in razglašeno epidemijo covid-19 v jesenskem in zimskem obdobju 2020/21 še okrepili. Zato je nujno ozaveščanje staršev o pomembnosti aktivno preživetega časa njihovih otrok na prostem. V začetku šolskega leta 2020/21 smo zasnovali obogatitveno dejavnost družinskih pohodno-planinskih izzivov. Pred ponovno razglasitvijo epidemije covid-19 smo v oktobru uspeli realizirati le prvo izmed načrtovanih aktivnosti. Po zaključeni prvi aktivnosti smo med starši izvedli tudi anketo. 50 % staršev je navedlo, da krajše sprehode s svojimi otroki sicer izvajajo zelo pogosto, prav tako je 50 % staršev navedlo, da krajše izlete kot tudi poldnevne izlete izvaja pogosto. 75 % staršev občasno s svojimi otroki izvede celodnevni izlet, le redko pa izvedejo večdnevni izlet ali pohod. Zasnova aktivnosti nam je omogočila, da smo s spodbujanjem aktivnega prostega časa otrok na prostem nadaljevali tudi med splošnim zaprtjem vrtcev. Z vključenostjo celotne družine v načrtovane aktivnosti lahko prispevamo k posredovanjem vrednost pomena rednih gibalnih dejavnostih kot tudi ustrezne priprave na aktivnost, kar je pogoj za varno in doživeto izvedbo aktivnosti.

Ključne besede: *gibanje, prosti čas, vrtec, otrok, družina*

UVOD

Raziskave kažejo, da ima aktivno preživljanje prostega časa številne pozitivne vplive, tako na telesno ter psihološko komponento, kot tudi na splošno zdravje (Ažman, Jazbec, Peršolja in Pollack, 2001; Kržišnik, 2015; Pavletič, 2016). Strokovni delavci v vrtcih opažamo, da se čas, ki ga otroci aktivno preživijo na prostem zmanjšuje, kar še posebej do izraza prihaja v jesenskem ter zimskem času ter ob slabem vremenu. Še poseben upad gibalnih aktivnosti ter posledično gibalnih sposobnosti otrok smo zasledili v obdobju po razglašeni epidemiji covid-19. Zato smo posebno pozornost sklenili nameniti spodbudam celotne družine predšolskega otroka za skupno aktivno preživljanje prostega časa. Zasnovali smo celoletno obogatitveno dejavnost z naslovom *»Z roko v roki gor na vrh«,* ki je namenjena spodbudi družin predšolskih otrok za redno vodeno izvajanje pohodno-planinskih aktivnosti. Tako aktivnost smo izbrali, ker omogoča upoštevanje priporočil Nacionalnega inštituta za javno zdravje glede širjenja covid-19, hkrati pa omogoča tudi izpolnjevanje širše zastavljenih ciljev predšolskega vzgojno-izobraževalnega programa. Kot omenjeno, želeli smo spodbuditi dejavnosti celotne družine, okrepiti socialne mreže družin ter predstaviti možnosti raznolikih dejavnosti gibalnega značaja otrok ter njihovih staršev v lokalnem okolju. Aktivnost smo zasnovali kot obogatitveno dejavnost, namen katere je spodbuda aktivnega življenjskega sloga predšolskega otroka, starega 5-6 let in njegove družine. V prihajajočem letu smo želeli organizirati več izletov na bližje okoliške pohodne točke, vse v prostem času. Družine bi glede na število udeležb na aktivnostih prejele priznanja za udeležbo in sodelovanje različnih stopenj (»Korak v pravo smer«, »Spodbudno proti cilju«, »Aktivna družina – skupaj smo dosegli vrh«). Pri

izvedbi želimo posebno pozornost nameniti tudi staršem in ustrezni pripravi na aktivnost. Želimo doseči, da bodo skozi izvedene aktivnosti družine na posamezno aktivnost ustrezno pripravljene ter da bo sodelovanje posamezne družine vedno bolj aktivno in povezovalno. V letošnjem šolskem letu smo skupaj izvedli le prvo pohodno aktivnost. V sklopu izvedbe prve aktivnosti smo posebno pozornost namenili opazovanju poti ter znakov na pohodni poti. Ob prihodu na cilj so otroci skupaj s starši pot tudi narisali. Opažamo, da je bila izvedena aktivnost izredno dobro sprejeta, kljub napovedi slabšega vremena in kratkega prijavnega časa, se jo je udeležila polovica otrok skupine skupaj z družino. Z organizacijo celoletne obogatitvene dejavnosti želimo predšolske otroke in njihove družine spodbuditi k aktivnemu preživljanju časa na prostem in v naravi, pri čemer spodbujamo dejaven življenjski slog. Posebno motivacijo pa predstavlja osvojitev priznanja za aktivno družino, ki vrh lahko doseže le skupaj z dobrim in rednim sodelovanjem.

TEORETIČNA IZHODIŠČA IN PRIMERI DOBRE PRAKSE

Opis preizkusa aktivnosti v praksi in ugotovitve

Aktivnost smo zasnovali kot obogatitveno dejavnost, namen katere je spodbuda aktivnega življenjskega sloga predšolskega otroka, starega 5-6 let in njegove družine. Pri načrtovanju aktivnosti smo si pomagali z načeli medpodročnega povezovanja vsebin, ki omogoča načrtovanje in izvedbo aktivnosti na način povezovanja različnih področij (Burnik, Petrovič, Gratej, Zubin in Jereb, 2012; Bahovec idr., 1999; Videmšek in Pišot, 2007; Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002). V tekočem letu smo nameravali organizirati več izletov na bližje okoliške pohodne točke, vse v prostem času. Družine bi glede na število udeležb na aktivnostih prejele priznanja za udeležbo in sodelovanje različnih stopenj (»Korak v pravo smer«, »Spodbudno proti cilju«, »Aktivna družina – skupaj smo dosegli vrh«). Aktivnosti so načrtovane na način, ki združuje številna področja dejavnosti, npr. *področje narave* (opazovanje narave rastlin, poti, dreves; opazovanje dogajanja v telesu: hidracija, utrujenost, usmerjanje pozornosti na svoje sposobnosti: varnost pri hoji, utrujenost, spočitost, tek po klancu navzgor/navzdol …), *področje družbe* (gozdni bonton, markacije na poti, medsebojna pomoč: hodimo kot skupina, počakamo na manj sposobne posameznike, med potjo si pomagamo …), *področje matematike* (orientacija v naravi, opazovanje simetrij v naravi), *področje jezika* (širjenje besednega zaklada, poslušanje zgodb v naravi), *področje umetnosti* (risanje motivov v naravi, prepevanje planinskih pesmi). Pri izvajanju aktivnosti želimo posebno pozornost nameniti tudi staršem in ustrezni pripravi na aktivnost (npr. pripravi ustreznih oblačil in obutve staršev in otrok, otroci naj sami nosijo svoje stvari, skrb za ustrezno prehrano in hidracijo). Želimo doseči, da bodo skozi izvedene aktivnosti družine na posamezno aktivnost ustrezno pripravljene ter da bo sodelovanje posamezne družine vedno bolj aktivno in povezovalno.

V šolskem letu 2020/21 (oktober) smo izvedli prvo pohodno aktivnost. Odpravili smo se na pohodno točko v bližini vrtca (Bormes nad Šentvidom Ljubljana), hodili smo 1 km v vsako smer, premagali 100m višinske razlike ter hodili aktivno skupaj 1 uro in pol. Aktivnosti se je udeležilo osem otrok in njihovih družin (od skupno 19 otrok v skupini). V sklopu izvedbe prve aktivnosti smo posebno pozornost namenili opazovanju poti ter znakov na pohodni poti. Ob prihodu na cilj so otroci skupaj s starši pot tudi narisali. Opažamo, da je bila izvedena aktivnost izredno dobro sprejeta, kljub napovedi slabšega vremena, se jo je udeležila polovica otrok skupine skupaj z družino. Opažamo pa tudi, da je v prihodnjih aktivnostih potrebno več časa nameniti osveščanju staršev o pravilni pripravi na pohod, kar vsebuje ustrezno obutev, oblačila ter zdrav prigrizek oziroma vodo.







Slika 1: Utrinki izvedbe prve aktivnosti (vir lasten arhiv)

Po zaključeni prvi aktivnosti smo med starši izvedli tudi anketo, za kar smo uporabili spletni portal 1ka. Vprašalnik je izpolnilo 18 staršev, od katerih se je 8 staršev udeležilo prve aktivnosti in 10 ne (13 mam in 5 očetov), s povprečno starostjo 37,9 leta. 50 % staršev je navedlo, da krajše sprehode s svojimi otroki izvajajo zelo pogosto, prav tako 50 % staršev je navedlo, da krajše izlete kot tudi poldnevne izlete izvaja pogosto. 75 % staršev občasno s svojimi otroki izvede celodnevni izlet, le redko pa izvedejo večdnevni izlet ali pohod. Najpogosteje svoje otroke motivirajo s svojim zgledom ter z zgledom njihovih sošolcev in prijateljev. Na številčni lestvici od 1 (ni pomembno) do 10 (izjemno pomembno) z oceno 7,1 ocenjujejo pomembnost pridobivanja izkušenj in znanj in pohodno planinskih vsebin za otroke v predšolskem obdobju. Na lestvici od 1 (ni pomembno) do 5 (zelo pomembno) ocenjujejo, da je izvajanje teh vsebin najpomembnejše za razvijanje telesnih in duševnih lastnosti otroka (5,0), za približanje lepot, zanimivosti in zakonitosti narave otrokom (4,7) ter za navajanje na odgovornost in samostojnost (4,5).

Ponovna razglasitev epidemije v oktobru 2021 je naše skupne aktivnosti začasno prekinila. Kljub temu smo staršem redno pošiljali ideje in spodbude, da bi vsaj nekatere izmed aktivnosti opravili otroci v sklopu svojih družin skupaj s starši. Ponovne skupne aktivnosti načrtujemo, ko bodo to dopuščale okoliščine.

ZAKLJUČEK

Z organizacijo celoletne obogatitvene dejavnosti želimo predšolske otroke in njihove družine spodbuditi k aktivnemu preživljanju časa na prostem in v naravi, pri čemer spodbujamo dejaven življenjski slog, ozaveščamo o pomembnosti raznolikega gibanja na prostem, spodbujamo kakovostno preživljanje prostega časa z igro in medsebojno druženje, predstavljamo floro in favno lokalnega okolja (Lušina, 2016; Rojc, 2018). V aktivnost vključujemo celotno družino. Opažamo namreč, da moramo strokovni delavci v vrtcu, če želimo spodbuditi gibalno aktivnost otroka, posebno pozornost nameniti tudi spodbudi staršev in celotne družine. Prav to se med splošnim zaprtjem vrtcev in razglašene epidemije covid-19 izkazalo kot edino mogoče, če smo želeli kljub okoliščinam spodbujati gibanje otrok in njihov aktivno preživet čas na prostem. Z vključenostjo celotne družine v aktivnost, pa lahko prispevamo tudi k posredovanjem vrednost pomena rednih gibalnih dejavnostih kot tudi ustrezne priprave na aktivnost, ki je pogoj za varno in doživeto izvedbo aktivnosti. Posebno motivacijo pa predstavlja osvojitev priznanja za aktivno družino, ki vrh lahko doseže le skupaj z dobrim in rednim sodelovanjem.

LITERATURA

Ažman, M., Jazbec, M., Peršolja, B., in Pollack, B. (2001). *Mentor planinske skupine*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Bahovec, E. D. idr. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.

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

Kržišnik, J. (2015). *Pomen planinstva v predšolskem obdobju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Lušina, M. (2016). *Planinske vsebine za otroke*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Pavletič, Z. (2016). *Planinske vsebine v programu gibalnih dejavnosti vrtca*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Pistotnik, B., Pinter, S., in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Rojc, M. (2018). *Primerjava planinskih vsebin vrtca v prevm in drugem starostnem obdobju.* Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Videmšek, M., in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

ŠPORTNE IGRE V DOMAČI SOBI

Podboršek, Simon

Osnovna šola Mengeš, Mengeš

IZVLEČEK

O pomenu gibanja za človekovo zdravje ni treba izgubljati besed. Vedno več ljudi se pomena gibanja zaveda in spreminja svoj življenjski slog v aktivno preživljanje prostega časa. Pretekle razmere v državi so marsikomu spremenile urnik dela in dodobra skrajšale ali pa celo kar odvzele prosti čas, ki je bil navadno namenjen aktivnostim in gibanju. Služba je potekala skozi cel dan, potrebno se je bilo prilagajati dnevnim spremembam in razmeram in ne nazadnje, potrebno je bilo otrokom zagotoviti varstvo, jih poučevati in skrbeti za gospodinjstvo. Struktura dneva se je popolnoma spremenila. Veliko vlogo v tej zgodbi imamo tudi učitelji, ki smo morali učence in starše za delo na daljavo motivirati z ustreznimi metodami in oblikami dela. Prav motivacija učencev za izvajane pouka športa doma je bil velik izziv, saj se zavedamo pomena redne, vsakodnevne športne vadbe za njihov razvoj.

Ključne besede: *gibanje, motivacija, zdravje, športna oprema, medpredmetna povezanost*

UVOD

Tina Hanžič (2019) pravi, da je človek ustvarjen za gibanje. Gibanje je eden ključnih sestavnih delov kakovostnega življenja in pomembno vpliva na celovito ravnovesje človeka ter ustvarjata harmonijo med njegovo naravo ter vsakdanjimi napori in obveznostmi. Telesna aktivnost bogati življenje človeka in mu pomaga, da se lažje vključuje v prijateljske skupine. Velika vrednost gibanja in ukvarjanja s športno-rekreativnimi dejavnostmi je zagotovo v pozitivnem učinkovanju na zdravje, tako, da omeji delovanje negativnih dejavnikov, ki spremljajo današnje življenje in pomaga pri ohranitvi zdravja. Že od nekdaj so omenjali, da je za zdravljenje potrebno veliko gibanja. Kdor se dovolj giblje, se ukvarja z različnimi telesnimi dejavnostmi, hodi, teče, plava, pleza, igra tenis, hodi na fitnes itn. Na ta način ohranja svoje zdravje in lahko tudi pričakuje kakovostno življenje v pozni starosti. Tudi zato je zelo pomembno, da otroke že v otroštvu naučimo biti redno telesno aktiven.

Spremenjene športne navade

Popolna sprememba vsakodnevnega načina življenja in prepovedi obiskovanja fitnes centrov, bazenov in ostalih športnih objektov je večino ljudi pripeljala do tega, da so morali skoraj čez noč spremeniti način aktivnega preživljanja prostega časa na samo prostor v stanovanju ali zunanje površine, ki so bile povrhu vsega še v občini, kjer stanujejo. Čeprav sem zagovornik švedskega pregovora, ki pravi, da ni slabega vremena, so le slaba oblačila, pa je vsekakor marsikomu težko tako hitro presedlati iz »notranjih« na »zunanje« površine. Še posebej velja to za zimski čas, ko je po navadi mrzlo, dnevi pa so kratki ter pusti in je primerna in dobra športna oprema nujna. Tako so se športne aktivnosti iz družabnega dogodka, kjer so ljudje lahko združili dobro s koristnim, spremenile v individualno aktivnost, ki je vseskozi potrebovala močno voljo in dober cilj, da je obstala.

Seveda otroci v tej zgodbi niso izjema. Poleg rednega pouka, kjer so tedensko obiskovali ure športa, so bile ukinjene tudi vse popoldanske športne aktivnosti, kjer so se otroci družili, se primerjali med seboj, zabavali in krepili občutek pripadnosti ter seveda telo in duha. Tako so se redne športne aktivnosti spremenile v priložnostne in druženje s sovrstniki v sprehod s starši. Saj s sprehodom ni nič narobe, je pa s časom vedno bolj dolgočasen, še posebej, če se pot zaradi omejitve prehoda občin dan za dnem ponavlja. S tem se počasi izgublja otrokova motivacija. Motivacija po gibanju, ki jo imamo odrasli, ni enaka motivaciji, ki jo imajo otroci. Otroci v gibanju vidijo predvsem zabavo in druženje s sovrstniki. Da je gibanje zdravo za njihov razvoj, so le besede, ki so v veliki meri priučene. Tušak (1994) pravi: »Kako pomembna je motivacija športnikov, se danes zavedajo tudi trenerji, ki prav v tem vidijo najbolj odgovorno nalogo« (str. 52).

Kako motivirati učence na daljavo in jim popestriti uro športa, da bi se kljub prepovedim in omejitvam še vedno športno udejstvovali, je bil velik izziv tudi za nas učitelje. Pogosto so starši potožili, da je urnik njihovega dela zelo natrpan, da pri poučevanju otrok učno snov skrčijo na »bolj pomembne« in »manj pomembne« učne predmete. Med bolj pomembne so uvrstili matematiko, slovenski jezik in spoznavanje okolja, med manj pomembne pa likovno umetnost, glasbeno umetnost in seveda šport. Pri tem se nanašam na starše učencev 1. razreda, ki morajo biti pri poučevanju otrok na daljavo skoraj ves čas prisotni. V ta namen so učno snov pri športu pogosto zamenjali za katero drugo dejavnost, ki so jo lahko izvedli skupaj kot družina. Navadno je bil to sprehod v bližnji okolici doma. Seveda je tudi to športna aktivnost, a ne smemo pozabiti, da je za dober razvoj telesa potrebna raznolikost vaj in vadba celega telesa. Poleg vsega je velikokrat načrte preprečilo tudi vreme in športna aktivnost je za tisti dan žal odpadla. Kot smo se učitelji lahko prepričali že v prvem valu poučevanja na daljavo, ki je bil mimogrede v času toplejših in daljših, športu na prostem primernejših dneh, je bil športni napredek učencev ob vrnitvi v šole slab. Pravzaprav smo opazili, da je marsikateri učenec nazadoval. Prav zaradi slabe izkušnje iz preteklosti, smo ob zdajšnjem povratku v šolske telovadnice bili pozorni na gibalni razvoj otrok. Spet smo opazili velik korak nazaj v vzdržljivostnem teku, saj je skoraj četrtina otrok po dveh minutah rahlega teka imela težave z gibanjem.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je bila v okviru projekta JANPA predstavljena tudi otroška debelost v Sloveniji. V Sloveniji smo še vedno priča epidemiji prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih, ki pa se v nekaterih starostnih skupinah in z nekaterimi razlikami po spolu umirja. Podatki SLOfit sistema v Sloveniji, WHO COSI (Childhood obesity surveillance initiative) in Pediatrične klinike Univerzitetnega kliničnega centra (UKC) v Ljubljani kažejo, da se je v zadnjem desetletnem obdobju trend naraščanja prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji začel zaustavljati in v zadnjem petletnem obdobju tudi upadati (Wijnhoven idr., 2014a; Sedej, 2014; Starc idr., 2015).

NIJZ predstavlja gibanje in redno telesno vadbo kot enega najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravja in preprečevanje bolezni. Ugodni učinki redne telesne vadbe se kažejo na telesnem in tudi duševnem področju. Zmanjša se tveganje za nastanek in pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, debelosti, visokega krvnega tlaka in osteoporoze in tveganje za možgansko kap. Redna aktivnost poveča telesno pripravljenost, vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov, zmanjšuje stres, tesnobo, depresijo in osamljenost ter izboljša kakovost življenja.

Prav zaradi vseh zgoraj navedenih podatkov in različnih študij nikakor ne moremo govoriti o pouku športa kot o »manj pomembnem« predmetu. Ker se kot učitelj zavedam pomembnosti športa pri otrocih, sem šport na daljavo skušal podati kot nekaj, kar ne bi bilo vzeto, kot obveza in nuja, ampak kot igra in druženje. Spodbujal sem kakršno koli gibanje, ki so ga učenci z veseljem opravili vsak dan. V letnem delovnem načrtu sem poiskal teme, ki jih učenci lahko izvedejo doma in ne potrebujejo posebnih športnih pripomočkov. Prav priprava prostora, ki eden temeljnih predpogojev za kakovostno izvajanje športne aktivnosti, je bila velik izziv. Prostor, kjer izvajamo program športnih dejavnosti, naj bo primerno osvetljen, varen, udoben in ustrezno opremljen (Videmšek in Stančevič, 2004). Učna ura športa na daljavo je bila v veliki meri sestavljena tako, da so se športu lahko pridružili tudi ostali člani družine in so otroci ob vadbi tudi utrdili znanje ostalih učnih predmetov. V nadaljevanju bom predstavil nekaj predlogov, ki so se izkazali kot primerni in jih tudi zdaj, ko smo se vrnili v učilnice, še vedno uporabljam.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Preden predstavim primere, bi rad še opozoril, da je bil čas, ki so ga prvošolci preživeli v šoli pred zaprtjem šol kratek in so spoznali le nekaj osnovnih vaj ter so se na delo pri pouku športa šele navajali. Prav zaradi tega sem sestavil preproste, otrokom znane vaje, ki so jih lahko izvedli.

Tek na mestu s petjem znanih pesmi (ogrevanje, 2–3 min.)

Učenci so se ogrevali s tekom na mestu in peli pesem Prvič v šolo (J. Bitenc), ki so jo v letošnjem šolskem letu spoznali pri pouku glasbene umetnosti. V spletni učilnici so si zavrteli glasbeno spremljavo in ob teku na mestu prepevali besedilo. Pri tem so ponavljali in utrjevali besedilo in melodijo pesmi. Glasbeni posnetek je trajal dve minuti in pol, zato so krepili tudi vzdržljivost teka. Ko so učenci ta način ogrevanja usvojili, sem dodal še izvajanje nizkega skipinga v prvi kitici pesmi, srednje visokega v drugi in visokega v tretji kitici. Ta način ogrevanja ne potrebuje posebne priprave prostora, potrebuje pa zvočni posnetek pesmi.

Tek na mestu ob poslušanju basni in prepoznavanju glasov (ogrevanje, 3–5 min.)

Tedensko smo pri pouku slovenskega jezika spoznavali določen glas in zapis črke. Da bi učenci bolje slušno zaznali določen glas, sem se z učenci dogovoril, da bodo ob teku na mestu poslušali branje kratke basni z naslovom Miš pod kaščo. Ko so zaslišali glas »Č«, pa so naredili počep. To vajo smo naredili v živo s pomočjo spletne aplikacije in kamere. Tako so se učenci lahko primerjali med seboj in vaja je bila bolj zabavna. Branje basni je trajalo slabe štiri minute. Toliko časa so učenci še lahko ostali motivirani za delo. Pri naslednjih urah športa sem uporabil drugo zgodbo, določil drug glas in spremenil vajo, ki jo učenci izvedejo ob tem glasu.

Gibanje živali (glavni del, 20 min.)

Gibanje živali je način vadbe po postajah, kjer so učenci določen čas oponašali gibanje živali na sliki. Učencem sem pripravil slike živali, ki so se samodejno predvajale. Prikaz posamezne slike je trajal 30 sekund. V tem času so učenci oponašali gibanje te živali. Za začetek je bila slika žabe, kjer so učenci ponazarjali njene poskoke. Sledila je slika medveda in gibanje po vseh štirih s poudarkom na počasnem gibanju, kjer so nekaj trenutkov gibanja učenci lovili ravnotežje na eni roki in eni nogi. Slika geparda je predstavljala zelo hiter tek na mestu. Gibanje slona so ponazorili s počasnim

prestopanjem v razkoraku z ene noge na drugo. Slika rakovice je pomenila gibanje po vseh štirih s hrbtom navzdol. Morska zvezda je predstavljala poskoke z nogami in rokami narazen-skupaj. Premikanje gorile pa so učenci ponazorili s poskoki po vseh štiri. Gibanje vseh živali so učenci ponovili trikrat. Med vsako ponovitvijo so naredili kratek odmor.

Črkujem in telovadim (glavni del, 25 min.)

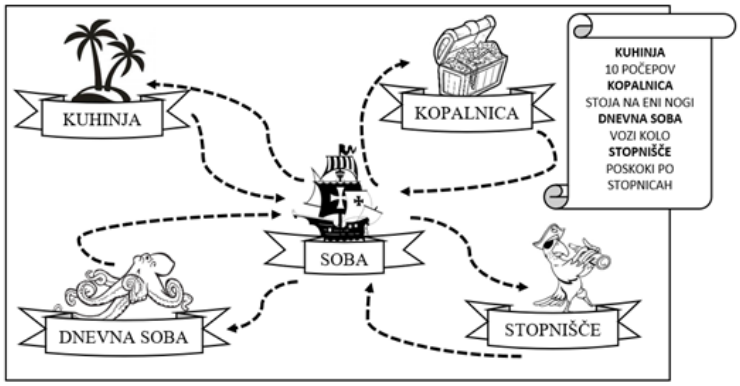
Vaje za krepitev mišic so učenci izbirali s pomočjo preglednice vadbe po črkah abecede (slika 1). Pri tej vadbi so v povezavi s slovenščino in prepoznavanjem črk ter glasov izvajali določene vaje, ki so zapisane v preglednici. Za vsako črko abecede se skriva posamezna vaja za krepitev določenih mišic. Preglednico sem sestavil tako, da pogostejše črke (samoglasniki), ki nastopajo v besedah, predstavljajo vaje za krepitev glavnih mišic telesa. Pri prvi takšni vadbi so morali učenci črkovati svoje ime in priimek ter opraviti zapisane vaje. Pri naslednjih učnih urah pa sem učencem poslal zapis povedi, ki je bila sestavljena iz črk, ki smo se jih že naučili (npr. Kuhar Miha kuha kosilo). Vaje v preglednici in dolžina povedi se lahko spreminjajo, glede na to, kaj želimo krepiti in izpopolniti.

A	10 SKLEC	**M**
B	10 POSKOKOV PO DESNI NOGI	**N**
C	10 TREBUŠNJAKOV	**O**
Č	10 POSKOKOV (S KOLENI DO PRSI)	**P**
D	10 HRBTNIH DVIGOV	**R**
E	10 POČEPOV	**S**
F	10 POSKOKOV PO LEVI NOGI	**Š**
G	10 VOJAŠKIH POSKOKOV	**T**
H	30 SEKUND DRŽI SED OB STENI	**U**
I	15 SKLEC	**V**
J	POČEP ZA VSAK MESEC V LETU	**Z**
K	TREBUŠNJAK ZA VSAK DAN V TEDNU	**Ž**
L	15 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN – SKUPAJ	

Slika 1: Preglednica vadbe po črkah abecede

Lov na športni zaklad (glavni del, 25 min.)

Lov na športni zaklad sem sestavil iz različnih vaj, ki so jih otroci lahko varno izvedli v stanovanju. Njihova soba je bila gusarska ladja, kamor so se morali vedno vrniti, ko so naredili določeno vajo v različnih hišnih prostorih. V kuhinji so naredili 10 počepov, v kopalnici so na vsaki nogi stali toliko časa, da so prešteli od 20 proti 0, v dnevni sobi so se ulegli na hrbet in vozili kolo toliko časa, da so glasno prešteli do 20, na stopnišču so trikrat sonožno poskakovali do desete stopnice navzgor, navzdol pa hodili zaradi varnosti (slika 2). Gibanje med posameznimi hišnimi prostori je moralo biti umirjeno. Vadba je medpredmetno povezana z matematiko s poudarkom na številskih predstavah do 20.



Slika 2: Zemljevid lova na zaklad

Otroška joga (ohlajanje, 3–5 min.)

Po končani vadbi so morali učenci sprostiti mišično napetost in se ohladiti. Kot dobra praksa se je izkazala otroška joga (slika 3), kjer so si učenci izbrali 10 različnih vaj in jih skušali zadržati toliko časa, da so prešteli do 20. Pri tem so spet utrjevali tudi številske predstave do 20.



Slika 3: Joga za otroke

ZAKLJUČEK

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo se je izkazalo kot zelo zahtevna naloga, ki je v določenih primerih pokazala, kako zelo pomembna je vodena vadba v skupini vrstnikov, sošolcev in prijateljev. Otroci se v igri radi primerjajo in družijo, zato je individualno vadba v njihovih glavah občasno izgubila namen. Predvidevanja preteklih raziskav, ki so napovedale upadanje prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih bi lahko bila v času po pandemiji napačna. Nadaljnja raziskovanja, kako močno je na telesno dejavnost otrok in mladostnikov vplivala pandemija potekajo ravno zdaj.

LITERATURA

Tušak, M. [Maks]. (1994). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Videmšek, M., in Stančevič, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro – elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Strah N., in Stančevič B. (2001). *Igrajmo se skupaj – program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Hanžič, T. (2019). *Pomen gibanja*. Pridobljeno s https://www.vetervlaseh.si/?t=3310001604

Korošec, A., Gabrijelčič, B. M., Robnik, M. (2018). *Otroška debelost v Sloveniji – strokovna izhodišča za stroškovno oceno*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/stroski_otroske_debelosti.pdf

Slika 3: pridobljeno s https://ucilnica.os-skofljica.si/mod/resource/view.php?id=2627

ŠPORT NA DALJAVO

Pogelšek Lavrenčič, Vesna

Osnovna šola Istrskega odreda Gračišče, Gračišče

IZVLEČEK

Pri pouku športa na daljavo smo iskali ideje za izpeljavo zanimivega športnega dneva in popestritev ur pouka ter hkrati poskrbeti za zadostno gibanje učencev. V prispevku je opisanih nekaj idej in aplikacij, s katerimi smo pri pouku na daljavo skušali učence motivirati za gibanje. Našli boste primere učnih ur športa na daljavo, uporabe aplikacij in spletnih strani kot so Mentimeter, Padalet, Wordwall.net, Classtool.net (Random-name-picker), projektov in dnevov dejavnosti vezanih na šport. Nekaj primerov se opira tudi na elemente formativnega spremljanja.

Ključne besede: *športne aktivnosti na daljavo, formativno spremljanje, aplikacije*

UVOD

Ob pouku na daljavo v drugem valu epidemije je bilo izvajanje pouka pri predmetu Šport veliko bolj načrtovano in premišljeno kot v prvem. V urniku smo obdržali vse ure športa in vanj dodatno vnesli aktivni odmor. Učence smo tako h gibanju spodbujali s pomočjo aktivnih odmorov, uporabe različnih aplikacij in projektov, kjer je bil poudarek na gibanju.

Aktivni odmori

Ob prehodu na pouka na daljavo smo pri načrtovanju urnika imeli v mislih predvsem dejstvo, da bodo učenci veliko časa preživeli za računalnikom in jim bo na ta račun nekaj gibanja odvzeto. Zato smo urnik prilagodili oziroma skrajšali na 5 šolskih ur na dan. V urniku smo pustili vse ure športa in dodatno vnesli čas za aktivni odmor. K aktivnemu odmoru smo učence vzpodbujali vsak dan ob 9.45. V ta namen smo na spletni strani šole ustvarili zavihek AKTIVNI ODMORI. Tukaj so učenci našli povezavo do različnih idej kako se razgibati. Predloge za gibanje smo sami snemali. Pri temu smo upoštevali, da morajo biti videorazlage kratke in vsebine take, da jih lahko učenci izvajajo takoj, ne glede na vreme, brez večjih priprav. Aktivne odmore so v decembru popestrili gibalni izzivi. Z aktivnimi odmori nameravamo še bolj zavzeto nadaljevati tudi, ko se vrnemo nazaj v šolo. Vse aktivne odmore, ki smo jih posneli s pomočjo učencev, bomo namreč spremenili še v klasično obliko- na papir. Ustvarili bomo »gibalne kartice«. Učenci bodo na prvo stran kartice narisali skico in napisali ime naloge, na hrbtno stran kartice pa kratka navodila. Tako bodo imeli v razredu vedno na voljo nabor idej za kratek gibalni odmor. Kartico bo lahko izbral učitelj ali učenec. Tudi način izbire kartice je lahko prilika, da se popestri pouk v šoli (npr. kartico izbere učenec, ki ima tisti dan rojstni dan, ali tisti, ki prvi reši določeno nalogo, kartico pa lahko preprosto izbere učitelj, ki jo nato nekam skrije in jo učenci iščejo po principu »vroče – mrzlo« itn.)

Uporabne aplikacije

Na spletu je veliko orodij, s katerimi lahko popestrimo pouk na daljavo in motiviramo učence. Pri pouku Šport smo se posluževali naslednjih aplikacij: Menitimeter, Wordwall, Classtool.net in Padlet.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Pri uporabi aplikacij smo se držali načela manj je več in aplikacije uporabili le v delčku ure kot pripomoček za zbiranje mnenj, idej ali za igrifikacijo učnega procesa.

Mentimeter

Mentimeter je (v osnovni obliki brezplačna) spletna storitev, ki omogoča učinkovito pridobivanje povratnih informacij udeležencev (npr. na seminarju, predstavitvi, sestanku itn.). Deluje na zelo preprost način – predavatelj aktivnost pripravi vnaprej (na spletni strani www.mentimeter.com), med samim dogodkom (npr. predstavitvijo ali predavanjem) pa udeležencem sporoči spletni naslov, ki ga udeleženci obiščejo (www.menti.com), in kodo »sobe« (številko), kjer si udeleženci aktivnost ogledajo in jo rešijo (odgovorijo na zastavljeno vprašanje oz. vprašanja). Ko udeleženci odgovarjajo, se na spletni strani prikazuje njihov skupni »rezultat«. (Mentimeter – kratka navodila, 2021).

Aplikacijo smo uporabili pri načrtovanju športnega dne. Učenci so razmišljali kakšen športni dan bi si želeli. Njihovi odgovori so se nato pojavljali na skupni prosojnici (slika 1).



Slika 1: Zbiranje idej o vsebinah športnega dne (osebni arhiv)

Padlet

Padlet je spletna aplikacija v oblaku, ki omogoča sodelovanje, skupno urejanje, zbiranje idej, izdelkov itn. Račun potrebuje le učitelj, da ustvari tablo in učencem posreduje povezavo do nje. Omogoča dodajanje priponk in povezav (Sirikt 2016, 2016).

S pomočjo tega orodja so petošolci sodelovali v projektu »1000 ur zunaj«, kjer so razmišljali kako bodo preživljali čas na prostem. Pri devetošolcih smo s pomočjo aplikacije zbirali kriterije uspešnosti pri izpeljavi športnega dne (slika 2).



Slika 2: S pomočjo aplikacije Padlet so učenci vpisovali kriterije uspešnega športnega dne (osebni arhiv)

Wordwall

Wordwall je spletna aplikacija, ki omogoča tako ustvarjanje interaktivnih dejavnosti kot tudi tiskanje didaktičnega materiala za podporo učnemu procesu.

Interaktivne dejavnosti se predvajajo v kateri koli napravi, ki podpira splet, na primer v računalniku, tablici, telefonu ali interaktivni tabli. Omogočajo tako individualno kot skupinsko delo.

Dejavnosti se lahko tudi natisne oziroma prenese v obliki .pdf. Uporabljajo se kot podpora interaktivnim vsebinam ali samostojno.

Ustvarite lahko različne oblike kvizov, križank, diagramov itn. V brezplačni različici lahko ustvarite do pet različnih vsebin (Wordwall, 2021).

V Wordwallu smo ustvarili različne kvize, ki smo jih uporabljali pri pouku športa (slika 3). Učenci so sami izbirali vprašanja in nanje odgovorili. Na pravilne/nepravilne odgovore so bile nato vezane posamezne gibalne aktivnosti. Npr. učenec je pravilno odgovoril na zastavljeno vprašanje. Gibalno nalogo so izvajali njegovi sošolci. Če je učenec napačno odgovoril na vprašanje, je gibalno nalogo izvajal on in učitelj.



Slika 3: Primer kviza za utrjevanje snovi pri pouku športa na daljavo (osebni arhiv)

Classtools.net

Classtools.net je spletno mesto za učitelje, ki ga je ustvaril učitelj Russel Tarr. Uporabnikom omogoča ustvarjanje lastnih kvizov, diagramov, dejavnosti in izobraževalnih iger, ki jih lahko gostijo kjer koli na spletu.

Nekateri najbolj priljubljeni viri iz orodjarne ClassTools.net vključujejo:

- Fakebook: ustvarite »lažne« Facebook profile za vsakega študenta – predsednike, avtorje, izumitelje, znane Američane itn.
- QR Code Treasure Hunt Generator: Študentje se s pomočjo svojih mobilnih naprav premikajo in učijo
- Vennovi diagrami: takojšnji Vennovi diagrami za interaktivne table

- Izbirnik naključnih imen/besed/nalog: preprosto vnesite seznam učencev, da naključno izberete nekoga, ki bo odgovarjal na vprašanja itn.
- Odštevalnik: Uporabite odštevalnik za tempo ali strukturiranje dejavnosti v učilnici
- Arcade Game Generator: ustvarite svoje igre »flash« in kvize (Edutech for Teachers, 2020).

Primeri uporabe spletnih orodij pri pouku športa

Gibalni Izziv »Slovenija, ali te poznam«

Zadnji dan koledarskega leta je potekal kulturni dan ob praznovanju 30-letnice samostojnosti in enotnosti Slovenije. Ena ura kulturnega dne je bila tudi športno obarvana, saj smo sledili priporočilom, da učence skušamo motivirati za gibanje. Tako smo kulturni dan popestrili s Gibalnim kvizom, ki smo ga ustvarili v aplikaciji Wordwall in Classtools.net.

Kviz smo ustvarili v aplikaciji Wordwall (slika 4). Zajemal je 20 vprašanj na temo poznavanja Slovenije: zgodovine, geografije, kulturne dediščine, športnikov itn. V aplikaciji Classtools.net smo v zbirniku naključnih imen (mi smo ga poimenovali kar »kolo sreče«) vnesli namesto imen učencev različne gibane izzive: zapleši »račke«, izvajaj skiping na mestu 30 sekund, naredi 15 počepov, drži ravnotežje na eni nog z zaprtimi očmi itn. (slika 5). Povezavo do kviza in kolesa sreče je dobil vsak učitelj, ki je bil zadolžen za izpeljavo učne ure.

Gibalni kviz je potekal v 6., 7., 8. in v 9. razredu hkrati. Izvedba take učne ure je bila najučinkovitejša v manjših skupinah do največ 16 učencev, zato smo ponekod tisti dan večje oddelke razdelili v dve skupini.

Učitelj je odprl povezavo do kviza in zbirnika gibalnih izzivov. Z učenci je delil zaslon, da so vsi videli kviz in kolo sreče. Nato je poljubno izbral učenca. Učenec si je izbral vprašanje in nanj odgovoril. Nato je učitelj zavrtel kolo sreče, kjer so bili zapisani različni gibalni izzivi. Če je učenec odgovoril napačno, je izvajal gibalni izziv, ki ga je izbralo kolo. Če je odgovoril pravilno, so gibalni izziv opravljali tako njegovi sošolci kot tudi učitelj.



Slika 4: Primer kviza, narejenega s pomočjo aplikacije Wordwall (osebni arhiv)



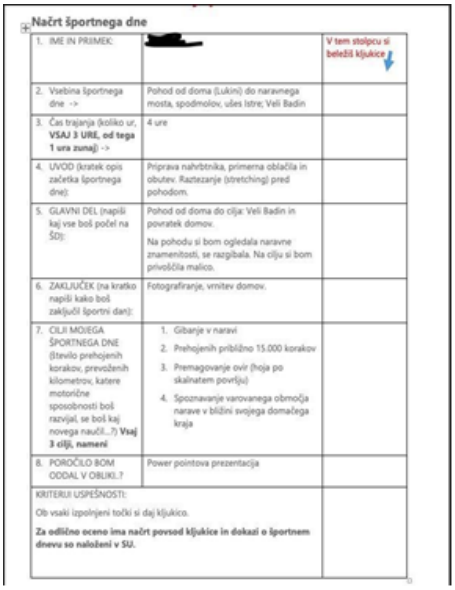
Slika 5: Primer zbirnika gibalnih nalog, narejenega v spletni aplikaciji Classtool.net (Random name picker) (osebni arhiv)

Dan dejavnosti »Moj športni dan«

Učence smo pri uri povabili, da razmišljajo in napišejo kakšen športni dan bi si želeli. Njihove ideje smo zbirali s pomočjo aplikacije Mentimeter. Učenci so bili navdušeni in motivirani v načrtovanju lastnega športnega dne. Ko so izbrali vsebino športnega dne, smo jih spodbudili, da naj razmišljajo o ciljih, ki jih želijo doseči na športnem dnevu. Napisati so morali vsaj tri cilje. V dveh urah je vsak učenec s pomočjo obrazca pripravil načrt svojega športnega dne (slika 6). Da je načrt bil odobren, je moral zadostiti naslednjim pogojem:

- športni dan traja vsaj tri ure, od tega ena ura poteka zunaj,
- vsebina športnega dneva je jasno določena,
- določeni so vsaj trije cilji,
- oddajo poročilo športnega dneva v sliki in besedi (slika 7).

Športni dan je bil načrtovan za petek oziroma ponedeljek. Tak termin smo izbrali namenoma zato, da je bil vezan na vikend. V našem primeru je bila še vremenska napoved snežno obarvana. Na ta način smo omogočili, da so učenci družinske izlete izkoristili za izpeljavo športnega dne in na tak način so lahko dejavnost vključili družinsko dinamiko. Da so lahko športni dan izpeljali v soboto ali nedeljo v spremstvu, je bilo dobrodošlo predvsem v petem in šestem razredu. Po opravljenem športnem dnevu so učenci oddali poročila, najpogosteje v PPT-obliki. Odziv je bil ogromen, od 85- do 100-odstotna udeležba.



Načrt športnega dne

1. IME IN PRIMEK:	[redacted]	V tem stolpcu si beležiš kljukice
2. Vsebina športnega dne -->	Pohod od doma (Lukini) do naravnega mosta, spodmolov, učes Istre; Veli Badin	
3. Čas trajanja (koliko ur, **VSAJ 3 URE, od tega 1 ura zunaj**) -->	4 ure	
4. UVOD (kratek opis začetka športnega dne):	Priprava nahrbtnika, primerna oblačila in obutev. Raztezanje (stretching) pred pohodom.	
5. GLAVNI DEL (napiši kaj vse boš počel na ŠD):	Pohod od doma do cilja: Veli Badin in povratek domov. Na pohodu si bom ogledala naravne znamenitosti, se razgibala. Na cilju si bom privoščila malico.	
6. ZAKLJUČEK (na kratko napiši kako boš zaključil športni dan):	Fotografiranje, vrnitev domov.	
7. CILJI MOJEGA ŠPORTNEGA DNE (število prehojenih korakov, prevoženih kilometrov, katere motorične sposobnosti boš razvijal, se boš kaj novega naučil...?) **Vsaj 3 cilji, namerni**	1. Gibanje v naravi 2. Prehojenih približno 15.000 korakov 3. Premagovanje ovir (hoja po skalnatem površju) 4. Spoznavanje varovanega območja narave v bližini svojega domačega kraja	
8. POROČILO BOM ODDAL V OBLIKI..?	Power pointova prezentacija	
KRITERIJI USPEŠNOSTI: Ob vsaki izpolnjeni točki si daj kljukico. **Za odlično oceno ima načrt povsod kljukice in dokazi o športnem dnevu so naloženi v ŠU.**		

Slika 6: Izpolnjen obrazec za načrtovanje športnega dne (osebni arhiv)



Slika 7: Poročilo učenke v sliki in besedi o opravljenem športnem dnevu in doseženimi cilji (osebni arhiv)

Vsak korak šteje in 1000 ur zunaj

Idejo za tako obliko dejavnosti smo dobili na socialnih omrežjih. Vsak korak šteje je projekt zasnovan na 1. gimnaziji Celje (Vsak korak šteje, 2020). Štafeti smo se pridružili tudi mi. Učenci so v Excelovo preglednico vsak dan vnašali število opravljenih korakov. Pridružil so se tudi učitelji in v dveh tednih smo zbrali toliko korakov, da bi z njimi prehodili 1.800 kilometrov. V projektu 1000 ur zunaj (Ideje za otroke: čim več časa v naravi, 2020) so bili učenci povabljeni, da preživijo čim več ur zunaj. Ideja temelji na temu, da v enem letu preživiš 1.000 ur zunaj. Mi smo projekt prilagodili na dva tedna. V dveh tednih naj bi učenci torej zunaj preživeli 35 ur. Ure so beležili s pomočjo drevesa. Na drevo so za vsako uro zunaj narisali en listek.



Slika 8: Projekti 1000 ur zunaj (Ideje za otroke: čim več časa v naravi)

ZAKLJUČEK

Poučevati šport na daljavo je velik izziv. Prav tako motivirati učence za gibanje. Zdaj se še toliko bolj zavedamo, kakšen privilegij je poučevati učence v živo, kjer je prisoten stik in interakcija v živo. Z zgoraj naštetimi aktivnostmi smo se trudili učence motivirati in jih na različne načine povabiti h gibanju. Prvi vtisi in povratne informacije pričajo, da smo bili relativno uspešni. Zavedamo pa se, da smo nekaj učencev v tem času tudi izgubili. Kakšne so posledice poučevanja na daljavo pa bomo lahko objektivno ocenili šele, ko se vrnemo v šolo.

LITERATURA

Edutech for Teachers (2020). Pridobljeno s https://edutech4teachers.edublogs.org/2012/02/23/classroom-tools/

Ideje za otroke: čim več časa v naravi (2020). Pridobljeno s https://maminamaza.si/1000-ur-zunaj/

Mentimeter – kratka navodila (2021). https://ua.gov.si/media/1618/ua-mentimeter.pdf

Sirikt 2016 (2016). Pridobljeno s https://padlet.com/maja_vicic1/orodja

Vsak korak šteje (2020). Pridobljeno s https://www.prvagim.si/glavno/vsak-korak-steje

Wordwall (2021). Pridobljeno s https://wordwall.net/features

SKRB ZA ZDRAVO DRŽO IN DOBER VID PRI ŠOLANJU NA DALJAVO

Purg, Peter

Osnovna šola Antona Martina Slomška Vrhnika, Vrhnika

IZVLEČEK

Delo na daljavo krepi potrebo po pravilni drži in skrbi za telo. Večina ljudi si ne želi težav obenem pa ni pripravljena narediti veliko za dobro počutje, dokler ni skoraj že prepozno. Učitelji si prizadevamo, da ne samo mi, ampak tudi učenci z našo pomočjo spoznajo ergonomijo pri delu in kako se zavarovati pred negativnimi vplivi na telo. Pomembno je, da to zavedanje in znanje prenesemo na učence. Članek bo predstavil nekatere težave, ki lahko nastanejo zaradi slabe skrbi za svoje fizično zdravje vratne hrbtenice, ki je ob delu za računalnikom, tablico ali telefonom zelo izpostavljena. Predstavljen bo tudi drug organ, kot tudi težave, ki se lahko pojavijo, če zanj ne skrbimo. To so naše oči, ki jih uporabljamo vsak dan in jih napenjamo, da z njimi vidimo vsako črko in vsako sliko. Z nekaj vajami je mogoče občutno zmanjšati težave z očmi in vratom in tako tudi degenerativne spremembe, ki se lahko z leti pri delu (učenju) pojavijo. Učencem smo to tematiko pri urah predstavili in jim pokazali vaje za preprečevanje morebitnih težav. Rezultat vaj so bili bolj sproščeni in za delo pripravljeni učenci, kar so tudi sami povedali.

Ključne besede: *ergonomija, pravilna drža, oči in vrat, pouk na daljavo, telovadba*

UVOD

Če želimo ljudje živeti polno življenje, se moramo za to truditi. Pomemben dejavnik pri tem je skrb za naše zdravje. Nekateri raziskovalci so mnenja, da se skrb za naše zdravje začne že pred našim rojstvom in nato nadaljuje v otroštvu in v odrasli dobi. (Zdrava drža se prične že v otroštvu, 2010) V prispevku bomo predstavili, kako na naše zdravje in s tem povezano na dobro počutje vplivata pravilna drža in dober vid. Naše učence želimo podučiti o pomembnosti tega in jih spodbuditi, da bi pravilno držo in dober vid ohranili čim dlje v odraslo dobo. Predstavili smo jim ergonomijo prilagoditve prostora oziroma delovnega okolja na način, da ta najbolj ustreza našemu telesu ter skrb za pravilno telesno držo in oči. Med šolanjem na daljavo je naše telo zaradi dolgotrajne uporabe sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije (računalnika, tablice, telefona) pod stresom, ki ga najlažje premagamo z umikom od teh naprav in odmorom, kar pa žal ni vedno mogoče. Namesto tega na srečo obstajajo načini, s katerimi si pomagamo pri preprečevanju bolečin v vratu in premagovanju glavobolov zaradi preutrujenosti oči. Veliko vlogo pri tem lahko odigramo učitelji s tovrstnim znanjem, ki lahko določene vaje na to temo vključimo tudi v pouk. Na tak način učenci razvijajo dobre navade že v otroštvu in nato z njimi nadaljujejo v odrasli dobi.

Ergonomija

Beseda je sestavljena iz dveh starogrških besed. Besede ergos, ki pomeni delo, in nomos, ki pomeni zakon. Iz tega bi lahko sklepali, da je to veda, ki govori o nekem zakonu dela oziroma prilagajanje dela in okolja delavcu. Tako povezuje več strokovnih področij, ki proučujejo delovne obremenitve ter iskanje razbremenitev, če obremenitev povzroča neudobje ali celo bolečino, ko prekorači dopustno mejo. (Levovnik, 2014) V osnovni šoli nam je skrb za zdravje zelo pomembna, a hkrati temu

posvetimo relativno malo časa. Ravno v tem obdobju pa je zagotovo potrebno o tem spregovoriti z učenci in jih podučiti, kako pomembno je, da upoštevajo pravila ergonomije tako v času, ki ga preživijo v šoli kot tudi v njihovem prostem času.

Stanje pred delom od doma

Potek dela v osnovni šoli je strukturiran in običajno ne vključuje pretirane skrbi za učenčevo držo in vid. Že sam prihod učenca v šolo lahko jemljemo kot neko fizično aktivnost, s katero se učenec predrami in pripravi na pouk. Vsaka učna ura traja 45 minut in nato sledi 5-minutni odmor. Čez cel teden lahko pouk znaša tudi do 32 ur, kar v tretjem triletju preračunano predstavlja kar 6,4 ure dnevno. (Zakon o osnovni šoli, 2006). V vmesnem času šole organizirajo tudi aktivni odmor, kjer se lahko učenec sprosti in aktivira. S tem vzpodbudi cirkulacijo krvi po telesu, razbremeni vratno hrbtenico, sprosti oči in se pripravi na nadaljnje delo. Če je učenec spal med 9 in 12 ur (Pamukkale University Faculty of Health Sciences, 2020) in je bil v šoli povprečno 8 ur, mu je ostalo na voljo še 6 ur, ki jih lahko poljubno porabi, tudi za preživljanje časa na mobilnih napravah ali računalniku. Tako je verjetnost, da se težave zaradi prekomerne uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije – IKT – pojavljajo manj pogosto kot v starejših letih.

Stanje pri delu na domu

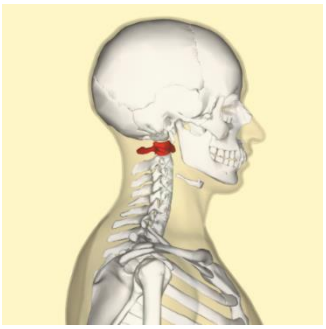
Učenci in učitelji so praktično čez noč prešli na šolanje na daljavo. Spremenil se je ustaljen način dela, ki ga je zamenjalo pretežno delo prek računalnika, kar zelo vpliva na navade in dnevno rutino, ki je bila vzpostavljena do takrat. Njihov dan se med šolanjem na daljavo začne različno, saj imajo na voljo več različnih načinov ter tudi različne pogoje na samem domu. (ZRSŠ, 2020) Velik dejavnik raznolikosti vnašajo tudi pristopi posameznih osnovnih šol, saj učenje poteka sinhrono in asinhrono, kot nek hibridni način učenja, ki ga omogočajo različne platforme, kot so Google Classroom, Moodle, ZOOM, Ms Teams in druge. Učenec lahko uredi vse učne obveznosti po urniku. Lahko se prijavi na videoučne ure, ki jih nekateri kličejo kar ZOOM-ure. Če uspe vse opraviti v enakem času, kot je bilo predvideno za pouk, je to sinhrono učenje. Če učenec iz različnih razlogov ne uspe narediti naloge v času, ki je namenjen pouku, se začne asinhrono učenje. Realnost najbolje odraža vmesno stanje, saj se nekateri učenci učijo sinhrono, nekateri pa tudi asinhrono. Za zadnje se pouk lahko razvleče čez ves dan. To pa pomeni tudi, da učenci preživijo veliko več časa za mobilnimi telefoni, računalniki ali tablicami, se pravi za zaslonom, ki ves čas oddaja modro svetlobo, kar slabo vpliva na vid. Ni pa to edini vpliv na telo: vpliva tudi na nespečnost, kot so že pred tem dokazale nekatere študije (Leskovar in Emeršič, 2016). Delo na daljavo lahko če si ga učenci ne uspejo umestiti v redni čas za pouk, pomeni več časa v zanje potencialno »ogrožajočem« okolju. Posledično so učenci več časa pred zasloni, ko poteka šolanje na daljavo v primerjavi z delom v šoli. To se lahko dolgoročno kaže kot težava z vratno hrbtenico pa tudi očmi.

Napori vratu

Vratna hrbtenica pa tudi celoten vrat se začne v zatilju in konča pri C7-vretencu, ki je nekako grobo ocenjeno tam, kjer se spoji z ostalim delom telesa, se pravi nekje na sredini med rameni (Ćućić, 2016).

Vrat nosi glavo, ki tehta med 4 in 6 kg. Vrat je pri otrocih eden izmed najbolj šibkih delov telesa, obenem pa za vrat porabimo v večini zelo malo časa, da bi ga trenirali ali ojačali obvratne mišice.

Zaradi slabših mišic in slabe drže lahko prihaja do dolgotrajne obrabe vretenc, ki povzročajo različne probleme v starosti (Verhovšek, 2011). Zaradi pogostosti upognjenega vratu zaradi povečane uporabe mobilnega telefona nekateri ta pojav imenujejo »mobi vrat« oziroma sindrom upognjenega vratu (Nib, 2014; Saksida, 2019). »Mobi vrat« nastane zaradi teže glave in dolžine vratu. Ta pa ob nagnjenosti lahko povzroči, da se teža glave poveča iz 6 kg na obremenitev vretenc s 27 kg, kot prikazuje fotografija (Nib, 2014).



Slika 1: Vratna hrbtenica



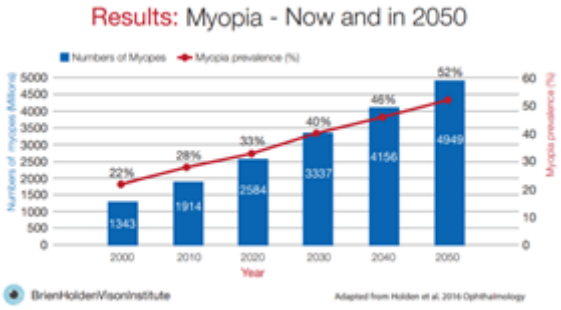
Slika 2: »Mobi vrat«

Zaradi tega se spreminja tudi struktura naše lobanje oziroma izrastki na zatilju lobanje, kjer se povezuje z vratnimi mišicami. Nekatere študije namigujejo, da se lahko izrastek poveča za 3-4 mm, kar dokazuje večjo degenerativno spremembo na glavi in posledično tudi vratu, kar pa lahko prinaša bolečine v vratu (Shaharin Sayers, 2018).

Kar veliko teh bolečin ter degenerativnih sprememb se da naknadno preprečiti z vajami za močnejše mišice, ki bodo podpirale glavo na pravilnem mestu ter obenem ohranjale glavo na pravi poziciji in s tem tudi dobro držo.

Napori oči

Čeprav so oči edini vizualni vir za stik z okolico, hkrati velikokrat na njih pozabimo in jih jemljemo za samoumevne. Slednje in skrb za njih potrjuje tudi graf, ki prikazuje trend kratkovidnosti. Študije nakazujejo, da je tak trend predvsem zaradi branja majhnih tekstov, ter veliko dela od blizu, se pravi, delo za računalnikom, tablico ali telefonom (American academy of ophtalmology, 2019). Vir World health organisation – WHO – je predvidel rast kratkovidnosti do leta 2050. Če je bila kratkovidnost prisotna leta 2010 samo v 28 %, smo do leta 2020 prišli na 33 % in projekcija kaže, da bo do leta 2050 narasla celo na 52 %.



Slika 3: Napoved kratkovidnosti

Pri otrocih pa ni skrb vzbujajoče samo to, da se jim slabša vid. Ob delu s pomočjo zaslona prihaja tudi do drugih stranskih učinkov. Razvijejo se lahko različne oblike razvojnih bolezni, tudi prekomerna teža, slaba kakovost spanja in bolezni oči. Vpliv, ki ga lahko ima zaslon na otroške oči, je ogromen. Povzroči lahko kratkovidnost, ki je v Aziji med mladostniki in starejšimi že 90 %. Prav tako se pojavljajo suhe in razdražene oči, ki lahko srbijo, ali celo za nekaj časa povzročijo zamegljen vid. Na srečo so takšne spremembe, kot so razdražene oči in zamegljen vid, le kratkotrajne. Te začasne spremembe lahko brez večje obremenitve uredimo s preprostim pravilom 20/20/20, ki bo razložen v nadaljevanju. Večja težava je povzročanje nespečnosti, ki ga znanstveniki povezujejo z gledanjem modre svetlobe oziroma gledanje zaslona pred spanjem. Otrok nujno potrebuje spanje za razvoj. Pomanjkanje tega lahko ta razvoj ustavi (Gudgel, 2019).

Vaje za vrat

Za krepitev in razbremenitev vratu lahko skrbimo z izvajanjem različnih vaj, ki si sledijo v določenem vrstnem redu. Zelo pomembno je, da se držimo naslednjih napotkov. Če nas vrat že boli, je potrebna sprostitev te bolečine. Nato se lahko lotimo vaj za vratno hrbtenico. Z mojimi učenci smo uporabljali Lekov priročnik za vaje za vrat. Ob brskanju po spletu je ta v primerjavi z drugimi upošteval vse pomembne zakonitosti za dobrobit vratu in jih prikazal na preprost in razumljiv način. Za začetek se je potrebno ogreti in nato sledijo vaje za pravilno gibanje vratu. Tri preproste vaje ponovimo, vsako od 3-krat do 5-krat. Te vaje so pogled levo in desno, nagibanje glave levo in desno ter upogibanje glave naprej. Sledijo vaje za moč vratu, ki jih je veliko. Ker smo učitelji tovrstne vaje želeli predstaviti učencem le kot uvod v uro, smo izmed vseh vaj za moč izbrali le določene. Te so bile potisk glave na stran proti uporu roke na levo in desno. Nato potisk glave naprej proti uporu rok in še potisk glave nazaj proti uporu rok. Vsak potisk je trajal do 20 sekund s 4–5 ponovitvami. Sledijo še vaje raztezanja vratu. Te vaje so podobne kot vaje za pravilno gibanje vratu (pogled levo, desno, nagibanje vratu v obe smeri), le da uporabimo pomoč roke za dodaten razteg (Lek, 2018). Čeprav bi lahko učence seznanjali z več vajami, je bil smisel v tem, da učence opremimo s preprostimi vajami, ki postanejo navada. Obenem je bil cilj, da so učenci videli, da se lahko vajam za vrat posvetijo večkrat dnevno in to v zelo kratkem času.



Slika 4: Vaje za vratno hrbtenico

Vaje za oči

Tudi za pomoč pri sproščanju in krepitvi očesnih mišic obstaja kakovosten nabor vaj. Najdemo jih v najbolj znani knjigi za vaje oči z naslovom Magic eyes. Avtor Leo Angart trdi, da si lahko s temi vajami povrnemo vid. Vaje, ki jih predlaga, so: izmenjevanje pogleda na razpredelnico blizu in daleč, vaja z vrvico, vaje za daljnovidne itn. (Angart 2015).

Najprimernejša vaja, ki se mogoče niti ne zdi kot vaja in pomaga pri razbremenitvi, je vaja oziroma kar pravilo 20/20/20, ki jo priporočajo tudi oftalmologi. Če beremo ali gledamo objekte, ki so blizu, jih lahko gledamo 20 minut. Po 20 minutah pogledamo 20 metrov stran za vsaj 20 sekund. Na ta način mišice, ki so med branjem napete, sprostimo in ponovno vzpostavimo stanje, da so pripravljene na nove izzive (Gudgel, 2019).

Primer dobre prakse

Vaje za dober vid in boljšo držo smo izvajali pri tehniki, razredni uri in računalništvu v 2. in 3. izobraževalnem obdobju. Z ozirom na vso literaturo in mnenja strokovnjakov je jasno, da učenci med šolanjem na daljavo še posebej veliko sedijo za računalniki. Zato smo se odločili in poskusili pravilo 20/20/20 ter zgoraj omenjene vaje za vrat vpeljati kot uvod v vsako učno uro. Se pravi, na začetku dela na daljavo smo jim razložili, zakaj so vaje smiselne in kakšne vaje bomo skupaj izvajali za izboljšanje počutja in zdravja. Ponovili smo jih večkrat. Naš namen je, da učencem to razgibavanje preide v navado, da jim bo koristilo še naprej za življenje. Zanimivo je bilo, da so učenci že sami izrazili željo, da bi delali kakšne vaje, da sprostijo vrat in oči. Ko smo jih vprašali po občutkih po opravljenih vajah, so povedali, da so bolj sproščeni in pripravljeni za delo. Glede na pozitiven odziv učencev do preventivnih in kurativnih vaj za višji nivo zdravja ob šolanju na daljavo, bom nadaljeval z vzpostavljeno rutino ob začetku pouka in s tem skrbel, da vsaj v minimalnem obsegu zagotovimo najboljše zanje.

ZAKLJUČEK

Po mnenju strokovnjakov se ljudje počasi spreminjamo v »digitalne domorodce«. Kar pa prinaša kar nekaj sprememb. Zaznali so povečanje kratkovidnosti in predvidevanja so presenetljivo črnogleda. Tudi drža in obrabljenost vratne hrbtenice je precej večja, kot je bila do zdaj, tudi zaradi uporabe mobilnih naprav. Zato imamo učitelji kot »staroselci« za učence veliko dobrih nasvetov v zvezi izboljšanjem počutja ter z vajami za oči in vratno hrbtenico in ravno to smo poskušali vpeljati v njihov vsakdan. To smo počeli predvsem med delom na daljavo, ko so bili učenci še dodatno izpostavljeni delu z IKT. Zaznali smo, da učencem pri pouku zelo pomaga, če v določeno učno aktivnost vključimo še fizične vaje za telo. S tem skrbijo zase in svoje telo, hkrati pa je tudi motivacija za delo večja. Z vajami prekinemo monotonost dela in neprekinjeno strmenje v zaslon. Cilj bo dosežen, če bo takšna skrb za vratno hrbtenico in oči postala navada in bodo učenci bolj zdravi, kot njihovi sovrstniki, ti teh vaj ne izvajajo

LITERATURA

Slika 1: Axis (anatomy) (25. 10. 2012). Pridobljeno s https://commons.wikimedia.org/wiki/File:C2_lateral.png

Slika 2: Cell phone spine (21. 11. 2014) Pridobljeno s: https://futurism.com/study-shows-cell-phone-use-necks

Slika 3: World health organisation (2015). The impact of myopia and high myopia. https://www.who.int/blindness/causes/MyopiaReportforWeb.pdf?fbclid=IwAR2VuwBQFFqOEUNanhWnFW4fHFlV69REM2pq1cGwJU9rPqGGVZQKFW7BXN0

Slika 4: Harrygouvas. Neck exercises. (9. 2. 2011). https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/47/Neck_exercises.jpg/300px-Neck_exercises.jpg

Zdrava drža se prične že v otroštvu (2010). Pridobljeno s: https://www.abczdravja.si/gibala-kosti-misice-sklepi/zdrava-drza-se-pricne-ze-v-otrostvu/

Levovnik, D. (2014) *Ergonomija*. Publikacija. Pridobljeno s: https://www.zdops.si/wp-content/uploads/2019/06/Ergonomija.pdf

Zakon o osnovni šoli /ZOsn/ (2006). Uradni list RS, št. 81/06 (31. 7. 2006) Pridobljeno s: http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448

Pamukkale University Faculty of Health Sciences (2020). *Sleeping Habits of Primary School Children and Affecting Factors*. Pridobljeno s: http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_38721/JTSM-7-91.pdf

ZRSŠ (2020). *Analiza dela na daljavo v času prvega vala epidemije covida-19 v Sloveniji*. Pridobljeno s: https://www.zrss.si/digitalnaknjiznica/IzobrazevanjeNaDaljavo_Dec2020/

Leskovar M., Emeršič, T. (2016). *Vpliv mobilnih tehnologij na spalne navade mladostnika* (februar 2016). Pridobljeno s: https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2016/06/S%C5%A0_Zdravstvo_Vpliv_mobilnih_tehnologija_na.pdf

Ćućić, M. (2016). *Vadba za ljudi s težavami hrbtenice s pomočjo spiralne stabilizacije in mobilizacije hrbtenice* (diplomsko delo, Fakulteta za šport). Pridobljeno s https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22058690CucicMonika.pdf

Verhovšek, M. (2011). *Preventiva na področju varovanja hrbtenice* (diplomsko delo, FVZ) Pridobljeno s: https://repozitorij.upr.si/Dokument.php?id=16307&lang=slv

Nib (2014). *»Mobi vrat« lahko poškoduje vašo hrbtenico in povzroča glavobol*. Pridobljeno s: https://www.dnevnik.si/1042688653

Saksida, M. (2019). *Sindrom pametnega telefona*. Pridobljeno s: https://www.spinea.si/zapisi/sindrom-pametnega-telefona

Shahar, D., Sayers, M. (2018). *Prominent exostosis projecting from the occipital squama more substantial and prevalent in young adult than older age groups*. Pridobljeno s: https://www.nature.com/articles/s41598-018-21625-1

American academy of ophtalmology (2019). *The Associations between Near Visual Activity and Incident Myopia in Children*. Pridobljeno s: https://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(17)33464-4/abstract

Gudgel, D. (2019). *Screen Use for Kids*. Pridobljeno s: https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/screen-use-kids?fbclid=IwAR0cAmKIJongg7AVNGOuJM7UCfhLOT9Of15qVBAvkBpaoNusMschiTy8F7g

Lek (2018). *Vaje za bolnike z bolečino v vratu*. https://lek.si/media/witlof/attachments/2018/05/03/13/05/30/Vaje-za-vrat_2018-april.pdf

Angart L. (2015). *Magic Eyes vision training for children*. Whales: Crown House Publishing.

PROSTA IGRA V NARAVNEM OKOLJU

Rudolf, Mojca

Center šolskih in obšolskih dejavnosti dom Medved, Rovte

IZVLEČEK

Narava je naša najboljša učiteljica. Je odličen prostor za raziskovanje, igro in ustvarjanje. Skozi igro se otroci učijo in pridobijo različna znanja za življenje. V šoli v naravi imajo učenci priložnost odkrivati, spoznavati in doživljati naravo in svojo širšo okolico ter navezovati pristne medsebojne stike. Izvajanje šole v naravi na daljavo pa nam je predstavljalo velike izzive – nikoli si nismo mislili, da je kaj takega mogoče. Vse je enkrat prvič in tako so se tudi dejavnosti šole v naravi preselile v virtualno okolje, kjer pa je bilo ključnega pomena zagotavljanje varnosti pri izvajanju dejavnosti v naravnem okolju.

Ključne besede: *šola v naravi, naravne oblike gibanja, bivaki, lok*

UVOD

Šola v naravi na daljavo

Dejavnosti šole v naravi so se prilagodile razmeram med omejenim izvajanjem izobraževalne dejavnosti zaradi omejitve širjenja okužb z virusom. Ena izmed mogočih oblik je, da učitelji CŠOD pridejo v šolo in dneve dejavnosti izpeljejo v dopoldanskem času na šolskem dvorišču, bližnjem travniku, gozdu, potoku ali drugem primernem okolju v bližini šole. V primeru izvajanja pouka na daljavo pa učitelji CŠOD skupaj z učitelji šole usmerjajo in vodijo aktivnosti na daljavo s pomočjo informacijsko-komunikacijske tehnologije.

Zanimalo nas je, kako ustvarjalni bodo bili otroci v naravnem okolju pri izbiri iger oz. različnih oblik gibanja in pripomočkov za dejavnosti, ki so jih izvajali v okviru šole v naravi na daljavo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Pomen šole v naravi

»Otroci v šoli v naravi izboljšajo svoje znanje v športu, naravoslovnih in družboslovnih vedah, bivanje ter gibanje v naravi pa dodatno pozitivno vpliva na njihov telesni in psihični razvoj. Šola v naravi je ena redkih vzgojno-izobraževalnih oblik, pri kateri se precej enakovredno prepletajo spoznavne, čustvene, socialne, moralne in estetske razsežnosti vzgoje« (Kristan, 2010).

»Šola v naravi mora biti vsebinsko bogata. Šola v naravi bo vsebinsko bogata, kadar bo:

- izobraževala in vzgajala;
- gibalno in fiziološko učinkovita;
- doživljajsko bogata;
- ustvarjalna ter prijetna in zabavna« (Kristan, 2010).

Pomembno vlogo igra tudi socializacija. Vsakodnevno druženje otrok, pozitivne interakcije v skupini, sproščeno vzdušje, zavzeto delo, igrivost itn. so največje prednosti šole v naravi, ki še dodatno motivirajo učence in tako vplivajo na drugačen odnos do različnih izobraževalnih področij (Gros, 2002).

Biti zunaj v nenehno spreminjajočem se okolju pri otrocih vzbuja radovednost in jim vsak dan ponuja nova čutna doživetja. Otroci, ki obiskujejo šolo v naravi, razvijejo vez z naravo in globlje razumevanje okolja okrog sebe. Učenje na prostem je aktivno in povečuje telesno, duševno in socialno zdravje učencev. Izobraževanje in igra na prostem podpirata čustveni, vedenjski in intelektualni razvoj. Večina otrok se bolje uči s pomočjo čutov, zunanja okolja pa nudijo čudovite praktične izkušnje v naravi. Tudi zunanja okolja otroke naravno navdihujejo k večji telesni aktivnosti, kar zmanjšuje stres in tesnobo, pomaga dvigovati razpoloženje in pomaga pri čustvih.

Igra v naravi

Z igro otroci spoznajo svet in vse kar se dogaja okrog njih. Skozi igro se učimo, učimo pa se vse življenje. S pomočjo dejavnosti v naravnem okolju pridobivamo nova spoznanja, nove izkušnje in doživljamo neodkrito.

Naravno okolje daje otroku občutek svobode in prostora za gibanje in doživljanje sveta z neposredno izkušnjo, prav tako pa otroku ponuja številne spodbude (Kos, 2015). Del naravnega otrokovega razvoja in pomembna življenjska spretnost sta tudi tvegana igra otrok in spontano učenje, kako se soočiti z nevarnostjo. Za zgodnje otroštvo je najpomembnejše, da pri otroku privzgojimo pozitiven odnos do narave, saj se pri tem izognemo neutemeljenim predsodkom, ki jih otrok lahko razvije. Naravno okolje je torej idealni prostor za soočanje in premagovanje nevarnosti (Kos, 2015).

Bahovec in Golobič (2004) pravita, da otroci občutijo, okušajo, vohajo, poslušajo in prijemajo vse, kar jim pride pod roke. Ob igri in delu z različnimi materiali ter ob spodbudah, ki jih vodijo k razmisleku, izkusijo podobnosti ali razlike, oblike, velikosti, razdalje, težo, prostornino, kjer med drugim tvorijo temelje za matematično razumevanje.

Danks in Shofield (2007) utemeljujeta, da bomo v igrah v gozdu odkrili, da so otroci strašansko radovedni in jih svet narave neustavljivo privlači – pravi izziv je, kako preprečiti, da bi to vedoželjnost izgubili. Pravita, da moramo spoštovati njihovo dragoceno sposobnost za čudenje in jim pomagati, da bodo sami znali odkrivati, kaj živi pod kamni na vrtu ali v skalnatih bazenčkih na obali. Otrokom moramo le zagotoviti dovolj časa, da se popolnoma zatopijo v svoje igre in izkazujejo svojo domišljijo.

Preživetje v naravi – bivaki

Gozdno okolje in gradnja bivakov pozitivno spodbujata otrokov razvoj na različnih področjih. Gradnjo otroci težko izvajajo samostojno, skoraj vedno pri tem potrebujejo sovrstnike, da jim pomagajo. Ob tem razvijajo empatičnost in sodelovalnost. Soočajo se z reševanjem realnih problemov in z iskanjem smiselnih rešitev. Naravni materiali otrokom nudijo številne razsežnosti, kako jih uporabljati za različno namembnost, pa tudi pozitivne dražljaje, ki so jih privabili k iskanju. Pri tem pa se je neposredno razvijal otrokov motorični razvoj, ki zajema otrokovi osnovni potrebi po igri in gibanju, ravnotežje in spretnosti (Dolinar, 2016).

Naravne oblike gibanja

Naravne oblike gibanja, s katerimi razvijamo gibalne sposobnosti, spremljajo otroka od obdobja dojenčka, skozi predšolsko in osnovnošolsko obdobje, pa tudi vse življenje. Otroci na igralih z naravnimi oblikami gibanja razvijajo življenjsko pomembne gibalne sposobnosti, kot so na primer koordinacija, ravnotežje, natančnost, hitrost in moč.

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. So osnova, ki pripomore k temu, da otrok pozneje učinkovito izvaja zahtevnejše gibalne naloge, dejavnosti in se ukvarja z različnimi športi. Zelo pomembno je, da se otrok nahaja v gibalno spodbudnem okolju, ki mu nudi raznovrstne in kakovostne gibalne izkušnje, ki pozitivno vplivajo na njegov celotni gibalni razvoj (Pistotnik, Pinter, Dolenc, 2002).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Pri izvajanju športnih dejavnosti na daljavo, se je pojavil problem, kako zagotoviti varnost otrok pri izvajanju dejavnosti v naravi. Pripraviti je bilo potrebno dejavnosti, kjer ni bilo ogroženo zdravje in varnost otrok. Pri mlajših učencih 1.–5. razreda smo pripravili dejavnosti, ki so jih učenci izvajali skupaj s svojimi starši, brati in sestrami, seveda ob upoštevanju vseh zdravstvenih ukrepov.

Preživetje v naravi – bivaki

Gradnja je ena najzanimivejših in priljubljenih dejavnosti med otroki. Otroci so imeli možnost, da bivak postavijo kar v hiši in uporabijo material, ki so ga imeli doma. Lahko so bivak pripravili na dvorišču ali pa se odpravili v gozd. Otroci so morali poiskati primeren teren za gradnjo bivakov, pripraviti ustrezen material in se s svojimi pomočniki dogovoriti o obliki bivakov in načinu gradnje (strešni bivak, bivak ob rastočem drevesu, iglu …). Otroci so tako pri gradnji premagovali tudi različne naravne ovire (neraven teren, klanci …). V naravi težko najdemo povsem raven teren, zato so bili otroci podvrženi različnim motoričnim izkušnjam.

Preživetje v naravi – izdelava loka iz naravnega materiala

V okviru preživetja v šoli v naravi učenci spoznajo lok in njegovo uporabo. V domačem okolju pa si lahko lok (s pomočjo staršev) izdelajo tudi sami. In če je v družini več otrok, si lahko v gozdu ali na domačem igrišču priredijo tudi lokostrelsko tekmo. Otroke opozorimo na varnost – lok je orožje in pri streljanju puščic je treba biti previden, da ne streljamo v ljudi in živali.

Pripomočki za izdelavo loka:

- Palica iz trdega lesa (najpogosteje leska): dolga približno 1,80 metra. Biti mora čim bolj ravna, premera približno 2 cm (5 cm)
- Nerazteglјiva vrvica
- Orodja za rezanje lesa: sekira, nož
- Ravne veje za puščice: približno 0,80 metra

Preprost lok se lahko izdela kar iz daljše enakomerno debele veje. Spomladanske veje so najboljše. Izbrati je potrebno les, ki je dobro upogljiv, da veja ne bo počila, ko lok napneš. Na leseno vejo se na obeh koncih naredi zarezo, pritrdi vrvico in upogne lok. Namesto puščic se lahko uporabi kar lesene veje, ki pa ne smejo biti špičaste, da ne bi koga poškodovale (Kako narediti lok in puščico, b. d.).

Poligoni v naravi

Pri postavitvi poligonov imamo neomejene možnosti. Lahko ga pripravimo kar na domačem igrišču in uporabimo material, ki ga imamo doma (polena, gume, kamni, palice, različne posode, žoge, rišemo s kredami …) ali še bolje, da ga postavimo v gozdu, kjer je teren bolj razgiban. Otroci s svojimi ustvarjalnimi idejami aktivno sodelujejo pri postavitvi poligona, ki naj vsebuje različne naravne oblike gibanja in pripomočke.

Primeri vaj:

- Stopanje na štor
- Seskok iz štora v čep
- Hoja navkreber – vzpon
- Opora z rokami na štoru ali debelejšem deblu
- Počep z naslonom na deblu
- Skok na višje mesto (dotakneš se veje)
- Dvig debla (izberi si deblo primerne teže za dvig na eni strani)
- Dvig debla ali kos lesa – v paru
- Lovljenje ravnotežja na hlodu
- Hoja po hlodu
- Skiping
- Hopsanje
- Slalom
- Lazenje po vseh štirih na hlodu
- Tek navzdol, navzgor, okrog dreves, od drevesa do drevesa
- Tek s pomočjo nabranih palic v gozdu: tek čez palice, postavljene v obliki lestve, sonožni poskoki čez palico, diagonalni sonožni poskoki čez palice, postavljene v ravni črti
- Zajčji poskoki, račja hoja
- Tek pod oviro
- Prenašanje predmetov
- Hoja po prstih
- Ciljanje debla s storži …

ZAKLJUČEK

Potreba po gibanju spada med osnovne človekove potrebe. Otrok z gibanjem razvija in krepi svoje telo, v povezovanju posameznih gibalnih dejavnosti pa se urijo njegove spretnosti. Z gibanjem otroci pridobijo nove izkušnje iz okolja, razvijejo se koordinacijske sposobnosti in pridobijo boljšo prostorsko predstavo o svojem telesu. Narava ponuja naravni poligon za vsakega otroka. V naravi najdemo veliko možnosti za gibalne aktivnosti in igro (Uršič, 2014). Nudi nam priložnost za razne

pustolovščine in tega se v šoli v naravi zavedamo. Zato smo med zaprtjem šol učence želeli spodbuditi k izvajanju iger v naravnem okolju in spodbujanju naravnih oblik gibanja, ki imajo pomemben vpliv na njihov celostni razvoj.

LITERATURA

Bahovec, D., E., Golobič, B. K. (2004). *Šola in vrtec skozi ogledalo*. Priročnik za vrtce, šole in starše. Ljubljana: DZS.

Danks, J., Schofield, J. (2007). *Igrišča narave*. Radovljica: Didakta.

Dolinar, N. (2016). *Gradnja gozdnih bivakov iz naravnih materialov kot priložnost za učenje naravoslovja in napredek na vseh razvojnih področjih predšolskega otroka* (diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Gros, J. idr. (2002). *Z glavo v naravo: Zakaj pa ne?* Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti. *Kako narediti lok in puščico* (b. d.). Pridobljeno s https://sl.wikicell.org/Make-a-Bow-and-Arrow-316.

Kos, M. (2015). Prosta igra predšolskih otrok v gozdu – dejavnost visoke pedagoške vrednosti? V Duh, M. (ur.), *Okoljska vzgoja in trajnostni razvoj v interakciji z okoljskimi spremembami* (str. 125–140). Maribor: Založba PEF.

Kristan, S. (2010). *Pogledi na šport 2, Predšolski športnovzgojni program Zlati sonček, šola v naravi, aktualni odzivi.* Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda. Naravne oblike gibanja v športni praksi*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Uršič, N. (2014). *Pomen proste igre v gozdu za predšolske otroke*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

DAN DEJAVNOSTI BREZ ZASLONA – GREMO V NARAVO

Šalabalija, Žarko

Osnovna šola dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec, Slovenska Bistrica

IZVLEČEK

Omejitve zaradi pandemije – pouk na daljavo nas je prisilil, da prav vsak dan v tednu preživimo veliko preveč časa pred zaslonom. Pred zaslonom pa smo radi tudi, ko to ni nujno potrebno. Res je, da se lahko na tak način ogromno naučimo, saj so informacije na dosegu roke, a če seštejemo vse ure, ki jih tedensko preživimo pred zasloni je zaključek le en – teh ur je veliko preveč in preveč je tudi negativnih učinkov.

Ker ni bilo videti, da bi s poukom na daljavo zaključili, smo bili primorani razmišljati o drugačnih rešitvah, ki bodo zmanjšale negativne učinke »bivanja« pred zasloni in otroke spodbudile k fizični aktivnosti. Na šoli smo se zato odločili, da bomo vsak teden med trajanjem pouka na daljavo organizirali dan brez nujnega sedenja za računalnikom in učence spodbudili h gibanju. Tako smo v ponedeljek, 18. 1. 2021, izvedli športni dan. Poimenovali smo ga Gremo v naravo in pomeni točno to – pohod po zimski pokrajini domačega kraja. Ves čas smo imeli v mislih upoštevanje vseh pravil NIJZ-ja glede obnašanja med epidemijo, v prvi vrsti pa smo se zavedali pomembnosti spodbujanja rednega gibanja in kakovostnega preživljanja prostega časa naših otrok med epidemijo.

Ključne besede: *šolanje na daljavo, pouk brez zaslona, skrb za zdravje, spodbujanje gibanja*

UVOD

V mesecu marcu 2020 smo izvajalci vzgoje in izobraževanja in otroci, mladi na vseh stopnjah izobraževanja doživeli situacijo, na katero nihče od nas ni bil pripravljen. Že res, da e-opismenjevanje vključujemo v svoje delo, da krepimo veščine uporabe IKT-tehnologije že pri najmlajših – a vse to je bilo premalo, da bi gladko, samozavestno »preklopili« na pouk, ki v celoti poteka na daljavo. Primorani smo se bili naučiti novih veščin, se spopasti z novimi programi, s pomočjo katerih bi bil pouk prejemnikom – otrokom – čim dostopnejši. Stranski produkt dela za računalnikom je bil, da smo za njim obsedeli. Učitelji in še posebej otroci, pri katerih pa smo opazili, da so počasi začeli izgubljati motivacijo za šolsko delo, pogosto jim je zmanjkalo koncentracije in nekateri so začeli tudi načrtno zamujati na videosrečanja.

Alarmantni so podatki meritev šol, ki jih je obdelal Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport UL. V to analizo so vključeni podatki več kot 20.000 otrok od 1. do 9. razreda osnovne šole, kar daje dovolj zanesljivo sliko o trendih sprememb, ki so se zgodile med zadnjimi meritvami aprila 2019 in meritvami, izvedenimi po epidemiji junija 2020. Med njimi se najdejo tudi učenci naše šole.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Zaščitni ukrepi med razglasitvijo epidemije covid-19 so povzročili (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2020a in 2020b):

- Največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljave.
- Največje zmanjšanje deleža visoko gibalno učinkovitih otrok v slovenski populaciji v zgodovini spremljave.
- Največji upad gibalne učinkovitosti med predhodno najbolj gibalno učinkovitimi otroki.
- Porast podkožnega maščevja pri več kot polovici osnovnošolske populacije.
- Največji porast deleža otrok z debelostjo v zgodovini spremljave.

Glede na rezultate analize lahko govorimo o najhujši krizi telesnega in gibalnega razvoja otrok v Sloveniji vseh časov. Tudi če bi šolsko leto v nadaljevanju izpeljali nemoteno in brez omejitev, je jasno, da negativnega učinka nekajmesečnega popolnega zaprtja šol, športnih društev in igrišč ne bo mogoče izničiti z dosedanjim načinom dela.

Za omejitev škode bi morale šole namesto povečevanja gibalne pasivnosti povečevati uporabo učnih oblik, ki povečujejo gibalno dejavnost. Namesto pripravljanja učiteljev na spletno poučevanje bi jih morali pripravljati tudi na to, kako v pogojih epidemije poučevati čim bolj gibalno dejavno. Pouk vseh predmetov bi v ustreznih vremenskih pogojih moral v največji možni meri potekati na prostem. Šole so žal zamudile celotno poletje, da bi pripravile učilnice na prostem in usposobile učitelje, ker jim tega nihče ni predlagal. Ukrepi za omejitev škode bi morali iti tudi v smeri sistemskega dviga kakovosti gibalne dejavnosti znotraj in zunaj šole …, so zapisali raziskovalci na Laboratoriju za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport UL (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2020a in 2020b).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Ker smo se tudi na naši šoli ubadali z vsemi negativnimi učinki pouka na daljavo, ki res traja predolgo, smo v osnovi želeli otroke in starše »povabiti« ven iz hiš, saj je čas, ki ga v tem času preživijo za zasloni, res preobsežen. Zato smo se odločili za dan dejavnosti (športni dan) brez zaslona – Gremo v naravo. Zavedali smo se, da so varnostni ukrepi glede širjenja epidemije res strogi, a smo ob dobri pripravi in načrtovanju upoštevali vsa predpisana pravila (varnost najmlajših, promet, pravila covid-19 …).

Ideja je bila, da pripravimo tri poti, ki so enako dolge in na katere se bo podalo približno enako število učencev. Poti so krožne in gredo mimo domov naših otrok. Na vsaki poti so bile 4 kontrolne točke z učitelji. Učenci so se na pot priključili na različnih točkah. Tam smo jih »registrirali« in na koncu dobili lepo povratno informacijo o številu udeležencev in odzivu otrok ter staršev.
Seveda bi lahko dan izvedli tudi drugače. Učencem bi povedali, da gredo na 2-urni sprehod v naravo. Svojo pot bi dokumentirali s telefonom (fotografiranje, pametne ure in telefoni, programi za športne aktivnosti …), a ravno temu smo se želeli izogniti – uporabi telefonov in pošiljanju dokazov prek računalnika. Pa tudi učitelji in učenci ter starši so bili veseli, ko so se po dolgem času spet videli »v živo«, sicer na varni in predpisani razdalji, pa vendar, »v živo«, kot se je v trenutni situaciji to pač najbolj dalo.

Gremo v naravo – pouk na daljavo

Gibanje in telesna aktivnost sta zato v dobi odraščanja nujna. Vsakodnevna hoja poskrbi za vsaj minimalno raven fizične aktivnosti, ki je predvsem pri otrocih izjemnega pomena za njihov ustrezen fizični in psihični razvoj. Hoja je nenazadnje na krajših razdaljah tudi najučinkovitejši in časovno zelo konkurenčen način premagovanja razdalj, ki pa je danes pri otrocih žal prej izjema kot pravilo.

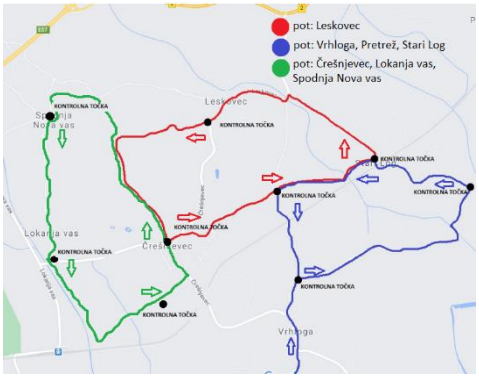
Na šoli namreč opažamo, da se je že v zadnjih desetih letih način življenja naših otrok zelo spremenil. Večina igrišč je popoldan praznih, otroke kljub krajšim razdaljam v šolo, na popoldanske aktivnosti, k prijateljem … prevažajo starši z avtomobili. Še pred desetletjem je bila situacija drugačna, saj so učenci popoldneve preživljali na igrišču in ne za računalnikom ali pa s telefonom. V šolo so prihajali s kolesi ali peš. Če je še bilo stanje glede gibanja otrok pred epidemijo skrb vzbujajoče, je po zadnjem letu »popolne zapore« katastrofalno.

Priprava poti

Smo majhna podeželska šola, katero obiskuje 180 učencev iz krajev Črešnjevec, Leskovec - Stari Log, Vrhloga, Pretrež, Trnovec in Lokanja vas. Nekaj učencev prihaja v šolo še iz bolj oddaljenih krajev Laporje in Zgornja Polskava. Naša prednost je ta, da je v okolici veliko stranskih poti; tudi ceste, ki smo jih uporabili, so manj prometne in imajo pločnik. Učenci stanujejo po vaseh kar razpršeno, zato na pohodu ni bilo gneče.

Pripravili smo tri različne poti:

- rdečo pot za učence z Leskovca,
- modro pot za učence z Vrhloge, Starega Loga in Pretreža,
- zeleno pot za učence s Črešnjevca, Lokanje in Spodnje Nove vasi.



Slika 1: Zemljevid poti (Šalabalija, 2021)

Vse poti so krožne, približno enako dolge (7–8 km oziroma 2 uri) in približno enako obremenjene (za okoli 55 učencev). Za osem učencev, ki živijo zunaj šolskega okoliša (Laporje in Zgornja Polskava), smo pripravili dve možnosti. Opravljen pohod po svoji želji ali udeležba na eni izmed podanih poti.

Kontrolne točke in kartonček za učence

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Z zemljevida poti je razvidno, da so na vsaki poti štiri kontrolne točke. Ker so se učenci na pot priključili na različnih mestih, je imela posamezna kontrolna točka
za posamezne učence različne funkcije:

- kontrolna točka (vstopna točka, kjer učenci dobijo kartonček z imenom in žigom);
- kontrolna točka (učenec se registrira);
- kontrolna točka (učenec se registrira);
- kontrolna točka (zadnja točka, kjer dobi učenec majhno darilo s posvetilom).

Slika 2: Kartonček za učence (Šalabalija, 2021)



1. KONTROLNA TOČKA	2. KONTROLNA TOČKA	3. KONTROLNA TOČKA	4. KONTROLNA TOČKA
žig	žig	žig	žig

Ker je temperatura v tem času najnižja in je zima res pokazala svojo moč, bi topel čaj na kontrolni točki res prijal, a smo bili žal v situaciji, ko deljenje čaja ne bi bilo skladno z ukrepi za preprečevanje okužbe. Čeprav so učitelji nosili maske, rokavice in zagotavljali varno razdaljo na točkah nismo pripravili nobenih nalog (kvizi, vprašanja, druge gibalne naloge …). Kratek pozdrav in pogovor učitelja z učencem sta bila povsem dovolj, saj je bil velik uspeh že to, da se po tolikšnem času vidimo »v živo« na varni razdalji.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Navodila za učence

V nadaljevanju predstavljamo navodila, ki so jih prejeli otroci pred začetkom dneva dejavnosti.

Topla oblačila – zimsko mrzlo vreme bi bilo v nasprotnem primeru preveč neprijetno.

Primerna obutev – nujna za »zadovoljne« noge vse do konca pohoda.

Topel napitek (čaj) – pot je dolga. Učenci so sami poskrbeli, da se je čaj (mogoče poleg kakšnega zdravega prigrizka) znašel v nahrbtniku pred odhodom od doma.

Maska – če so učenci srečali sošolce, prijatelje ali sosede in so v manjši skupini hodili skupaj (upoštevajoč ukrepe covid-19).

Spremstvo – pri mlajših učencih (I. triada) je bilo nujno spremstvo odrasle osebe (sorojenca, starša, starega starša …). Seveda pa smo bili veseli, če so se starši v čim večjem številu pridružili tudi starejšim učencem. Ker ima veliko učencev doma nad zimo in sprehajanjem na povodcu navdušenega štirinožca, so ga z veseljem »povabili« s seboj. Poskrbeti so morali le za to, da niso štiri noge vodile dveh.

Ker smo pričakovali, da se vsi učenci mogoče ne bodo mogli ali želeli priključiti zanje predvideni poti, jih v to nismo silili. Pomembno je bilo, da zapustijo računalnik in »topel dom« za uro ali dve ter se podajo v naravo.

Izvedba pohoda

Pričakal nas je lep, sončen, a zelo mrzel zimski dan. Temperatura je znašala -2 stopinji Celzija. Nekatere poti so bile celo zasnežene. Prelepo. Ob 9. uri so se učitelji že srečali s prvimi pohodniki na kontrolnih točkah. Razpoloženje vseh je bilo kljub mrazu odlično. V trenutku smo se lahko spomnili, kako lepo je bilo, ko so šolske dejavnosti potekale brez računalnikov …

Učitelji smo na kontrolnih točkah preverjali tudi prisotnost. Ugotovili smo, da se je pohoda po označenih poteh udeležilo kar 150 učencev (od 180) in veliko njihovih spremljevalcev. Odziv učencev in njihovih staršev je bil odličen. Po prehojenih 8 kilometrih oziroma 2 urah pohoda smo bili vsi enotni – komaj čakamo naslednji dan dejavnosti v naravi brez zaslonov.

Nekaj odzivov staršev

- »Dan dejavnosti, ki ste ga izvedli, lahko samo pohvalim. Predlagam, da bi to lahko naredili večkrat – sploh zdaj. Mogoče ne kot celi dan, ampak namesto telovadbe ali pa kaj podobnega.«
- »Super ste bili, naša dva sta zelo zadovoljna.«
- »Vrhunsko. Vse pohvale. Fajn je bilo.«
- »Vsi starši, s katerimi sem se pogovarjala, so bili navdušeni nad dnevom brez računalnika v naravi.«
- »Komaj čakamo na naslednji takšen dan.«

Fotoutrinki dneva (Osnovna šola dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec, 2021)



SLIKA 27: USPELO NAMA JE



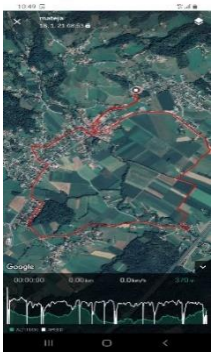
SLIKA 28: ŠTIRINOŽCI SO BILI NAVDUŠENI



SLIKA 29: ZASNEŽENE POTI



SLIKA 30: DRŽALI SMO SE PRAVIL



SLIKA 31: NEKATERI SO IZBRALI SVOJO POT

ZAKLJUČEK

Priznati moramo, da smo vsi - učenci in starši ter tudi mi, učitelji, nestrpno čakali, da se lahko vrnemo v šolo, kajti vsem je jasno, da pouk na daljavo ne more enakovredno zamenjati pouka v šoli. Ne obstaja telefon ali računalnik, ni ZOOM-a, Googla, Arnesa …, ki bi lahko nadomestil človeški stik, socializacijo, pogovor v živo, veselje, ker ponovno vidiš sošolce pa tudi učitelje.

Predvsem v teh časih, ko smo vsi obremenjeni z raznimi socialnimi omrežji, s »pametnimi« telefoni in z računalniki (pasti sodobne tehnologije) se je potrebno zavedati, da je redno gibanje in druženje ter kakovostno preživljanje prostega časa v naravi zelo pomembno. Zaradi varnosti smo v danem trenutku izvedli največ kar smo lahko. Seveda bi ob drugačnih omejitvah predvsem dogajanje na kontrolnih točkah popestrili (čaj, druženje, razne naloge). Vseeno pa verjamemo, da smo s tem pohodom – z dnevom brez zaslona med poukom na daljavo motivirali marsikaterega učenca in starša, da samoiniciativno opravi pohod. Upamo, da se vsi zavedamo, da nam je telo hvaležno in da je tudi psihofizično počutje veliko boljše po 2 urah zunaj v naravi kot pa v sobi za računalnikom ali telefonom. Srečni smo lahko, da živimo na podeželju, sredi travnikov in gozdov, kjer je v naši okolici veliko lepih kotičkov in poti. Časa je dovolj. Samo volja je potrebna. V teh časih je to še toliko pomembneje.

Sklenimo z mislijo predavatelja, ki ga na naši šoli zelo radi gostimo in poslušamo vsi učenci, starši in učitelji. »Največ lahko za otroke naredimo s tem, da jim omogočimo čim več gibanja«, je prepričan ugledni strokovnjak dr. Ranko Rajović (2015), zdravnik, specialist interne medicine, magister nevrofiziologije, predavatelj in oče štirih otrok.

LITERATURA

Osnovna šola dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec. (2021). *Fotografije z dneva dejavnosti*. Pridobljeno s https://www.cresnjevec.si/galerija-2020-21/?album=77&gallery=1708

Rajović, R. (2015). *Cilj naj bo gibčen otrok*. Pridobljeno s https://www.mladinska.com/dobrezgodbe/druzina/dr-ranko-rajovic-cilj-naj-bo-gibcen

Šalabalija, Ž. (2021). Osebni arhiv.

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport (2020a). *Poročilo z rezultatih upada gibalne učinkovitosti in naraščanja debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije covid-19*. Pridobljeno s https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport (2020b). *Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije covid-19*. Pridobljeno s https://www.youtube.com/watch?v=-kwxZ8D8pCg

SPODBUJANJE GIBANJA Z MEDPREDMETNIM POVEZOVANJEM

Slapnik, Eva

JZ Osnovna šola Marjana Nemca Radeče, Radeče

IZVLEČEK

Učenci so bili pred začetkom šolanja na daljavo izjemno motivirani, nato pa jim je motivacija počasi začela upadati, izgubljali so tudi željo po gibanju. Med šolskim letom smo z učenci s pomočjo različnih testov prišli do spoznanja, da je večina učencev v razredu vizualnega tipa. Posledično jih je količina poslanih nalog ob začetku šolskega dne demotivirala. Z medpredmetnim povezovanjem, kjer smo združili gibanje s preostalimi učnimi cilji, smo dosegli višjo motivacijo za delo učencev. Njihovi izdelki so postali natančnejši, kakovostnejši in njihovo novopridobljeno znanje trajnejše.

Ključne besede: *medpredmetno povezovanje, motivacija in gibanje*

Z učenci petega razreda smo imeli dogovor, da jim v jutranjih urah pošljem njihove zadolžitve, ki jih morajo tekom šolskega dne opraviti. Vmes smo imeli tudi na voljo srečanja, kjer smo se pogovorili o morebitnih vprašanjih in težavah. Opazila sem, da so bili učenci na začetku šolanja na daljavo izjemno motivirani. Večina učencev je vse zadane naloge naredila skrbno in natančno. Sčasoma pa je njihova motivacija pričela upadati. Pogosto sem tudi prejela povratne informacije, da so preskočili naloge s športnimi aktivnostmi, ker preprosto niso bili motivirani za gibanje. Vsakodnevna elektronska pošta z velikim številom priponk za vsak posamezen predmet jih je pričela demotivirati, zato sem pričela z medpredmetnim povezovanjem, kjer je seveda to bilo mogoče, zraven pa sem vedno dodala gibanje. K sreči so učenci dovolj stari, da so lahko zunanje aktivnosti izvajali samostojno in da živijo v takšnem okolju, da so blizu travnikov in gozdov in se lahko gibljejo v naravi.

Potreba po gibanju je za človeka naravna. »Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo tudi njegove spretnosti. Z ustreznimi spodbudami v družini in pozneje v šoli pri otroku vplivamo na njegov poznejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje (Škof, 2007, str. 27).«

Raziskave so pokazale, da sta igra in učenje na prostem pomembno povezani s fizičnim razvojem. Ugotavlja se, da učenje na prostem na spontan, sproščen in stimulativen način deluje na zapomnitveni proces vsakega otroka tako, da le-tega ponotranji in si zapomni določene posredovane vsebine (Pušenjak, 2009).

Danes se vse bolj usmerja v to, da bi bil u učnem procesu v ospredju učenec. Medpredmetnost je eden od mnogih didaktičnih pristopov, ki postavljajo učenca na to mesto. »Je že tako, da je otrok radovedno bitje, ki mu nova spoznanja, izkušnje in odgovori odpirajo vedno nova vprašanja, dileme, dvome in prav to je tista naravna pot, na kateri se prepletajo razvoj in učenje, sposobnost in vodenost, mišljenje in čustva, informiranost in ustvarjalnost (Simsija, Strazberger, 2008, str. 521).«

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj primerov medpredmetnih povezav, ki so bile učencem izjemno zanimive, in so jih z veseljem opravljali.

Koliščarji

Združili smo vsebine družbe, likovne umetnosti in športa.

Z učenci smo obravnavali življenje koliščarjev. Njihova naloga je bila, da so raziskali, kje in kako so koliščarji živeli. Ko so našli vse ustrezne informacije, so se odpravili v naravo, kjer so nabrali ustrezni material za izdelavo bivališča koliščarjev. Nato so s pomočjo naravnih in tudi nekaj odpadnih materialov ustvarili zanimiva bivališča koliščarjev.






Slike 1, 2, 3 in 4 bivališča koliščarjev (osebni arhiv)

Prst

Združili smo vsebine naravoslovja in tehnike in športa.

Učenci so v različnih življenjskih okoljih vzeli vzorce prsti in jih primerjali med sabo po vnaprej določenih kriterijih. S sprehodom skozi različna življenjska okolja so ugotavljali, zakaj se prsti med seboj v različnih okoljih razlikujejo.

Vreme

Združili smo vsebine naravoslovja in tehnike, družbe, športa in likovne umetnosti.

Med izvedbo naravoslovnega dne, ki se je dejansko raztegnil v teden, so se učenci skozi različne dejavnosti dotaknili kar nekaj različnih predmetnih področij. Pri prvi dejavnosti so učenci izdelali dva barometra. Prvega so obdržali doma, drugega so odnesli na bližnji hrib. Izdelali so tudi vetrno vrečko,

ki so jo prav tako odnesli na bližnji hrib. Nato je bila njihova naloga, da so vsak dan opazovali, ali je zračni tlak visok ali nizek, preverili so tudi jakost in smer vetra. Na tej točki so vsak dan tudi preverili, kakšno je vreme. Vse dobljene podatke so skrbno beležili v preglednice. Vsak dan so, potem ko so zapisali vse podatke, čas namenili tudi sproščanju in meditaciji. Ulegli so se na tla in opazovali oblake. Tudi podatke o oblakih so nato vnesli v preglednice.

Bela Krajina

Združili smo vsebine družbe, glasbene umetnosti, športa in gospodinjstva.

Učenci so ob pregledu videoposnetkov spoznali naravne in družbene značilnosti Bele krajine. Samostojno so si naredili zapiske. Na spletu so poiskali recept za belokranjsko pogačo in jo s pomočjo staršev tudi spekli. Ob srečanju smo skupaj zapeli belokranjsko pesem, ki so se je naučili pri glasbeni umetnosti. Skupaj smo si nato pogledali belokranjski ples. Učenci so se ga nato tudi naučili. Ples so zaplesali s svojimi družinskimi člani. Po želji so se lahko tudi posneli in predvajali posnetek ob našem skupnem srečanju.



Slika 5: Pisanje zapiskov (osebni arhiv)



Slika 6: Peka belokranjske pogače (osebni arhiv)

Geometrijska telesa in pridevniki

Združili smo vsebine matematike, slovenščine in športa.

Učenci so imeli nalogo, da ustvarijo poligon s predmeti, ki jih najdejo po hiši oz. stanovanju. Dobili so seznam, na katerem je bilo zapisanih nekaj zahtev, kako mora biti poligon sestavljen. Na seznamu so bila zapisana geometrijska telesa in pridevniki (npr. mamin, lesen, črn …). Seveda so lahko poligonu dodali tudi svoje predmete, ki nimajo oblike nekega geometrijskega telesa oz. jih ne moremo povezati z nobenim zapisanim pridevnikom. Poligon so morali premagati z različnimi oblikami gibanja (skakanjem, plazenjem, hojo nazaj …). Vsak učence je nato poligon tudi narisal in ga predstavil ob skupnem srečanju.

Čeprav priprave medpredmetnih ur zahtevajo veliko več dela in organizacije, se jih z veseljem lotim, saj se učenci med takšnimi urami zelo veliko naučijo. Ugotavljam, da učenci tako veliko bolje povežejo novo pridobljeno znanje in ugotovijo, da snov pri posameznih predmetih ni strogo ločena, ampak se vsebine povezujejo. Prednost medpredmetnih povezav je tudi v tem, da lahko skoraj povsod vključimo tudi šport oziroma gibanje.

LITERATURA

Pušenjak, M. (2009). *Radost v naravi, radost v igri*. Pridobljeno 23. 1. 2021 s http://www.zzv-lj.si/promocija-zdravja-in-zdravstvena-statistika/zdravje-v-vrtcu/dosedanja-izobrazevanja/predstavitev-primera-dobre-prakse-marija-pusenjak.doc

Simsija, S., in Strazberge, I. (2008). Medpredmetno povezovanje matematike s spoznavanjem okolja v 1. razredu ter naravoslovjem in tehniko v 4. razredu na razredni stopnji. V J. Krek, T. Hodnik Čadež, J. Vogrinc, B. Sicherl Kafol, T. Devjak, V. Štemberger (ur.), *Učitelji v vlogi raziskovalca* (str. 521−545). Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakultet za šport.

Fotografije so iz osebnega arhiva.

VODENJE IN MOTIVIRANJE OTROK PRI ŠPORTNI AKTIVNOSTI NA DALJAVO

Sluga, Mojca

Osnovna šola Ivana Cankarja, Vrhnika

IZVLEČEK

V prispevku učiteljica športa predstavi izvajanje dejavnosti pri predmetu šport na OŠ Ivana Cankarja Vrhnika med karanteno in poukom na daljavo. Zaradi spremenjenih pogojev dela in učenja, povečanega časa sedenja in dela v prisilni drži so se pojavile težave pri učencih. Zaradi pomanjkanja motivacije, prepovedi druženja in predvsem sedečega dela za šolo se je gibanje učencev zmanjšalo, kar je slabo vplivalo na njihov razvoj na telesnem, miselnem in čustvenem področju. Zaradi povečanja stresnih situacij so nastajale težave z učenjem, zato se je mnogo otrok znašlo v hudih stiskah. Pojavljale so se še druge zdravstvene težave, saj je otrok, ki opusti gibanje, dovzetnejši za okužbe. Med poukom na daljavo je izjemno pomembna motivacija otrok za gibanje. Avtorica je učence na pozitivne učinke rednega gibanja opozarjala že med rednim poukom in s tem nadaljevala med poukom na daljavo. Opominjala jih je na pravilno izvajanje vaj, ki so ga usvojili pri rednem pouku. Opisano je, kako je delo učencev med karanteno spremljala in jim nudila povratne informacije. Opozori na pomembnost podajanja zanimive vadbe, dodajanja zabavnih vsebin in na pomembnost vodenja vadbe v živo prek spletne povezave. Pri snemanju posnetkov in pri vadbi v živo mora biti učitelj tudi sam čim bolj aktiven in motiviran.

Ključne besede: *gibanje, ozaveščanje, spodbujanje, spremljanje, zgled*

Avtorica je kot učiteljica športa v 5., 6., 7. in v 8. razredu OŠ Ivana Cankarja Vrhnika med epidemijo in poukom na daljavo opazovala povečanje sedečega dela v dolgotrajni prisilni telesni drži, pojavljaje bolečine v glavi in v zgornjemu delu hrbtenice, zmanjšanje pretoka krvi in s tem povečanje pomanjkanje kisika v vseh organih, tudi v možganih. Zavedala se je, da se zaradi slabše prekrvavitve možganov močno zmanjša tudi zbranost, kar slabo vpliva na miselno sposobnost učenk in učencev. Čeprav bi gibanje močno omililo te težave in zelo ugodno vplivalo na splošno počutje, je ugotavljala, da učencem primanjkuje motivacije za to. Ker je vedela, da premalo gibalne aktivnosti posledično prispeva k slabšemu zdravju, padcu učne uspešnosti, slabši samopodobi in težjemu obvladovanju stresnih situacij, se je z drugačnim pristopom odločila povečati motivacijo svojih učencev.

Pri tem je upoštevala znana teoretična izhodišča, da je gibanje temeljna potreba vsakega človeka, ki zelo pomembno prispeva k posameznikovi kakovosti življenja (Dolenc, 2015). Ker je raznolika fizična aktivnost osnova za zdrav razvoj otroka in učenja, saj otrok prav prek gibanja izraža svoja čustva, gibanje pomembno vpliva na boljše razpoloženje in usvajanje učne snovi (Geršak, 2016). Zavedala se je, da je pri športni dejavnosti ključna aktivnost, s katero vplivamo na povečano intenzivnost telesnih in funkcionalnih sistemov posameznika. Z dovolj visoko intenzivnostjo se povečajo psihofizične sposobnosti. Ko je zahtevnost dejavnosti dovolj visoka, pride do prilagoditvenih procesov. Na ta način pride tudi do odpornosti na stresne situacije (Škof, 2010).

Dejstvo, da telesna dejavnost v vseh razvojnih obdobjih pomembno prispeva k telesnemu, miselnemu in socialnemu razvoju in je pomembno povezana s posameznikovim psihosocialnim in telesnim zdravjem.(Škof, 2010), se je odločila uporabiti učencem in sebi v prid. Grm (2018) je

ugotovila, da se »raziskovalci s področja kineziologije (znanost o gibanju) zadnjih nekaj let močno zanimajo za preučevanje povezav med gibalnim udejstvovanjem in miselnimi sposobnostmi pri otroku. Ena izmed raziskav na vzorcu otrok s severovzhodne Slovenije, starih med deset in dvanajst let, je potrdila, da je obseg dnevne gibalne dejavnosti povezan z ocenami pri večini predmetov, pa tudi s splošnim šolskim uspehom. Učenci z nadpovprečnim šolskim uspehom so bili najbolj gibalno dejavni, učenci s podpovprečnim uspehom pa najmanj. Raziskava, ki jo je izvedla dr. Zurc na obsežnem vzorcu slovenskih otrok v obdobju poznega otroštva, je pokazala, da obstajajo statistično pomembne povezave med načinom (redno, neredno) in obliko (organizirano, neorganizirano) gibalnega udejstvovanja in splošnim šolskim uspehom. Vse bolj, kot je prostočasna vadba pogosta in organizirana, bolj narašča šolska uspešnost v smislu izboljšanja delovnih navad in tudi samih dosežkov.«

V poročilu NIJZ (2016) je zapisano, da »sodoben način življenja postaja vse bolj nedejaven in vse bolj sedeč. Raziskave kažejo, da je neprekinjen čas daljšega sedenja povezan z razvojem kroničnih nenalezljivih bolezni. Lahko celo vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno žilnih bolezni.«

Dve leti pozneje so na NIJZ (2018) ugotovili, da je »redna telesna dejavnost eden najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravja in preprečevanja bolezni. Ugodni učinki redne telesne dejavnosti se kažejo na telesnem in tudi duševnem počutju. Zmanjša se ogroženost za pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti, visokega krvnega tlaka in osteoporoze, zmanjša tveganje za možgansko kap; znižuje krvni tlak pri tistih, ki že imajo povišanega, obvladuje prekomerno telesno težo in debelost, zveča telesno pripravljenost, vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov.«

Avtorico je pri načrtovanju pouka na daljavo vodilo zavedanje, da se med karanteno ne preneha proces oblikovanja in osvajanja življenjskih vrednot. Čas otroštva je namreč zelo pomemben pri oblikovanju življenjskih vrednot. Tudi med karanteno ta proces poteka in ob prenehanju športne aktivnosti lahko pride do težko popravljive škode. Upoštevala je tudi dejstvo, da je »zdravje človekova najpomembnejša vrednota, na katero lahko vplivamo pozitivno ali negativno. Ker sodoben način življenja na zdravje vpliva negativno, to poskušamo izenačiti z zelo pomembno, prav tako življenjsko vrednoto – športno dejavnostjo. Zelo pomembno je, da športno dejavnost ponotranjimo že v otroštvu in jo prenesemo v poznejša leta. Če smo že v otroštvu izpostavljeni prekomerni telesni teži, se ji bomo pozneje težko izognili. Zato moramo odrasli, učitelji ali starši, paziti na otrokovo zdravje in ga usmerjati k zdravemu načinu življenja« (Kolbezen, 2014).

Športna dejavnost zmanjša stres, tesnobo, depresijo in osamljenost, izboljša kakovost življenja. Med karanteno so otrokom pogosto odvzeti največji motivatorji za športno aktivnost. Prepovedano oziroma onemogočeno je druženje s prijatelji, skupinske igre, igre z žogo, zato se zaradi karantene lahko poveča tudi občutek osamljenosti.

Po ugotovitvah A. Muhvič (2007) je najljubša športna dejavnost fantov nogomet, sledi košarka, nato kolesarjenje in ekipni športi. S tem poglabljajo prijateljske odnose, izkoristijo čas za druženje in za zabavo. Dekleta pa imajo najraje ples, kolesarjenje in rolanje. Izbrane športne panoge so lahko individualne ali skupinske. Čas izkoriščajo za druženje in sprostitev.

Tudi raziskava Fric in Razgoršek iz leta 2017 poda podobne rezultate: »Največ mladostnikov se ukvarja s športom z žogo. Po ugotovitvah jih največ igra odbojko, najmanj pa rokomet. Od ostalih športov pa je največ kolesarjev, najmanj mladostnikov pa se ukvarja z borilnimi športi« (Fric, Razgoršek, 2017, str. 16).

Med karanteno, ko je druženje učencev popolnoma onemogočeno, je močno upadla motivacija za športno aktivnost. Zato je vloga učiteljev pri motiviranju in vzpodbujanju otrok k športni vadbi postala še pomembnejša.

Na OŠ Ivana Cankarja Vrhnika so se učitelji športa sodelovalno lotili izvajanja pouka športa na daljavo. Delo je zaradi sodelovanja postalo lažje in uspešnejše. Za uspešne ure športa na daljavo je potrebno upoštevati različne dejavnike.

Predhodna priprava

Na delo oziroma pouk od doma, so je treba vnaprej pripraviti. S pozitivnim pristopom opozarjamo učence na pomen gibanja. Pri urah športa vztrajno ponavljamo namen posameznih vaj in njihov učinek na telo. Skrbimo na pravilno izvedbo teh vaj. Učenci naj tudi sami, z našo pomočjo, izbirajo vaje in ugotavljajo njihov učinek. Naučimo jih izvajanja različnih vrst gibanj in vadb, ki pozitivno vplivajo na vse vrste telesnih sposobnosti in lastnosti. Poudarjamo pomen in nujnost izvajanja vseh vrst aktivnosti.

Če so dovolj stari (6. razred OŠ in starejši), jih naučimo meriti srčni utrip, razložimo razlike v vadbi glede na povečanje utripa in poudarjamo pomen vadbe, ko se srčni utrip močno poveča. Po izkušnjah iz prvega vala karantene so učenci izvajali samo gibanja, kot so sprehodi in lažje oblike vadbe. Posledica je bil velik upad kondicije, kar se je izkazalo tudi na meritvah, ki smo jih izvedli. Sestavimo sklop vaj za osnovno telesno pripravo, jih skupaj na vsaki uri ponovimo in tako pripravimo, da jih izvajajo v začetku epidemije.

Vključenost staršev

O pomenu gibanja je med epidemijo treba opozarjati tudi starše. Pogosto je šport kot dejavnost ali kot šolski predmet potisnjen v kot in nima tako velike teže, za mnoge sploh ni pomemben. Med karanteno naj bi se glede na navodila za to pristojnih organov družili v ožjem družinskem krogu. Starši so v takšnih razmerah pomembni pri motivaciji svojih otrok in spodbujanju k športni aktivnosti. Zato jih je potrebno opozoriti, da imajo v takšnih pogojih oni zelo pomembno vlogo pri motiviranju svojih otrok. V običajnih razmerah se večina otrok sicer s športom ne ukvarja v družbi staršev – v ljubljanskem okolju kar 67,50 % otrok športne aktivnosti izvaja brez staršev (Muhvič, 2007).

Vodenje gibalnega dnevnika in nudenje povratnih informacij učencem

Učenci so že med poukom v šoli dobili natančna navodila glede beleženja svojih aktivnosti in oddajanja svojega Gibalnega dnevnika. Učenci vsak dan vpisujejo svojo dnevno športno dejavnost v Gibalni dnevnik, okvir katerega naložimo v spletno učilnico. Športno aktivnost razdelimo v sklope glede na učinek vadbe (npr. aerobna vadba, vadba za moč, raztezne vaje). V navodilih navedemo, koliko določene vadbe morajo v tednu opraviti. Učenci si Gibalni dnevnik lahko vsak teden preslikajo ali narišejo sami. Ob koncu tedna izpolnjen dnevnik pošljejo svojemu učitelju v pregled. Pošljejo ga

prek ustreznih programov v spletnih učilnicah. Med poukom na daljavo učitelj sprotno dnevnik pregleduje in nudi povratne informacije. Če opazi, da učenec v dnevnik vpisuje nesmisle in je dnevnik izpolnil brez izvajanja aktivnosti, to prijazno in spodbudno sporoči učencu. Po izkušnjah učenci tega pozneje ne uporabljajo več. Poleg tega je pozitivna kritika prinesla dobre rezultate. Učenci so dobili povratne informacije, so vodeni in kar je mogoče najpomembnejše, dobili so občutek, da nam je mar za njih, da smo povezani z njimi in jim nudimo oporo. Glede na izkušnje je bilo največ naših komentarjev in opomb učencem poslanih na račun premajhne obremenitve, ki se je izražala na prenizkem srčnem utripu, izmerjenim po vadbi. To smo reševali s skupnim merjenjem pulza pred in po aktivnosti prek videokonferenc.

Po določenem času, ko se potek karantene podaljšuje in bi lahko upadla motivacija, je treba uvesti spremembe. V aktivu učiteljev športa na OŠ Ivana Cankarja Vrhnika smo zamenjali način vrednotenja opravljenih nalog in vodenja gibalnega dnevnika, npr. po navedbi različnih športnih aktivnosti smo jih točkovali po težavnostih. Dejavnost, ki jo želimo spodbuditi, ovrednotimo z najvišjim številom točk. Določeno aktivnost spodbudimo tudi z ovrednotenjem krajšega trajanja dejavnosti. Z večkratnim ponavljanjem take oblike vadbe, npr. tek, se posamezen učenec krepi in tako povečuje svojo vzdržljivost. Če bi že na začetku predvideli predolg čas dejavnosti, bi lahko posameznike odvrnili od aktivnosti. Ker je glavni namen, da se učenci čim več časa gibljejo zunaj, se te dejavnosti točkujejo z najvišjim številom točk. Postavimo minimalno število točk, ki jih morajo opraviti v tednu. Glede na dolžino karantene spreminjamo načine vodenja gibalne aktivnosti. Če smo športno dejavnost določen čas izbirali po sklopih, lahko izbor sčasoma za krajše obdobje zožamo. Izberemo in natančno določimo nabor vaj, ki vplivajo na različne dele telesa. Učenci morajo z redno vadbo spremljati svoj napredek in voditi dnevnik. Tako lahko pri točno določeni vadbi štejejo ponovitve, hitrost, merijo amplitudo gibov, dolžino vztrajanja itn. pri posamezni vaji. Spremljamo jih in jim svetujemo s povratnimi informacijami. Tako lahko usmerjeno razvijamo moč, hitrost, gibljivost, vztrajnost oz. ciljno določimo, katera področja želimo izboljševati.

Podajanje zanimivih vadb in zabavnih športnih izzivov

Pri podajanju športnih vsebin moramo paziti, da izberemo pravo mero vaj, ki jih učenci poznajo, in novih, ki ponudijo dodatno motivacijo. Izbirati moramo vaje, ki bi lahko bolj spodbudile fante, in take, ki so bolj vzpodbudne za dekleta.

Poleg vadb, ki spodbujajo napredek telesnih sposobnosti, podajamo tudi zabavne izzive, ki jih lahko izvaja cela družina. Taki izzivi lahko, po izkušnjah, celotni družini pričarajo športno obarvano zabavo, polno smeha. To so izzivi, ki družinske člane izzovejo k aktivnosti in zdravi tekmovalnosti. Družina se lahko pomeri pri počepih z rolico papirja na glavi ali pa v pobiranju prepognjenega kartona brez pomoči rok. Vadba mora biti varna in ne preveč fizično zahtevna. Kot povratno informacijo nam učenec opiše, kako mu je šlo, koliko poskusov je potreboval za določeno nalogo, koliko cm je premagal v določenem načinu premikanja itn. Vedno pazimo, da ima otrok možnost pošiljanja povratnih informacij brez prevelikega obremenjevanja staršev. Snemanja posnetkov ne zahtevamo, čeprav se del učencev s pomočjo staršev rad posname in včasih pošljejo zanimive videoposnetke, opremljene tudi z glasbo.

Kot primer dobre prakse zabavnih športnih izzivov avtorica predstavi dva športna izziva, objavljena na Arnesovem Videoportalu (Sluga, 2020a).

Tudi izzivi moči, ki niso tako zabavni, ampak so posneti z določeno vadbeno vsebino, delujejo vzpodbudno. V teh izzivih so učenci pozvani, da z vadbo opravijo čim več ponovitev določenega gibanja. Največja spodbuda je, če je na izzivu posnet učitelj, ki ga učenec pozna. To so npr. preizkusi držanja telesa v določeni poziciji, števila opravljenih sklec, dolžine določene vrste skokov, hitrosti ... Tudi pri teh izzivih naj učenec kot povratno informacijo napiše rezultat svoje najuspešnejše ponovitve naloge. Pri nalogi natančno razložimo, kakšno povratno informacijo pričakujemo.

Primer posnetka avtoričinega izziva moči je objavljen na Arnesovem Videoportalu (Sluga, 2021).

Aktivna vadba prek spletne povezave

Dobrodošli so stiki z učenci prek spletnih povezav. Po izkušnjah, pridobljenih s pomočjo povratnih informacij, se v času teh srečanj ne sme preveč časa nameniti pogovorom. Dobrodošel je kratek uvod s pozdravom in navodili, ki jim sledi izvedeno in vodeno gibanje. Učitelj naj giba skupaj z učenci in aktivno sodeluje. Namesto spremljanja dela učencev prek zaslona, naj ob gibanju komentira vaje in glasno opozarja na mogoče napake. Izbrati mora gibanje, ki ni nevarno vadečim. Pred začetkom vadbe naj večkrat opozori na varnost, npr. umik drsečih predmetov in predmetov z ostrimi robovi, opozorilo na spolzka tla in neprimerno obutev. Učenci naj vidijo učitelja, da vadi z njimi, tudi če podaja vadbo s pomočjo delitve zaslona. Učitelj naj, občasno, poleg vadbe tujih avtorjev, sestavi in vodi vadbo v živo, brez posnetkov. Učenci naj začutijo učitelja kot enega izmed njih, ne samo kot nekoga, ki jim podaja učno snov in navodila za vadbo. Pomembno je, da poudarjamo pozitiven učinek vadbe skozi lastne izkušnje. K splošnemu vzdušju in motivaciji lahko veliko prispevamo s svojo pozitivno naravnanostjo.

Ustvarjeno spletno povezavo lahko izkoristimo in jo odpremo učencem še pred začetkom srečanja. Prej preverimo, če učenci niso zasedeni. Tako jim ponudimo možnost kratkega virtualnega klepeta, kar je zanje dobrodošlo, saj ohranjajo medsebojni stik in imajo pozneje na vadbi boljši občutek, da pripadajo razredu oziroma skupini otrok, ki jih vidijo na zaslonu.

Aktivni odmori in sodelovanje z vodstvom šole

Pomen športne aktivnosti med karanteno je treba poudarjati na vsakem koraku – tudi pri vodstvu šole. Preverjen primer dobre prakse na OŠ Ivana Cankarja Vrhnika je, da je vodstvo šole v urnik učencev čim večkrat vključilo povezavo do videokonferenčne sobe učitelja športa. Kot druga največja OŠ s prek 1.200 učencev smo učencem med glavnim odmorom omogočili povezavo do štirih različnih aktivnosti za razbremenitev med učenjem. Enkrat tedensko so imeli učenci v urniku povezavo do svojega učitelja športa, ki je aktivni odmor izvajal skupaj z njimi. Poimenovali smo jih AKTIVNI ODKLIK. V polurnem odmoru smo izvedli vadbo za razbremenitev posledic sedenja, pospešitev prekrvavitve vseh delov telesa in razvedritev vadečih. Izbirali smo aktivnosti, ki niso potrebovale dolge priprave, so se lahko izvedle v delovnem prostoru in niso bile prezahtevne. Enkrat na teden smo poleg aktivnega odmora v živo z učiteljem prek povezave izvajali tudi uro športa. Takrat smo dodali še vadbo moči, gibljivosti ter vadbo s priročnimi rekviziti (npr. polne plastenke, žogice, brisače …). Posneli smo kratke enominutne filme z naslovom Minuta za zdravje. Filmi so narejeni z namenom, da jih ostali učitelji posredujejo učencem med poukom na daljavo in sedenje prekinejo z enominutnim gibanjem. Podobno smo želeli izvesti tudi jutranje prebujanje in še več skupnih ur, zaradi prezasedenosti sistema (številne predure in ostale videokonference učencev) pa to ni bilo izvedljivo. Po izkušnjah

učiteljev in povratnih informacijah učencev in staršev je bil obisk teh Odklikov zelo dober, saj je občasno od 12 ali 13 učencev manjkal samo eden.

Prilagajanje organizacije vadb glede na starost učencev

Na predmetni stopnji so imeli učenci OŠ Ivana Cankarja Vrhnika med poukom na daljavo delo razporejeno po urniku in snov podano v spletnih učilnicah, na razredni pa ne. Glede na to, da ustaljen dnevni ritem in delo po urniku delujeta dobro na organizacijo dela in da rutina daje občutek reda in varnosti, je tudi učencem, ki imajo posredovano učno snov brez urnika, dobro dodati neko vsakodnevno rutino. Vsak delovni dan smo med poukom na daljavo začeli z jutranjim plesom, ki sem ga posredovala v navodilih za delo v 5. razredih. Tako so učenci lažje spremljali šolsko delo. Ravno tako so bili pozitivni rezultati z uvedbo gibalnega dnevnika, z različnimi športnimi domačimi nalogami in s stalnim preverjanjem doseženih rezultatov. Pomembno je bilo ustvariti vez z učenci in s povratnimi informacijam sproti usmerjati in evalvirati njihovo delo. Učitelji smo se trudili delovati pozitivno, saj otroci pogosto povzamejo vzdušje odraslih.

Za učence je zelo pomemben pozitiven zgled učitelja. Učitelj, ki ga spremlja pri pouku, mu podaja učno snov in skrbi za njegov razvoj, bo lahko ogromno naredil z zgledom. Če živi v istem okolju kot šolarji, je priporočljivo, da se tudi sam drži lastnih navodil in ga učenci srečujejo med pohodi, kolesarjenjem in drugimi športnimi aktivnostmi. Dobrodošlo je, da ob srečanju z učenci pokaže veselje in navdušenje (v skladu z epidemiološkimi priporočili). Pri posnetih navodilih je odziv učencev boljši, ko na posnetkih vidijo svojega učitelja. Marsikateri učitelj pa ima pomisleke glede svoje zasebnosti, zato se mora vsak zase odločiti glede oblike dela na daljavo in pri tem upošteva svoja stališča. Avtorica je posnetke za svoje učence objavljala na Arnesovem videoportalu, saj jih je želela s svojim zgledom in vodenjem še dodatno motivirati (Sluga, 2020b).

Evalvacija

Po prvem valu epidemije smo dobili prve povratne informacije o izvajanih izzivih, ki so jih učenci in starši pozitivno sprejeli. Predvsem dekleta so večkrat spremljale posnetke z vajami gibljivosti in jogo. Spremljanje števila ogledov posnetkov nam je razkrilo, da si je 63 učencev in učenk ogledalo posnetek Joga 7.700-krat (Sluga, 2020c). Ker je posnetek javno dostopen ne moremo natančno vedeti, koliko ogledov je bilo izvedenih tudi prek zunanjih uporabnikov. Lahko pa opazimo, da so najpogosteje ogledani posnetki vadb na temo joge, predahov med učenjem in plesnega razvedrila. Ti posnetki, ki so tudi javno dostopni, so bili do zdaj deležni okoli 5.000 do 7.000 ogledov. Učence smo učitelji spodbujali, da naj k vadbi povabijo svoje starše in naj posnete vaje izvajajo skupaj. Veliko staršev nam je sporočilo, da je otrokom zabavno vaditi z njimi. Od staršev so prihajali tudi pozitivni odzivi glede vodenja gibalnega dnevnika, s katerim so učenci zbirali točke. Staršev so nam prek e-pošte ali videogovorilnih ur sporočali, da so otroci zaradi tega večkrat odhajali na pohode, bili aktivni na snegu in so dlje vztrajali pri aktivnostih na svežem zraku. Pozitivni odzivi so bili tudi na učiteljeve povratne informacije in sprotno spremljanje aktivnosti učencev.

Starši in učenci so pohvalili naše delo, ko smo v živo prek videopovezav vodili aktivne odmore in vadbo. Veliko staršev in učencev je želelo, da bi bilo takšnih srečanj še več. Na teh srečanjih je bila udeležba zelo dobra. Odsotnih je bilo le 8–10 % otrok. Za natančnejšo analizo bi bilo treba opraviti podrobnejšo raziskavo vseh povratnih informacij.

Po vrnitvi v šole po prvem epidemiološkem valu se je primanjkljaj zaradi pouka na daljavo pri predmetu šport pokazal predvsem pri upadu kondicije učencev, manjša je njihova vztrajnost in vzdržljivost. Te ugotovitve je smiselno upoštevati pri načrtovanju dela na daljavo v prihodnosti.

LITERATURA

Fric, M., in Razgoršek, T. (2017). *Šport in mladi*. Celje, Mestna občina Celje, Mladi za Celje.

Geršak, V. (2016). *Utelešenost in čuječnost – kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih?*

V Orel, M. (ur:), Mednarodna konferenca Mindfulness (str. 187–198). Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica. Pridobljeno s http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016_ENG.pdf

Dolenc, P. (2015). *Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov.* Koper: Univerzitetna založba Annales.

Kolbezen, A. (2014). *Program športne vadbe za otroke s prekomerno telesno težo*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Muhvič, A. (2007*). Športne navade in poznavanje motenj hranjenja učencev 9. razredov OŠ* (diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno s https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22054510MuhvicAlenka.pdf

NIJZ (2016). *Kako lahko zmanjšamo sedeč življenjski slog*.

Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/kako-lahko-zmanjsamo-sedec-zivljenjski-slog

NIJZ (2018). *Telesna dejavnost*. Pridobljeno s; https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjskislog/telesna-dejavnost)

Oražem Grm, B. (2018). *Otrok in gibanje v prostem času: Zagotovilo za skladen razvoj.*

Pridobljeno s https://www.zdravje.si/otrok-gibanje-v-prostem-casu)

Sluga, M. (2021). *IZZIV – sklece in stabilizacija trupa*. Pridobljeno s https://video.arnes.si/watch/cvYKWbUWXn9s

Sluga, M. (2020a). *IZZIV.* Pridobljeno s https://video.arnes.si/watch/W9LDOksvginK

Sluga, M. (2020b). *Posnetki za vadbo.* Pridobljeno s https://video.arnes.si/?q=mojca%20sluga

Sluga, M. (2020c). *Joga.* Pridobljeno s https://video.arnes.si/watch/d1YZQSOWMJaJ

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.

GIBANJE – KLJUČ DO ZNANJA

Strgar, Marjana

Osnovna šola Škofljica - PŠ Lavrica, Škofljica

IZVLEČEK

Vsi se zavedamo, da so spremembe pri učenju in poučevanju nujnost. Le z majhnimi koraki smo stopicali proti njim. Z epidemijo pa smo se čez noč znašli v novem času, pred neznanimi izzivi. Učitelji smo iskali nove načine in strategije poučevanja. Pouk v živo je zamenjalo sedenje pred zasloni. Kmalu so se pokazale potrebe po gibanju med »videokonferenčnim« učenjem. Izražali so jih otroci s svojo pasivnostjo. Namen prispevka je poudariti pomen gibanja v vsakdanjem življenju, predvsem pa med šolanjem na daljavo. Ponuja različne ideje, kako tretješolce pripraviti na uspešnejše učenje s pomočjo različnih razteznih vaj, iger in gibalnih nalog. Zajema različne pristope, kjer je v poučevanje vključeno gibanje, vezano predvsem na pouk matematike.

Ključne besede: *izobraževanje na daljavo, novosti, gibanje*

UVOD

Ob začetku poučevanja na daljavo smo se vsi soočali s številnimi novimi izzivi. Dejstvo je, da je bila to popolnoma nova izkušnja za vse: učitelje, učence in starše. Lahko bi rekli, da nam je uspelo tisto sprva nemogoče. V nadaljevanju so najprej predstavljena teoretična izhodišča, ki so me vodila pri organizaciji pouka na daljavo. Ključnega pomena pri tem je bilo sodelovanje tretješolcev, pozitivno naravnani odnosi in izogibanje frontalnemu podajanju znanja. Pojasnjeni so motivi za pogosto medpredmetno izvedbo pouka na daljavo. Izkazalo se je namreč, da je za nekatere učence delo brez pomoči staršev preobsežno in prezahtevno. Tako sem upoštevala želje, ideje otrok in pogosto tudi dobronamerne odzive staršev. Pasivnost pri izvajanju športnih nalog pa je pripomogla k odločitvi, da v učenje na daljavo začnem dnevno vključevati gibanje. Kot primeri dobre prakse so nanizane konkretne ideje gibanja pred zasloni, ki sem jih vpeljala v pouk na daljavo, predvsem v pouk matematike.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

McNamee (2007 v Peršolja, 2019) poudarja, da je treba k učenju pristopati bolj kot k procesu sodelovanja in hkrati opustiti prispodobo učenja kot metode oziroma tehnike predajanja znanja. Enako vodilo najdemo tudi v načelih formativnega spremljanja učenčevega znanja, ki je učinkovito takrat, ko imamo v razredu vzpostavljene dobre, pozitivno naravnane odnose, kjer vladajo ozračje zaupanja ter osnovna pravila komunikacije.

Eden izmed pomembnejših socialnih sistemov, ki vplivajo na oblikovanje življenjskega sloga otrok in mladostnikov, je šola (Škof, 2010). Tudi M. Tomori (2005) poudarja, da na telesno dejavnost mladostnika, poleg družinskega okolja, najbolj vplivajo izkušnje iz šolskega okolja. Šola ima pomembno vlogo pri usmerjanju otrok in mladostnikov k zdravemu načinu življenja in pri razvijanju pozitivnega odnosa do gibalne dejavnosti.

»Vsakodnevno gibanje ni potrebno le za skladen in celosten razvoj otroka, potrebno je tudi za to, da bo otrok, mladostnik in pozneje odrasel človek lahko premagoval vse napore in stresne situacije, ki mu jih bo nalagalo življenje. Z gibanjem namreč razvijamo osnovne gibalne sposobnosti, krepimo srčno-žilni sistem in dihalni sistem, krepimo odpornost, se sprostimo po stresnih situacijah. Pomembno je, da se pomena gibanja zavedamo vsi – starši, ki predstavljajo primarno otrokovo okolje in s svojim načinom življenja oblikujejo osnovne vzorce v življenju otroka, in šola, ki z različnimi gibalnimi dejavnostmi ponuja otrokom široko paleto različnih oblik gibanja in sprostitve« (Bergoč, 2019, str. 10).

Glede na omenjena teoretična izhodišča sem intenzivno začela odkrivati različne vadbe, ki bi otroke dvignile s stolov in izpred zaslona ter jim omogočile predah med učenjem oz. kakovostno učenje.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Dobro se zavedam, kako pomembno je že na začetku vzpostaviti dobre, pozitivno naravnane odnose, kjer vladajo ozračje zaupanja ter osnovna pravila komunikacije. S tem namenom sem tretješolcem med učenjem na daljavo skoraj vsak dan omogočila tako imenovanih »10 minut čveka« na začetku ali na koncu našega »videokonferenčnega« učenja. Dobri odnosi, ki so se na ta način vzpostavljali, so pripomogli k lažjemu in bolj zavzetemu delu pri večini otrok. Na začetku je bilo pogosto potrebno ponavljati osnovna pravila komunikacije prek zaslonov. Kmalu smo z vsakodnevno rutino dosegli prijetno sodelovalno vzdušje tako otrok kot staršev. Po mesecu dni pa so nekateri učenci, kljub ozračju zaupanja, začeli nase opozarjati s svojo pasivnostjo. Zavedala sem se, da bo potrebno nekaj spremeniti v navodilih za delo in tudi pri učenju prek zaslonov.

Šibkejši otroci so opozorili, da je v dnevih, ko je natrpan urnik, dela preveč. Tako sem tiste dneve skušala pouk čimbolj medpredmetno povezovati. Tehtanje pri matematiki sem povezala z branjem recepta (SLJ – branje z razumevanjem) in peko palačink (SPO – snovi in zmesi). Spoznavanje življenjskih okolij (reke, gore …) sem skušala povezati z likovno umetnostjo (slikanje gorske pokrajine s svetlenjem), pa tudi sprehodom do bližnje reke pri športu in konkretnim opazovanjem živih bitij. Iz rezultatov ankete, v kateri so učenci vsak konec tedna označili, kaj jim je uspelo narediti pri posameznem predmetu, sem razbrala, da je športno področje tisto, ki ga nekateri učenci pogosto izpuščajo. Skoraj vedno isti učenci so napisali, da športnih navodil ne izvajajo. Naj poudarim, da so bila navodila večinoma vezana na sprehod, ples, tek, skoke oz. gibanje po izbiri. Ugotovila sem, da bo potrebno več časa nameniti gibanju – predvsem vodenemu, na katerega imam vpliv. V svoj pouk na daljavo sem začela dnevno vključevati gibanje med videokonferenčnim učenjem. Na začetku srečanja in ko je padla motivacija, smo izvajali raztezne vaje ali se igrali različne igre.

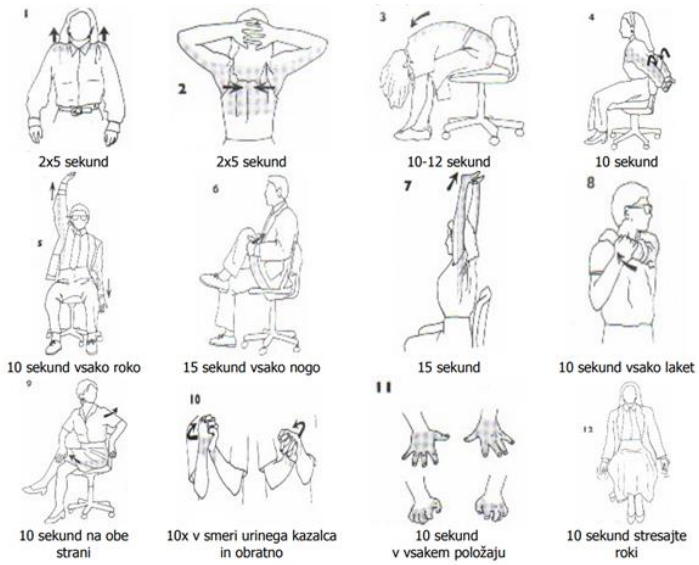
Jovanović (2019) je zasnoval sklop razteznih vaj tako, da je zajel čim več mišičnih skupin. Nekatere njegove vaje sem uspešno izvajala pri delu na daljavo in jih v nadaljevanju navajam.

PRITISK DLANI (pred, nad in za glavo): pri tej vaji je potrebno pritiskati dlani eno proti drugi, tako da se mišice čim bolj raztegnejo.

VISOKE ROKE (izteg rok v vzročenju in razteg hrbtenice): roki je potrebno iztegniti v vzročenje (nadlakti so ob ušesih), zravnati položaj hrbtenice in šteti do deset.

STRAŠILO (odmik rok v odročenje in zaročenje): v razkoračni stoji odročimo roke tako, da so palci na rokah obrnjeni proti stropu in jih potisnemo v smeri nazaj.

Učencem sem občasno delila tudi zaslon z Razteznimi vajami v pisarni, ki jih je pripravil Opus Biro za promocijo zdravja na delovnem mestu.



Slika 1: Raztezne vaje v pisarni (Opus Biro, 2012)

Učencem so bile še ljubše igre, ki so od njih zahtevale premik v drug prostor ali nenavadne položaje:

POIŠČI PREDMET (rumen, pravokoten …): otroci so morali v svojem stanovanju poiskati predmet, ki sem ga omenila, in se z njim čim hitreje vrniti pred zaslon. Zbirali smo točke in tisti z največ točkami so lahko namišljeno »zavrteli« kolo gibanja (Slika 2). Motivacija pri tej igri je bila velika. Kot slabost pa se je po številnih ponovitvah izkazalo, da so nekateri postali preveč tekmovalni, spet drugi pa se niso držali omejitve časa in se dolgo niso vrnili pred zaslone.

SPREHOD PO PROSTORU: vsi smo se sprehajali po prostoru in iskali pet besed, ki smo jih našli na stenah, v zvezku ... Besede smo si skušali zapomniti. Po petih minutah je časovnik opozoril, naj se vrnemo na svoje mesto in iz besed smo sestavili zgodbo ali pa smo besede samo natipkali v Chat. Sprehod smo občasno otežili tako, da smo časopis raztrgali na dva dela, stopili na vsak del z eno nogo in drsali z njim po prostoru. Pri tem smo poslušali znano skladbo. Igro so učenci takoj vzljubili, nekateri so imeli težave pri iskanju besed. Te smo rešili tako, da se je že dotik predmeta štel za besedo (čeprav ni bila napisana).

ŠTORKLJA: Postavili smo se kot štorklja, ki stoji na eni nogi. Stopalo druge noge smo prislonili na koleno stoječe noge. V tem položaju smo reševali različne matematične naloge: šteli po 2 od 100 nazaj, govorili večkratnike določenega števila, govorili člene pri odštevanju … Učenci so si kmalu sami začeli izmišljevati različne naloge ob štetju. Sprva je bilo nekaj težav, ker so nekateri malce goljufali in si pri položaju štorklje pomagali s stolom. Tako smo natančneje določili mesto izvajanja gibalne naloge: nekje, kjer se v radiju 1m nismo mogli ničesar dotakniti.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Za premor med delom smo pogosto zavrteli tudi »kolo gibanja« ali se pridružili aktivnosti, pri kateri so otroci med posnetkom izbirali način gibanja. Ob tem so jih ves čas spremljale spodbudne besede in glasba.



Slika 2: Kolo gibanja



Slika 3: Izbirno gibanje

Veliko idej sem odkrila na spletni strani CŠOD-ja: Predlogi za izvedbo športa na daljavo. Našteti in pogosto s posnetkom obogateni so naslednji predlogi: vadba s stolom, knjižni tenis, košarka s plišasto igračko, pajkova mreža, golf z dežnikom, gumitvist, gibanje s časopisom itn. Posnetke, kjer ni potrebno imeti posebnih priprav in pripomočkov, sem pogosto posredovala otrokom v navodilih za uro športa, tako da so si jih samostojno ogledali in se skladno z njimi gibali. Tudi sama sem posnela podobno gibalno nalogo, vezano na poštevanko pri matematiki.

Gibanje pri učenju matematike

Še najbolj pa so bili učenci navdušeni nad učenjem z gibanjem pri usvajanju matematičnih pojmov. Veliko iger je povzetih po FIT-pedagogiki, ki jo še v povojih izvajamo na naši šoli. Avtorica ga. Konda me je navdušila z inovativnimi učnimi strategijami, ki prebudijo otroško radovednost, odgovornost, zaupanje in sodelovanje ter izboljšajo razumevanje. Izboljša se ohranjanje naučenega v spominu, razvija se čustveno ravnovesje in pozitivna samopodoba pri otrocih. Zelo pozitivno vpliva na učence z motnjo pozornosti, saj jim omogoča sprostitev in gibalno dejavnost, ki omogoča podaljševanje pozornosti med učno uro (Konda, v Jurak, 2019). Naštete so tudi ideje, ki smo si jih preprosto izmislili z učenci.

IGRA NOČ – DAN v različnih izvedbah: »dan« je postal »plus« in učenci so vstali vedno, ko so zaslišali izraze, povezane s seštevanjem (vsota, seštevanec, prileti, doda, prišteje …). »Noč« pa se je spremenila v »minus« in izraze odštevanja (zmanjševanec, odštevanec, razlika, odleti, zmanjša …). Ko smo se šolali na daljavo, smo igro sedanja in vstajanja prilagodili tudi funkcijama množenja (dan) in deljenja (noč). Učenci so sprva želeli, da vedno počakamo na zmagovalca. Dogovorili smo se, da to ni potrebno in določili novo pravilo: vsak sam šteje točke, ko je v ustreznem položaju. Na koncu z dvigom roke potrdi, koliko točk je dosegel. Učenci z največ točkami, so lahko vrteli »namišljeno kolo gibanja«.

IGRA OBLIŽ: pri obravnavi določene poštevanke smo si na telo »lepili« obliže. Tako je z levo dlanjo pokrito desno oko postalo 2, levo oko 4, leva rama 6 in desna 8 … Na ta način smo lepili obliže po celem telesu in zraven izgovarjali večkratnike različnih števil. Igro smo prenesli tudi v šolske prostore,

pri čemer smo pomnjenje večkratnikov oteževali na različne načine. Včasih smo jih izgovarjali ali zapeli od največjega do najmanjšega. Včasih smo govorili vsa števila in namesto večkratnikov izrekali besedo Bum. Tudi gibe in lepljenje obližev smo izvajali v obratnem vrstnem redu. Večjih težav pri tej igri nismo imeli. Učencem je pomagala, da so si večkratnike zapomnili hitreje kot brez gibanja.

IGRA S STOLOM: večkratnikom števila 5 smo določili položaj s pomočjo stola. Stoja pred stolom je pomenila število 5, desno ob stolu 10, za stolom 15, levo od stola 20, sedenje na stolu 25, desna noga pod stolom 30 … Ko smo si vse položaje zapomnili, sem učencem zastavljala račune množenja. Z ustrezno pozicijo pred, levo, desno, pod, na … stolu so hitro »pokazali« na rezultat. Igra ni smela trajati predolgo, saj so se nekateri hitro začeli dolgočasiti.

IGRA RAZTRESI PO SOBI: med šolanjem na daljavo sem učencem naročila, naj na listke napišejo večkratnike določenega števila. Vseh deset lističev so morali raztresti po sobi, v razdalji dva metra od njihovega računalnika (seveda, pomešano). Ko so nalogo opravili, so pripravili karo zvezek, zapisali naslov in začela sem narekovati račune množenja določenega števila, katerega večkratniki so bili raztreseni po sobi. Ko so zaslišali račun, so morali čim hitreje najti rezultat, se vrniti na svoj stol in zapisati račun z odgovorom. Med potjo so si lahko ponavljali račun množenja, da ga niso pozabili. Občasno se je pred zaslone pojavil učenec, ki listka z ustreznim rezultatom ni našel. Dovolila sem, da je računa samo zapisal in izračunal, zapis pa prek zaslona pokazal sošolcem. Po končanem nareku smo račune in rezultate preverili.

IGRA KRADLJIVEC ZNANJA: učencem sem na oštevilčene liste zapisala različne naloge, povezane s poštevanko že obravnavanih števil. Na enem so bili računi množenja, na drugem računi deljenja, na tretjem besedilne naloge množenja in na četrtem besedilne naloge deljenja. Liste sem razporedila po policah in praznih mizah v razredu. Učenci so imeli že pripravljen karo zvezek in posredovala sem jim navodila. Nekdo je navodila ponovil in igra se je lahko začela. Vsak je stekel po en listek, se vrnil na svoje mesto in reševal, kar so zahtevale naloge. Po končanem delu je učenec list obdržal in šel »po novo krajo znanja«, torej po list z drugo številko. Jemanje listov ni bilo vezano na zaporedje številk na njih. Igra se je nadaljevala, dokler ni zmanjkalo listov in zmagovalci so bili tisti z največjim številom »ukradenega znanja« (v celoti rešenih in obdržanih listov). Ti so lahko predlagali glasbo »just dance«, ki smo jo skupaj zaplesali. Večina učencev je na ta način rešilo veliko več nalog kot bi jih, če bi bile vse zajete na večjem listu. Na koncu so si učenci sami pregledali rešene naloge in ocenili svojo uspešnost.

JAJČNA POŠTEVANKA: idejo za igro sem dobila na izobraževanju na daljavo z naslovom Učenje in poučevanje na razredni stopnji. Vsak učenec je k pouku prinesel jajčno škatlo. Vsako luknjo za jajce je prelepil s številko od 1-10 in v škatlo dal dva predmeta (gumba/kocki/frnikoli …) različnih barv. Pri uri matematike je zaprto škatlo potresel tako, da sta se predmeta premaknila na različni luknji (številki). Ko je škatlo odprl, je moral zmnožiti števki, ki sta bili pokriti, npr. 3 x 10. V zvezek je moral zapisati račun in ga izračunati. Pravilo jajčne poštevanke je bilo: »stresanje jajčkov (predmetov)« poteka vedno na določenem mestu razreda (spredaj pred tablo ali zadaj pred steno), kar pomeni, da se je otrok pred vsakim zapisom računa premaknil na ustrezno mesto. Učenci so samostojno, z lastno hitrostjo pisali in reševali račune. Občasno so se pojavljali isti računi, pri čemer smo bili dogovorjeni, da namesto računa množenja skušajo najti račun deljenja. Učenci so pri igri zelo uživali.

Kot je razvidno iz zapisanega, lahko gibalne ideje kreiramo sami ali pa jih najdemo v že znanih igrah, ki jih malce prilagodimo in preoblikujemo. Sama sem pri igrah najpogosteje uporabljala ideje FIT-

pedagogike. Prgič (2018) poudarja, da je najprimernejši način otrokovega učenja igra z gibanjem. Če je pravilno izbrana, predstavlja osnovo za višje oblike učenja in razvoj mišljenja. Gibanje razvija inteligentnost, povečuje osredotočenost, izboljšuje priklic informacij iz spomina, manjša stres, izboljšuje družabne spretnosti, krepi pozitivna čustva v razredu, na šoli in v vsakdanjem življenju. Gibalne aktivnosti, s katerimi možgane pripravimo na učenje, lahko izvajamo na začetku dneva ali ure, pred učenjem novega koncepta, med učnimi aktivnostmi, kadar se začnejo učenci dolgočasiti ali so nemirni, pred ali po preizkusih znanja, pri obravnavi ali utrjevanju snovi.

ZAKLJUČEK

Naj sklenem s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije, ki svetuje, naj se otroci in mladostniki vsak dan gibajo vsaj eno uro. Kot vemo, se nekateri otroci že med običajnim šolanjem niso gibali po priporočilih, med izolacijo pa so gibanju namenili še manj časa. Upajmo, da smo učitelji z različnimi spodbudami in nalogami vsaj nekoliko razgibali učence med videokonferencami in bomo to prenesli tudi v šolsko okolje. Menim, da bi gibanje moralo postati prioriteta v življenju vsakega posameznika. Starši so zaradi pomanjkanja časa in prezaposlenosti včasih otrokom »manj primeren« zgled vsakodnevnega gibanja. Zato smo učitelji tisti, ki vsaj delno lahko otrokom priljubimo gibanje. Tudi s pomočjo omenjenih gibalnih iger in učenja različnih predmetov prek gibanja. Mogoče celo učenja v naravi, ki postaja vedno bolj razširjeno.

Če so učenci med poukom pasivni, sključeni na stolih, nepripravljeni na učenje, je to za nas učitelje več kot očiten znak, da poučevanje ne poteka v pravo smer. Čas je, da odpremo okna, prezračimo razred in naredimo nekaj poskočnih vaj. Čas je, da v načrt dela vpeljemo aktivne minute, aktivne odmore in nenazadnje aktivno učenje. Čas je, da postane gibanje ključ do znanja.

LITERATURA

Bergoč, Š. (2019). Pomen gibanja pri učencih na začetku šolanja. *Razredni pouk*, 2 (17–20).

Jovanović U. (2019). Zdrav pouk. V: Zbornik V. mednarodne strokovne konference o didaktiki in metodiki 2019: *Sodobni izzivi pri pouku* (str. 314–316). Ljubljana: Mib, d. o. o. Prispevek pridobljen s: https://books.mib.si/sl/publikacije/didaktika-metodika/sodobni-izzivi-pri-pouku/?page=314

Mcebelica (5. februar 2021). *Kolo gibanja* [Video]. Pridobljeno s: https://wordwall.net/resource/7136166/kolo-gibanja

NebaModrina (5. februar 2021). *Športne izbire – minute za zdravje* [Video]. Pridobljeno s: https://www.youtube.com/watch?v=ixxYwd4ZJ8g&t=46s

Peršolja, M. (2019). *Formativno spremljanje znanja v praksi. Priročnik za učitelje*. Domžale: Mateja Peršolja, s. p.

Prgić, J. (2018). *Kinestetični razred: učenje skozi gibanje: praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami*. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

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.

Tomori, M. (2005). Psihosocialni pomen telesne dejavnosti v mladostniškem obdobju. V S. Kostanjevec, G. Torkar, M. Gregorič in M. Gabrijelčič Blenkuš (ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev: Priročnik za učitelje* (str. 44–47). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Zakon o varnosti in zdravju pri delu (Ur. l. RS, št. 43/11). *Letak Promocija zdravja na delovnem mestu*. Ljubljana: Opus Biro. Pridobljeno s: Raztezne vaje v pisarni-09-20121.pdf

ŠPORTNI DAN NA DALJAVO – ORIENTACIJSKI POHOD IN SPRETNOSTNI POLIGON

Vehovec, Gašper

Center šolskih in obšolskih dejavnosti OE Ajda, Ljubljana

IZVLEČEK

Namen prispevka je predstaviti poučevanje športa na daljavo v tretjem triletju osnovne šole. Covid-19 je prinesel številne novosti na področju izobraževanja. Okrepila se je vloga inovativnega učnega okolja in IKT-tehnologije. Učitelji smo bili v tem času postavljeni pred nov izziv, kako znanje prenesti na učence v tehničnem, organizacijskem in didaktičnem smislu. V takšnem učnem okolju se je okrepila vloga aktivnega načina učenja tako za učitelje kot učence. Tako smo morali zgraditi in ustvariti nov proces učenja, ki temelji na pridobljenih znanjih v povezavi z idejami in izkušnjami.

Redna telesna aktivnost ima vrsto pozitivnih koristi na razvoj otroka in mladostnika. Veliko otrok se ne giblje več dovolj in tako ne dosega več priporočil strokovnjakov, koliko naj bodo dnevno aktivni. Šola tako ostaja eno ključnih okolij, kjer otroci te potrebe zadovoljijo.

Otroci so ob primerni motivaciji, z upoštevanjem predhodnih izkušenj veliko bolj dovzetni za sproščeno gibalno aktivnost. Kompetenten strokovnjak lahko poskrbi za dobro motivacijo in počutje posameznika, kar ugodno vpliva na proces učenja. Otroci informacije sprejemajo celostno, zato je ključno kako k problemu pristopamo. V prispevku predstavljam izvedbo športnega dne za učence tretjega triletja z naslovom orientacija in spretnostni poligon.

Ključne besede: *motivacija, gibanje, narava, IKT-tehnologija, inovativno učno okolje*

UVOD

Telesna aktivnost v otroštvu spodbuja celostni razvoj otroka. Zadovoljene potrebe po gibanju povzročijo pri otroku številne pozitivne posledice. Otrok gibalne vzorce, ki jih prejema v otroštvu, ohranja celo življenje. Pomanjkanje gibanja, motivacije in apatičnost otrok povzročajo številne negativne posledice, ki jih je težko odpraviti. Učitelji in starši moramo več pozornosti nameniti tej tematiki, kako otroke motivirati. Problem je večdimenzionalen. Otroci so ogledalo družbe, zato moramo problem pomanjkanja gibanja reševati celostno.

Fakulteta za šport že vrsto let spremlja podatke iz športno vzgojnega kartona. Pridobljeni podatki iz leta 2020 kažejo upad motoričnih sposobnosti otrok. Povečala se je telesna teža in delež podkožnega maščevja. Športni pedagogi in ostali udeleženci pri otrokovem razvoju moramo nujno predstaviti gibanje na prijazen in spodbuden način.

Otroke bi morali naučiti zakaj so znanje in izkušnje pomembne in kaj lahko sami naredijo, da bodo imeli kakovostno življenje brez resnih težav, ki jih prinaša pomanjkanje gibanja. Naučiti bi jih morali kako se motivirati in zakaj je dobro imeti znanje in motorične spomine.

Ob rojstvu ima otrok ob nevronu 2.500 sinaps. V odrasli dobi ima človek ob nevronu 10.000 sinaps. Nastajanje in izgubljanje sinaps poteka vse življenje (Rajović, 2016).

Pomanjkanje gibanja povzroča redke, oslabljene ali prekinjene povezave med nevroni. Glede na to, kateri možganski centri imajo oslabljene povezave lahko nastopijo težave pri naslednjih področjih: senzomotorika, grafomotorika, fina motorika, ravnotežje, govor, pomanjkanje koncentracije in gibalne pomanjkljivosti (Čoh, 2019).

Maslowova hierarhija potreb je ponazorjena s piramido. Na najnižji stopnji so človekove najbolj osnovne potrebe. Če želimo zadovoljevati višje potrebe moramo nujno zadovoljiti potrebe na nižji ravni. V razvitem svetu so osnovne fiziološke potrebe večinoma zadovoljene. Hrana, voda in počitek se zdijo samoumevne. Ne smemo pozabiti na potrebo po gibanju in kako jo ponovno prebuditi. Ali je vzrok digitalen svet v katerem živimo?

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Učenje na daljavo je star pojem. Po nekaterih trditvah naj bi učenje na daljavo ljudje zavestno uporabljali že nekaj tisoč let. Najbolj znani so avstralski staroselci aborigini. Kot učno orodje naj bi uporabljali telepatijo.

Učenje na daljavo razumemo kot obliko izobraževanja, kjer učenec in učitelj nista v neposrednem kontaktu. V procesu učenja sta ločena prostorsko, lahko tudi časovno. Komunikacija poteka s pomočjo številnih medijev. Razvoj IKT-tehnologije nam ponuja na tem področju veliko novih možnosti. Redka poseljenost, velike razdalje med kraji, pomanjkanje časa in epidemija covid-19 so glavni vzroki takšnega načina izobraževanja.

Pozitivne lastnosti izobraževanja na daljavo:

- Učenec lahko sam načrtuje urnik in tempo dela,
- lastna izbira kraja in časa učenja,
- prihranek časa in denarja,
- večja kreativnost posameznika, ker sam rešuje določene probleme,
- učenec ima več časa za premislek preden odgovori na postavljeno vprašanje,
- učenec lahko vprašanje postavi kadarkoli.

Negativne lastnosti izobraževanja na daljavo:

- Manjši nadzor učitelja nad učencem,
- manj socialnih stikov,
- usposobljenost udeležencev za uporabo IKT-tehnologije,
- opremljenost učencev s tehnologijo,
- sedeč način učenja,
- negativni vplivi zaslonov na ljudi.

Športni dnevi naj bodo povezani z drugimi predmeti in smiselno razporejeni skozi šolsko leto. Športni dan traja pet ur in naj poteka v naravi. V tretjem vzgojno-izobraževalnem obdobju je en športni dan namenjen pohodništvu in orientaciji. Za športni dan je pomembno, da sodelujejo vsi učenci in da doživijo dan prijetno. Od učitelja je odvisno kako bo delo potekalo. Učenje na daljavo je za učitelja nov izziv. Na pouk se mora pripraviti premišljeno in brezhibno. Prilagojen pouk, ki poteka na daljavo ponuja dobro individualizacijo in diferenciacijo v odnosu učitelj – učenec (Kovač idr., 2011).

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Poligon je oblika vadbe, kjer vadeči izvajajo različne naloge v telovadnici, v naravnem okolju, v urbanem okolju, na dvorišču ali v hiši. Poligon je lahko postavljen v krogu ali več zaporednih vrstah. Otroci premagujejo najrazličnejše ovire in s tem vplivajo na njihovo koordinacijo, gibljivost, ravnotežje, moč, hitrost, natančnost in vzdržljivost.

Pomene besede motivacija

Beseda motivacija (*movere*) je latinskega izvora, kar pomeni gibati se. Psihologi se že dolgo sprašujejo, kaj nas pripelje do tega, da nekaj naredimo ali ne. Ljudje z enakimi sposobnostmi ne dosegajo istih ciljev. Motivacija so vsi procesi spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, za doseganje ciljev.

Kakšen nivo motivacije otrok dosega je odvisno od več dejavnikov. Na motivacijo otrok vplivajo človekove potrebe, čustveno stanje ter stanje fiziološkega in psihosocialnega ravnovesja (Kompare idr., 2002).

Motivacijo delimo na notranjo in zunanjo. Notranja motivacija izvira iz posameznikovega zanimanja in želje po razvoju določenih sposobnosti. Užitek in zadovoljstvo sta pomembnejša kot rezultat. Otrok naj v gibanju uživa in ga izvaja prostovoljno. Prav tako je pomembno, da posameznik ne pričakuje nagrade ali kazni. Pohvale, ugled, ocene, priljubljenost in materialne nagrade so značilnosti zunanje motivacije. Zunanja motivacija je lahko pozitivna ali negativna. Notranja je vedno pozitivna. Socialno okolje, pričakovanja in previsoki cilji lahko negativno vplivajo na posameznika (Cecić Erpič, 2015).

Vpliva družine na gibalno dejavnost otroka ne smemo zanemariti. Starši naj otroke že dovolj zgodaj v otroštvu navajajo na redno športno aktivnost. Aktivni naj bodo tudi starši, saj tako predstavljajo vzgled. Več izkušenj kot jim nudimo boljši bo njihov motorični spomin, kar ugodno vpliva na poznejši otrokov odnos do gibanja (Kajtna in Tušak, 2005).

Športni dan na daljavo

Delo na daljavo zame kot športnemu pedagogu predstavlja poseben izziv. Pristop do učenja je popolnoma drugačen kot smo ga bili vajeni do zdaj. Kot učitelj na CŠOD Ajda sem vajen poučevanja v naravi. Učence je pri delu na daljavo potrebno ustrezno pripraviti in jih motivirati. Športni dan je ena izmed vsebin šole v naravi na daljavo.

<u>Cilji, ki smo jih zastavili:</u>

- Izboljšati gibalne in funkcionalne sposobnosti (moč, koordinacija, ravnotežje, gibljivost, natančnost, aerobna vzdržljivost),
- spremljati lastno gibalno učinkovitost in spremljati lastne gibalne ter funkcionalne sposobnosti in telesne značilnosti,
- razumeti vpliv redne športne vadbe in zdrave prehrane na organizem,
- oblikovati pozitivne vedenjske vzorce,
- spoznati in uporabiti IKT-tehnologijo,
- spoznati vpliv hoje na organizem,
- spoznati orientacijo ob zemljevidu in drugih pripomočkih,
- spoznati pomen koristnega preživljanja prostega časa zaradi zdravja.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Športni dan je primeren za otroke v 7., 8. in 9. razredu.

Kako je delo potekalo?

8.00–9.00 – povezava prek aplikacije ZOOM ali Microsoft teams

9.00–12.30 – samostojno delo na terenu in doma

12.30–13.00 – videopovezava, predstavitev izdelkov, refleksija dneva in kviz

Športni dan je potekal pet ur. Ob 8.00 zjutraj smo se zbrali in preverili prisotnost učencev. PowerPoint predstavitev je trajala eno šolsko uro. Namen predstavitve je bil motivacija, podajanje navodil, teoretičnih izhodišč ter varnostni načrt. Individualno delo na terenu je trajalo tri ure. Učenci so samostojno opravljali različne naloge, ki sem jih podal. Tako so na drugačen način spoznavali zakonitosti narave in človeka. Kot dokaz opravljenega dela so v spletno učilnico pošiljali slike, filme ter ostalo gradivo. Za učence, ki določenih pripomočkov nimajo (mobitel, fotoaparat, kompas, zemljevidi …) ali imajo druge omejitve za delo sem pripravil dodatne naloge, namenjene njim.

Izvedba športnega dne je odvisna od več dejavnikov: letni čas, starost učencev, pripomočki, naprave, rekviziti, ki jih imajo, vremenskih razmer, okolja v katerem živijo učenci in predhodnega znanja in izkušenj.

Učenci so na terenu opravljali naslednje naloge:

- Načrtuj pot (Google Maps, zemljevid, karta, atlas …) – pot naj bo dolga vsaj pet kilometrov, naredi posnetek zaslona načrtovane poti.
- Iz spletne trgovine Google Play si naloži aplikacijo (pedometer, merilec počepov, kompas ali druga navigacijska orodja).
- Na orientacijskem pohodu opravi vsaj 6.000 korakov. Naredi posnetek zaslona opravljenih korakov.
- Poišči vsaj pet naravnih znamenj za orientiranje v naravi. Eno znamenje fotografiraj**.**
- Nekje na poti se za 10 min. popolnoma umiri (poišči kotiček zase, se udobno usedi, in opazuj naravo z vsemi čutili).
- Doma, na dvorišču ali nekje v naravi postavi spretnostni poligon. Poligon fotografiraj**.**
- Opravi kompleks razteznih in krepilnih vaj pred vadbo na poligonu – 10 min.
- Poligon premagaj vsaj 10-krat.

Učence motiviram na način, da uporabljajo števec korakov oz. ostale mobilne aplikacije namenjene za šport. Tako so učenci prehodili dnevno najmanj 6.000 korakov. To je približno eno uro hoje ali 4.000 m–4.500 m. Pri teh aplikacijah moramo paziti na pogoje uporabe (najnižja starost uporabe, lokacija, prijava v ustrezno e-pošto). Vse to so oblike zunanje motivacije. Od znanja in preteklih izkušenj je odvisna njihova notranja motivacija, ki je za trajnejši razvoj posameznika pomembnejša.

Tedenska naloga:

- Vsak dan v tednu opravi vsaj 6.000 korakov,
- Skupinsko tekmovanje kateri razred opravi več korakov in počepov v tednu.

ZAKLJUČEK

Človek je v zadnjih stoletjih doživel velik tehnološki razvoj. Ne smemo pozabiti na upad motoričnih in funkcionalnih sposobnosti. Posledice so že vidne in bodo v prihodnosti še večje. Človekovo telesno, duševno in socialno zdravje upada. Otroke in mladostnike moramo nujno spraviti stran od zaslonov v naravo.

Učenci so na športnem dnevu zadovoljili dnevno potrebo po gibanju. Orientacijski pohod in postavitev spretnostnega poligona sta dobri sredstvi za razvoj telesnih lastnosti in drugih lastnosti posameznika. Tako so cikličnemu gibanju hoja, dodali razna aciklična gibanja – premagovanje spretnostnega poligona. Spoznali so pomen ohranjanja narave, odprave negativnih posledic sedečega načina življenja, kakšen vpliv ima gibanje na organizem in kakšne so človekove potrebe po gibanju. V duhu trajnostnega razvoja so raziskali bližnjo okolico doma ter si v naravi ali doma postavili spretnostni poligon. Na pohodu so učenci raziskovali in opazovali lastnosti in značilnosti pokrajine ter se orientirali z raznimi pripomočki. Postavitev spretnostnega poligona je pri učencih prebudila domišljijo, kreativnost, zaupanje, fleksibilnost in navajanje na samostojno in odgovorno delo.

Izvedbo športnega dne je mogoče popestriti tudi medpredmetno. Zgoraj navedenim nalogam lahko dodamo naloge iz fizike, matematike, zgodovine, geografije, naravoslovja, biologije, glasbene in likovne umetnosti.

Odziv učencev na športni dan je bil dober, saj so se zabavali in se učili na pozitiven način. »Bolje kot pouk« so bili komentarji.

Kot športni pedagog sem vplival predvsem na njihovo motivacijo, odgovornost do lastnega zdravja in znanje, ki ga bodo potrebovali pozneje v življenju. Z nekaj vprašanji, napotki in mislimi sem jih spodbudil naj spremljajo svoje telesne odzive na obremenitev in naj opazujejo naravo z vsemi čutili. Športni dan sem izvedel z nekaj šolami v okviru šole v naravi na daljavo. Po moji oceni je približno dve tretjini učencev naloge opravljalo zavzeto in resno.

Človek je nenehno spreminjajoče se bitje. Redna telesna aktivnost ugodno vpliva na spremembe, ki jih človek doživlja. Otroci naj bodo deležni spodbudnih in pozitivnih informacij iz okolja. Le tako se bodo lahko spraševali o sebi na pozitiven način. Ta način motivacije omogoča lepše, kakovostnejše in samozavestnejše odraščanje otrok.

LITERATURA

Cecić Erpič, S. (2015). *Razvojna psihologija: Vaje. Objavljeno študijsko gradivo*. Ljubljana; Fakulteta za šport.

Čoh, M. (2019). *Ali gibanje vpliva na intelektualni razvoj otroka?*. Pridobljeno s https://e-ravnatelj.si/vsebine/strokovno-pedagosko-podrocje/pedagosko-delo/ali-gibanje-vpliva-na-intelektualni-razvoj-otroka/

Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I., Jauševec, N., Curk, J. (2002). *Psihologija – spoznanja in dileme.* Ljubljana: DZS

Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. … Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf

Rajović, R. (2016). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Z GIBANJEM DO BOLJŠEGA POMNJENJA TUJEGA JEZIKA ANGLEŠČINE V PRVI TRIADI

Vilič, Kristina[1]

Tišov, Tjaša[2]

[1] Osnovna šola Prežihovega Voranca Jesenice, Jesenice

[2] Osnovna šola dr. Janeza Mencingerja Bohinjska Bistrica - PŠ Srednja vas v Bohinju, Bohinjska Bistrica

IZVLEČEK

Mnoge raziskave kažejo, da je uvajanje tujih jezikov v zgodnje otroštvo zelo pomembno. Da smo pri tem uspešni, mora učenje potekati v spodbudnem in varnem učnem okolju ter na način, ki učence motivira, v njih vzbuja radovednost, željo po učenju in igrivost. Učencem je že iz zgodnjega otroštva dobro poznana igra, zato jo je smiselno vključiti v najrazličnejše dejavnosti tudi pri pouku. Da s pomočjo igre dosežemo cilje, ki smo si jih zastavili, mora biti le-ta usmerjena, nadzorovana, hkrati pa tudi preprosta in razumljiva.

V letošnjem šolskem letu smo bili zaradi epidemiološke situacije postavljeni pred drugačne izzive kot smo jih bili vajeni. Pouk je nekaj časa potekal na daljavo, a je bilo kljub temu potrebno usvajati znanje in veščine ter z njimi povezane cilje.

Namen prispevka je predstaviti gibalne dejavnosti za učence prve triade, ki sva jih vključile v pouk TJA na daljavo. Z dodajanjem gibalnih vsebin sva dvignili motivacijo učencev za učenje in delo na daljavo, vnesli pa tudi nekaj zabave in sprostitve.

Ključne besede: *tuji jezik angleščina, gibalne dejavnosti, igra, delo na daljavo*

UVOD

Gibanje je pomemben del našega vsakdana, zato ga skušava čim večkrat vključiti tudi v pouk tujega jezika. Kot učiteljici angleščine na razredni stopnji imava za to veliko možnosti. Cilj je zadovoljiti učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri, oblikovati pozitivne vedenjske vzorce, spodbujati gibalno ustvarjalnost ter hkrati ob usvajanju snovi učence tudi razbremeniti in sprostiti. Poleg tega sta pomembna še vzpostavitev pozitivne razredne klime in razvijanje pozitivnega odnosa do učenja tujega jezika. Vse to je prek vodene igre oziroma gibalnih dejavnosti lažje dosegljivo.

Trenutna epidemiološka situacija je poučevanje tujega jezika na daljavo otežila. Učencem je bilo težje predstaviti določeno besedišče in slovnične strukture, da so bile le-te pravilno razumljene in usvojene. Potrebno je bilo poiskati čim bolj inovativne načine za razvijanje slušnega razumevanja in govora, čemur v prvem triletju dajemo velik poudarek. Istočasno je bilo potrebno ohranjati še motivacijo učencev za učenje na daljavo.

V nadaljevanju sva navedli nekaj teoretičnih izhodišč, ki potrjujejo, da je vključevanje gibalnih dejavnosti v pouk smotrno, nato pa predstavili še nekaj konkretnih primerov dejavnosti, ki sva jih vključili v proces učenja angleščine na daljavo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Že v obdobju zgodnjega otroštva učenec pridobiva temeljna znanja, ki jih z vstopom v šolo še nadgrajuje, razvija in osmisli. V obdobju 1. triade učenci preidejo iz predoperativne stopnje mišljenja, ko otrok izraža svoje predstave s posnemovalno, domišljijsko in simbolično igro, v fazo konkretno-logičnega mišljenja, ko na osnovi sklepanja že znajo organizirati svoje misli, razlikovati med simboličnim, predmetnim in splošnim (Čok, 1999a). To obdobje je kot kritičnega oziroma najbolj primernega za učenje tujega jezika utemeljil že Lado (1964, v Čok, 1999a).

Učna načrta za poučevanje tujega jezika v 1. triadi priporočata, naj pridobivanje tujega jezika poteka ob igralnih in gibalnih dejavnostih, saj s tem ohranjamo večjo notranjo motivacijo pri učencih in razvijamo večji interes in veselje do učenja tujega jezika (UN, TJ 1., 2013; UN, TJ 2. in 3., 2013).

Tuji jezik učenci lažje usvajajo s pomočjo gibalne izkušnje, to je takrat, ko z besedo povedo in z gibom ponazorijo, kar so povedali. Z gibalnimi dejavnostmi zadovoljimo učenčeve potrebo po gibanju in spreminjanju načina učenja. Hkrati razvijamo tudi njihovo ustvarjalnost in domišljijo, še posebej s pomočjo gibalne igre, ki vključuje vedenje o svetu, posnemanje gibanja živali, pristne odnose med ljudmi, poustvarjanje dogodkov, ki so del njihovega vsakdana ali dnevne rutine itn. Istočasno z motoričnimi nalogami celostno in integrirano razvijamo učenčevo gibalno zmožnost (Čok, 1999b).

Videmšek, Drašler in Pišot (2003) ter Tomlinson in Masuhara (2009) navajajo, da so gibalne igre odlično sredstvo za učenje tujega jezika. Prek njih se učenec začne zavedati samega sebe, postaja ustvarjalen, čustven in empatičen, poleg tega pa razvija tudi kompleksnejše kognitivne sposobnosti. Tovrstno učenje je še posebej naklonjeno učencem, pri katerih prevladuje kinestetični učni stil.

Poseben pristop, namenjen usvajanju tujega jezika, je celostni telesni odziv (v nadaljevanju CTO). Priljubljen in najbolj učinkovit je pri mlajših učencih (1. triada), saj temelji na slušnih sposobnostih, jezik pa je predstavljen vizualno in v kontekstu s telesno aktivnostjo in gibanjem. Pomembno je tudi to, da učenca ne sili h govoru in upošteva njegovo »tiho dobo«[1] (Brewster, Ellis, Girard, 2002).

Da je gibanje med izobraževanjem na daljavo pomembno, sporoča tudi Zavod RS za šolstvo (2020), ki je oblikoval deset priporočil, ki naj bi jih učitelji pri izvajanju gibalnih dejavnosti med izobraževanjem na daljavo upoštevali. Pri izvajanju tujejezikovnega pouka na daljavo sva upoštevali naslednja priporočila:

- gibalne dejavnosti naj učenci izvajajo sami ali v ožjem družinskem krogu,
- izdelajte preprost program posameznih gibalnih dejavnosti in vanj vključite nabor različnih oblik iger,
- dovolj pogosto učence spodbujajte h gibanju – kratka sporočila, navodila, motivacijska sporočila …,
- navdušujte učence za gibanje – to priporočilo sva prenesli konkretno na pouk TJA.

Primeri gibalnih aktivnosti pri tujejezikovnem pouku med šolanjem na daljavo

Dejavnosti, ki sva jih opisali v nadaljevanju, so bile namenjene učencem 1. triade. Z njimi sva želeli utrjevati besedišče in nekatere slovnične strukture, hkrati pa z uporabo ritma, melodije, petja, besednih in stavčnih poudarkov odkrivati notranjo dinamiko jezika. S tem sva zagotovo vplivali na

bolj pozitivno razpoloženje učencev, kar so potrdili njihovi odzivi ter znanje, ki so ga izkazali, ko smo se v šolo vrnili.

Z učenci smo se na srečanjih prek ZOOM-a pripravljali tudi na pouk v šoli. Poudarili smo, da je umivanje rok za preganjanje virusa zelo pomembno. V ta namen smo skupaj oblikovali kratko ritmično pesmico, jo podkrepili z gibi in se tako naučili pravilno umiti roke. Zdaj, ko smo se vrnili v šolo, rimo lahko izvajamo tudi v živo kot rutino na začetku ure.

Bye, bye virus chant
Splash your hands,
soap your hands,
wash your hands,
dry your hands,
show me your hands,
clap your hands – they are clean!

Opis gibov

- oplaknemo roke
- namilimo roke
- splaknemo roke
- obrišemo roke
- pokažemo roke
- zaploskamo

Let's make a rainbow

Aktivnost je bila namenjena utrjevanju barv, izvedli pa smo jo prek ZOOM-aplikacije.

Učencem sva podajali navodila, oni pa so se nanje ustrezno odzivali. V svojem stanovanju v najkrajšem mogočem času morali najti predmet zahtevane barve in z njim narediti, kar je velevalo navodilo. Na koncu so predmete zložili na mizo po vrstnem redu kot si sledijo barve v mavrici (črn, bel in rjav predmet posebej).

Bring me something yellow,
it's time to say hello!
Bring me something blue
and put it on your shoe.
Bring me something red
and put it on your head.
Bring me something brown
and put it on the ground.
Bring me something black
and put it on your neck.
Bring me something green
and show it to the screen.
Bring me something pink,
it is time to drink.
Bring me something white,
it is time to feel alright.
Bring me an orange thing,
it doesn't rhyme with anything.
Purple colour is the last,
bring me something very fast.

- Prinesejo rumen predmet in v angleščini pozdravijo.
- Prinesejo moder predmet in ga položijo na copat.
- Prinesejo rdeč predmet in ga položijo na glavo.
- Prinesejo rjav predmet in ga položijo na tla.
- Prinesejo črn predmet in ga položijo na vrat.
- Prinesejo zelen predmet in ga pokažejo.
- Prinesejo rožnat predmet in popijejo požirek pijače.
- Prinesejo bel predmet in pokažejo dvignjen palec.
- Prinesejo oranžen predmet.
- Prinesejo vijoličen predmet.

Prednosti te aktivnosti vidiva predvsem v uporabi predmetov, ki jih imajo učenci doma, na dosegu roke. Izhajali so iz lastnega okolja in konkretne izkušnje, kar je privedlo do kakovostnejšega pomnjenja besedišča.

Scavenger hunt

Dejavnost je v celoti potekala v naravi, saj sva želeli učence spodbuditi tudi k preživljanju časa zunaj. Oblikovali sva učni list na katerem je bilo deset sličic predmetov, ki so jih učenci že znali poimenovati in bi jih lahko opazili med sprehodom v domačem kraju. Ob tem, bi jih glasno poimenovali v angleščini in jih na listu obkljukali. Poiskati so morali storž, gobo, želod, štiri liste različnih barv in oblik, polža, ptico, vejico.

Aktivnost je učence spodbudila k preživljanju časa v naravi, hkrati pa tudi k preciznejšemu opazovanju okolice, predmetov oz. domačega kraja na splošno. Na aktivnem sprehodu so bili prisotni tudi ostali družinski člani, na ta način pa je dejavnost spodbujala še sodelovanje in povezovanje družine.

Head, shoulders, knees and toes

Ob poslušanju pesmice z naslovom *Head, shoulders, knees and toes*, ki stopnjuje tempo, smo z učenci ponovili osnovno besedišče na temo Moje telo in se hkrati razgibali. Stopnjevanje tempa pri učencih spodbuja visoko miselno aktivnost, povečuje pa se tudi fizična. Pri učencih vzbudi še tekmovalnost, saj se želijo izkazati in uspešno izvesti vse gibe, tudi pri najhitrejši glasbeni spremljavi.

Ovira, ki se je pojavila je bila različno delujoča internetna povezava, na katero pa žal nisva imeli vpliva. Tako je včasih prišlo do zamika slike ali zvoka in različnih zaključkov gibov.

Moving alphabet

Ponavljanje angleške abecede je lahko suhoparno in dolgočasno, zato sva za utrjevanje pripravili različne ritmične vaje, s katerimi smo jo spremljali. Uporabljali smo svoje telo in bližnje predmete (mizo, stol) in se ob tem zelo zabavali.

Ponavljamo ritem in zraven izgovarjamo abecedo:

1. plosk (A), plosk (B), miza (C), plosk (D) itn.;
2. dotik desne rame z levo roko (B), dotik obeh ram z obema rokama – prekrižano (C), dotik leve rame z desno roko (D) itn.;
3. stoje udari ob tla z levo nogo (A), stoje udari ob tla z desno nogo (B), sonožno poskoči (C), stoje udari ob tla z levo nogo (D) itn.

Dejavnost se je izkazala kot zelo zahtevna. Dokler učenci abecede ne avtomatizirajo, imajo velike težave s koordinacijo telesa, vzporedno z recitiranjem abecede, zato jo je smiselno uporabiti šele takrat, ko učenci abecedo znajo v celoti.

Count to 10

V učnem načrtu so v posebnem poglavju opredeljene tudi medpredmetne povezave z namenom povezovanja predmetov in spodbujanja celostnega učenja na ravni procesnih in tudi konceptualnih

znanj. Tudi mi smo cilje športa vključili v pouk TJA na način sproščenega in celostnega učenja ter tako usvajali cilje obeh predmetov hkrati.

Učenci so se v tem primeru hkrati urili v metu žogice v daljino in angleškem preštevanju do deset. Pripraviti so si morali tarčo in deset žogic, ki so jih lahko izdelali iz papirja, nogavic itn. Nato so ciljali v tarčo, potem pa po angleško prešteli, kolikokrat so jo uspešno in kolikokrat neuspešno zadeli.

Dejavnost je bila učencem zabavna, hkrati pa je vključevala medpredmetno povezovanje.

Let's build a snowman

Med poukom na daljavo je zapadel sneg. To sva s pridom izkoristili tudi za pouk TJA. Poslušali smo gibalno pesem z naslovom *Snow Man Freeze Song*, ki poimenuje posamezne dele snežaka in z gibi ponazarja, kako ga zgradimo. Ko smo pesmico in gibe usvojili, so učenci dobili nalogo, da se toplo oblečejo in odpravijo na sneg ter zgradijo snežaka.

Snežaka so morali tudi poimenovati in ga fotografirati. Pri naslednji uri so ga pokazali sošolcem in ga predstavili. Na ta način smo utrjevali tudi stavčno strukturo »This is a snowman Žiga. He (or she) is my friend.«

Dejavnost sva že v osnovi pripravili zaradi navdušenja učencev nad letošnjimi snežnimi razmerami. Izkazala se je kot ena izmed najbolj priljubljenih, kar so potrdili tudi učenci s povratnimi informacijami.

Move and match!

Učenci so za utrjevanje besedišča (3.R) pri temi Poklici pripravili besedne in slikovne kartice. Napisali in narisali so jih sami. Slikovne kartice so prilepili na stene, vrata, okno in drugo pohištvo v prostoru, besedne pa so imeli pred seboj na mizi. Njihova naloga je bila, da so v čim krajšem mogočem času vse besedne kartice (vsako posebej) prenesli k ustrezni sliki. Ob tem so merili čas (s pomočjo staršev) in sporočili njihov najboljši rezultat.

Učenci so poročali, da so v tej dejavnosti tekmovali tudi z brati in sestrami ter celo s starši in se ob tem zelo zabavali.

ZAKLJUČEK

Povratne informacije učencev, ki sva jih dobili, sporočajo, da so pri gibalnih dejavnostih, ki sva jih izvedli pri pouku TJA, uživali. Najljubša jim je bila igra na snegu, sledile pa so tekmovalne dejavnosti. Kot sva že omenili je učenje in zabavo občasno kvarila slaba internetna povezava, zaradi katere so bile nekatere dejavnosti prekinjene ali pa jih celo ni bilo mogoče izvesti po prvotnem načrtu.

Ugotovili sva, da je bilo pomnjenje tujega jezika kakovostnejše, če smo ga utrjevali prek gibalnih dejavnosti, v primerjavi z drugimi načini.

Gibalne dejavnosti bova tudi v prihodnje v čim večji meri vključevali v pouk TJA, saj z njimi spodbujamo hitrejše in boljše pomnjenje ter večjo motivacijo za učenje.

LITERATURA

Brewster, J., Ellis, G., Girard,D. (2002). *The Primary English Teacher's Guide – New Edition.* Edinburgh Gate, Harlow: Pearson Education Limited.

Čok, L. (1999a). Razvojna obdobja otroka in jezik. V Čok, L., Skela, J., Kogoj, B., Razdevšek - Pučko, C. (1999), *Učenje in poučevanje tujega jezika* (str. 15–16). Ljubljana: Pedagoška fakulteta; Koper: ZRS RS.

Čok, L. (1999b). Nebesedna sredstva. V Čok, L., Skela, J., Kogoj, B., Razdevšek - Pučko, C. (1999), *Učenje in poučevanje tujega jezika* (str. 145–146). Ljubljana: Pedagoška fakulteta; Koper: ZRS RS.

Tomlinson, B., Masuhara, H. (2009). Playing to learn: A rewiev of physical games in second language acquisiton. *Simulation & Gaming*. 40, 645–668.

Učni načrt, program osnovna šola. Tuji jezik v 1. razredu, neobvezni izbirni predmet (2013). Pridobljeno s: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/Neobvezni/TJ_prvi_razred_izbirni_neobvezni.pdf

Učni načrt, program osnovna šola. Tuji jezik v 2. in 3. razredu (2013). Pridobljeno s: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_TJ_2._in_3._razred_OS.pdf

Videmšek, M., Drašler, A., Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zavod RS za šolstvo. Sodelov@lnica razredni pouk. (2020). *Gibanje v času izobraževanja na daljavo na razredni stopnji.* 10 priporočil za učitelje pri izvajanju gibalnih dejavnosti v času izobraževanja na daljavo. Pridobljeno s: file:///C:/Users/O%C5%A0%20Srednja%20vas/Downloads/Gibanje-v-%C4%8Dasu-izobra%C5%BEevanja-na-daljavo.pdf

PREVERJANJE RAZUMEVANJA BESEDIŠČA S POMOČJO GIBANJA PRI FAKULTATIVNEM POUKU NEMŠČINE V 3. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE

Vučko, Tadeja

Osnovna šola Draga Kobala Maribor, Maribor

IZVLEČEK

Med delom na daljavo je informacijsko-komunikacijska tehnologija ohranjala povezavo med učiteljem in učencem. Delo je potekalo pretežno v sedečem položaju, navodila za delo in razlaga snovi so bili podani na način, ki je zahteval sedenje za računalnikom in spremljanje navodil. V prispevku so predstavljene aktivnosti, s katerimi se učence pri fakultativnem pouku nemščine v tretjem razredu osnovne šole spodbudi h gibanju, hkrati pa učitelj dobi povratno informacijo o njihovem znanju. Učenci se z gibanjem odzovejo na zapise oz. ustna navodila povezana z barvami in števili, ter tako pokažejo, da posamezne zapisane ali slišane besede razumejo. Gibanje smo vključevali pri spoznavanju in ponavljanju delov telesa, kakor tudi pri dajanju in razumevanju preprostih navodil. V prispevku je predstavljena tudi aktivnost, pri kateri gibanje vključimo pri ponavljanju različnega besedišča. Aktivnosti so omogočale sprotno povratno informacijo glede razumevanja besedišča in učenčevega napredka.

Ključne besede: *tuji jezik, gibanje, povratna informacija*

UVOD

Mlajši učenci potrebujejo raznolike aktivnosti in veliko gibanja. Zato učitelji pri pouku tujega jezika pogosto uporabljajo različne metode in oblike dela. Te vključujejo pesmi, igre, gibanje, pa tudi informacijsko-komunikacijsko tehnologijo. V zadnjih mesecih je zaradi epidemioloških razmer, zaradi katerih je delo potekalo na daljavo, prav ta tehnologija postala bistvena za ohranjanje stika z učenci. Pri fakultativnem pouku nemščine v 3. razredu osnovne šole smo se danim razmeram prilagodili in poiskali načine dela, ki bi v največji možni meri spodbujali obiskovanje učnih ur nemščine tudi na daljavo. Pouk je potekal prek računalnika, učenci pa so navodila prejemali v različnih oblikah. Navodila za delo so učenci dobivali v spletnih učilnicah ali jih je učitelj naložil v mape, ki so jih ustvarili razredniki in jih dali v skupno rabo z učitelji, ki jih poučujejo. K temu so se pridružila še videosrečanja. Ker pa tak način dela zahteva veliko sedenja pred računalnikom, je čez čas bilo potrebno najti načine, kako tudi pri pouku tujega jezika učence spodbuditi h gibanju. V prispevku so predstavljene aktivnosti, ki smo jih med delom na daljavo izvedli z učenci tretjega razreda. Učenci se nemški jezik (z izjemo redkih, ki obiskujejo ali so obiskovali tečaj nemščine zunaj šole) učijo prvič.

Mlajši učenci in pouk tujega jezika

Pri poučevanju učencev prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja se moramo zavedati, da se ti učijo drugače, saj učne strategije še razvijajo. Zato je pomembno, da učenje poteka naravno in spontano. To dosežemo z uporabo iger. Kot sta ugotovili Stakanova in Tolstikhina (2014), so otrokom igre zanimive in jih motivirajo, kar bi morali pri načrtovanju ur upoštevati tudi učitelji. Tudi Peck (2001) ugotavlja, da se učenci lažje vključujejo prek iger in zgodb. Kadar te vključimo v pouk, je

verjetnost, da učenci napake opazijo in popravijo, manjša. Slednje seveda ne pomeni, da napake pri pouku zanemarimo, ampak daje prednost uporabi jezika in cilju komunikacije.

Peck (2001) je oblikoval seznam nasvetov, ki bi jih morali upoštevati pri zgodnjem poučevanju angleščine kot tujega jezika. Pri tem je poudaril, da mora biti v ospredju pomen in ne pravilnost, da se je potrebno osredotočiti na vrednost dejavnosti in na sodelovanje in družbeni razvoj, ne pa na jezik. Pri tem je potrebno zagotoviti bogat kontekst, vključno z gibanjem, čutili, predmeti in slikami ter različnimi dejavnostmi. Pri poučevanju je potrebno razvijati vse štiri spretnosti in upoštevati starost otrok in njihove interese. Peck poudarja tudi, da je jezik potrebno obravnavati kot orodje, ki ga lahko otroci uporabljajo za doseganje svojih družbenih oz. akademskih ciljev in za avtentično komunikacijo, ne pa kot predmet analize. Predstavljeni nasveti se sicer nanašajo na zgodnje poučevanje angleščine, a menim, da je implementacija le teh pomembna tudi pri poučevanju nemščine. Kadar torej pri pouku tujega jezika uporabimo učenje skozi igro, se osredotočimo na dejavnost in ne na igro. Učenci so za igre motivirani in sproščeni, z njimi lahko urijo različne spretnosti (govorno in pisno sporočanje ali slušno in bralno razumevanje), hkrati pa na igriv način ponavljajo usvojeno besedišče in jezikovna sredstva.

Mlajši učenci še nimajo zadostne koncentracije, da bi lahko večji del ure sedeli na mestu in opravljali eno aktivnost. V učnem načrtu za tuji jezik v 2. in 3. razredu osnovne šole je zapisano: »Izbor vsebin, ki jih obravnavamo pri pouku, in učnih metod in pristopov je pogojen s starostjo učencev in njihovo kratkotrajno pozornostjo« (Semec, 2013, str. 14). Kadar torej načrtujemo šolsko uro, ki vključuje nekoliko več sedenja, je dobrodošlo, da učence med posameznimi aktivnostmi spodbudimo h gibanju. Med delom na daljavo, ko velik del pouka zahteva sedenje in spremljanje pouka pred računalnikom, je toliko pomembneje, da učence s pomočjo različnih aktivnosti motiviramo k temu, da se čim več gibajo. Ker za fakultativni pouk nemščine ni učnega načrta, so v pomoč pri načrtovanju dela učni načrti za tuje jezike. Učni načrt za tuji jezik v 2. in 3. razredu osnovne šole predlaga, naj pridobivanje tujega jezika »poteka z igralnimi dejavnostmi. Tako ohranjamo notranjo motivacijo pri učencih, kar vpliva na njihovo večje sodelovanje pri pouku, interes in veselje do učenja tujega jezika« (Semec, 2013, str. 15). V naslednjih poglavjih so opisane aktivnosti, ki vključujejo igre in so bile izvedene pri fakultativnem pouku nemščine v 3. razredu.

Delo na daljavo in gibanje

Ko se je oktobra 2020 začel drugi del dela na daljavo, smo bili učitelji na to veliko bolje pripravljeni kot v preteklem šolskem letu, saj smo si nabrali že nekaj izkušenj, hkrati pa smo se udeleževali številnih izobraževanj na to temo. S tretješolci smo pri fakultativnem pouku nemščine začeli najprej z videonavodili, pozneje pa dodali redne videokonference. Ker pa te zahtevajo veliko sedenja, smo tudi pri nemščini začeli vključevati različne gibalne igre. Gibanje lahko vključimo takrat, ko želimo ponoviti posamezno besedišče, ko utrjujemo govorna sredstva, stavčne strukture, slovnico, pa tudi pri slušnem razumevanju. Kot že omenjeno, so učenci pri takšni dejavnosti veliko bolj sproščeni in jo v večji meri dojemajo kot igro, zato so pri podajanju odgovorov bolj pogumni in napake ne doživljajo kot neuspeh v enaki meri, kot bi to storili, če bi podobne naloge reševali na učnem listu.

Barve in števila

Ker smo ob začetku šolskega leta spoznali barve in števila, smo začeli s ponavljanjem barv in števil. Nemška poimenovanja barv so učenci že dobro poznali. Na videosrečanjih so jih ponovili tako, da je učiteljica pokazala zapis z določeno barvo, učenci pa so se odzvali s tem, da so pokazali na predmet te barve. Nekateri so kazali predmete v bližini, drugi pa so po sobi poiskali predmet v barvi, prikazani v zapisu besede, čemur je bila dodana tudi zvočna podoba. Gre za preprosto vajo najprej bralnega in nato slušnega razumevanja, ki smo jo v šoli izvedli drugače. Učenci so posedli, vstati pa so morali le tisti, ki so imeli na vidnem mestu na sebi barvo, ki jo je učiteljica imenovala. Medtem ko so v učilnici vstali le učenci z omenjeno barvo, so zdaj imeli vsi možnost to barvo poiskati v svoji okolici. Pri tem so si lahko pomagali s tistimi učenci, ki so bili hitrejši in so barvo že pokazali. Takšna aktivnost pa je učencem, ki potrebujejo več gibanja, omogočila, da so si izbrali bolj oddaljene predmete in so se gibali po prostoru, v katerem so se nahajali.

Nadaljevali smo s ponavljanjem števil. Učenci so pri tem kazali prste. Poslušali so, katero število bo učiteljica izrekla in pokazali toliko prstov. Tudi v tovrstno nalogo lahko vključimo več gibanja in jo povežemo s preprostimi aktivnostmi ali z določeno športno vajo, kot sta poskok ali počep. Učenci poslušajo navodilo, ki vsebuje število in aktivnost ali število in sliko aktivnosti, nato to aktivnost oz. telesno vajo tolikokrat ponovijo.

Prednost takšnih nalog je, da jih učenci ne dojemajo kot preverjanje in aktivno sodelujejo tudi tisti, ki so v razredu bolj zadržani. Učitelj lahko vidi odzive več učencev hkrati. Če učenec ni prepričan o svojem odgovoru, lahko pogleda, kaj so storili drugi, vendar na videosrečanju na zaslonu vidijo povečano PowerPoint predstavitev in le nekaj preostalih učencev, torej so se v osnovi primorani odločiti samostojno. Slabost takšne aktivnosti je, da se tako preverja predvsem razumevanje prebranega ali slišanega, torej receptivne spretnosti (branje in poslušanje). Pri izvajanju takšne aktivnosti pa je potrebno paziti na to, da je v ospredju doseganje zastavljenih ciljev in učenci ne iščejo predmetov, ki bi jih iz drugih razlogov radi pokazali sošolcem, ampak takšne, s katerimi pokažejo svoje znanje.

Deli telesa

Tema, pri kateri lahko na zelo preprost način uporabimo metodo popolnega telesnega odziva (TPR metodo – Total Physical Response), je učenje in naštevanje delov telesa. Pri tem se učenci na besedo odzovejo tako, da pokažejo del telesa, ki so ga slišali. Učitelj takoj vidi, ali učenci besedo razumejo, učenci pa na tak način ponavljajo besedišče in vadijo slušno razumevanje. O delih telesa govori tudi nekaj nemških pesmi (*Kopf und Schulter*, *Ein Finger, ein Daumen, Meine Hände sind verschwunden, Das Flummilied*), ki spodbujajo učence h gibanju s pomočjo glasbe. Učenci besedišče ponavljajo tako, da se fizično odzovejo. In ker si bolje zapomnimo stvari, ki jih tudi naredimo oz. v tem primeru pokažemo, si učenci poimenovanja delov telesa na ta način lažje zapomnijo. Pesmi in gibanje lahko ponavljanje, ki sicer hitro postane monotono, naredijo zanimivo. Učenci se v trenutku izvajanja vaje ne zavedajo, da ponavljajo besedišče, saj sta v ospredju glasba in gibanje, kar je prednost takšnega načina dela. Učenci se s pomočjo pesmi in gibanja lahko naučijo besedišča na različne teme. Po drugi strani pa se lahko zgodi, da kljub prepevanju pesmi in pravilni izgovorjavi besed, učenci novih besed ne razumejo. Zato je potrebno besedišče uporabiti tudi v drugačnem kontekstu oz. na različne načine.

Navodila

Metodo popolnega telesnega odziva pa lahko uporabimo tudi pri dajanju navodil. Na začetku učencem pokažemo, kaj želimo od njih, pozneje pa se odzovejo sami. Začnemo s preprostimi ukazi, kot so, »pripravi si zvezek«, »odpri učbenik«, »vzemi pisalo«, »pokaži določen predmet«, »vstani«, »sedi«, »napravi krog« itn. Nekatera izmed teh navodil smo med delom na daljavo uporabili za razgibavanje med posameznimi učnimi aktivnostmi, npr. »vstani«, »sedi«, »zavrti se«, »napravi počep«, »zaploskaj«. Tako učenci na preprost način spoznavajo in ponavljajo novo besedišče. Prednost takšnega spoznavanja besedišča je, da mu učenci lahko sledijo, če ga pred tem večkrat sami ponovimo oz. sami ob navodilih aktivnost izpeljemo. Med delom na daljavo smo uporabljali le navodila, ki jih je bilo mogoče izvesti na mestu, v razredu pa lahko dodamo še zahtevnejša oz. takšna, ki zahtevajo več gibanja.

Besedišče

Gibanje lahko vključimo tudi pri ponavljanju različnega besedišča. Učitelj pripravi predstavitev v programu PowerPoint. Pri tem si izbere besedišče, ki ga želi utrditi in nekaj aktivnosti, ki jih je mogoče izvesti v kratkem času in ne zahtevajo preveč prostora. Ker smo med delom na daljavo spoznavali besedišče na temo prehrane, smo na tak način ponovili poimenovanja različnih prehrambnih izdelkov. Začeli smo s sadjem. Na vrhu drsnice je bila slika sadja, ki so ga učenci že znali poimenovati v nemščini, spodaj pa sta bili zapisani dve možnosti. Učenci so morali izbrati pravilno. Prednosti takšnega načina ponavljanja je več. Ker smo aktivnost izvajali med videokonferencami, je odziv s pomočjo gibanja omogočal, da so sodelovali vsi učenci. Pri ustnem odgovarjanju se ne bi slišalo vseh učencev hkrati, na ta način pa je učitelj lahko videl, kateri učenci so se odzvali pravilno in so besedo razumeli. Učitelj je dobil povratno informacijo glede razumevanja besed in je lahko iz tega sklepal, ali je treba besedišče še utrditi oz. ali učenci besede že razumejo.

Druga prednost takšnega preverjanja razumevanja je bila ta, da so učenci jezikovno vajo dojemali kot igro. Tako so sodelovali tudi tisti, ki bi pri ustnem odgovarjanju doživljali večji stres in mogoče niti ne bi želeli odgovoriti. Ker pa je bila dejavnost predstavljena kot vmesna aktivnost, s pomočjo katere se učenci razgibajo, pa je sodeloval ves razred. Tudi tisti, ki so še imeli ob začetku igre zadržke in se pri prvih primerih niso pridružili, so čez čas začeli sodelovati. Ne nazadnje pa takšna aktivnost upošteva tudi učenčevo potrebo po gibanju in poveča njegovo motivacijo.

Opisano aktivnost lahko prenesemo tudi v učilnico, kjer naredimo dovolj prostora, da se učenci lahko gibljejo. Nato izberemo nekaj barv ali simbolov (npr. 2–4), ki jih razpostavimo po razredu, da ostane med njimi dovolj prostora. Učence nato seznanimo z navodili za vajo.
Učitelj na PowerPointu pokaže diapozitiv z določenim problemom oz. nalogo, ob čemer upošteva predznanje učencev in zastavljene cilje. Pri mlajših učencih in nižji zahtevnostni stopnji lahko gre za besedo v tujem jeziku, h kateri morajo učenci poiskati ustrezno sliko ali nasprotno. Pri starejših učencih lahko zastavimo vprašanje ali problem, nato na drsnici pokažemo mogoče odgovore, ki so označeni z barvami oz. simboli, ki smo jih pred tem razpostavili po razredu. Učenci se nato v učilnici postavijo k tisti barvi ali simbolu, ob katerem je na projekciji zapisana pravilna rešitev. Seveda se bodo nekateri učenci pri tem odločali na podlagi dejanj sošolcev, kar na videokonferencah skoraj ni mogoče. Vsaka drsnica torej za učence predstavlja novo nalogo oz. aktivnost, možnosti izvedbe pa so različne.

Prednost predstavljene aktivnosti je vsestranska uporabnost. Sami lahko namreč izbiramo ali bomo utrjevali besedišče, slovnico, ali preverjali znanje pravopisa. Slabost pa ta, da večinoma gre za odločanje med že danimi rešitvami. Od učencev pri takšnih nalogah ne spodbujamo tvorjenja lastnih odgovorov oz. rešitev, ampak so ti že zapisani, oni pa morajo prepoznati pravilnega.

ZAKLJUČEK

Učenci radi sodelujejo pri aktivnostih, ki vključujejo gibanje, ker jih pogosto dojemajo kot igro in so ob njih bolj sproščeni. Kadar opravljajo naloge, ki zahtevajo veliko sedenja, so takšne aktivnosti dobrodošle, saj pospešijo pretok krvi. Učenci so bolj motivirani in se lažje učijo, ko lahko besede povežejo s sliko, predmetom oz. z aktivnostjo, ki jo tudi izvedejo. Prednost predstavljenih aktivnosti je, da jih učenci pogosto dojemajo kot igro in zato aktivno sodelujejo. Če odgovora ne vedo, se v določeni meri lahko obrnejo na sošolce. To je v razredu lažje, saj odzive drugih vidijo takoj, prek videosrečanj pa je to nekoliko drugače, saj med predstavitvami niso vidna vsa okenca. Prednost je tudi ta, da priprava omenjenih aktivnosti ne zahteva veliko časa, uporabimo pa jih lahko tako pri delu na daljavo kot tudi v razredu. S pomočjo pridobljene povratne informacije lahko učitelj lažje načrtuje svoje delo. Ker pa je pri omenjenih aktivnostih v ospredju preverjanje razumevanja zapisanega oz. slišanega, gre v prvi vrsti za receptivne spretnosti, torej branje in poslušanje ter razumevanje že danih odgovorov. Če pa želimo, da učenci odgovore v tujem jeziku tvorijo sami, moramo dejavnosti načrtovati drugače. Takrat morajo imeti možnost pisnega in govornega izražanja.

LITERATURA

Peck, S. (2001). Developing Children's Listening and Speaking in ESL. In M. Celce - Murcia, *Teaching English as a Second or Foreign Language* (139–149). Boston: Heinle & Heinle.

Semec, K. P. (Ed.) (2013). *Program osnovna šola. Tuji jezik v 2. in 3. razredu. Učni načrt.* Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Stakanova, E., Tolstikhina, E. (2014). Different Approaches to Teaching English as a Foreign Language to Young Learners. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 456–460.

PRIMER SPODBUJANJA UČENCEV H GIBANJU MED IZOBRAŽEVANJEM NA DALJAVO PRI POUKU FIZIKE V OSNOVNI ŠOLI

Wirth, Alex

I. osnovna šola Žalec, Žalec

IZVLEČEK

V prvi polovici leta 2020 smo vsi učenci in učitelji v Sloveniji prešli na izobraževanje na daljavo zaradi preprečevanja širjenja epidemije korona-virusne bolezni. Razglašena epidemija je od nas zahtevala, da večino časa preživimo doma, izobraževanje na daljavo pa nas je posedlo pred računalniške zaslone. Med prvim zaprtjem šol (tj. od marca do maja 2020) je prišlo do upada gibalnih sposobnosti pri vseh učencih. Ker smo želeli učence pripraviti do gibanja, so učenci dobili nalogo, da del učne ure »hitrost« pri obravnavi »enakomernega gibanja« izvedejo na prostem. V našem prispevku podamo navodila, ki so jih dobili učenci za izvedbo nalog na prostem in podamo nekaj dokazov o opravljenem delu učencev. Učenci so morali preteči nekaj krajših tras, prehoditi eno daljšo pot in opazovati hitrost avtomobilov na nekem odseku ceste. Pri tem so morali izmeriti pot in čas, da so lahko izračunali hitrost. Navodila so bila učencem predstavljena prek videokonferenčnega sistema, prav tako so jim bila posredovana v spletno učilnico. V našem prispevku podamo dobre primere učencev, saj je namen prispevka deliti primere dobrih praks.

Ključne besede: *spodbujanje gibanja med epidemijo, hitrost, enakomerno gibanje*

UVOD

V marcu 2020 je minister za zdravje izdal odredbo o prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih visokošolskih zavodih. Ta odredba je bila izdana zaradi preprečevanja širjenja nalezljive človeške bolezni SARS-CoV-2 (covid-19) (Ministrstvo za zdravje, 2020). Od takrat naprej smo bili učenci in učitelji vrženi v novo realnost, začelo se je šolanje na daljavo. Šolanje na daljavo je oblika izobraževanja za katero je značilno, da sta učenec in učitelj med poučevanjem prostorsko ločena, komunikacijo med njima pa omogočajo različne tehnologije (Rupnik Vec idr., 2020). V Sloveniji smo sicer že imeli izkušnje z izobraževanjem na domu (to možnost dopušča Zakon o osnovni šoli (Državni zbor Republike Slovenije, 1996)), vendar se v zgodovini našega šolstva še ni zgodilo, da bi se vsi učenci izobraževali od doma.

Poučevati fiziko na daljavo je poseben izziv, ker je fizika naravoslovna znanost, ki temelji na eksperimentih, meritvah, matematični analizi in teoretičnih modelih. Tako teorija kot eksperimenti so pri poučevanju fizike pomembni in dopolnjujejo eden drugega (Štibi idr., 2020). Učitelj lahko eksperimente učencem pokaže ali pa jih zadolži, da sami izvedejo eksperimente. Smiselno je, da zahtevnejše eksperimente učitelj izvede demonstracijsko, saj vsi učenci zagotovo nimajo vseh potrebščin za izvedbo takšnih eksperimentov. Le-ti eksperimenti so lahko tudi nevarni. Lažje (enostavnejše) eksperimente pa lahko učenci izvedejo sami. Menimo, da je poučevanje gibanja na daljavo mogoče, saj učitelj lahko prek informacijsko-komunikacijske tehnologije poda teoretične osnove, prikaže demonstracijske eksperimente, nekaj eksperimentov pa lahko nato učenci izvedejo sami.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Za naš sodoben življenjski slog je značilna nezadostna telesna aktivnost in (pretirana) uporaba različnih pripomočkov, ki naj bi poenostavila naše življenje. Takšen način življenja vodi do povečanja telesne mase in zmanjšanja motoričnih ter funkcionalnih sposobnostih ne samo pri odraslih ampak tudi pri otrocih (Gašparović idr., 2017). Učenci in učitelji med izobraževanjem na daljavo veliko presedimo pred računalniki. Konstantna prisiljena drža in gledanje v zaslon škodujeta našemu zdravju. SLOfit ali športnovzgojni karton je ugotovil, da je med prvo razglašeno epidemijo nalezljive človeške bolezni SARS-CoV-2 (covid-19) (tj. od 12. marca do 15. maja 2020 (Ministrstvo za zdravje, 2020)) prišlo do upada vseh gibalnih sposobnosti pri fantih in dekletih (SLOfit, 2020).

Zaradi zgoraj opisanega smo želeli, da bi se naši učenci več gibali in se odtrgali od zaslonov. Kot idealna priložnost se je ponudila pri poglavju enakomerno gibanje. Učni načrt za fiziko v osnovni šoli predpisuje obravnavo enakomernega gibanja. Učitelj je avtonomen pri izbiri termina, kdaj bo to poglavje obravnaval. Praviloma omenjeno poglavje obravnavamo v 8. razredu, saj nas k temu spodbujajo tekmovanja in zasnova učbenikov. Učni načrt zahteva, da učenci uporabijo enačbo za računanje hitrosti in da s poskusi usvojijo, da je hitrost količnik poti ter časa (Verovnik idr., 2011).

Pred obravnavo hitrosti z učenci vpeljemo gibanje (opredelimo razliko med gibanjem in mirovanjem opazovanega telesa glede na okolico). Opazovano telo se giblje, kadar glede na izbrano okolico spreminja lego oz. miruje kadar se njegova lega glede na okolico ne spreminja. Ko znamo določiti gibanje oz. mirovanje opazovanega telesa lahko vpeljemo hitrost. Hitrost *v* izračunamo kot odvod poti po času po enačbi 1:

$$v = \frac{dx}{dt} \tag{1}$$

kjer *x* predstavlja spremembo lege in *t* čas, v katerem se je ta sprememba lege zgodila (Halliday idr., 2014). V osnovnošolski slovenski fiziki to enačbo poenostavimo v enačbo 2:

$$v = \frac{s}{t} \tag{2}$$

kjer *s* predstavlja pot, ki jo opazovano telo opravi in *t* čas v katerem opazovano telo opravi pot *s*. Osnovna enota za hitrost je $\frac{\mathrm{m}}{\mathrm{s}}$ (Beznec idr., 2015).

Primer

Navodila, ki smo jih podali učencem so bila razdeljena v tri aktivnosti. Pri prvi aktivnosti so morali učenci teči na krajših trasah, pri drugi aktivnosti so morali opraviti malo daljši sprehod in pri tretji aktivnosti meriti čas, ki so ga potrebovali avtomobili, da so prevozili neko določeno razdaljo. Nato so morali izračunati posamezne hitrosti. Učence smo opozorili na upoštevanje priporočil Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Spodaj podajamo navodila, ki so jih za svoje delo dobili učenci.

<u>Cilj:</u>

Spoznal boš, da je hitrost količnik poti in časa. Znal boš uporabiti enačbo za računanje hitrosti.

Spodbujanje gibanja učencev na daljavo

Aktivnost 1

Označi si trase s_1 = 100 m, s_2 = 200 m in s_3 = 300 m. Izmeri si čas teka na 100 m, 200 m in 300 m. Izračunaj povprečne hitrosti pri teku. Če nimaš možnosti tako dolgih tras, si označi krajše trase (nujno zapiši dolžine tras).

Aktivnost 2

S pomočjo spletnega zemljevida izmeri pot do šole, trgovine ali bližnjega gozda. Izmeri si čas, ki ga potrebuješ, da prideš do destinacije (tvoja pot naj bo malo daljša kot pri prvi aktivnosti). Izračunaj svojo povprečno hitrost.

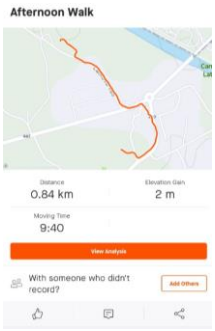
Aktivnost 3

Ob cesti poišči dve fiksni točki (npr. dve drevesi). Izmeri razdaljo med tema dvema točkama. Izmeri čas, ki ga potrebujejo avtomobili, da prevozijo razdaljo med tema dvema točkama. Izračunaj hitrosti avtomobilov. Ali so se vozniki držali omejitve hitrosti, ki velja na tem odseku ceste?

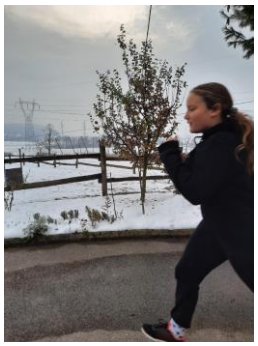
POZOR! Avtomobile opazuj z varne razdalje od ceste.

Rezultati

Spodaj podajamo nekaj primerov, ki smo jih prejeli od učencev kot dokaz opravljenih dejavnosti. Izognili smo se podajanju najslabših primerov. Pridobili smo dovoljenja staršev za objavo fotografij. Učenec J. Fonda je z aplikacijo na mobilnem telefonu spremljal svoj sprehod. Posnel je pot, ki jo je opravil in čas, ki ga je potreboval, da je opravil to pot (slika 1). S temi podatki je lahko izračunal svojo povprečno hitrost pri sprehodu. Učenki Ž. Štorman in V. Žekar sta se posneli pri teku (slika 2 in 4). Predhodno sta si označili trase in merili čas teka. S temi podatki sta lahko izračunali svojo povprečno hitrost pri teku. Učenec J. Pučnik se je posnel pri merjenju časa, ki so ga avtomobili porabili, da so prevozili določeno pot (slika 3). To pot je na sliki učenec označil s »s«. S temi podatki je lahko izračunal povprečno hitrost avtomobilov na tistem odseku.



Slika 1: Dolžina in čas sprehoda
Vir: učenec J. Fonda



Slika 2: Učenka pri teku na 100 m, 200 m in 300 m
Vir: učenka Ž. Štorman



Slika 3: Pot (*s*) na kateri je učenec meril čas, kako hitro so avtomobili prevozili to pot
Vir: učenec J. Pučnik



Slika 4: Učenka pri teku na 100 m, 200 m in 300 m
Vir: učenka V. Žekar

ZAKLJUČEK

Podali smo primer kako učence v okviru pouka spodbuditi h gibanju. Učenci so morali meriti pot in čas, uporabiti enačbo za računanje hitrosti, ob vsem tem pa so bili zunaj ter se pri tem gibali. V našem primeru so morali učenci izmeriti dolžine tras na katerih so tekli, hodili oz. merili hitrost avtomobilov, prav tako so morali meriti čas in nato na podlagi meritev izračunati hitrost. Učenci so posredovali dokaze o opravljenem delu. S prejetih slik je očitno, da so zgoraj omenjeni učenci dejansko izvedli aktivnosti. Kot pomanjkljivost pri tej dejavnosti izpostavljamo, da nismo dosegli učencev, ki ne želijo oz. ne zmorejo delati na daljavo. Kljub vsem trudom učiteljev, šolske svetovalne službe in vodstva šole je še vedno nekaj učencev, ki so med izobraževanjem na daljavo izredno slabo odzivni, vendar ta problem presega okvire tega prispevka. Smo pa z zgoraj opisano aktivnostjo spodbujali učence k boljšim motoričnim in funkcionalnim sposobnostim istočasno pa smo na zanimiv način obdelali temo

iz učnega načrta. Povratne informacije učencev, ki so dejavnost izvedli, so bile pozitivne, zato nameravamo tudi v prihodnje podobne aktivnosti smiselno vključevati v pouk fizike.

LITERATURA

Beznec, B., Cedilnik, B., Černilec, B., Gulič, T., Lorger, J., in Vončina, D. (2015). *Moja prva fizika 1.* Ljubljana: Modrijan.

Državni zbor Republike Slovenije (14. februar 1996). *Zakon o osnovni šoli.* Pridobljeno iz Pravno-informacijski sistem: http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448#

Gašparović, M., Petrić, V., Štemberger, V., Rakovac, M., in Blažević, I. (2017). Cardiorespiratory fitness in primary education pupils: the association with anthropometric characteristics. *Journal Of Elementary Education*, 417–426.

Halliday, D., Resnick, R., in Walker, J. (2014). *Fundamentals of Physics.* New York: Wiley.

Ministrstvo za zdravje (12. marec 2020). *Odredba o prepovedi zbiranja ljudi v zavodih s področja vzgoje in izobraževanja ter univerzah in samostojnih visokošolskih zavodih*. Pridobljeno iz Pravno-informacijski sistem: http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODRE2547#

Ministrstvo za zdravje (12. marec 2020). *Odredba o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (covid-19) na območju Republike Slovenije*. Pridobljeno iz Pravno-informacijski sistem: http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ODRE2550

Rupnik Vec, T., Slivar, B., Zupanc Grom, R., Deutsch, T., Grmek Ivanuš, M., Mithans, M. … Musek Lešnik, K. (2020). *Analiza izobraževanja na daljavo v času prvega vala epidemije covida-19 v Sloveniji.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

SLOfit (22. september 2020). *slofit.org*. Pridobljeno iz Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije covid-19: http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370

Štibi, I., Čepič, M., in Pavlin, J. (2020). Impact of the SARS-CoV-2 pandemic on pre-univesity physics education: Croatian teachers' point of view. *Final International Conference of Project 3DIPhE – Three Dimension of Inquiry in Physics Education*, 29.

Verovnik, I., Bajc, J., Beznec, B., Božič, S., Brdar V., U., Cvahte, M. … Munih, S. (2011). *Program osnovna šola. Fizika. Učni načrt.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.



SKRB ZA ZDRAVJE MED DELOM NA DALJAVO, OBVLADOVANJE STRESA

KAZALO

Z VAJAMI ČUJEČNOSTI USPEŠNO NAD STRES 521

SKRB ZA FIZIČNO AKTIVNOST MED DELOM NA DALJAVO 526

KAKO Z EFT-TEHNIKO IN S KOLEBNICO DOSEČI ČUSTEVNO SVOBODO MED DELOM NA DALJAVO 533

PRISTOP 3 x 3 x 3 ZA OHRANJANJE TELESNEGA IN DUŠEVNEGA RAVNOVESJA MED DELOM NA DALJAVO 538

S TEKOM IN ČUJEČNOSTJO DO VZDRŽEVANJA ZDRAVJA NA PRAGU ŠESTDESETIH V OBDOBJU DELA NA DALJAVO 544

SPOPRIJEMANJE S STRESOM IN SKRB ZASE PRI DELU NA DALJAVO S TEHNIKAMA TREBUŠNEGA DIHANJA IN VIZUALIZACIJE 550

KAKO SI S TEKOM POMAGAMO V BOJU PROTI STRESU? 556

NAČINI ZA OHRANJANJE FIZIČNEGA IN PSIHIČNEGA ZDRAVJA ZA OTROKE IN UČITELJE 561

VPLIV STRESA NA URAVNAVANJE KRVNEGA SLADKORJA 573

OCENJEVANJE TUJEGA JEZIKA NA DALJAVO – SLABOSTI IN REŠITVE S PRIMEROM DOBRE PRAKSE 579

SPROSTITEV, DELO NA SEBI 584

ZDRAVJE IN STRES MED DELOM NA DALJAVO 590

NAČINI SOOČENJA S STRESOM PRI DELU VZGOJITELJA PREDŠOLSKIH OTROK 596

Z DNEVNO RUTINO IN ŠPORTOM DO ZDRAVJA 602

POUČEVANJE NA DALJAVO – PREPOZNAVANJE IN (NE)OBVLADOVANJE STRESNIH SITUACIJ MED OSNOVNOŠOLSKIMI STROKOVNIMI DELAVCI 612

SKRBIM ZASE, DA LAHKO SKRBIM ZA DRUGE 619

TIBETANSKI OBREDI ZA MANJ STRESA IN VEČ ENERGIJE 634

OBVLADOVANJE STRESA MED EPIDEMIJO S POMOČJO KONJEV 638

Z VAJAMI ČUJEČNOSTI USPEŠNO NAD STRES

Breznik, Eva

Mladinski dom Jarše, Ljubljana

IZVLEČEK

Stres je naš vsakodnevni spremljevalec, ki se mu ne moremo izogniti. Sploh v zadnjem letu smo priča dogajanju, ki v nas mnogih sproža negativen stres. Uspešno obvladovanje stresa lahko zato pomembno dvigne našo kakovost življenja. Sploh strokovni delavci, zaposleni na področju vzgoje in izobraževanja, smo se morali soočiti s številnimi spremembami, nepredvidljivostmi in novostmi na področju opravljanja našega poklica, kar lahko povzroča nemalo stresa, zato v prispevku predstavim teoretične osnove stresa ter prakso čuječnosti kot učinkovit način spoprijemanja s stresom. Namen prispevka je teoretično osvetliti področje stresa in čuječnosti ter ponuditi vaje, ki so lahko v začetku izvajanja prakse čuječnosti v pomoč. Podam tudi moj predlog uvajanja čuječnosti v vsakdan na način, kot sem to storila sama.

Ključne besede: *pozitivni stres, negativni stres, učinkovito upravljanje s stresom, čuječnost*

UVOD

Zanimanje za tehnike, ki so nam lahko v pomoč pri obvladovanju stresa, je v zadnjih časih v porastu, kajti vedno več ljudi opaža, da se s stresom ne soočajo učinkovito. To jim povzroča nemalo težav na področju fizičnega in psihičnega zdravja. Sploh v zadnjem letu z epidemijo novega koronavirusa je doživljanje stresa pri ljudeh v porastu, ker se vsi skupaj soočamo s popolnoma novo situacijo, ki v mnogih sproža občutke tesnobe, stiske, jeze, strahu in nenazadnje seveda povečanega stresa. Sploh na ravni poklica učiteljev je zadnje leto prineslo številne spremembe in posege v njihove navade, kar je lahko pri nekaterih izzvalo težave, povezane s prekomernim negativnim stresom, zato v pričujočem prispevku predstavim svoj predlog uvoda v učinkovitejše obvladovanja stresa s pomočjo tehnik čuječnosti.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Eden izmed učinkovitih načinov spoprijemanja s stresom, ki se zadnja leta v Sloveniji zelo uveljavlja, je premagovanje stresa s pomočjo čuječnosti. Učinkovito spoprijemanje s stresom je pomembna veščina, saj visoka raven ponavljajočega se stresa negativno vpliva na naše duševno zdravje, povezano je z nastankom avtoimunih bolezni, migreno, čezmerno telesno težo, mišično napetostjo, bolečinami v križu, visokim holesterolom, srčno-žilnimi obolenji, povišanim krvnim tlakom in možgansko kapjo (Križaj, 2019).

Stres je odgovor (fiziološki, psihološki in vedenjski) posameznika, ki se prilagaja in privaja dražljajem (notranjim in zunanjim), ki jih imenujemo stresorji. Ti so dogodki, osebe ali predmeti, ki jih posameznik doživi kot element stresa in pri njem povzročijo stres. Stres je normalen odziv na zamajano ravnovesje, ki ga začasno povzroči stresor. Stres lahko delimo na pozitivni stres (evstres) in negativni stres (distres). Pozitivni stres doživljamo, ko ocenimo, da smo kos pritiskom, sprožijo sem

pozitivni učniki, npr. spodbuda in motivacija. Negativni stres pa doživljamo, ko ocenimo, da so naše zmožnosti manjše od zahtev, s katerimi se soočamo, in vzpodbujajo negativne učinke in simptome. Znaki negativnega oz. škodljivega stresa so številni in se lahko kažejo na telesnem, psihičnem in vedenjskem področju (Dernovšek, Gorenc, Jeriček, 2006).

Čuječnost je nepresojajoče zavedanje trenutka in lahko vključuje tako notranje kot zunanje dojemanje tega, kar se dogaja. V svoji osnovi pomeni usmerjanje pozornosti in ima številne ugodne učinke na naše zdravje in blagostanje (Kabat - Zinn 1990, v Černetič, 2005). Čuječnost lahko opredelimo tudi kot spretnost, ki jo je s prakso mogoče razvijati – običajno uporabljamo meditacijo, ki jo lahko opišemo kot namerno usmerjanje pozornosti na nepresojajoč način, osredinjamo pa se na doživljanje v sedanjem trenutku ter vzdržujemo pozornost v času (Miller, Fletcher, Jabat - Zinn, 1995, v Černetič, 2005). Cilj čuječnostne meditacije je učenje aktivne skrbi za svoje zdravje in dobro počutje, učenje drugačnega zavedanja in drugačnega odnosa do notranjega doživljanja, učenje zavedanja, uravnavanja in spreminjanja lastnega vedenja, razširjanje pozornosti, gradnja prijaznejšega in bolje sočutnega odnosa do sebe in drugih ter učenje opuščanja škodljivih navad in vzorcev, vedenj ter odnosov (Križaj, 2019).

V življenju nikoli ne moremo nadzorovati, kaj se nam bo zgodilo, vendar pa lahko s pomočjo čuječnosti nadzorujemo naš odziv na doživljanje. Čuječnost nam lahko pomaga na več ravneh: bolj se zavedamo svojega telesa, zavedamo se, da so misli in prepričanja dogodki v umu in ne dejstva, znamo bolje upravljati s čustvi, vplivamo na delovanje amigdale in dlje lahko ohranjamo osredinjenost in koncentracijo. O čuječnosti obstaja kar nekaj zmot in mitov. In sicer, da je čuječnost nekaj skrivnostnega in nedoumljivega. Pomembno je vedeti, da ni tehnika sproščanja, ni način za doseganje transa, ni beg od problemov in realnosti, ni rešitev za vse težave, njen cilj ni sprazniti uma vseh misli, ni ukvarjanje s seboj in sebično dejanje, ni samo za duhovneže in menihe v Himalaji, ni religija, ni budizem, ni ezoterika (Križaj, 2019).

Pomembne prvine uspešnega razvijanja čuječnosti so (Križaj, 2019):

- namera – zaradi namere se sploh lotimo vnašanja čuječnosti v svoj vsakdan;
- pozornost – ki jo vedno znova namenoma vračamo v trenutek tukaj in zdaj;
- odnos – ki ga gojimo do tega doživljanja.

Vnašanja prakse čuječnosti v naš vsakdan se lahko lotimo na dva načina. Eden izmed načinov je formalen, drugi neformalen. Formalen način vnašanja čuječnosti v vsak dan predstavlja meditacija (npr. pregled telesa, čuječe raztezanje, čuječa hoja ...), neformalno pa predstavlja vnašanje čuječnosti v vsakdanjost z usmerjenim zavedanjem med vsakdanjimi opravili (npr. med hranjenjem, vožnjo, pomivanjem posode ...) (Križaj, 2019).

PRIMER DOBRE PRAKSE

V nadaljevanju bom predstavila moj predlog vnašanja prakse čuječnosti v naš vsakdan. Predstavim tri vaje iz čuječnosti ter preglednico, ki nam lahko služi kot zemljevid in motivator, da se dela na sebi lotimo z namero, redno in s ciljem okrepiti našo veščino čuječnosti, ki nam bo omogočila učinkovitejše spoprijemanje s stresom med napornim in nemalokrat stresnim opravljanjem poklica učitelja, še posebej v časih in z ukrepi za zajezitev epidemije, s katerimi se soočamo trenutno.

Vsaka vaja dolgoročno prinaša številne pozitivne učinke. Vendar pa se je potrebno zavedati, da je lahko vnašanje prakse čuječnosti v naš vsakdan sprva nekoliko neprijetno ali naporno. Sploh, če smo navajeni hitrosti in opravljanja vsakodnevnih zahtev avtomatsko v t. i. avtopilotu. Kot rečeno, je čuječnost veščina in kot tako jo moramo krepiti, pri tem pa biti vztrajni, a hkrati prijazni do sebe.

Vaja LIJAK:

Vaja je primerna, da jo izvedete večkrat na dan. Od začetka, da pridobite veščino, pa vajo naredite vsaj enkrat med poukom, seveda ob pavzi. S tem se boste odklopili od vašega avtomatskega delovanja in se zavedeli, kako se v resnici počutite, kaj se dogaja z vašimi mislimi in telesom. Vaja vam bo tudi pomagala pri umirjanju in zavedanju trenutka tukaj in zdaj.

Potek vaje:

Korak 1: Zavzemite vzravnano in dostojno držo, zavedajte se trenutka, v katerem ste. Kakšne so vaše misli? Kaj čutite? Kaj se dogaja z vašim telesom? Ostanite v trenutku, ne odganjajte čustev ali telesnih senzacij, tudi če so neprijetna.

Korak 2: Svoje zavedanje usmerite na dihanje. Posvetite pozornost vsakemu vdihu in izdihu (dviganju in spuščanju prsnega koša, premikanju trebuha ...). Dihanje vam lahko služi kot sidro, s pomočjo katerega se povežete s sedanjostjo.

Korak 3: Razširite svoje zavedanje. Vključite vaše telo in se zavejte, kaj se dogaja z njim. Opazujte svojo držo, mimiko obraza, morebitno zategnjenost, bolečine... Na koncu zavedanje razširite še na okolico, ki vas obdaja. Svojo pozornost usmerite na dogajanje okrog vas (zvoki, vonjave ...).

Ko ste pripravljeni, odprite oči in zaključite z vajo.

Vaja je namenjena temu, da se tekom dneva ustavimo in zavemo, kako se sploh ta dan počutimo. Smo mogoče pod stresom pa ga zaradi hitrega tempa, ki nas priganja, niti ne opazimo? Pomembna je namera, zato sem si sama sprva, da vaje ne bi pozabila izvesti, na telefonu naredila opomnike. Doprinos vaje v svojem vsakdanu vidim v tem, da se tekom dneva ustavim in preverim, kako so moje misli, moje telo, moja čustva, kaj se z mano dogaja. Vaja mi pomaga prepoznati stres, kar je predpogoj, da ga sploh lahko učinkovito obvladujem.

Vaja PREGLED TELESA:

Najdite miren prostor. Vajo lahko opravite zvečer pred spanjem ali čez dan. Uležite se s hrbtom na podlago, roke naj prosto padejo ob telesu, podprite si glavo in najdite pozicijo telesa, ki vam najbolj ugaja. Če vam je hladno, se lahko pokrijete. Če želite, lahko med vajo poslušate meditativno glasbo. Ko se udobno namestite, pričnite s pregledom telesa. Naredite nekaj zavednih globokih vdihov in izdihov ter nato z zavedanjem začnite »skeniranje« svojega telesa. Lahko si predstavljate, da s svetilko posvetite v vsak kotiček svojega telesa. Posvetite se vsakemu delu posebej, usmerite pozornost na del telesa ter mu posvetite vsaj vdih in izdih. Začnite pri prstih na nogah, nadaljujte do stopal, nog, medenice in tako naprej vse do glave. Ne pozabite na roke.

Če vam ustreza ali mogoče vsaj od začetka, da vajo usvojite, vajo poiščite na internetu. Tam najdete številne zvočne posnetke vaje pregled telesa, ki vas vodijo skozi vašo čuječo meditacijo.

Vaja mi je sprva povzročala nemalo težav, kajti je časovno daljša in se sprva lahko manj prijetna za tiste, ki niso vajeni meditiranja. Vajo sem izvajala s pomočjo zvočnih posnetkov, ki sem jih našla na internetu. S pomočjo vaje sem vsakodnevno preverjala kako sem in se hkrati urila v čuječnosti, kajti bistvo vaje je osredinjeno spremljanje dogajanja v lastnem telesu. Največji izziv mi je predstavljalo pogosto uhajanje misli – ko se to zgodi in to opazimo, misli in pozornost nežno pripeljemo nazaj v trenutek tukaj in zdaj. Sčasoma je vaja postaja prijetnejša in zame manj zahtevna za izvajanje. Vendar pa je potrebno zavedanje, da smisel vaj čuječnosti ni (le) v doseganju stanja sproščenosti, ampak primarno v nepresojajočem zavedanju tega kako sem v danem trenutku – in če kakšen dan nismo sproščeni, je to O. K. Je pač za nami tak, mogoče bolj težak dan.

<u>Vaja: ČUJEČE UMIVANJE ZOB</u>

V to rutinsko dejavnost, ki jo vsakodnevno opravljate večkrat, vnesite zavedanje iz trenutka v trenutek. Zavedajte se početja, gibov, občutkov, doživljanj, misli in senzacij. Če vam misli med tem rutinskim opravilom umivanja uhajajo, svojo pozornost ob spoznanju le tega nežno pripeljite nazaj k umivanju zob.

Sama sem izbrala umivanje zob, ker je to dejavnost, ki jo res izvajam vsak dan, vsaj dvakrat dnevno. Opazila sem, da med tako rutinsko dejavnostjo, kot je umivanje zob, veliko energije porabim za razmišljanje o manj prijetnih zadevah ali zadolžitvah, ki me čakajo. S čuječim umivanjem zob pa ne porabljam energije ali si zvišujem raven stresa z razmišljanjem o zadevah, ki me težijo. Osredinim se na dan trenutek in z zavedanjem opravim dejavnost.

Pri vnašanju prakse čuječnosti v naš vsakdan je, kot že omenjeno, pomembna namera in motivacija ter tudi nekaj sistematičnosti. V ta namen sem si izdelala preglednico, ki jo najdete spodaj. S pomočjo preglednice sem sama sebe kontrolirala (razdelek opravil/-a) in hkrati opazovala (razdelek Moja opažanja). Redno zapisovanje mojih opažanj med izvajanjem vaj mi je omogočalo, da sem sama pri sebi opazovala napredek. Kajti pri vnašanju čuječnosti v naš vsakdan je potreben čas, vztrajnost in razvoj. Po kakšnem tednu rednih vaj pa lahko sami pri sebi opazimo prve spremembe. Pri sebi sem po nekaj tednih opazila: povečanje osredinjenosti, povečana mirnost in zbranost, povečan občutek samoobvladanosti in povečanje sproščenosti.

	PREGLED TELESA		LIJAK		ČUJEČE UMIVANJE ZOB	
	Opravil/-a:	Moja opažanja:	Opravil/-a:	Moja opažanja:	Opravil/-a:	Moja opažanja:
PONEDELJEK						
TOREK						
SREDA						
ČETRTEK						
PETEK						
SOBOTA						
NEDELJA						

ZAKLJUČEK

Obvladovanje stresa je v sodobnem svetu za posameznika še kako pomembna veščina. Sploh zadnje leto, ko smo priča pandemiji koronavirusa, je vse česar smo bili vajeni drugačno, spremenjeno, lahko rečemo, da se je spremenila naša realnost. Vse to povzroča pri posameznikih dodaten stres, zato je nujno, da smo dobro opremljeni z načini in veščinami učinkovitega premagovanja stresa. Na ta način lahko sebi olajšamo še tako težke, nepredvidljive in sprememb polne čase, kot je bilo zadnje leto. Skrb zase v tako obremenjujočih časih je zelo pomembna, čuječnost oziroma praksa čujelnosti kot jo opišem v prispevku pa je eden izmed načinov odgovorne skrbi zase.

LITERATURA

Križaj, R. (2019). *Čuječnost. Treninga za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju.* Ljubljana: Mladinska knjiga.

Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14(2), 73–92.

Dernovšek, M., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

SKRB ZA FIZIČNO AKTIVNOST MED DELOM NA DALJAVO

Funa, Maja

Osnovna šola Draga Bajca Vipava, Vipava

IZVLEČEK

Gibanje zelo pomembno za človeka z več vidikov – krepi organe po drugi strani pa utrjuje odpornost. Pri omejitvah za zaščito pred virusom smo ostali doma, več je sedečega dela in telo je prisiljeno vztrajati več časa v istem položaju. Zato je še bolj pomembno, da se potrudimo in poskrbimo za lastno zdravje z dovolj gibanja. Da čimbolj izničimo negativne vplive sedenja, lahko poskrbimo že med samim delom, tako da naredimo različne raztezne vaje, s katerimi razbremenimo najbolj obremenjene dele telesa in mišične skupine. V prispevku predstavljam nekaj preprostih vaj, ki jih lahko naredimo v svoji domači »pisarni«. Vaje so kratke, imajo pa pozitiven vpliv na naše sklepe in mišice. Pri tem raztezamo dele telesa, ki so med sedečim delom najbolj obremenjene. Poskrbeti pa moramo tudi aerobno in anaerobno vadbo, po možnosti na svežem zraku, da kisik pride v vse pomembne organe.

Ključne besede*: pomen gibanja, raztezne vaje, telovadba med delom na daljavo, škodljivost nedejavnosti*

UVOD

Gibanje je zelo pomembno za človeka, saj učvrščuje mišice, kosti, krepi srce in pljuča, skratka pomaga pri razvoju celotnega organizma. Po drugi strani pa nas gibanje varuje pred različnimi boleznimi – srčno-žilnimi, diabetesom, debelosti, možganske kapi in obenem tudi dviguje odpornost.

V zadnjih mesecih, ko nam življenje kroji koronavirus in ostajamo doma, je še toliko bolj pomembno, da skrbimo za svoje zdravje – fizično in mentalno. Ostati doma pomeni, da sledimo visoki ravni zavesti, da odgovorno poskrbimo zase in za svoje bližnje, da zajezimo prenos bolezni in se pred njo zaščitimo. Poleg higienskih ukrepov je pomembna zaščita tudi odpornost našega organizma, za katero moramo dodatno poskrbeti na tak način, da smo dovolj gibalno aktivni Pišot idr. (2020).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Po Pišot (2020) se gibalna neaktivnost prebija v sam vrh dejavnikov kroničnih in nenalezljivih bolezni in vsesplošne umrljivosti, ki so krivi za okoli 70 % vseh smrti na svetovni ravni. V današnjih okoliščinah, ko je gibanje zaradi varnostnih razlogov povezanih s covidom-19, še bolj omejeno, pa smo gibalni neaktivnosti še toliko bolj izpostavljeni. Po raziskavah Inštituta za kineziološke raziskave Znanstveno-raziskovalnega središča Koper (IKARUS ZRS) v sodelovanju z drugimi mednarodnimi inštitucijami o vplivu popolne gibalne neaktivnosti na človeka, se spremembe mišic kažejo že zelo hitro. Zaradi remodulacije (spremembe) motoričnih enot v njih že kmalu nastopijo mehanizmi mišičnih sprememb in propadanja.

V zadnjih mesecih smo tudi učitelji po navodilih stroke pristopili k zajezitvi virusa in začeli delati na daljavo, od doma. To pomeni, da se je večino dela preselilo za računalnik.

Dolgotrajno delo za računalnikom je za telo zelo obremenjujoče, naporno in lahko nevarno. Posledice se kažejo v napetosti mišic, slabi drži in pojavljanju bolečin. Najbolj so obremenjeni hrbtenica, zapestja, dlani, vrat in ramena. Zaradi dolgotrajnega gledanja v zaslon se lahko pojavi glavobol, utrjenost, napetost mišic ter utrujene ali pekoče oči (Velikanje, 2007).

Nepretrgano sedenje je nenaravna drža, zato se mišice manj uporabljajo ali se sploh ne, zato lahko vmes »zaspijo«. Posledica tega je neustrezna drža telesa težišče pomaknjeno preveč naprej, upognjen hrbet. Ženske mnogokrat sedimo s prekrižanimi nogami, kar lahko ovira normalen pretok krvi (Velikanje, 2007).

Da prekinemo nenaravno držo sedenja in dela z računalnikom ter ponavljajoče položaje, uporabimo različne raztezne vaje. Nekaj jih predstavljenih v nadaljevanju.

Po Pišot idr. (2020) je za vzdrževanje zdravja priporočljiva aerobna vadba polurna vadba v zmerni ali visoki intenzivnosti najmanj od 3- do 5-krat tedensko (aerobna vadba ali vzdržljivostni trening – hoja, tek, kolesarjenje, sestopanje na stopnico), dvakrat tedensko pa posvetimo vajam za moč (ali anaerobni vadbi – kratke gibalne aktivnosti za moč in eksplozivnost).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Vaje med delom pri daljši uporabi računalnika

Najprej poskrbimo za primerno držo. Idealno bi bilo, da bi imeli ergonomski stol in pisalno mizo, a ker velikokrat doma tega nimamo, je potrebno večkrat ozavestiti, da sedimo vzravnano in da vmes spreminjamo položaje (delo sede, stoje). Vsako uro vstanemo in se sprehodimo. Da bi zmanjšali negativne vplive sedenja in dela pred računalnikom, so potrebne večkratne vmesne pavze z razteznimi vajami.

Nekaj primerov vaj (Velikanje, 2007):

<u>Dlani, zapestja, prsti:</u>

Raztezamo dlani, zapestja (posebej dlani in posebej zapestja upognemo navzdol/ navzgor – vsak položaj zadržimo 10 s).

Prste razširimo in napnemo, zadržimo; prste skrčimo in zadržimo 10 s.

Roki iztegnemo predse in roki v zapestju počasi obračamo navzven, da začutimo razteg.

<u>Rame, hrbet, vrat:</u>

Prepletemo prste, dlani obrnemo navzgor in iztegnemo roke visoko navzgor. Občutek imamo kot da nas nekdo rahlo vleče navzgor. Zadržimo 10 s.

Enako kot prej, le da roke iztegnemo predse.

Ramena dvignemo proti ušesom, zadržimo 3–5 s, nato spustimo. Nekajkrat ponovimo.

Prepletemo prste za hrbtom, roke iztegnemo nazaj in rahlo navzgor.

V stoječem ali sedečem položaju glavo nagnemo na eno in na drugo stran v smeri ramena. Zadržimo par sekund.

Glavo nagnemo naprej in nazaj, v vsakem položaju zadržimo par sekund. Gibi naj bodo mehki in ne prehitri.

Razteg hrbta:

Na stolu (lahko tudi stoje) se močno nagnemo naprej, glava visi navzdol, vrat je sproščen, hrbet je upognjen. Zadržimo 10–20 s, nato se počasi dvigujemo navzgor – vretence po vretencu. Zadnja se poravnata vrat in glava.

Sede prekrižamo levo nogo prek desne. Desna roka počiva na zunanji strani levega stegna. Z desno roko vlečemo proti desni strani. Z glavo pogledamo prek rame. Zadržimo 5–10 s. Ponovimo še na drugi strani.



Vir slike: Andersen, 1998 po Velikanje, 2007

Sedimo na stolu. Pokrčeno nogo primemo spodaj na zadnji stegenski mišici, blizu pregiba pod kolenom in jo povlečemo proti sebi. Zadržimo 10–15 s.

Raztezanje nog (Fellowes, spletni vir, b. d.): zaradi predolgega sedenja se lahko sprednje stegenske mišice in zadnje mišice (tetive) skrčijo in izgubijo prožnost, kar poveča možnost za poškodbo kolen in hrbta.

Levo nogo pokrčimo in peto dvignemo proti zadnjici. Z levo roko primemo nogo za gleženj in začutimo rahlo raztezanje v sprednjem delu stegenske mišice. Zadržimo. Ponovimo še z desno.

Usedemo se na rob stola, iztegnemo desno nogo pred seboj. Nogo postavimo na peto, stopalo je obrnjeno navzgor. V bokih se nagnemo rahlo naprej, da začutimo rahlo raztezanje v zadnjem delu desne noge. Zadržimo 20 s, ponovimo 3-krat in nato še z levo nogo.

Sproščanje oči (Bates eye exercises, spletni vir, b. d.)

Polaganje dlani: dlani segrejemo tako, da jih rahlo drgnemo drugo ob drugo. Položimo jih čez zaprte oči, tako da je sredina dlani nad očesom, prsti pa se na čelu prekrižajo. Tako počivamo 1 minuto. Za večji učinek si lahko predstavljamo temo in črnino. Vaja pomaga sproščati oči zaradi računalnika, umetne svetlobe in jo lahko delamo večkrat dnevno.

Premikanje oči v različne smeri: Vajo delamo sede ali stoje, zravnano, glave ne premikamo. Oči premikamo v različne smeri. Vsak gib večkrat ponovimo, nato gremo na naslednjega premik levo-desno, pogled gor- dol, pogled od spodaj levo proti zgoraj desno, premik oči zgoraj levo – spodaj desno. Nato krožimo s pogledom v smeri urinega kazalca, nato še v obratni smeri. Začnemo z manj ponovitvami (2–3), nato počasi dodajamo.

Pogled v daljavo: večkrat med delom usmerimo pogled proč od računalnika v daljavo (npr. skozi okno). Če je mogoče, pogledamo v naravo.

Nekaj primerov vaj za moč in stabilizacijo

Vaja za stabilizacijo trupa – deska

V vzravnanem položaju ležimo na trebuhu.

Dvignemo se na podlahti in na prste na nogah (ali na kolena – lažja različica). Telo je čim bolj poravnano (glava in hrbtenica so v ravni liniji). V tem položaju vztrajamo 45–60 s.

Vaja za trebušne mišice

Ležimo na hrbtu, noge pokrčimo v kolenih, da so stopala na tleh (lažja varianta).

Druga možnost je, da noge dvignemo od tal in v bokih, kolenih in gležnji držimo pravi kot (težja varianta).

Roke postavimo za ušesa, glavo in lopatice z izdihom dvignemo rahlo od tal. Zadržimo nekaj sekund, nato glavo in lopatice počasi spustimo na tla.

Nekajkrat ponovimo.

Vaja za trebušne mišice (»mrtvi hrošč«)

Ležemo na hrbet. Ledveni del je ves čas vaje v stiku s podlago.

Nogi pokrčimo v kolenih in dvignemo od tal, da so kolena nad boki. Roki iztegnemo navzgor proti stropu.

Eno roko premikamo nazaj proti tlom, obenem nasprotno nogo iztegujemo in pomikamo proti tlom. Vrnemo v začetni položaj. Nato gremo z drugo nogo in nasprotno (diagonalno) roko proti tlom.

Izmenično menjujemo.

Vajo izvajamo počasi in kontroliramo, pazimo na položaj hrbta.

Zgornji del hrbta

Ležimo na trebuhu, glava je na tleh, pogled je usmerjen v blazino. Napnemo in iztegnemo noge in roke, popek stisnemo proti sebi.

Rahlo dvignemo glavo od tal. Stisnemo lopatice skupaj, nato začnemo v komolcih krčiti roke in jih obenem rahlo dvignemo od tal.

Roke vlečemo nazaj. Ko so komolci v isti liniji kot rame inje v komolcih pravi kot, položaj zadržimo par sekund, nato počasi iztegnemo in odložimo roke in sprostimo napete mišice.

Vajo ponovimo 6-krat.

Vaje za noge in zadnjico

Počepi – pri počepih pazimo, da kolena ne gredo čez prste nog, da je hrbet vzravnan.

Izpadni koraki (naprej, nazaj, vstran)

Dvig bokov: ležimo na hrbtu

Vaje za roke in hrbet – sklece

Postavimo se v položaj za skleco – telo je usmerjeno proti tlom, noge so iztegnjene, slonimo na prstih. Roke so v širini ramen, iztegnjene. Trup je poravnan, pogled usmerjen navzdol.

Roke pokrčimo v komolcih in se tako približujemo tlom. Nato roke iztegnemo in se dvigujemo nazaj navzgor. Ves čas pazimo na poravnan trup.

Lažja varianta je, da slonimo na kolenih.

Pozitivno stran glede izvajanja razteznih vaj in vaj za moč ter stabilizacijo vidim v tem, da razbijamo prisilne položaje, ki nastajajo zaradi dolgotrajnega vztrajanja v istem položaju (na primer sedenja), da skrbimo za čvrste mišice, ki držijo vzravnan trup in hrbtenico. Z raztezanjem poskušamo odpraviti neustrezno zakrčenost mišic in mišice spraviti v normalen položaj. Če raztezne vaje redno izvajamo med delom na računalniku, preprečujemo bolečine, poškodbe. Pomanjkljivost glede izvajanja razteznih vaj se kaže v tem, da je potrebno biti zelo angažiran in dosleden, da večkrat dnevno naredimo raztezne vaje.

ZAKLJUČEK

Kot učiteljica sem bila v šoli aktivnejša. Najprej zato, ker sem naredila veliko več korakov – s hojo po razredu, pot med avtom in šolami. Dnevno zamenjam 2–3 stavbe (podružnice), to pomeni razdaljo od avta do posamezne stavbe in nazaj. Te razdalje so sicer kratke (100–300 m), a prispevajo, da spodbudim krvni obtok. Mnogokrat sem tudi z otroki delala krajše gibalne vaje (prek pesmi, plesa).

Pri delu na daljavo je bilo tega precej manj. Moje delo je zdaj izrazito bolj sedeče, več časa sem porabila za pripravljanje posnetkov in tako sedenjem za računalnikom. Pogosto je tudi moja drža neprimerna, saj v domači »pisarni« nimamo take dobre opreme kot bi imela na delovnem mestu v pravi pisarni (ergonomsko oblikovane stole, ergonomske oblikovane tipkovnice in podlage, ustrezno višino mize in zaslona, primerno svetlobo …) in vse to vpliva na zdravje.

Zelo pomembno je, da se zavestno spomnimo na to, da naredimo vmes odmore, se malo sprehodimo raztegnemo in potem nadaljujejo z delom pri računalniku.

Sama sem občasno naredila nekaj vaj za raztezanje. Večinoma sem naredila raztezne vaje za hrbet, vrat in pa sproščanje oči. To je mi je pomagalo, da sem lažje delala naprej, vsaj malo razbremenila mišice in popravila držo. Te vaje bi morala izvajati večkrat dnevno, a kadar se nisem spomnila nanje ali mi jih ni uspelo narediti, sem zvečer čutila rahle bolečine v hrbtu in pekoče oči.

Zelo koristna v tem obdobju je bila tudi hoja. Mama je spodbudila moje otroke, njim sem se priključila tudi jaz. Mnogokrat sem delo pustila nedokončano. Velikokrat sem bila v dilemi, saj bi raje delala in končala stvari in šele po opravljenem delu šla ven, a sem pustila ob strani željo po dokončanju in izbrala vadbo na svežem zraku. Delo sem potem lažje končala, ko sem se razmigala. Ko sem izbrala možnost, da najprej končam delo, sem delala skoraj do teme, v temi pa nisem imela dovolj motivacije za telesno aktivnost oziroma vadbo.

Izjemno dobrodošla se je pri meni pokazala tudi vadba na daljavo. Že pred delom od doma sem obiskovala pilates in tekaško vadbo. Z ukrepi se je skupna vadba na prostem ukinila in se je prenesla pred zaslone. Med ljudmi je nekaj polemik glede vadbe prek videokonferenc. Nekateri so proti temu, pri meni pa se je izkazalo kot zelo dobrodošlo, saj je vadba potekala ob točno določeni uri in si je bilo takrat potrebno vzeti čas. Izgovori, da bom najprej opravila svoje obveznosti (tako šolske kot domače) in šele potem, če bo kaj časa ostalo, bom naredila še kaj za svoje zdravje. K večji vztrajnosti pri izvajanju vadb na daljavo je pripomogla tudi plačljivost vadbe.

Pri obeh vadbah – pri pilatesu in vajah za moč v okviru tekaške vadbe smo delali različne vaje za krepitev in razteg mišičnih skupin, ki so bile zaradi neustreznega sedenja in prisiljene drže pred računalnikom bolj obremenjene.

Za dobro počutje v domačem delovnem okolju poskrbimo, da si prilagodimo tiste pogoje, ki si jih lahko, da bodo čimbolj optimalni (svetloba, zrak, vzravnana drža). Veliko bomo naredili pa že s tem, da si bomo med delom vzeli več kratkih odmorov in naredili nekaj razteznih vaj. Ne smemo pozabiti pa na daljši odmor in z ustrezno telesno aktivnostjo (hoja, tek) razmigati večje mišične skupine, zvišati srčni utrip in prekrvaviti celoten organizem. Čeprav se ne moremo družiti z ostalimi ljudmi, lahko zraven povabimo člane naše družine in bomo imeli družbo. Obenem bomo tako tudi kakovostno preživeli skupni čas, za vse udeležene pa je to večja spodbuda za gibalno aktivnost, saj v družbi, čeprav v družbi svojih domačih, čas hitreje mine in še bolj zabavno je.

LITERATURA

Bates eye exercises (b. d). Pridobljeno s https://www.bateseyeexercises.com/relaxation.php

Fellowes (b. d). Pridobljeno s https://dobrapisarna.si/wp-content/uploads/2017/04/bolje-prepreiti-kot-zdraviti_page_2.jpg

Kako ostati zdrav, če imate pretežno sedeče delo (2020). Pridobljeno s https://1001ideja.si/kako-ostati-zdrav-ce-imate-pretezno-sedece-delo/

Maček, A. (b. d.). *Telo kot telovadno orodje, kaj vse lahko storimo z vajami z lastno težo*. Pridobljeno s https://img.rtvslo.si/files/Sport/1_vaje_z_lastnim_telesom.pdf

Pišot, R., Kleva, M., Teraž, K., Paravlić, A., Marušič, U., Pišot, S., in Šimunič, B. (2020). *Ostanite doma, (p)ostanite aktivni. Nasveti za vadbo na domu z naborom navodil in vaj za bolnike z nekaterimi kroničnimi boleznimi*. Koper: Znanstveno-raziskovalno središče Koper Inštitut za kineziološke raziskave. Dostopno na https://www.zrs-kp.si/index.php/research-2/zalozba/monografije/

Velikanje, T. (2007). *Zdravo delo v pisarni* (diplomsko delo. B & B Višja strokovna šola). Pridobljeno s https://bb.si/doc/diplome/Velikanje_Tatjana-Zdravo_delo_v_pisarni.pdf

KAKO Z EFT-TEHNIKO IN S KOLEBNICO DOSEČI ČUSTEVNO SVOBODO MED DELOM NA DALJAVO

Goluh, Andreja

Osnovna šola Lava, Celje

IZVLEČEK

Marsikdo tempa življenja, ki je bil pred epidemijo, ni zmogel. Vsak je nekoga poznal, ki je pregorel ali pa vsaj šel po službi v telovadnico, v naravo, na kolo, teč … z namenom premagati stres. Med delom na daljavo pa telovadnice niso bile odprte, tudi tek ali kolo v zimskem času nista bila vsak dan izvedljiva. A stres ni izginil, kvečjemu se je poglobil. Prišli smo v novo situacijo, ki jo prej nismo poznali. Pojavil se je nov strah, pri nekaterih mogoče strah pred izgubo službe, pred boleznijo, pred načinom dela na daljavo … Sama sem rešitev proti temu stresu našla v izvajanju EFT-tehnike in skakanju s kolebnico. Namen tega prispevka je povezati gibanje oz. skakanje s kolebnico s tehniko EFT in tako vsem, ki so v stiski, pokazati morebiten izhod iz obstoječega stanja. Preizkusiti novo vadbo, se povezati s sodelavci v kakšnem gibalnem izzivu in predvsem s tehniko EFT ozavestiti težavo, ki jo imamo, in se z njo sprijazniti, je gotovo dober začetek k njenemu obvladovanju. EFT, povečan srčni utrip, sproščanje endorfinov ob skakanju s kolebnico ter hkrati ohranjanje stikov s sodelavci je bil zame začetek čustvene svobode.

Ključne besede: *poskoki, gibalni izziv, tapkanje, meridiani*

UVOD

Ko smo v mesecu marcu 2020 zaradi covid-19 zaprli šole po vsej državi, se verjetno nikomur ni niti sanjalo, da smo pravzaprav stopili v novo obdobje. V obdobje strahu, sledljivosti, socialni odtujenosti in predvsem bolezni, ki se je zasidrala v vsa naša življenja, pa čeprav se mogoče v resnici nismo osebno srečali z njo. Dlje kot je šolanje na daljavo trajalo, večje stiske so se pojavljale tako pri učencih kot tudi pri učiteljih. Sprva zato ker je vsak bil ujetnik svojega mehurčka, omejen le na svoj ožji krog ljudi, hkrati pa tudi zaradi stisk, ki so jih imeli otroci. Otroku na daljavo je težje pomagati, se težje z njim pogovoriti in svetovati. Takrat je imel učitelj dve možnosti, ali se vdati v vso to agonijo ali pa si vendarle vzeti čas zase in poskrbeti najprej za svoje (duševno zdravje) in s tem lažje pomagal drugim. Prvi korak je poskrbeti za fizično aktivnost, nato pa sočasno preizkusiti EFT-tehniko oz. tapkanje in negovati vse svoje konjičke, ki človeka bogatijo.

Gibanje in poskoki s kolebnico

Človekove gibalne sposobnosti predstavljajo kakovost njegovega življenja. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je telesna dejavnost telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja. Odrasli bi naj za krepitev in ohranjanje zdravja potrebovali vsaj 150 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti na teden, ki jo lahko nadomestijo s 75 minutami visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden. Poleg tega se za odrasle priporoča tudi, da vsaj dvakrat tedensko izvajajo vaje za mišično moč in vzdržljivost. Za odrasle po 65. letu starosti se priporoča še vključitev vaj za ravnotežje (NIJZ, 2013).

Kolebnica je verjetno med nekoliko starejšo populacijo pozabljen, pa vendar zelo učinkovit pripomoček. Približno en centimeter debela vrv iz konoplje, sintetike, usnja ali jekla je izvrsten pripomoček za boljšo kondicijo, koordinacijo, agilnost, boljše počutje in zdravje. Osnovna poskoka s kolebnico sta sonožni poskok in izmenični poskok. Pri vseh poskokih moramo paziti na pravilno držo telesa. Glavo imamo dvignjeno, pogled je usmerjen naprej. Ko dobro obvladamo osnovni tehniki, lahko nadaljujemo na zahtevnejše poskoke (Kralj, 2019).

Kadar skačemo s sonožnimi poskoki, imamo stopala skupaj. Skočimo približno 2 cm od tal, ravno toliko, da preskočimo kolebnico. Odrinemo se z blazinicami stopal, rahlo pokrčimo kolena in gležnje in nežno pristanemo na blazinicah stopal (Kralj, 2019).

Če z izmeničnimi poskoki, med poskokom dvignemo eno koleno v zrak, ne da bi pri tem brcnili s stopalom nazaj (pri tem bi se nam kolebnica lahko zataknila ob nogo). Nogo, ki ne sodeluje pri odrivu, dvignemo za več kot 2,5 cm v zrak. Med vsakim obratom kolebnice se le z eno nogo odrinemo od tal, noge izmenjujemo vsak obrat. Nadaljujemo s skakanjem v počasnem tempu (dvigujemo kolena, kot da bi tekli na mestu), dokler ne ujamemo ritma. Nato pospešimo s poskoki. (Kralj, 2019)

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Vsakodnevno skakanje s kolebnico med delom na daljavo je gotovo eden izmed načinov, kako vsaj nekaj narediti za svoje telo. Najprej se je potrebno ogreti, npr. z lahkotnim tekom in gimnastičnimi vajami. Prvi teden skačemo štirikrat po eno minuto, pri čemer imamo vsakič po eni minuti skakanja eno minuto premora. Po zadnji minuti skakanja se je treba ohladiti z razteznimi vajami. Naslednji teden skakanje podaljšamo in vsak dan izvedemo šest minut poskokov, pri čemer se tako kot prejšnji teden eno minuto skače in eno minuto počiva. Vsak teden se naj za minuto ali dve skakanje podaljša in telo zagotovo pride v stanje dobrega počutja. Pri tem se seveda nikoli ne sme pozabiti na začetno ogrevanje in končno ohlajanje telesa.

Še posebej priporočljivo je, da se poskoki kljub prepovedanemu druženju, vseeno vendarle delajo v paru ali trojkah, in sicer v obliki izziva.

Sodelavko učiteljico sem med šolanjem na daljavo povabila na skakanje s kolebnico. Pri tem sva tekmovali, katera naredi več poskokov, ima večji srčni utrip in katera res vsak dan naredi vsaj kakšno minuto poskokov, kar se je izkazalo za pozitivno motivacijo in hkrati tudi obvezo. S skakanjem s kolebnico nadaljujeva tudi zdaj, odkar sva prišli nazaj v službo v mesecu januarju, saj obe učiva v podaljšanem bivanju v prvi triadi. Skačejo tudi učenci, se med seboj bodrijo, si pomagajo, se primerjajo. Zdaj že vsi komaj čakamo, da se ob 14.30 dobimo na igrišču in skačemo s kolebnico.

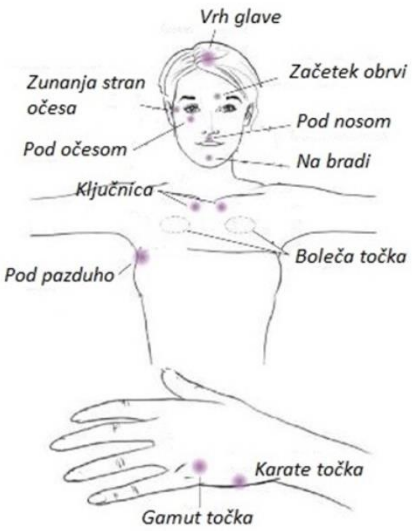
Skakanje s kolebnico ima svoje prednosti in slabosti, čeprav je vsekakor več prednosti, a izboljšave so vedno mogoče. Predvsem je potrebno opozoriti, da si, če ne skačemo pravilno, lahko poškodujemo sklepe. Mogoče doma nima vsak prostora za skakanje s kolebnico, sploh v večjih mestih, ko ni travnate površine v bližini, v stanovanju pa skakanje zaradi prostorske stiske ni mogoče. Če skačemo na betonu, ploščicah, asfaltu ali bolj na trdo naši sklepi bolj trpijo, zato priporočam sprehod do bližnjega atletskega igrišča, kjer lahko skačete na tartanu. Na poti do igrišča se boste s hitro hojo ogreli, nazaj do doma pa z vmesnimi razteznimi vajami ohladili.

EFT-tehnika

Tehnika doseganja čustvene svobode ali EFT je zdravilna tehnika, ki jo lahko uporablja vsak posameznik, s terapevtom, kot samostojno tehniko ali v kombinaciji z drugimi načini zdravljenja. EFT je energijska terapija, kamor spadajo tudi akupunktura, akupresura in kineziologija. To so vse tehnike, s katerimi se uravnovesi pretok energije, ki potuje po meridianih, kar je pomembno za ohranjanje čustvenega in telesnega zdravja (Fone, 2008).

EFT (Emotional freedom techniques) je zelo preprosta tehnika, pri čemer gre za dotikanje oz. tapkanje po meridianskih točkah in hkratno izgovarjanje povedi v zvezi s težavo, ki jo imamo.

Spodnja slika prikazuje končne točke glavnih meridianov, po katerih se tapkamo, da se spodbudimo pretok energije.



Slika 1: Točke tapkanja, b. d.

Preden začnete tapkati, se je dobro navaditi poiskati točke glavnih meridianov. Ljudje raje tapkajo z dominantno roko, čeprav ni pomembno, s katero roko tapkate. Lahko tapkate s prsti ali z dlanjo po levi ali desni strani telesa. Tapkajte ritmično, približno osemkrat po vsaki točki, ne prehitro in ne prepočasi. Pijte veliko tekočine in po možnosti tapkajte vsak dan (Fone, 2008).

<u>1. korak</u>

Pri doseganju čustvene svobode, je najbolj pomembno, da težavo, ki jo imate, jasno poimenujete, se nanjo osredinite in oblikujete prvi stavek v z povezavi z njo. Pri tem je potrebno biti čim bolj konkreten, uporabite konkretno ime osebe, ki vam mogoče greni življenje (Fone, 2008).

- Jezna sem, ker šolanje na daljavo tako dolgo traja.
- Ne čutim se sposobna poučevati na daljavo.
- Tine mi gre na živce.

V drugem delu sprejmite svoje občutke in problem ter sprejmite sebe takšnega kot ste. Besednim zvezam *čeprav, kljub temu* … dodajte splošen stavek o sprejemanju in oblikujte celoto oziroma pripravljalni stavek (Fone, 2008).

- Čeprav sem jezna, ker šolanje na daljavo tako dolgo traja, se popolnoma in globoko sprejemam.
- Čeprav se ne čutim sposobna poučevati na daljavo, sem čisto v redu.
- Čeprav mi gre Tine na živce, sem še vedno dober človek.

Pomembno je, da negativno povežemo s pozitivnim se uglasimo s težavo. S tapkanjem ter sočasnim izgovarjanjem odstranjujemo blokade. Ko trikrat izgovorimo pripravljalni stavek, se lotimo izvajanja zaporedja tapkanja, pri čemer izgovarjamo skrajšani opomni, kot je npr. šolanje na daljavo. (Fone, 2008)

2. korak

Tapkamo se po vseh točkah, ki so prikazane na zgornji sliki *Točke tapkanja* in dihamo enakomerno. Pomembno je, da tapkamo od zgoraj navzdol.

3. korak

Ko izvedete zaporedje tapkanja po vseh točkah, izvedete postopek GAMUT devet in ob tem tapkate po hrbtišču roke med prstancem in mezincem.

1. Še vedno se osredinjaš na problem.
2. Zapreš oči.
3. Odpreš oči.
4. Pogledaš strmo desno navzdol.
5. Pogledaš strmo levo navzdol.
6. Z očmi opišeš poln krog v smeri urnega kazalca.
7. Z očmi opišeš poln krog v nasprotni smeri urnega kazalca.
8. Nekaj sekund si mrmraš poljubno pesem.
9. Glasno in hitro prešteješ: 1–5.
10. Ponovno si zamrmraš pesem.

(Fone, 2008)

4. korak

Sledi ponovno tapkanje po vseh točkah meridianov. Po končanem tapkanju globoko vdihnemo in izdihnemo. Mogoče bo en krog tapkanja dovolj, če ne, pa naslednji dan tapkanje ponovimo (Fone, 2009).

S tehniko EFT lahko pridemo do čudovitih rezultatov pri psiholoških in telesnih težavah. Gre za komplementarno tehniko, ki ne more povsem nadomestiti medicinske obravnave. Zagotovo pa si boste z njo okrepili samozavest, izboljšali svoje odnose, zaživeli bolj zdravo, na stvari začeli gledati bolj pozitivno in se predvsem sprostili (Fone, 2008).

Tudi uporaba EFT-tehnike ima več prednosti kot slabosti. Gotovo je kdaj potrebno poseči po uradni medicini in mogoče pri komu samo zanašanje na EFT-tehniko ne bo obrodilo sadov. Ženske smo mogoče vseeno bolj dovzetne za alternativne možnosti osvobajanja težav ali pa mu vsaj damo večkrat priložnost. Okolica mogoče ne bo vedno sprejela našega načina samozdravljenja. Dejstvo je, da za EFT-tehniko potrebujemo čas in tudi prostor, kamor se umaknemo na stran, saj bi okolica tapkanje mogoče napačno razumela. Vzeti si čas zase, umakniti se v prostor, kje se počutimo varne in tehniko EFT lahko izvedemo brez težav.

ZAKLJUČEK

Med delom na daljavo, ko smo bili vsi doma bolj napeti, sem poleg tehnike EFT in skakanja s kolebnico preizkusila tudi druge konjičke: šivanje, sprehajanje, telovadba »online« z enim izmed ponudnikom storitev. Pa vendar sta mi EFT in skakanje s kolebnico najbolj obrnila življenje na bolje. Zavedanje težav in hkrati sprejemanje le teh je eden ključnih korakov k boljšemu počutju. Če pa vse to podkrepimo še s športom, z gibanjem in povečanim utripom pa menim, da je uspeh zagotovljen. Tisti učitelj, ki je gibalno aktiven in hkrati osvobojen od svojih težav, lahko pomaga s svojim učencem. Vsak, ki pozna EFT-tehniko, z njo krepi empatijo, zavedanje lastnih čustev in njihovo ubeseditev ter obvladovanje konfliktnih situacij.

LITERATURA

Fone, H. (2008) *EFT-tehnika doseganja čustvene svobode za telebane.* Ljubljana: Založba Pasadena.

Kralj, M. (2019) *Kolebnica kot pripomoček pri treningu boksa* (diplomsko delo, Fakulteta za šport). Pridobljeno s https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?lang=slv&id=111130

NIJZ (2013). *Gibanje – telesno dejavni vsak dan.* Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf

Točke tapkanja (b. d.). Pridobljeno s *http://www.efttehnika.si/eft-toke-meridiani*

PRISTOP 3 x 3 x 3 ZA OHRANJANJE TELESNEGA IN DUŠEVNEGA RAVNOVESJA MED DELOM NA DALJAVO

Hočevar, Matej

Šolski center Novo mesto, Srednja gradbena, lesarska in vzgojiteljska šola, Novo mesto

IZVLEČEK

Delo na daljavo predstavlja izziv s katerim smo se pedagoški delavci ob pojavu pandemije covid-19 srečali prvič. Stresorjev je bilo veliko, nov način dela je zato zahteval nov pristop. Za sistematično spopadanje s stresom sem preučil fizično in energijsko raven človekovega delovanja. Razvil sem pristop 3 x 3 x 3. To pomeni tri ciljno osredinjene naloge, ki posegajo na vse tri sfere človekovega življenja – telo, um in duha. Izbrane tri aktivnosti so bile rekreacija, šola za starše ter izdelava pohištva. S pristopom sem učinkovito postavil mejo med delovnikom in prostim časom, ob tem pa ponovno vzpostavil osebno ravnovesje, ki je bilo zaradi nove situacije porušeno. Dosledno izvajanje pristopa 3 x 3 x 3 je rezultiralo v večji sproščenosti, kreativnosti, izboljšani samopodobi in boljših odnosih. Pristop je preprost, prilagodljiv in realno izvedljiv, za ohranjanje telesnega in duševnega ravnovesja med delom na daljavo je priporočljiv ne le za pedagoške delavce, ampak za vso delovno aktivno populacijo, študente in dijake.

Ključne besede: *stres, telo, um, duh, covid-19*

UVOD

Obdobje šolanja na daljavo je bilo zahtevno tako za učence, kot za učitelje. Opremljeni smo s pedagoškim znanjem kako izvajati učni proces, ne pa tudi s psihološkimi metodami s katerimi pomagati sebi v razmerah v kakršnih smo se znašli v zadnjem letu. Telesno in duševno ravnovesje je izjemnega pomena za pravilno funkcioniranje posameznika, prenaša pa se tudi na širšo okolico, na učence oz. dijake, družino itn. Ne samo, da moramo omejevati število stresorjev, pomemben je naš odziv na stresne situacije in način sproščanja. Še posebej prvi val pandemije je povzročil številne stiske. Ob negotovosti kaj nas čaka in kako dolgo bodo nove razmere trajale, je bilo potrebno povsem spremeniti način dela, dijake, ki so že sicer v zahtevnem življenjskem obdobju, je bilo potrebno dodatno motivirati, prilagoditi vsebine in načine ocenjevanja ter se priučiti uporabe orodij za spletno poučevanje. Prišlo je do kaotičnih razmer, ko smo učitelji prejemali nasprotujoče si informacije, z dijaki smo na naši šoli komunicirali prek šestih različnih kanalov, imeli smo občutek, da moramo biti za dijake in njihove starše dosegljivi 24 ur na dan, službeni in prosti čas sta postala eno oz. slednjega zaradi povečanega obsega dela (v mojem primeru zagotavljanje dodatnih interaktivnih vsebin in poučevanje dodatnih strokovnih predmetov, ker dijaki niso mogli opravljati praktičnega usposabljanja), niti ni bilo.

Stres in njegovi simptomi

Po Lookerju in Gregsonu stres predstavlja neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladovanje na drugi strani (Looker in Gregson v Treven, 2005). Ali bo dejavnik iz okolja predstavljal stresor je sicer odvisno od posameznika in njegovega dojemanja

dogajanja. Teyrer stres opisuje kot duševno in telesno reakcijo na spremembo (Tyrer v Treven, 2005), kar jasno izpostavlja, da gre za najširši vpliv na posameznika.

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije stres opredeljuje kot telesno, umsko in duševno reakcijo na okoliščine, ki začasno zamaje človekovo notranje ravnovesje (homeostazo). Povzroča številne čustvene in duševne, telesne ter vedenjske spremembe.

Traven (2005) ter Kajtna in Tušak (2007) so simptome stresa podrobno razčlenili.

Čustveni simptomi:

- apatija, ki se kaže v nezadovoljstvu, žalosti, depresivnosti, občutkih nemoči, nezmožnosti uživanja v prijetnih stvareh;
- anksioznost, ki se kaže skozi nemir, negotovost, občutek nekoristnosti ali nespoštovanja samega sebe;
- razdražljivost, ki se izraža v nezaupanju, nadutosti, uporu ali jezi;
- duševna utrujenost, ki se kaže v raztresenosti, težavah z osredinjenostjo, ohromljeni sposobnosti prilagajanja;
- zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe.

Vedenjski simptomi:

- izogibanje, ki se kaže v zapiranju vase, izogibanju dela in sprejemanju odgovornosti;
- pretiravanje, ki lahko vodi v odvisnost od alkohola in nikotina, igre na srečo in seksualno promiskuiteto;
- težave z urejenostjo, kot so slaba osebna higiena, neurejenost, pa tudi zamujanje na delo;
- težave s spoštovanjem zakonov, ki se odražajo v zadolženosti, kaznovanju in nenadzorovanem nasilnem obnašanju.

Telesni simptomi:

- pogosta obolenja in fizična izčrpanost;
- zloraba zdravil;
- nerazpoloženje zaradi glavobola, nespečnosti, slabosti, bolečin v prsih, sprememba teka, pridobivanje ali izguba teže, slabost, prebavne težave in seksualne težave.

Stres je bil med delom na daljavo velik, čemur pritrjujejo tudi ugotovitve raziskovalcev Ahmed idr. (Ahmed idr. v Analizi izobraževanja na daljavo med prvim valom epidemije covida-19 v Sloveniji, 2020). Rezultati raziskave kažejo tudi, da se je med epidemijo povečala anksioznost.

V prvem valu epidemije sem pri sebi opažal predvsem čustvene oz. duševne simptome, saj je bila obremenitev močno povečana, hkrati je bilo veliko stresorjev. Tako pri poučevanju, kot v družini je bila prisotna visoka stopnja razdražljivosti, impulzivni odzivi, hkrati pa duševna utrujenost, pojavili so se tudi telesni simptomi, kot so fizična utrujenost, nespečnost in glavoboli.

Metoda 3 x 3 x 3

Vsak posameznik ima lasten odziv na stresne dejavnike. Sam sem se osredinil na tiste simptome stresa, ki so bili najizrazitejši, ter jih skušal povezati s konjički, z možnostmi, ki so bili med covidom-19

na voljo, ter nalogami, ki bi jih bilo dobro opraviti, pa nikoli ni bilo časa zanje. Zastavil sem si jasne cilje in časovni okvir v katerih jih moram doseči. S tem je bila zagotovljena motivacija za redno delo na osnovi razdelanega terminskega in vsebinskega načrta.

Holistični pristop

Obveljala je odločitev za holistični pristop, pri katerem morajo biti v ravnovesju um, duh in telo. Ravnotežje je ključno za odnose – zasebne in poslovne:

- Fizično telo je najbolj splošno razumljivo, saj predstavlja zdravo prehranjevanje, redno telesno dejavnost, hidracijo telesa in pravo količino spanja.
- Um opredeljujemo kot sposobnost zavedanja in mišljenja, sposobnost človeka, da razmišlja. Slovar slovenskega knjižnega jezika um definira kot sposobnost mišljenja, spoznavanja. Mentalno telo vzdržujemo s pozitivnimi mislimi, z vizualiziranjem še neuresničenih ciljev oziroma s čustveno inteligenco.
- Duh se razvija z ustvarjalnim izražanjem, z druženjem (ki je med covidom-19 omejeno le na najbližje), z glasbo, s plesom, skratka z delom, ki nas izjemno navdihuje in veseli ter nam daje pozitivno energijo.

Cilji pristopa 3 x 3 x 3 in njegov vpliv

Pristop 3 x 3 x 3 sem razvil kot odgovor na potrebo po človekovem ravnovesju med delom na daljavo. Predstavlja 3 cilje za 3 področja življenja. Sam sem si ga zadal izpolniti v treh tednih. Je preprost za uporabo in sledenje napredku.

Preglednica v nadaljevanju prikazuje povezavo med komponentami holističnega pristopa in cilji, ki sem si jih zastavil. Vsak posameznik si lahko zastavi svoje cilje, pomembno je, da naslovi vsa tri področja delovanja človekovega življenja in do cilja pride v treh tednih. Spodaj je prikazana osnovna preglednica, smiselno pa je, da si posameznik pot do vsakega izmed treh ciljev razdela po tednih oz. dnevih kjer je to relevantnejše. Sam sem si razdelal faze izdelave pohištva (načrt in izris razrez/izdelava, lakiranje/montaža).

Preglednica 1: Pristop 3 x 3 x 3

PRISTOP 3 CILJI X 3 PODROČJA ČLOVEKOVEGA DELOVANJA X 3 TEDNI			
	TELO	UM	DUH
Izdelava pohištva	✓.	✓.	✓.
Rekreacija 5-krat/teden	✓.		✓.
Šola za starše		✓.	✓.

Izdelava pohištva

Ta dejavnost je vplivala na vsa tri področja mojega delovanja in ponovno vzpostavitev ravnovesja med delom na daljavo.

Um

Samo načrtovanje kje bo pohištvo stalo, na kak način zagotoviti čim boljšo funkcionalno in estetsko vrednost, kako zasnovati čim bolj prilegajoče se pohištvo, je v prvi fazi naslavljalo predvsem um. Poleg načrtovanja v sami kopalnici sem precej časa posvetil iskanju rešitev na spletu, predvsem pa izrisu kopalnice, ter transformiranje želenega v mere za naročilo materiala. Um je bil v veliki meri zaposlen ob preračunavanju, kot tudi ob samem delu v delavnici. Dejavnost je bila dragocena z vidika celostnega miselnega preklopa od službenega dela, na fizično nalogo, ki je z vsako fazo bolj napredovala.

Duh

Ker je šlo za nove talne obloge in moderno kopalnico, je bil še toliko večji izziv z novim pohištvom zagotoviti dodano vrednost. Tovrstni projekti me od nekdaj navdajajo z izjemno energijo, zavzetostjo in navdihom, vendar v zadnjem času za to ni bilo možnosti. Obnova kopalnice je postala osrednji projekt za vso družino. Ustvarjalno izražanje je vplivalo na moj pozitivni duh in me navdalo s pozitivno energijo. Delo v delavnici je pomenilo umik v svoj svet, predanost delu, zavzet ustvarjalni proces, ki je večino časa predstavljal čisto veselje. Pojavljali so se tudi izzivi, napake, ki so spremenile časovnico poteka projekta, vendar le-to ni odvrnilo pozitivnega duha in končnega roka zaključka v treh tednih.

Telo

Način življenja med koronakrizo je bil za telo še bolj statičen,
večinoma zaradi sedečega položaja, in je povečal zdravstvena tveganja. Med delom na daljavo sem za vzpostavitev ravnovesja nujno potreboval fizično dejavnost in že predhodno opremljena mizarska delavnica mi je to omogočala. Delo v delavnici je predstavljalo zahtevno in dolgotrajno popoldansko fizično dejavnost skoraj brez izjeme 6 dni na teden. Tovrstno delo je nadomestilo predvsem vaje za moč, hkrati je bilo pozitivno, da je bilo delo med izdelavo pohištva v celoti stoječe.

Rekreacija

Pred pojavom pandemije covida-19 sem za t. i. antistres načrtoval redni obisk fitnesa. To se je že v začetku 2. vala izkazalo kot neizvedljivo, zato sem iskal alternativne načine gibanja, ki bi mi ustrezali.

Telo

Izbral sem kombinacijo aktivnosti, ki jih lahko izvajam skupaj z otroki, pomembno je, da gre za redno in intenzivno aktivnost, kot so: od 5- do 10-kilometrski pohodi, tek (otroci s kolesi), smučanje (vključno z nošenjem smuči na vzpetino), sankanje, v toplejših mesecih je relevantno tudi kolesarjenje. Glede na veliko časa preživetega v delavnici, so bile gibanju namenjene nedelje in/ali čas med zaključenim delovnim dnem in odhodom v delavnico.

Duh

Rekreacija je močno vpliva tudi na duha, navdala je s pozitivno energijo, delovala sproščujoče in povezovalno z ženo in otroki. Izginile so težave z nespečnostjo, glavoboli, zmanjšala se je

razdražljivost, duševna utrujenost, hkrati pa je bila cela družina po koncu tega pristopa v bistveno boljši fizični in psihični kondiciji.

Šola za starše

Med snovanjem načrta se je pojavila možnost udeležbe v virtualni šoli za starše. Pedagoški delavci smo možnost dobili prek delodajalca, ki se je vključil v projekt. Šola za starše je vključevala po dve predavanji tedensko, tematike so bile relevantne za poučevanje dijakov in vzgojo lastnih otrok, hkrati pa so naslavljale tudi izzive, ki jih imamo vzgojitelji in starši sami s seboj z vidika uma in duha.

Um

Skozi šolo za starše in posamezne teme sem prejel nekatere koristne nasvete za delo z otroki in mladostniki 21. stoletja, zadal sem si par prijemov, ki sem jih nato uporabil pri svojem pedagoškem delu in pri vzgoji lastnih otrok. Že samo zavedanje, da imajo drugi pedagogi in starši enake izzive in, da nekatera vedenja preprosto morajo biti del vedenja otrok med odraščanjem, v času njihove družbene izolacije pa se le še stopnjuje, so blagodejno vplivala na moja nadaljnja razumevanja situacij in ravnanja v povezavi s tem.

Duh

Nekatere teme in strokovnjaki so me pritegnili, medtem ko se z nekaterimi nisem mogel poistovetiti oz. mi teme niso bile blizu. Inspiracijsko je bilo predavanje psihologa in specialista klinične psihologije, ki je odlično naslovil tudi partnerske odnose, ki so praviloma temelj zdravega duha. Tematika posameznih predavanj v okviru šole za starše je bila tudi odlično izhodišče za diskusije z ženo.

ZAKLJUČEK

Kdor ne ve, kam želi priti, bo težko našel primerno pot, še posebej med koronakrizo, ko so se principi življenja in dela čez noč in za daljši čas korenito spremenili. Za uspešno delovanje v takem času in spopadanje z vsakodnevnim stresom je ključno, da si zastavimo realne cilje, jim sledimo, vrednotimo rezultate in se veselimo napredka. Pristop 3 x 3 x 3 se je izkazal kot izjemno učinkovit, saj sem na njegovi osnovi prišel do ponovnega ravnovesja, ki je bilo med delom na daljavo porušeno. Poleg tega, da sem v treh tednih s fizičnim delom izdelave pohištva, redno telesno dejavnostjo in udeleževanjem virtualne šole za starše obnovil ravnovesje telesa, uma in duha, sem izboljšal medosebne odnose, pa tudi samopodobo, ob tem pa zadovoljil potrebo po smislu, kreativnosti, obvladovanju situacije, sposobnosti sam, z lastnim umom in rokami ustvariti izjemne rezultate. S pristopom sem učinkovito postavil mejo med delovnikom in prostim časom. Pristop 3 x 3 x 3 je preprost, prilagodljiv, realno izvedljiv. Ključna je osredinjenost na cilj. Sam sem jo zaradi učinkovitosti podaljšal za nadaljnje 3 tedne, seveda pa bi pristop lahko uporabili tudi za drugačna obdobja, kot npr. 3 mesece ali čas do odprtja šol. Pristop 3 x 3 x 3 bi bilo smiselno ponuditi v obliki aplikacije, ki bi posameznika opozarjala kdaj je čas za preklop med delom in zadanimi tremi dejavnostmi, z njo bi posameznik tudi laže vrednotil napredek in bil za nadaljnje izvajanje še bolj motiviran.

LITERATURA

Kajtna, T., Tušak, M. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pogačar, A. (ur.) (2014). *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Ljubljana, Slovenija: Založba ZRC, Znanstvenoraziskovalni center SAZU. Pridobljeno iz https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=UM

Rupnik Vec, T., Slivar, B., Zupanc Grom, R., Deutsch, T., Ivanuš Grmek, M., Mithans, M. … Musek Lešnik, K. (2020). *Analiza izobraževanja na daljavo v času prvega vala epidemije covida-19 v Sloveniji*. Pridobljeno iz Zavod Republike Slovenije za šolstvo: http://www.zrss.si/pdf/izobrazevanje_na_daljavo_covid19.pdf

Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV založba.

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (februar, 2014). *Vpliv stresa na varno delo*. Pridobljeno s http://www.sops.si/wp-content/uploads/2014/02/Vpliv-stresa-na-varno-delo.pdf

S TEKOM IN ČUJEČNOSTJO DO VZDRŽEVANJA ZDRAVJA NA PRAGU ŠESTDESETIH V OBDOBJU DELA NA DALJAVO

Nevica, Iskra

Osnovna šola Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica, Ilirska Bistrica

IZVLEČEK

Med delom na daljavo se je pritisk na učitelja še povečal. Njegovo delo se je iz dinamičnega, pretežno stoječega spremenilo v dolgotrajno sedeče delo, ki se je zavleklo čez večino dneva. Prisiljena drža pred računalniškim zaslonom, nenehen očesni stik z njim in stresno doživljanje situacije, v kateri smo se znašli, je postalo resna grožnja našemu zdravju, še posebej pri šestdesetih. Zavedati se moramo, da je zdravje naša odgovornost, da moramo zanj skrbeti sami, predvsem z zdravim življenjskim slogom, v katerega sodijo gibanje, skrb za mentalno zdravje in uravnotežena prehrana. Pomanjkanje gibanja in stres na delovnem mestu močno vplivata na poslabšanje psihičnega in telesnega zdravja ter pojav izgorelosti. Redna telesna aktivnost, zdrava prehrana in skrb za mentalno zdravje, pozitivno vplivajo na izboljšanje psihofizičnega zdravja, večjo delovno storilnost in lažje soočenje z vsakodnevnimi stresnimi situacijami.

Ključne besede: *starost, delo, zdrav življenjski slog*

UVOD

Učitelji se velikokrat srečujemo s stresnimi situacijami. Delo v šoli je samo po sebi zelo zahtevno, učitelj se mora nenehno prilagajati novim situacijam, se stalno strokovno izobraževati, slediti novostim. Vsakodnevno se srečuje z različnimi otroki, ki potrebujejo individualni pristop, komunikacija s starši otrok postaja iz dneva v dan zahtevnejša, sodelovati pa mora tudi z ostalimi strokovnimi delavci in vodstvom šole. Uravnavanje odnosov z različnimi deležniki so tako prav gotovo znaten vir stresa. V času od začetka koronavirusne bolezni se je vsakodnevna šolska rutina obrnila na glavo, saj se je šolanje iz učilnic preselilo v izobraževanje na daljavo. Novi načini dela, drugačno posredovanje učne snovi, drugačni stiki z učenci, sodelavci in vodstvom šole ter premalo znanja z novimi izobraževalnimi tehnologijami so stres še poglobili.

V prispevku Vam želim predstaviti način spoprijemanja z vsemi izzivi, s katerimi sem se srečevala v obdobju dela od doma in poučevanja na daljavo. Opisanim teoretičnim izhodiščem sem dodala nekaj primerov dobre prakse, ki lahko vsakomur služijo kot začetna orientacija postavitve zdravega življenjskega sloga.

Najprej je pomembno, da proučimo naravo stresa in vpliv, ki ga ima le-ta na nas. Prepoznati moramo fizične, čustvene in vedenjske znake stresa ter ugotoviti kako se odzivamo na stres. Youngs (2001) je v svojem delu v grobem opisal in razdelil 3 osnovne načine spoprijemanja s stresom:

- adaptacijski vedenjski odgovor (asertivnost, učinkovitejše upravljanje s časom);
- adaptacijski fizični odgovor (telovadba, relaksacija);
- adaptacijski kognitivni in čustveni odgovor (kognitivna predelava).

Osrediniti se torej moramo na dejavnike, ki nam povzročajo stres, in poiskati načine za zmanjševanje negativnih posledic, ki jih povzroča, ter se naučiti tehnike učinkovitega obvladovanja stresa.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Poučevanje na daljavo

Pandemija covid-19 je bila vzrok za urgentno in nenačrtovano spremembo v načinu poučevanja na globalni ravni: izobraževanje se je sočasno z zaprtjem šolskih zgradb spremenilo v učenje na daljavo, pogojeno z informacijsko-komunikacijsko tehnologijo, vse to, da bi v največji meri uspeli zaščititi zdravje populacije učencev in delavcev v izobraževanju (Sokal, Eblie Trudel, Babb, 2020b).

Z uvedbo dela na daljavo, se je učiteljevo delo iz šole preselilo na učiteljev dom. Njegova dnevna rutina se je popolnoma spremenila. Pretežno stoječe in dinamično delo se je spremenilo v sedeče delo pred računalniškim zaslonom. Dolge ure načrtovanja najprej ciljev, nato dejavnosti in pripomočkov, priprava pisnih in videogradiv, ki bodo naložena v spletni učilnici do katerih bodo lahko dostopali učenci, preverjanje opravljenega dela učencev, povratne informacije učencem in staršem, sodelovanje s sodelavci, vodstvom šole, vse to se je preselilo na splet.

Glede predvidljivost poteka koronavirusne bolezni v valovih so Sokal, Eblie Trudel in Babb (2020a) izvedli raziskavo o vplivih zadolžitev in virov zaposlenih v šolstvu v povezavi s stresom in izgorelostjo ter podali predloge za uravnavanje učiteljevega dobrega počutja v obdobju izobraževanja na daljavo. V spodnjih odstavkih, pa sem na poenostavljen način skušala utemeljiti načrt spoprijemanja z naraščajočo stopnjo stresa v svojem življenju.

Tek

Jerneja T. Kastelic (2014) pravi, da teče lahko vsak. Je najnaravnejša vrsta človekovega gibanja. Razlogov, zakaj tečemo je veliko. Nekatere bo prepričalo zdravje, drugi bi se radi znebili odvečnih kilogramov, tretji so navdušeni nad meditativnim učinkom samotnega teka v kakršnem koli vremenu in ga uporabljajo kot protiutež stresni službi. Tek je preventivna vrsta vzdržljivostnega športa. Preprečuje bolezni, krepi srce in krvožilni sistem, izboljša prekrvavitev, zmanjšuje telesno težo, preprečuje presnovna obolenja ter krepi imunski sistem. Izboljša se koncentracijska sposobnost in spomin. Med drugim se uporablja kot obliko terapije za zdravljenje depresije. Pozitivno učinkuje na celotno osebnost, na dobro počutje in duševno zdravje.

»Za tek nismo nikoli prestari. Če nimamo težav z gibanjem in imamo zdravo srce in ožilje, kar nam mora potrditi tudi naš zdravnik, za tek ni nikoli prepozno. Telo tekača dobi dvakrat več kisika, kot telo nekoga, ki se s športom ne ukvarja redno. S tem se poveča življenjska energija še posebej pri starejših. Redni tek krepi celice v organizmu. Poleg tega znižuje raven holesterola in inzulina v krvi ter s tem preprečuje starostni diabetes/sladkorna bolezen tipa dva). Znižana raven holesterola v krvi spodbuja izgorevanje maščob. Z rednimi tekaškimi vadbami se krepijo tudi medvretenčne ploščice, ki postanejo bolj elastične, zmanjšajo se tudi bolečine v hrbtenici« (Kastelic, 2014, str. 83). Avtorica je v delu zapisala tudi nekaj nasvetov za tek v starosti: »Ambiciozni cilji naj ne bodo vaša prioriteta. Naprezajte se v mejah dobrega počutja. Upoštevajte zunanje vplive, kot sta vročina in mraz te pazite, da popijete dovolj tekočine in se pravilno prehranjujte. Ne primerjajte se z mlajšimi tekači, trenirajte sebi primernim in v harmoniji s svojim telesom« (Kastelic, 2014, str. 83).

Čuječnost – prisotnost v zdajšnjem trenutku

Čuječnost je zavedanje ki vznikne, ko namensko in brez presojanja pozornost usmerimo temu, kar iz trenutka v trenutek doživljamo. Jon Kabat - Zinn pravi: »V bistvu gre pri čuječnosti za odnos – za to, na kakšen način smo v odnosu s vsem – s svojim umom in telesom, mislimi in čustvi, svojo preteklostjo in tistim, zaradi česar smo v tem trenutku še tukaj in še vedno dihamo – ter za učenje o tem, kako živeti vsak vidik življenja z integriteto, s prijaznostjo do sebe in drugih in z modrostjo. To ni preprosto. V bistvu je najtežje delo, kar jih je. Toda premislite, kakšna je alternativa. Kakšne so posledice nepopolnega sprejemanja in naseljevanja življenja, ki vam je na voljo, v edinem trenutku, ki ga boste kadar koli dobili in imeli možnost doživeti?« (Križaj, 2019, str. 43).

Uravnotežena zdrava prehrana

Življenje je dar, za katerega je vredno skrbeti. Zdrava prehrana je pojem, ki nam ne pove veliko, če ga ne znamo pospremiti v svojo kuhinjo ali v trgovino. Šele v vsakdanjih trenutkih, ko stojimo pred polico v trgovini in ne vemo kaj izbrati, ali ko sedimo za bogato obloženo praznično mizo, postane zdrava prehrana osmišljen pojem, ki ga razumemo in ga lahko zaživimo. Prehrana je bila nekdaj odvisna od naravnih danosti. Vsakdanja prehrana je bila revna, pogosto sestavljena iz mleka, fižola, krompirja, zelja, žit in samoniklih zeli. Njeno nasprotje je bila hrana ob praznikih, ko so jedli masno meso in slaščice iz bele moke. Danes živimo hitro. Hrane je toliko, da vse ne znamo niti poimenovati. Prehranjevanju namenimo malo časa: kuhamo hitro, marsikdo le ob koncih tedna. Hrani, njenemu izvoru, in kakovosti nekateri priznavajo velik pomen, drugim pa se zdi pomembna le cena (Merljak in Koman, 2011).

Zdravo prehrano sestavljajo uravnotežene jedi, bogate s hranili. Dnevno naj bi zaužili od 3 do 5 obrokov, pri katerih pazimo na zmernost in hkrati pijemo dovolj tekočine. Obroki naj bodo redni in jih ne preskakujemo. Količine hrane naj bodo prilagojene porabi energije. Če se le da, v vsak obrok vključimo vse prehranske skupine v ustreznem deležu. Tako bomo v telo vnesli vsa hranila, vitamine in minerale, ki jih organizem potrebuje za pravilno delovanje. Na splošno velja, da je najbogatejša s hranili tista hrana, ki je ekološko pridelana v naši bližini, torej sezonsko in lokalno pridelano hrana. Izogibajmo se industrijsko predelane hrane, ki je glavni krivec kroničnega vnetja v telesu in posledično bolezni.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

V spomladanskem času sem v stik z učenci in njihovimi starši stopala prek e-pošte. Posredovala sem jim pisna in videogradiva, jim pomagala po svojih najboljših močeh pri osvajanju ciljev z dodatnimi pojasnili. Starši so fotografirali izdelke svojih otrok in pošiljali fotografije opravljenega dela. Vsakemu učencu sem poslala povratno informacijo o pravilnosti in ustreznosti opravljenega šolskega dela, ga spodbujala s pohvalo in spodbudnimi besedami za nadaljnje delo. V jesenskem delu šolanja na daljavo se je naše delo preselilo v spletno učilnico. V septembru, ko smo snov še osvajali v šoli, so se učenci naučili vstopati v spletno učilnico 3. razreda in v njej opraviti določene zadolžitve. Dejavnosti smo večkrat ponovili, da so učenci usvojili vstop v spletno učilnico in delo v njej. Prek videopovezav smo osvajali cilje in preverjali pridobljeno znanje. Na videokonferencah smo se srečevali s sodelavci in usklajevali delo, z vodstvom šole in s starši (roditeljski sestanek, govorilne ure). Ob vsem tem, sem morala posneti video- in avdiogradivo, pripraviti pisno gradivo, ki sem ga pripela v spletno učilnico.

Veliko časa mi je vzelo samoizobraževanje za ustvarjanje videokonferenc, snemanje video- in avdiogradiv, objavljanje na spletu in delo v spletni učilnici. V opažanju naraščajoče stopnje stresa v svojem življenju sem sklenila korenito poseči v svoj vsakdan. Vključitev redne telesne vadbe, meditacije in uravnoteženega prehranjevanja je nedvomno prispevala k povrnitvi dobrega počutja v obdobju izobraževanja na daljavo

Tek me spremlja že več kot 30 let. V zadnjem obdobju tečem vsakodnevno. Dolžina in lokacija teka sta odvisni od časa, ki ga imam na voljo. Največkrat tečem sama, včasih pa se mi pridruži prijateljica. Najraje tečem zjutraj. V obdobju dela na daljavo sem si tako brez težav lahko privoščila jutranji tek. S pomočjo teka se razbremenim težkih misli, obenem pa mi tek predstavlja tudi priložnost za iskanje rešitev, izzivov s področja vzgoje in izobraževanja. V prvem, najbolj stresnem obdobju dela na daljavo se je moj tek spremenil. To ni bil več tisti znani sproščujoči, lahkoten tek, ki mi da novih moči za delo, me sprostil in napolnil z energijo. Postal je obremenjujoč. Nisem se ga veselila. Velikokrat so bile noge težke, v glavi se mi je podilo nešteto misli, možgani so mrzlično iskali rešitve. S teka sem se vračala utrujena, telo je bilo težko, začele so se pojavljati bolečine v sklepih in mišicah. Izmučena in s težavo sem se zbrala ter začenjala s šolskim delom. Zavedati sem se začela, da nekaj ni v redu, da tako ne more iti naprej, da moram nekaj spremeniti, sicer se, zaradi nepazljivosti, lahko pri teku poškodujem. V vsakodnevno monotonost sem torej morala vključiti nekaj novosti. Začela sem z različnimi načini teka, ki so zaposlili moje možgane in odganjali neprijetne misli:

- počasen tek
- vzdržljivostni tek (v 60 minutah preteči vsaj 10 km);
- intervalni tek (menjava visoko intenzivnega teka s počasnim tekom ali hojo);
- fartlek (tek s spontanimi večkratnimi spremembami tempa);
- stopnjevalni tek (od počasnega do vse hitrejšega teka).

Pogosteje sem tekla tudi s prijateljico. Takšen tek je priložnost za pogovor, izmenjavo mnenj in iskanje rešitev. Počasi se mi je povrnilo veselje do teka. Domov sem se vračala bolj sproščena, nivo energije in pripravljenosti za delo je rasel.

Že pred delom na daljavo sem prebirala literaturo o čuječnosti. Posebej me je pritegnila čuječnost za otroke. Velikokrat sem z otroki izvajala sprostitve z umirjanjem. Zanimanje za čuječnost se je nadaljevalo med delom na daljavo. Divji življenjski ritem, nenehne spremembe in negotovost, poplava informacij, neusmiljene zahteve po učinkovitosti, priklopljenost na elektronske naprave aktivno in namensko motijo našo pozornost; zato postaja čuječnost pravzaprav orodje za naše preživetje. Vse bolj se prepleta s številnimi področji našega delovanja. Raziskave kažejo, da pozitivno vpliva na pozornost, kognitivne sposobnosti, čustvovanje, vedenje in fiziologijo. Čuječnost je vse pomembnejša v psihologiji, psihoterapiji in medicini, pri soočanju s tesnobnostjo in depresijo, z odvisnostmi, kroničnimi boleznimi in bolečinami (Križaj, 2019, str. 11).

Razvijanje čuječega odnosa do sede in drugih, je naložba v sedanjost in prihodnost. Prednost čuječnosti je, da jo lahko izvajamo kjer koli in kadar koli. Čuječe zaznavanje sveta razvijamo v naravi, ob poslušanju zvokov, zaznavanju vonjav. Pri obvladanju stresa je pomembno razumeti, da ne moremo predvideti in nadzorovati vsakega stresorja. Lahko pa nadzorujemo naš odziv na doživljanje. Pri tem nam čuječnost pomaga na več ravneh (Križaj, 2019, str. 31):

- bolje se zavedamo svojega telesa in morebitnih znakov stresnega odziva, ki se kažejo v telesu in se ustrezno odzovemo,

- zavedamo se, da so misli, prepričanja, premlevanja, dogodki v umu in ne nujno dejstva,
- znamo bolje upravljati s čustvi,
- dlje lahko ohranjamo osredotočenost, misli manj tavajo, manj je motenj pozornosti, koncentracija se boljša.

8-tedenski program vadbe čuječnosti ob knjigi Čuječnost avtorja Roberta Križaja me je dodobra spremenil. Pozornost iz prihodnosti sem preusmerila v sedanjost, iz uma v telo, od razmišljanja k čutilom, od analiziranja in opisovanja k čutenju, vonjanju, poslušanju, posvečanju na videz malemu, vsakdanjemu, nepomembnemu. V osmih tednih sem po načelih programa, korenito spremenila svoje razmišljanje:

- 1. teden: Prebujanje zavedanja (česa si zares želim)
- 2. teden: Zaznavanje in ustvarjalni odgovor (čuječe zavedanje nam daje prostor za izbiro drugačnega pristopa)
- 3. teden: Doma v telesu (vadba čuječe joge)
- 4. teden: Razumevanje stresa (stres in različni načini soočanja z njim)
- 5. teden: Čuječi odgovor na stres (prostor za zavestno izbiro in spremembo)
- 6. teden: Čuječnost v odnosu (pomen čuječnosti za učinkovitejšo in ustvarjalnejšo medsebojno komunikacijo)
- 7. teden: Namenska skrb zase (sistematično posvečanje aktivnemu poslušanju potreb, ki jih izražajo telo, um, srce in celo naše bitje)
- 8. teden: Preostanek življenja (refleksija in načrtovanje nadaljnjega življenja).

V uravnoteženem življenjskem slogu je seveda potrebno poskrbeti tudi za zdravo prehranjevanje. Pri tem sem sledila prej zgoraj opisanim načelom zdrave prehrane, in se jim podredila tudi sama. Vsak dan sem pripravljala uravnotežene jedi bogate s hranili. Za pripravo sem uporabljala sezonsko in lokalno pridelano zelenjavo in sadje. Mleko in mlečne izdelke, meso in mesne izdelke ter jajca, sem nakupovala pri lokalnih pridelovalcih. Iz sveže zmlete polnozrnate moke iz lokalnega mlina, kjer sem kupila tudi hrustljave kosmiče, zdrob in različna žita, sem pekla kruh, pekovsko pecivo in zdrave slaščice, ki sem jih sladkala z medom in suhim sadjem. Vse obroke sem vsak dan pripravljala sama. Izogibali smo se industrijsko pridelani hrani in pijači.

ZAKLJUČEK

Stres nas vsakodnevno spremlja na delovnem mestu in je neizogiben. Pomembno je, da ga znamo prepoznati v pozitivnem in negativnem prizvoku. Moramo se ga naučiti prepoznati, ga preprečiti in si pomagati s sprostitvenimi tehnikami, pogovorom in telesnimi dejavnostmi ter zdravo prehrano. Za ohranitev dobrega zdravja je pomembno, da ostanemo zvesti sami sebi, saj je izredno pomembno, da človek pozna samega sebe, kajti na takšen način se bo obvaroval pred škodljivimi zunanjim in notranjimi vplivi. Ob prepoznavanju samega sebe, bomo odkrili, kaj je tisto, kar škoduje našemu zdravju. Zavedati se moramo, da nam naše telo daje življenje. Sprememba dnevne rutine mi je pomagala premagati stres, ki mi ga je povzročalo delo na daljavo. Redna telesna aktivnost, zdrava prehrana in skrb za mentalno zdravje so pozitivno vplivali na izboljšanje mojega psihofizičnega zdravja in večjo delovno storilnost.

LITERATURA

Kastelic, T. J. (2014). *Tek za dobro počutje*. Ljubljana: Državna Založba Slovenije.

Križaj, R. (2019). *Čuječnost: Trening za obvladanje stresa in polno prisotnost v življenju*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Merljak, M. in Koman, M. (2011). *Zdrava prehrana je prava odločitev*. Ljubljana: Prešernova založba.

Sokal, L. J., Eblie Trudel, L., Babb, J. C. (2020a). Supporting Teachers in Times of Change: The Job Demands-Resources Model and Teacher Burnout During the covid-19 Pandemic. *International Journal of Contemporary Education,* 3(2), 67–73.

Sokal, L. J., Eblie Trudel, L., Babb, J. C. (2020b). Canadian teachers' attitudes toward change, efficacy, and burnout during the covid-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1 (2020), 100016.

Youngs, B. (2001). *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje. Priročnik za uspešnejše odzivanje na stres*. Ljubljana: Educy.

SPOPRIJEMANJE S STRESOM IN SKRB ZASE PRI DELU NA DALJAVO S TEHNIKAMA TREBUŠNEGA DIHANJA IN VIZUALIZACIJE

Koler, Gaja

Mladinski dom Jarše, Ljubljana

IZVLEČEK

Epidemija koronavirusa in z njo poučevanje na daljavo vnaša na delovno mesto učitelja veliko sprememb, negotovosti in zahteva številne prilagoditve, kar vnaša v naša življenja negativni stres. Namen prispevka je opozoriti na spremljajoče neugodne učinke dela od doma in stresa, poudariti pomen skrbi za lastno psihofizično zdravje in psihično blagostanje ter izpostaviti blagodejne učinke rednega prakticiranja tehnik sproščanja. V pričujočem prispevku predstavim tehniko trebušnega dihanja in vizualizacija kot primera dobre prakse učinkovitega sproščanja in spoprijemanja s stresom.

Ključne besede: *stres, delo na daljavo, vizualizacija, tehnika trebušnega dihanja*

UVOD

Stres na delovnem mestu pomembno neugodno vpliva na naše počutje, prisotnost na delu, fluktuacijo, učinkovitost in psihofizično zdravje. Tudi poklic učitelja ni zaščiten pred neugodnimi vplivi stresa. Učitelji so pogosto izpostavljeni kurikularnim spremembam, zahtevam po novih didaktičnih pristopih, vse večjemu številu učencev v razredu s posebnimi potrebami, pritiskom staršev in vodstva po vse boljših učnih rezultatih itn. Zapisani so le nekateri dejavniki, ki so jih v raziskavah povezali z naraščanjem bolezni, povezanih s stresom pri učiteljih. Posledice stresa na delovnem mestu se kažejo kot zmanjšana učinkovitost pri vzgojno-izobraževalnem delu, odsotnost z dela zaradi bolezni, nezadovoljstvo na delovnem mestu in manj kakovostno delo v razredu (npr. slabi odnosi z učenci, neučinkovito poučevanje) (Slivar, 2009).

V letih 2020 in 2021 je naša osebna in poklicna življenja zaznamovala epidemija koronavirusa, ki prinaša dodatne obremenitve, veliko negotovosti in neprijetnih čustev ter zahteva od nas fleksibilnost, prilagajanje spremembam ter novim izzivom, ki jih do zdaj nismo poznali, tudi na področju vzgoje in izobraževanja. Učitelji delo na daljavo ocenjujejo kot zelo zahtevno in stresno. Učitelji ocenjujejo, da je sama izvedba pouka na daljavo slabša kot v razredu (Rupnik Vec idr., 2020), pri delu na daljavo se lahko bolj poudarjeno pojavlja konflikt dela in družine kot pri delu v živo. Konflikt dela in družine je tudi sicer v naši družbi vse bolj prevalenten, saj so meje delovnega okolja vse manj ohlapne (Mihelič in Tekavčič, 2014).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Časovni konflikt med delom in družino predstavlja težavo pri razporejanju časa, energije ter možnosti med družinsko in poklicno vlogo. Do konflikta pride, ko se časovne zahteve obeh področij (poklicnega in družinskega) prepletajo, ko mora posameznik izpuščati aktivnosti iz enega področja, da lahko opravi aktivnosti na drugem področju. Časovni konflikt se pojavi v eni izmed dveh oblik: a) časovni pritisk, povezan z eno vlogo, lahko onemogoča izpolnjevanje druge vloge; b) pritiski z eno izmed vlog

(bodisi poklicno ali zasebno) lahko osebo preokupirajo, da je nezmožna zavzeti drugo vlogo. Časovni konflikt je v veliki meri pogojen z raztresenim delovnim časom ter nejasno razmejitvijo med zasebnim in poklicnim življenjem, kar prinaša povečano obremenitev, napetost in pogost preplet dela z našim časom za sprostitev, za družino, konjičke in druga opravila (Greenhaus in Beutell, 1985).

Z epidemijo in s poučevanjem na daljavo se je povečala tudi uporaba informacijsko komunikacijskih tehnologij (IKT). Učitelji se pri delu na daljavo na eni strani soočajo tudi z dolgotrajno neodzivnostjo nekaterih učencev in se trudijo iskati številne strategije za spodbujanje učencev k aktivni udeležbi (Rupnik Vec idr., 2020), na drugi strani pa so učencem/staršem na razpolago in dosegljivi prek različnih spletnih kanalov in informacijsko-komunikacijskih tehnologij (IKT). Izpostavljenost internetu in pametnim telefonom/računalnikom omogoča našo nenehno dostopnost, zato se zdi, da je pričela tehnologija in službene obveznosti vdirati v naša zasebna življenja. Uporaba tehnologije za službene namene zunaj delovnega časa postopoma zabriše mejo med družinskim in poklicnim življenjem, kar pogosto pripelje do konflikta med delom in družino (Currie in Eveline, 2010). IKT kot taka ne predstavlja konflikta, vendar pogosta dosegljivost in odzivnost prek IKT zunaj delovnega časa zmanjšuje čas, ki ga posameznik lahko preživi z družino, kar pa se povezuje z doživljanjem konflikta (Yang, Zhang, Shen, Liu in Zhang, 2019). V raziskavi so ugotovili, da učitelji delo na daljavo vsekakor ocenjujejo kot bolj zahtevno in stresno (Rupnik Vec idr., 2020).

Stres

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odziv posameznika na spremembe, ki ogrožajo njegovo notranje ravnovesje. Posameznik povzročitelje stresa t. i. stresorje prepozna kot obremenitev (negativni stres ali distres) ali kot izziv (pozitivni stres ali evstres). Odgovori posameznika na situacije so izrazito individualni/subjektivni, torej dogodki ali doživetja kot taka niso stresna, dokler jim posameznik ne pripiše takšnega pomena in jih doživi/oceni kot stresorje. Nekateri stresorji so za večino ljudi objektivno ogrožajoči (npr. naravne nesreče), medtem ko so drugi stresorji lahko za nekoga izziv in potrditev, za drugega pa predstavljajo breme odgovornosti (npr. napredovanje v službi). Obseg in posledice stresa pa so odvisne od individualnih sposobnosti spoprijemanja s stresom (Slivar, 2009).

Prevelik stres ali distres lahko posameznika preobremeni. Če situacije, ki jih doživljamo kot ogrožajoče, trajajo dlje časa, se ponavljajo ali stresni reakciji ne sledi sprostitev, govorimo o kroničnem stresu. Posledice kroničnega stresa so zelo destruktivne, ker stres vključuje celotnega posameznika. Le-ta poruši posameznikov fiziološki in mentalni sistem, kar se kaže v raznih bolezenskih stanjih, med drugim tudi v izgorelosti in depresiji (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

Sprostitvene tehnike

Ljudje se sproščamo in skrbimo za naše psihofizično zdravje na različne načine, npr. predvsem z aktivnostmi, ki so nam ljube ter z zdravim življenjskim slogom (npr. zdrava prehrana, urniki in prioritete, šport, konjički, glasba, druženje, branje …). Lahko pa se s stresom spoprijemamo s sistematičnim prakticiranjem različnih strategij ter tehnik, ki so usmerjene neposredno v doseganje sprostitve (npr. meditacija, joga, hipnoza, avtogeni trening, terapevtska masaža, tehnike sproščanja) (Tančič Grum in Zupančič - Tisovec, 2017; Treven, 2005). Sproščanje je namreč učinkovita

oblika uravnavanja stresnih telesnih simptomov in nefunkcionalnih misli,
ki hkrati poveča učinkovitost miselnih funkcij (Adamčič Pavlović in Jakša, 2000).

Dolgoročno in redno prakticiranje sproščanja preprečuje posledice škodljivosti stresa in učinkuje na:

- zmanjšanje tesnobe in aksioznosti,
- povečanje miselne učinkovitosti in fleksibilnosti,
- v stresnih situacijah hitreje zmoremo poiskati alternativne odzive ter alternative nefunkcionalnim mislim;
- zviša učinkovitost posameznika,
- izboljša spomin in koncentracijo,
- zmanjšuje nespečnost in utrujenost,
- preprečuje in lajša psihosomatske bolezni, ki so posledice stresnega načina življenja (npr. glavobol, astma, prebavne težave),
- lajša bolečine in zmanjšuje utrujenost (Adamčič Pavlović in Jakša, 2000; Prah, 2015).

V grobem tehnike sproščanja delimo na tiste, ki so bolj usmerjene na telo (npr. postopno mišično sproščanje, raztezanje) in tiste, ki so bolj usmerjene na misli (npr. vizualizacija, meditacija). Pomembno je, da pri prakticiranju sproščanja izberemo tisto tehniko, ki nam najbolj ustreza in jo bomo lahko redno uporabljali z namenom sprostitve. Pred izvedbo poskrbimo, da se namestimo v udoben položaj ter smo v mirnem in prijetnem okolju, čeprav nas zmoti hrup, nadaljujemo z vajami (Tančič Grum in Zupančič - Tisovec, 2017).

Tehnike sproščanja praviloma ob ustreznem izvajanju nimajo negativnih ali škodljivih učinkov, vendar je pomembno, da se pred prakticiranjem zavedamo osebnih omejitev (npr. raznih poškodb in (telesnih ali psihičnih) težav)). V primeru dvomov je priporočljivo, da se pred izvajanj tehnike po potrebi posvetujemo z zdravnikom (Tančič Grum, 2017) – predvsem naj bodo pozorni posamezniki z močno povišanim krvnim pritiskom, z oslabelo srčno mišico, z anevrizmo aorte, z hudo astmo, z epilepsijo ali s psihiatričnimi boleznimi (npr. akutno psihotično stanje, nekatere psihoze, stanje zastrupitve s psihoaktivnimi substancami, težja depresija (Adamčič Pavlovič, 2000; Hainbuch, 2011). Obenem se nosečnicam odsvetuje sproščanje mišic s krčenjem (Tančič Grum in Zupančič - Tisovec, 2016).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Trebušno dihanje

Osnovne dihalne vaje so na dokazih temelječa učinkovita sprostitvena tehnika in so osnova sproščanja, saj so pogosto del ostalih tehnik. Namen dihalnih vaj je doseči zavedanje trenutnega dihalnega vzorca ter krepiti sposobnost zavestnega usmerjanja dihanja z namenom sprostitve in izboljšanja psihofizičnega počutja. Ta sposobnost pri posamezniku gradi zdrav občutek notranje moči, samozavesti in samostojnosti (Zupančič - Tisovec, 2017, str. 17).

<u>Vaja:</u>

Poiščemo sproščen položaj leže ali pol sede v mirnem okolju. Eno dlan položimo na trebuh v višini popka, drugo dlan pa na zgornji del prsnega koša. Zrak počasi vdihnemo skozi nos in ob tem potisnemo trebuh ven, za trenutek zadržimo dih in počasi sproščeno izdihnemo

skozi priprte ustnice ter potegnemo trebuh navznoter, spet za trenutek zadržimo dih in ponovimo. Nekajkrat ponovimo in smo pozorni na to, da se dlan na trebuhu med vdihovanjem dviga (trebuh se »polni« z zrakom) in med izdihovanjem spušča (trebuh se »prazni«), medtem ko mora dlan na prsnem košu med celotno izvedbo mirovati (Zupančič - Tisovec, 2017). Vajo ponovimo 5-krat.

Kronična izpostavljenost stresnim okoliščinam, odsotnost telesne aktivnosti ter pretežno sedeč življenjski slog s povečanimi frekvencami dihanja pripomorejo k plitvejšemu, prsnem dihanju. Le-to pa je povezano z napetostjo in s sopojavnostjo težav v duševnem zdravju npr. depresij, anksioznosti in napadov panike. Na drugi strani tehnika trebušnega dihanja učinkuje nasprotno, blagodejno deluje na avtonomni živčni sistem, ker upočasnjeno in globoko dihanje pripomore k sprostitvi telesa. Raziskovalci preponsko oz. trebušno dihanje povezujejo s prijetnimi čustvi in sproščenostjo (Zupančič - Tisovec, 2017).

Vizualizacija

S tehniko vizualizacija pomirjajočega kraja poizkušamo z vizualizacijo oz. ob zamišljanju pomirjajočih miselnih podob (npr. obala morja, jezero, gozd) doseči miselno sproščenost, posledično pa tudi sproščenost na telesni in drugih ravneh (Tančič Grum, 2017). Vizualizacijo lahko izvajamo samostojno ali prek vodenja druge osebe (npr. prek posnetka ali v živo).

Pomembno je, da posameznik pri ustvarjanju pomirjajočega kraja ali dogodka v priklic vključi čim več čutov, npr. vidne podobe (barve, oblike, podrobnosti …), zvoke (različne zvoke, glasove ali tišino), vonje, okuse, kožne zaznave (zunanja temperatura, dotikanje stvari, podlaga pod nogami …), gibanje svojega telesa v prostoru. To je lahko kraj, ki je izmišljen ali pa ga posameznik pozna. Posameznikova pozornost je usmerjena na zaznavo in raziskovanje pomirjajočega kraja, kar vzbudi v posamezniku mir in sprostitev. Vizualizacija se konča s postopnim prehodom iz domišljijskega sveta k osredotočanju na dihanje in zavedanje sedanjosti, realnega zunanjega okolja (Tančič Grum, 2017).

<u>Vaja: Morska obala</u>

V vaji vizualizacije si bomo čim bolj živo predstavljali morsko obalo oz. plažo. To je lahko obala, ki jo poznate in ste na njej že bili, lahko jo poznate s fotografij ali televizije, lahko pa je to povsem domišljijska obala, ki jo boste zdaj ustvarili. Dihajte v svojem ritmu in za začetek samo opazujte, kako zrak vstopi v vaše telo med vdihom in kako ga med izdihom zapusti … Potem poskušajte malo poglobiti vdih in izdih, da postane dihanje mirno in enakomerno. Z mislimi se počasi preselite na morsko obalo na začetku poletja. Je še zgodnje jutro, zrak je svež in topel. Na svoji koži čutite rahel veter. Stojite ob morju in se najprej zaveste, kakšna tla so pod vašimi nogami – pesek, skala, kamenčki? … Potem se razgledujete naokoli. Kaj vidite? Kakšno je morje, je čisto mirno ali opazite kakšne valove? Kakšne barve je? … Počasi se sprehodite ob njem. Ali slišite svoje korake, kako stopajo po obali? Svojo pozornost nato usmerite na ostale zvoke, ki jih lahko slišite. So prisotni glasovi galebov ali drugi glasovi, lahko slišite morje, veter? … Postanete pozorni tudi na vonje, ki jih lahko zaznate. Kaj vohate? … Sklonite se in v dlan zajamete vodo. Začutite osvežilen hlad na roki, vidite, da je voda bistra. Par kapljic poskusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda steče med prsti. … Potem poberete majhen kamen. Na dlani čutite njegovo težo in gladko površino. Opazujete, kakšne barve in oblike je. Ko ste si ga ogledali, ga lahko vržete v morje in spremljate, kako za njim ostajajo krogi na površini. … Počasi se vrnete nazaj na izhodiščno točko. Pozorni ste na občutke v

telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir …? S temi občutki zapustite svojo domišljijsko obalo in se počasi vrnite nazaj v to sobo. Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Opazujte nekaj svojih vdihov in izdihov. … Zavedajte se, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod vami. … Rahlo premaknite noge in roke ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči (Tančič Grum, 2017, str. 45).

Redno prakticiranje tehnike vizualizacije učinkuje na zmanjšanje kroničnih bolečin, ublaži glavobole in blagodejno vpliva na spoprijemanje z anksioznostjo ter drugimi telesnimi senzacijami povezanimi s stresom (Tančič Grum, 2017, str. 45).

ZAKLJUČEK

Številne raziskave s področja poklicnega stresa so poklic učitelja uvrstile v stresne poklice (Slivar, 2009). Dodatno učitelje med epidemijo bremenijo številne spremembe, ker vzbuja še več neugodnih čustev ter stresnih odzivov kot v običajnih razmerah, zato je še toliko bolj pomembno, da učitelji v teh neprijaznih časih ne pozabijo na skrb zase in se poizkušajo uspešno spoprijemati s stresom. Ustrezno soočanjem s stresom izboljša naše zadovoljstvo, zmanjša odsotnost z dela, ščiti naš imunski sistem, poskrbi za psihično in fizično zdravje ter nas zavaruje pred nastankom raznih psihofizičnih bolezni. S stresom se lahko učinkovito spoprimemo s tehnikami sproščanja (npr. tehnika trebušnega dihanja in vizualizacije), ki aktivirajo parasimpatični živčni sistem in zmanjšajo odziv simpatičnega živčnega sistema, kar rezultira v zmanjšani ravni stresnih hormonov, upočasni se srčni utrip, dihanje in vzpostavitvi se ravnovesje, popuščati prične napetost (Jeromen in Kajtna, 2008). Pri tem pa je pomembno poudariti, da je sproščanje veščina, zato je za njegovo usvojitev potrebno redno prakticiranje oz. redna, dnevna vadba raznih tehnik sproščanja, sicer tehnike ne moremo zares osvojiti ter doseči njenih blagodejnih učinkov (Tančič Grum in Zupančič - Tisovec, 2016).

LITERATURA

Adamčič Pavlovič, D. (2000). Globina samodotika: postopno mišično sproščanje: vodena vizualizacija. Ljubljana: Educy.

Adamčič Pavlović, D. in Jakša, L. (2000). *Globina samodotika*. Ljubljana: Educy.

Bajt, M. in Jeriček Klanšček, H. (2015). *Stres, depresija, izgorelost: Kako se spopasti z njimi?* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Currie, J., in Eveline, J. (2010). E-technology and work/life balance for academics with young children. *Higher Education, 62*(4), 533–550.

Greenhaus, H. J., in Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review, 10*(7), 76–88.

Hainbuch, F. (2011). *Progresivno sproščanje mišic*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Jeromen, T., in Kajtna, T. (2008). *Sproščanje: moj mali priročnik*. Ljubljana: samozaložba.

Mihelič, K. K., in Tekavčič, M. (2014). Work-Family Conflict: A review of Antecedents And Outcomes. *International Journal of Management & Information Systems, 18*(1), 15–26.

Prah, S. (2015). *Predihajmo stres: priročnik za sproščanje*. Novo mesto: Psihoterapevtsko društvo Izbira.

Rupnik Vec, T., Slivar, B., Zupanc Grom, R., Preskar, S., Mithans, M., Kregar, S., Ivanuš Grmek, M., Bevc, V., Holcar Brunauer, A., in Musek Lešnik, K. (2020). *Analiza izobraževanja na daljavo v času epidemije covid-19 v Sloveniji, delno poročilo*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Slivar, B. (2009). *Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljih in učiteljih*. Ljubljana: Sindikat vzgoje, izobraževanja, znanosti in kulture Slovenije.

Tančič Grum, in A. Zupančič - Tisovec, B. (2016). *Tehnike sproščanja*. *Priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Tančič Grum, A., in Zupančič - Tisovec, B. (2017). *Priročnik za udeležence delavnice: Tehnike sproščanja*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Tančič Grum, A. (2017). Tehnika vizualizacija pomirjujočega kraja. V A. Tančič Grum in B. Zupančič - Tisovec, *Priročnik za udeležence delavnice: Tehnike sproščanja*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Treven, S. (2005). *Premagovanje stresa*. Ljubljana: GV Založba.

Zupančič - Tisovec, B. (2017). Tehnika dihalne vaje. V A. Tančič Grum in B. Zupančič - Tisovec, *Priročnik za udeležence delavnice: Tehnike sproščanja*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Yang, J., Zhang, Y., Shen, C., Liu, S., in Zhang, S. (2019). Work-family segmentation preferences and work-family conflict: Mediating effect of work-realted ICT use at home and the multilevel moderating effect of group segmentation norms. *Frontiers in Psychology, 10*, 1–10.

KAKO SI S TEKOM POMAGAMO V BOJU PROTI STRESU?

Križnar, Klemen

Osnovna šola Stražišče Kranj, Kranj

IZVLEČEK

Živimo v časih, ko se stresu ne da izogniti, ko ne moremo mimo njega v vsakdanjem življenju in ga imamo le vedno več. In živimo v času, ko imamo vedno manj prostega časa in vedno več obveznosti do delodajalca, obveznosti do družine, do skupnosti. Na srečo pa živimo v času, ko vemo o pozitivnih učinkih športa na telo največ do zdaj. Sploh v teh negotovih časih je potrebno obdržati psihično zdravje na visokem nivoju. Ena od možnosti, ki se hitro pojavi, je šport v obliki teka. Ob zadostni količini teka lahko poskrbimo, da se s stresom lažje soočamo in njegovo raven znižamo. Stres in tek sta nasprotno sorazmerno povezana. Torej več kot je teka, manj je stresa. Seveda do neke zdrave meje, za katero nam že telo, v obliki poškodb, pove kdaj pride. V tem prispevku bom predstavil svoj pogled na tek, kako začeti in na kaj paziti. Vse spodaj napisano izhaja iz lastnih izkušenj, ki sem si jih pridobil, ko sem šel po isti poti.

Ključne besede: *vzdržljivost, dobro počutje, narava*

UVOD

»Stres je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odgovor posameznika na morebitno škodljiv stresni dejavnik (stresor). Stresor je vse, kar lahko sproži stresni odziv (dogodek, določena zahteva, duševna obremenitev, časovna stiska, spor na delovnem mestu, poškodba telesa, neprijetna novica, oseba …) in začasno zamaje človekovo notranje ravnovesje (homeostazo). Pri tem je pomemben odziv posameznika, ki ga določajo njegova osebnost, življenjska naravnanost, pretekle izkušnje, znanje, telesna pripravljenost, okoliščine ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Tako bo določen dogodek predstavljal za nekoga stres, za drugega pa spodbudo, večjo motiviranost in učinkovitost« (Stres, b. d.) Danes so težave z duševnim zdravjem vse pogostejše. Znašli smo se namreč v časih, kjer čutimo ogromno pritiska in stresa, zato se moramo naučiti to sprejeti in se s tem soočati. Včasih je težko, velikokrat ni lahko, pa vendar se da. Ni dvoma, da kakršna koli športna aktivnost in zdrav življenjski slog nasploh pripomorejo k boljšemu psiho-fizičnemu stanju. Če se športno udejstvujemo, pomeni, da skrbimo za svoje telo, skrbimo za svoje mentalno zdravje, zaradi česar se počutimo bolj zadovoljni. Pomeni tudi, da si znamo vzeti čas zase. Če tečemo, smo zelo veliko v stiku z naravo in s svežim zrakom, kar že samo po sebi ugodno deluje na nas.

Nekateri pravijo, da je tek beg. Beg od vsakdanjih težav in skrbi. Temu bi nasprotoval. V resnici ni beg, le začasno se sprostimo in pozabimo na skrbi. Se odklopimo od tega, da smo ves čas priklopljeni na nekaj. Na delovni proces, na družinski proces, slediti je treba temu in onemu. Tek je lahko cona udobja, ko smo sproščeni in ko si vzamemo čas zase. Sprostimo lahko jezo in napetost, ki se pojavita ob stresu. Če ste imeli stresen dan v službi, imate povišano raven stresnega hormona kortizola. Po teku, ki vas sprosti in obnovi, pa imate povečan nivo endorfinov – hormonov sreče, ki so naravni antidepresivi. V tem prispevku bi rad predstavil svoj pogled na tek.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Najstarejši zapis o tekaški progi sega v obdobje pred 4000 leti v Egiptu, kjer so egipčanski kralji slavili religiozne običaje tudi s tekom. Tek kralja je pomenil dokaz, da je dovolj dobro fizično pripravljen, da si zasluži svoj položaj vodenja narodu (Cheever, 2007).

V antični Grčiji ne gre spregledati, da je imel tek svoje mesto med športi na olimpijskih igrah. Seveda ne moremo mimo omembe vojaka Filipidesa, ki je iz Maratonskega polja ponesel vest, o zmagi Grkov nad Perzijci, v Atene. To je bila 42 km dolga pot. Od tod ime današnjemu teku na 42 km 195 m, torej maratonu.

Čas srednjega veka je tako kot ostale športe zavrl tudi tek. Vendar se potem spet vrne v 19. in 20. stoletju. Tako v obliki tekmovanj kot v vse množičnejših rekreacijskih oblikah.

Kot vidimo iz zapisanega zgoraj, je tek prisoten že od samega začetka. Seveda je človek moral teči že prej, da je ujel ali zbežal pred kakšno živaljo. Tečemo že od nekdaj. In tako bo tudi ostalo.

V teoriji tek pozitivno vpliva na zdravje in znižanje stresa. Mimo stresa danes ne moremo več. Vse več je stresnih situacij. Raven stresa pri ljudeh samo narašča. S potrošniško in tekmovalno družbo se temu ne moremo izogniti. »Za optimalno delovanje naj bi vsi potrebovali zdravo količino stresa, pravijo številni psihoterapevti, saj stres ni bolezen, ampak odziv organizma na spremembo določenih okoliščin, ki jih doživimo v življenju. Dejstvo je, da je stres del našega življenja. Ni pa nujno, da ga tudi obvladuje. Stres se največkrat pokaže v različnih neželenih in neugodnih telesnih, duševnih in čustvenih reakcijah. Fizično lahko posledice stresa začutimo kot vedno večji pritisk na telo. Na primer kot gmoto kamenja, ki pritiska na zemljo in se drobi ali kot gumijasto vrvico, ki se bo pri raztezanju vsak trenutek strgala« (Kotnik, 2019).

In vsem tem posledicam stresa je mogoče kljubovati. Eden izmed mogočih načinov je ukvarjanje s športom. Tukaj se kot na dlani ponuja tek. Tek je šport, ki ga preprosto moramo vzljubiti. Čeprav včasih na prvi pogled izgleda dolgočasen, kaj kmalu spoznamo, da nam nudi idealno sprostitev, med katero imamo čas le zase. Med tem lahko svoje misli popolnoma izklopimo ter premagujemo vedno nove ovire. Poleg odpravljanja stresa in odličnih vplivov na naše mentalno zdravje, ima ta šport še obilo drugih pozitivnih učinkov. »Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter nasprotno« (Tomori, 2002).

Zakaj tek? Ker ne potrebujemo drage opreme (kot recimo za kolesarjenje in smučanje), ker si intenzivnost lahko prilagajamo povsem po svojem okusu in sposobnostih, ker ga lahko izvajamo v vseh letnih časih, ker ne potrebujemo učenja (teči znamo), ker si lahko začrtamo konkretne cilje, ker imamo poligon takoj okrog sebe, ker nismo vezani na nikogar drugega.

Tek je tako super priložnost za izboljšanje splošne kondicije ter izboljšanje zdravja. »Tek znižuje krvni pritisk ter izboljšuje funkcijo pljuč« (Pori, Pistotnik, idr., 2013). Blagodejno vpliva tudi na naš imunski sistem in znižuje naše tveganje za tvorbo krvnih strdkov. »Tek za ženske zmanjšuje tveganje za rak dojke, pri obeh spolih pa zmanjšuje možnost srčnega infarkta. Dandanes mnogi zdravniki svetujejo tek tudi posameznikom, ki trpijo za zgodnjimi fazami diabetesa, visokim pritiskom in osteoporoze« (Tek kot učinkovita strategija za zmanjšanje stresa, 2017).

Ne pozabimo na hujšanje. S tekom si lahko pomagamo tudi do zdrave postave, saj z njim kurimo dodatne kalorije in oblikujemo mišice.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Sam sem prav gotovo primer dobre prakse. Kot čisti tekaški začetnik sem šel skozi spodaj opisano pot in lahko rečem, da mi je uspelo. Uspelo mi je to, da je tek postal del mojega vsakdana. V spodnjem zapisu želim svojo pot in moje izkušnje približati vsem ostalim in vse skupaj povezati z ugotovitvijo, da tek pomaga pri boju proti stresu.

Kot pri vsemu tudi pri teku velja, da je vsak začetek težak. Sploh, če se ga lotiš iz napačnih razlogov. Neka želja po gibanju mora obstajati. Še težje je začeti iz čiste nule. Najprej si je potrebno odgovoriti, zakaj bi jaz rad tekel? Če najdete nekaj smiselnih odgovorov in da je med njimi tudi vidik zdravja in s tem tudi obvladovanja stresa, potem ste na dobri poti.

Če ste čisti začetnik, ki bi želeli tek vključiti v vaš vsakdan? Sliši se veliko dela, vendar ne obupajte, saj ni tako težko. Seveda je pri tem dobro poznati nekaj smernic, kako se teka sploh lotiti. Čeprav je lahko mamljivo, da bi le odšli ven ter tekli na vso moč, je priporočljivo začeti hojo. To še posebej velja za posameznike začetnike, ki niso vajeni redne športne aktivnosti. Torej začnite s hojo. Tudi pri sami hoji boste občutili kako lahko pozabite na vsakodnevne skrbi in lažje obvladujete stres. Hoji potem dodajajte počasen tek ali hitro hojo. In ti intervali teka ali hitre hoje naj se podaljšujejo. Vse dokler niste sposobni odteči 15–20 min. lahkotnega teka. Pri tej dolžini obremenitve boste dobili še intenzivnejši blagodejni občutek, ki ga ima tek na naše telo. Ker je vaš glavni cilj izboljšati telesno kondicijo ter požeti še vse ostale pozitivne učinke, ki jih tek nudi, pazite na poškodbe. Prehiter tempo na predolge razdalje lahko posamezniku škodi, še posebej sklepom na kolenih in gležnjih. Vedno poslušajte vaše telo ter mu pustite, da vas vodi. Bolečine v mišicah stegen in meč so sicer pričakovane, ne gre pa ignorirati drugih nevsakdanjih bolečin, ki bi lahko imele velik vpliv na vaše vsakdanje življenje. Pomembna je tudi izbira varne poti, ki ustreza vašim željam. Vedno bodite pozorni na dogajanje okrog vas ter ne pozabite na promet.

Potrebno je biti potrpežljiv in postopen. Tako kot tudi na drugih področjih v življenju in tudi v boju proti stresu. Adaptacija pri nekaterih lahko traja dolgo. Vendar ne obupajte. Najslabše je, če vam zmanjka motivacije. Če vam jo zmanjka, jo poiščite ponovno. Vsi vemo, da smo v zadnjem letu veliko več za računalnikom kot prej. Veliko več v sedečem položaju. Veliko več za štirimi stenami. In to vse slabo vpliva na naše zdravje. In iz tega ven je potrebno izhajati. Vsako gibanje nam koristi. Zato je nujno, da najdemo motivacijo za rekreacijo.

Torej, da povzamem: dober začetek ukvarjanja s tekom je povezan z dobro motivacijo, postopnostjo in doslednostjo.

Ko ste enkrat prebili neko navidezno mejo in začeli razmišljati o teku kot pozitivnem dodatku našemu življenju, ste naredili zelo veliko delo. In od tod dalje je lažje tudi napredovati. Treba je v teku uživati. Vzemite si to kot, da greste nekam na lepše. Da ste sami in uživate v naravi. Ne glejte na uro. Telo vas bo že z visokim srčnim utripom ali preveliko zadihanostjo opozorilo, da bo treba iti počasneje. Spustite tempo. Naj vas kakšni visokoleteči cilji ne zavedejo. Tek si vzemite kot protiutež delu v službi in doma. Naj tek opravi svojo blagodejno funkcijo na našem telesu. Prepustite se njegovim učinkom.

Zberite svoje misli. Naj povišan srčni utrip dodatno prekrvavi možgane in jih obogati z kisikom. Vsa ta aktivnost vam bo pomagala pri boju s stresom.

Ko torej z lahkoto in z užitkom (vseeno kako hitro) odtečete vsak teden 3-krat po pol ure, je to nekaj res lepega in že zavidanja vreden dosežek. Telo je postalo bolj vzdržljivo. »Vzdržljivost označuje sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno dejavnost dlje časa, ne da bi jo zaradi utrujenosti moral prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost« (Škof, 2007). Vaše telo je že navajeno prejemati vse dobrote teka. In ko ste enkrat na tej točki je najbolj zdravo, da tam tudi ostanete. Torej aerobna vadba 5-krat na teden na svežem zraku. Več kot dobra alternativa delu za računalnikom, mimo katerega pač ne moremo.

Potem pridemo v fazo, kjer motivacija lahko malenkost upade. Tukaj imamo na voljo nekaj rešitev. Ker smo ljudje socialna bitja in imamo potrebo po druženju, se vsekakor splača poizvedeti, kje v bližini potekajo teki v skupinah. V družbi je vse lažje. In isto je pri teku. Ker gre običajno za prijetno s koristnim, so taka druženja namenjena skupnemu teku in seveda izmenjavanju izkušenj ter nasvetov. Drug način motivacije je prijava na organizirano tekaško športno prireditev. Lahko si zadamo nek cilj, ki ga v času priprav zasledujemo. Na primer, da brez hoje pretečemo 5 ali 10 km. In tako spet najdemo nekaj motivacije. Načinov motiviranja je dovolj. Včasih nam je dovolj notranja motivacija (zdravje, dobro počutje, obvladovanje telesne teže …) včasih pa mora priti motivacija od zunaj (pretečenih 5, 10 ali 21 km na organizirani prireditvi).

Ko enkrat pridemo do te točke, ko se začnemo spogledovati z udeležbo na posameznih športnih prireditvah, takrat mislim, da se nam je tek že tako vtisnil v telo, da bomo brez njega težko zmogli. Tako da samo nadaljujemo, kar smo začeli. Se pa v želji po izboljšanju rezultatov posamezniki hitro najdejo v začaranem krogu poškodb, pretreniranosti, izčrpanosti, jemanja nedovoljenih poživil in podobno. Seveda se je treba pred tem ustaviti. Tek naj bo za veselje in druženje. Predvsem pa ne sme postati tek ena od stvari, ki bi nam povzročala stres. Pehanje za rezultati, lovljenje neke časovne norme in podobno. Tek naj ostane stvar rekreacije za zdravje.

ZAKLJUČEK

Ob besedi tek veliko ljudi pomisli na nekaj težkega in napornega. Tudi sam sem bil podobnega mnenja. Potem pa se je izkazalo, da je tek resnično prava stvar za boj proti stresu, s katerim se dnevno srečujemo. Več kot sem tekel, lažje sem premagoval stres. Res je, da je vsak začetek težak, vendar ob zavedanju koliko pozitivnih vplivov ima tek na telo, se začetek potem ne zdi več tak problem. Treba je samo vztrajati. Stres je naš sovražnik, tek pa prijatelj, ki nam ga pomaga pregnati. Moramo se zavedati, da veliko več časa preživimo znotraj doma in za elektronskimi napravami. Ne le, da s tem trpi naša fizična, še bolj trpi naša psihična plat. Nanjo ne smemo pozabiti. In nasprotje vsega tega je rekreacija. In tek je super stvar, ki jo lahko izkusi vsak. Dogaja se v naravi, ki je že tako sama po sebi zdravnik za naše težave. Tako da obujte športne copate in pojdite zdravju nasproti.

LITERATURA

Cheever, B. (2007). *Strides: Running Through History With an Unlikely Athlete*. London: Rodale Books.

Kotnik, M. (2019). *S tekom nad stres.* Pridobljeno s https://www.slovenskenovice.si/stil/zdravje/s-tekom-nad-stres/

Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I., Majerič, M. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Stres (b. d.). Pridobljeno s https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: FŠ, Inštitut za kineziologijo, 313.

Tek kot učinkovita strategija za zmanjšanje stresa. (2017). Pridobljeno s https://www.preberite.si/tek/

Tomori, M. (2002). *Duševno zdravje mladostnika*. Zdrava šola 1, 13–14.

NAČINI ZA OHRANJANJE FIZIČNEGA IN PSIHIČNEGA ZDRAVJA ZA OTROKE IN UČITELJE

Kurent Golob, Meta

Inštitut za celostno vzgojo in izobraževanje otrok Lila, Ljubljana

IZVLEČEK

Čas, ko je poučevanje potekalo na daljavo, je bil stresen tako za otroke, kot tudi za starše in na koncu učitelje. Da smo vsi skupaj odnesli čim več dobrega in hkrati čim manj negativnih posledic, se je bilo potrebno potruditi. Tekom karantene sem se pogosto opominjala na t. i. lijak zavedanja, ki shematsko predstavlja kje je naše zavedanje. Na raven zavedanja lahko vplivamo na različne načine, v nadaljevanju naštevam, kaj je pri ohranjanju fizičnega in psihičnega zdravja pomagalo meni in učencem v razredu. V našem razredu smo redno izvajali dihalne vaje, vaje čuječnosti, različne vaje za telo, čas smo namenili individualnim pogovorom z učenci, za zdravje v najširšem pomenu besede pa smo kot zgled in opora morali skrbeti tudi učitelji.

Ključne besede: *dihanje, čuječnost, počitek*

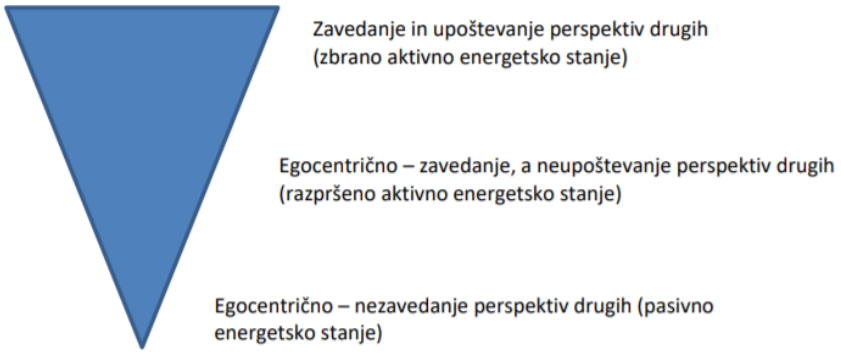
UVOD

V preteklem letu je bila večina ljudi zaradi epidemije prisiljena v kratkem času močno spremeniti svoj ustaljen ritem in vzorec dneva, način opravljanja dela, ustaljeno preživljanje prostega časa itn. Sprva je kazalo, da bo vse skupaj le začasno, kmalu pa je postalo jasno, da gre za dolgotrajnejše spreminjanje načina življenja. Vsaka sprememba prinese kaj dobrega, vsem pa je bilo jasno, da bo dotična sprememba prinesla tudi mnogo neželenih posledic. Ker so bile vzgojno-izobraževalne ustanove v fizični obliki v času obeh karanten dolgo časa zaprte, smo učitelji prevzeli odgovornost, da v okviru svojih zmožnosti kar se le da dobro poskrbimo za fizično in psihično stanje svojih učencev.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Med epidemijo (Dobnik Renko idr., 2020) se je pri ljudeh povečala zaskrbljenost glede lastnega zdravja, zdravja bližnjih, pojavili so se razni strahovi, izogibanja, težave s spanjem, pri nekaterih celo telesni simptomi v obliki bolečin. Odzivi posameznikov so različni, Dobnik Renko idr. (2020) pa pravijo, da »posledice spremenjenih in omejenih pogojev življenja med epidemijo predstavljajo tveganje za pomembne težave na področju duševnega zdravja za celotno populacijo, zaradi odvisnosti od odraslih in specifičnega razumevanja okoliščin glede na razvojno raven pa v še večji meri za otroke in mladostnike« (str. 19). Da bi otrokom kar se da pomagali, je pomembno, kako se počutimo učitelji.

Kadar smo v lijaku zavedanja nižje, ne zmoremo pogledati perspektiv in realnosti drugih, kadar imamo »težko« energijo, ne vidimo izza svojih problemov; nasprotno pa, kadar smo energetsko višje v lijaku zavedanja, občutimo več miru, notranje stabilnosti, lažje in učinkoviteje sodelujemo z ostalimi (Walters, 2004) …



Slika 1: Posameznikov razvoj zavedanja in energetska stanja (Program OŠ Lila, 2015, str. 12)

»Otroci potrebujejo čas v miru, da lahko pridejo do lastnih misli, da pridejo v stik s svojimi čustvi, da se jim lahko razvija domišljija« (Dermond, 2015, str. 153).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Fizična aktivnost

Kmalu po začetku prve karantene sem doživela močne bolečine v hrbtenici. Normalno, napačna drža, ob enem pa moje telo še nikoli ni doživelo toliko sedenja kot takrat. Sprva sem spremenila položaj (nisem več tipkala na postelji, ampak sem se preselila za pisalno mizo), sledili pa so aktivni odmori. Med posameznimi urami pouka sem šla na kratek a hiter sprehod, včasih tudi tek, za telo pa smo poskrbeli tudi med samim poukom. Običajno smo imeli nekaj gibalnih vaj, jogijskih položajev ali krajši ples za uvod v učno uro, občasno pa smo vaje izvedli tudi vmes. Da je bilo še bolj zanimivo, smo v ogrevanje telesa pogosto vključili še angleške izraze
(touch your feet, turn your head, jump up high, wiggle your hips itn.). Pri plesnih uvodih so nam bili v pomoč različni posnetki s spleta. Naj dodam, da so, posebno v času 2. karantene, za naše fizično zdravje poskrbeli tudi učenci sami. Pripravili so več posnetkov z vajami, te pa smo predvajali med poukom, kdor je želel, je ob njih lahko telovadil tudi po njem. Pobudo so dali kar starejši učenci sami, s tem pa so mlajše še dodatno motivirali. Otrokom smo dajali usmeritve za gibanje v popoldanskem času, pošiljali smo jim predloge, na sestankih smo staršem poudarjali pomen gibanja …

K fizičnemu in tudi psihičnemu zdravju so posebno v času druge karantene prispevale vodene on-line vadbe. Najprej mi je bilo čudno takole telovaditi pred kamero, kmalu pa sem spoznala, da ni čisto nič manj naporno in da se da res veliko narediti tudi znotraj doma. Spomladi, ko je bil dan dolg in topel, smo se vsakodnevno veliko gibali zunaj, pozimi pa je bilo teh zunanjih aktivnosti manj. Mnogo otrok je svoje treninge tako opravljalo prek spleta, gotovo ni primerjave s treningi v živo, vseeno pa je bolje kot nič.

Vaje čuječnosti

A le fizična forma ob pomanjkanju stikov, najrazličnejših izzivih in negotovosti ni dovolj. Če damo na eno stran tehtnice toliko stresa in zahtev (Škobalj, 2017), moramo dobro premisliti, kaj jo bo uravnovesilo na drugi strani. Poskrbeti smo morali za psihično ravnovesje, za umiritev, zbranost, notranjo tišino. Izvajali smo vaje iz knjige o čuječnosti (Boričević Maršanić in Selak Bagarić, 2020), ki govori ravno o tem, kako je potrebno dati čas in prostor opazovanju lastnih misli in

občutkov, nasprotno pa izpostavljenost dolgotrajnim in ponavljajočim dogodkom ovira zdrav razvoj na različnih področjih. Da bi ta stres čim bolj omilili, smo skupaj izvedli različne vaje, katerih namen je bil »biti v trenutku« in začutiti sebe. O koristih tega, da se zmoremo zbrati in osredotočiti na eno stvar v trenutku, Škobalj (2017) ugotavlja »če smo raztresenega duha, se ne moremo poglobiti v problem, če se ne moremo poglobiti v problem, ga ne moremo razumeti in videti v celoti, in če ga ne moremo razumeti v celoti, ga ne moremo pravilno rešiti« (str. 20). Urjenje čuječnosti ima mnoge koristi v celostnem razvoju otroka, redno prakticiranje vodi celo do dokazljivih fizičnih sprememb možganske strukture (prav tam).

Dihalne vaje

Za uvod ali med poukom smo pogosto izvajali dihalne vaje. Te so otroci poznali že iz razreda, tu pa smo jih nadgradili. Cerar, Lasan (2010) pišeta, da »dihalne vaje niso povezane z verovanjem, so nekakšen higienski postopek, namenjen izboljšanju ter ohranjanju telesnega in duševnega zdravja« (str. 7). Eden izmed pozitivnih učinkov zavestnega globokega počasnega dihanja je celo izboljšanje imunske sposobnosti (prav tam), kar je med pandemijo prav tako pomembno. Ker vedno zaradi pomankanja časa med posameznimi urami pouka ali pa zaradi prezasedenosti staršev gibanje na svežem zraku ni bilo izvedljivo, smo učence usmerjali k zračenju. Velika večina celic namreč za svoje delovanje in nemoteno oskrbovanje z energijo nujno potrebuje kisik (prav tam).

Individualen čas z učiteljem

Na nek način smo za odnose in posledično dobro počutje skrbeli tudi z individualnimi minutami. Vsak učenec je vsak teden imel priložnost, da je približno 15 minut sam govoril z učiteljem. To je bil čas za klepet, pogovor o izzivih, sicer pa so otroci učitelju glasno brali. V tem času so lahko spregovorili tudi o svojih izzivih, o željah, podali so svoje predloge, predlagali, kako bi sami popestrili pouk itn.

V skupini, v kateri učim, smo veliko govorili o skrbi za zdravje, tako fizično kot psihično. Otroci so učitelju odgovorili na vprašanja v zvezi s skrbjo za zdravje, iz odgovorov pa je razvidno, da so za zdravje dobro skrbeli. Od 13 otrok jih je bilo 10 vsak dan zunaj na svežem zraku, ostali pa so bili zunaj vsaj 6-krat na teden. 7 otrok je označilo, da telovadijo tudi sami od sebe, brez zunanje spodbude. Na podlagi pogovora se jih je za tovrstno početje odločilo še več. Otroci so ocenili, da se zdravo prehranjujejo, kot nezdravo prehranjevalno navado pa so največkrat zapisali uživanje sladkarij ter premalo popite vode. Skrb vzbujajoče je, da jih več kot pol hodi spat okoli 21.00 ali še pozneje. Mogoče je to posledica tega, da zjutraj zaradi pouka prek spleta ni bilo potrebno tako zgodaj vstajati, vsekakor pa je to pozno. Pri vprašanju o skrbi za lastno energijo so navedli, da za to poskrbijo s športom, s »crkljanjem« s starši, s preživljanjem časa v naravi ali v samoti, z globokim dihanjem, tudi z objemanjem dreves in meditacijo. Njihovi odgovori so me kot učiteljico zelo pomirili, očitno je, da poznajo načine sproščanja, še več kot to, uporabljajo jih! Vse to so zaupali učitelju, povedali so za marsikatero tegobo, hkrati pa smo čas izkoristili tudi za intenzivno individualno učno delo.

Ohranjanje stikov med učenci

K ohranjanju stikov je prispeval tudi program MC Teams sam. Otroci so ga hitro usvojili in tako so se lahko kadar koli pogovarjali med seboj, kontaktirali pa so lahko celo otroke drugih skupin. Večkrat sem jih ujela med igro, dekleta so se npr. prek kamere igrala s punčkami.

Omejevanje izpostavljenosti medijem

Prvi korak k umirjenosti in pozitivni naravnanosti se mi zdi omejitev izpostavljenosti medijev. Osebno bi mi bilo idealno delovali čisto brez njih, a sem tokrat določen del informacij potrebovala. Ko sem malo opazovala ljudi, mi je bilo hitro jasno, kdo je medije predoziral. Vsak ima neko mejo, koliko »težkega« lahko še prenese in ga to ne pahne v paniko. Ko gremo čez, postane živeti zelo naporno …

Ustrezna količina spanja

Ni vseeno kdaj in koliko spimo. Sama sem imela na nek način srečo, saj otrok precej časa ni bil v vrtcu, posledično pa sem za trenutke zase lahko izkoristila pretežno jutra. Predpogoj za zgodnje vstajanje je seveda zgodnje spanje. Le-to ni vedno uspelo, zvečer se vedno pojavi toliko stvari, ki bi jih radi še postorili … A ključ do zdravja je gotovo ustrezna količina spanca ob urah, ko telo tvori največ melatonina. Ta hormon je izredno pomemben za naše zdravje, tvori pa se med deveto uro zvečer in drugo zjutraj (Peuhkuri, Sihvola, in Korpela, 2012). O tem smo veliko govorili tudi z učenci, usmerjali smo jih, da spijo v temi in tišini, posledično pa dajo telesu možnost, da tvori melatonin.

Ishnaan

Da sem se kar se da hitro zbudila in zbistrila, sem dan začela s hladnim tušem, v jogijski terminologiji imenovanim Ishnaan, ki izhaja iz hidroterapije. Hladen tuš poskrbi, da je naša koža sijoča, kapilare naredi bolj pretočne, prekrvavi organe, pozitivno deluje na krvno sliko, stimulira pa tudi sistem žlez v telesu (Yogi Bhajan, 2005). Temu je sledilo ogrevanje in set jogijskih vaj, kadar sem imela dovolj časa in energije tudi kakšna vaja obrazne joge.

Meditacija

Če želiš biti vzor in trden steber, je potrebno delati tudi na sebi. Ta čas, ko smo bili na nek način prisiljeni biti doma, pa je z moje perspektive dodal še nove možnosti, poleg tega pa je skrb za psihično in fizično stanje postala NUJNA! Ker učim v šoli, ki sledi principom Vzgoje za življenje, sem imela pred seboj pogosto lijak zavedanja. Jasno mi je bilo, da višja kot bo raven zavedanja, lažje bomo vse skupaj prebrodili in več bomo odnesli. Meditacija mi veliko pomeni in iz lastnih izkušenj vem, kako je dan po meditaciji drugačen. Easwaran (1999) je zapisal »Z meditacijo umirimo um (predvsem pozornost in voljo), tako da se lahko oddaljimo od površinske ravni zavesti ter se spustimo globoko vanjo.« Ljudje si pri tem »spuščanju« pomagamo z različnimi tehnikami; nekaterim pomagajo mantre, različne osredotočenosti, poglabljanje dihanja, tudi urjenje čutov, sledenje vodenim vizualizacijam ... Sama sem se tokrat odločila, da bom eno obdobje sledila vodenemu dihanju Wima Hofa. Globoko preponsko dihanje je vsestransko zdravo; znižuje povišan krvni tlak, izboljša se delovanje imunskega sistema, uravnovesi delovanje simpatične in parasimpatične komponente vegetativnega živčevja, zmanjša se učinek stresa itn. (Cerar, Lasan, 2011). Vsako jutro pred bujenjem otroka sem izvedla vodeno globoko dihanje in zadrževanje izdiha. Zadrževanje je bilo sprva zelo zahtevno in stresno, postopoma pa sem se navadila in me je vodilo v občutenje miru in ubranosti s seboj in okolico. Tako sem dan začela energično, zbujeno, usrediščeno, hkrati pa sem bila zadovoljna, da sem naredila nekaj zase.

Ohranjanje konjičkov

Pomembno se mi zdi, da kljub zaprtosti različnih društev in ustanov negujemo svoje konjičke. Ta del mi je žal šel še najslabše. Zadala sem si, da bom vadila kitaro, pa kar nisem prišla do tja. Saj pravim, čas si je treba vzeti. Morala bi si jo dati na urnik, tako pa je šlo kar mimo. Sem si pa zaželela, da bi se naučila štrikati. To mi je šlo malo bolje in osnove osnov že znam.

Izražanje hvaležnosti

Dan smo kot družina vedno končali z izrazom hvaležnosti. Vsak je povedal, za katere stvari je v tistem dnevu hvaležen. Tako smo se sproti opominjali kaj vse imamo in kako nam je pravzaprav lepo. Čeprav je bilo vse zaprto, nikamor nismo smeli in je bilo vse skupaj precej negotovo, imamo vsi ogromno razlogov za hvaležnost. Ko to verbaliziraš, se jih še bolj zaveš in vse skupaj se obarva pozitivnejše. Pozornost na trenutke, ki dvigujejo, vodik temu, da smo še bolj »na preži« in smo postopoma srečnejši (Dermond, 2015).

Spodbujanje skrbi za svoje zdravje od vodstva šole

Da bi bili čim bolj psihično, pa tudi fizično zdravi, je skrbelo tudi vodstvo šole. Vodja svetovalne službe nam je med karanteno na skupnem sestanku predstavila spodnjo preglednico. Poudarila je pomen tega, da smo »v trenutku«, za cilj pa smo si zastavili to ujeti vsaj za 3 minute. Spodnja preglednica je služila kot opomnik učiteljem. Vsak je izbral njemu ljube načine povezovanja s sabo, lahko je dodal tudi druge, nato pa vsak dan spremljal, ko mu je kaj uspelo. Na ta način smo bili še dodatno motivirani za delo na sebi. Na skupnih sestankih smo se pogovarjali o tem, kaj pri usmerjanju vase pomaga vsakemu od nas, kako pogosto in kdaj si največkrat privoščimo te trenutke miru, tudi kaj nam dajo. Tako smo drug drugemu dajali ideje, zagon, na podlagi izkušenj sodelavcev in sodelavk pa smo lahko marsikaj spoznali.

Preglednica 1: Skrb zase

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
meditacija							
vizualizacija							
sprehod							
fizična aktivnost							
glasba							
objem							

ZAKLJUČEK

Med karanteno smo z učenci izvajali različne aktivnosti za ohranjanje celostnega zdravja. Vsakemu je bližje kaj drugega, nekoga mogoče pomirijo vaje čuječnosti, drugega pa naporna fizična vadba. Različni smo, zato je pomembno izvajati različne aktivnosti ter s tem poskušati zaobjeti čim več otrok. Ob tem pa kot učitelji ne smemo pozabiti nase, na tisto, kar nam pomaga, da smo v trenutku in imamo dovolj energije, da lahko usmerjamo in navdihujemo svoje učence. Glede na povratne informacije sodelavcev lahko sklenem, da spodbude vodstva šole za skrb za zdravje učiteljev učinkujejo pozitivno in učitelje, posredno pa tudi otroke, vodijo k boljšemu vsesplošnemu počutju in zdravju.

LITERATURA

Boričević Maršanić, V., Selak Bagarić, E. (2020). *Čuječnost: Kratke vaje za otroke.* Kranj: Center za krepitev zdravja Kranj, OZG OE ZD Kranj. Pridobljeno s https://www.zd-kranj.si/data/files/1596016502.pdf

Cerar, K., in Lasan, M. (2010). *Dihanje in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Center za vseživljenjsko učenje v športu: Fundacija za šport.

Dermond, S. U. (2015). *Zbrani in sočutni otroci*. Ljubljana: Inštitut Lila.

Dobnik Renko, B., Janjušević, P., Kreft Hausmeister, I., Lampret, M., Mikuž, A., Mlinarič, A., Pristovnik, T. (2020). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covida-19: Gradivo za vzgojno-izobraževalne ustanove v času postopnega odpiranja vrtcev in šol.* Zbornica kliničnih psihologov Slovenije: Sekcija za otroško in mladostniško klinično psihologijo. Pridobljeno s: http://klinicna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/05/ZKP_Dusevno_zdravje_otrok.pdf

Easwaran, E. (1999). *Meditacija in še 7 stvari, ki vam lahko spremenijo življenje.* Ljubljana: DZS.

Inštitut za celostno vzgojo in izobraževanje otrok Lila. (2005). *Lila – osnovna šola po načelih Vzgoje za življenje: Program.* Ljubljana: Inštitut za celostno vzgojo in izobraževanje otrok Lila.

Mathieu, G. (1999*). Izboljšajmo svoje spanje.* Ljubljana: Tomark.

Peuhkuri, K., Sihvola, N., in Korpela, R. (2012). *Dietary factors and fluctuating levels of melatonin.* Pridobljeno s https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3402070/

Škobalj, E. (2017*). Čuječnost in vzgoja*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.

Walters, J. D. (1986*). Education for Life.* Nevada City: Crystal Clarity Publishers.

Yogi Bhajan (2005). *The Aquarian Teacher International Kundalini Yoga Teacher Training: Textbook level one instructor*. USA: KRI.

KAKO V BOJ S KORONO? GLASBENO – ŠPORTNO, SEVEDA!

Lango, Jože

Osnovna šola Majde Vrhovnik, Ljubljana

IZVLEČEK

Čas, v katerem smo se znašli, zahteva od učiteljev veliko mero ustvarjalnosti, strpnosti, seveda pa tudi lastne iniciative pri premagovanju stresa. Sam si pomagam z redno hojo in sprehodi v naravi, prav tako pa za sprostitev redno igram klarinet. Številni domači in tudi tuji avtorji poudarjajo velik pomen gibanja in glasbe z namenom premagovanja stresa. Tudi sam se strinjam z zapisanim, saj sta mi prav gibanje in glasba v tem času pomagala pri premagovanju napetosti in sproščanju.

Ključne besede*: sprostitev, klarinet, premagovanje stresa*

UVOD

Učitelji smo v sedanjem času postavljeni v poseben položaj. Čeprav obvladamo vsebinsko plat svojega poučevanja, je pomembno, da tudi sami ostanemo »fit«, da smo tudi sami v telesni in duhovni kondiciji. Za telesno kondicijo je preprosteje, saj si človek izbere določene oblike športnih aktivnosti, ki mu kljub omejitvam omogočajo gibanje, stik z naravo in »filtriranje« posameznih stresnih aktivnosti. Na drugi strani pa je potrebno poskrbeti za obvladovanje stresa, ki ga prinašajo določene situacije, v kateri smo se znašli. Pri tem se preprosto držim predloga, ki nam ga je v spomladanskih mesecih predlagal psiholog Musek, naj naredimo selekcijo pri spremljanju in poslušanju vesti. Poleg šolskega dela sem redno »zaposlen« tudi z igranjem glasbila, ki me sprošča in pomirja. Deluje spodbujajoče kot deluje tudi šport in gibanje. To pa vsekakor predstavlja zmagovito kombinacijo. V svojem prispevku predstavljam učinkovito metodo, s katero sem zmanjšal negativne učinke stresa. Pri tem je lastna dejavnost tista, ki človeka spodbuja k temu, da se ukvarja s premagovanjem ovir in napetosti. Šport, gibanje in glasbeno poustvarjanje so aktivnosti, ki spodbujajo človeka k lastnemu udejstvovanju.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kako biti med korono sproščen in umirjen?

Vprašanje, ki si ga danes mnogi zastavljajo. Tudi sam nisem izjema. Menim, da je strah pred boleznijo prisoten in ta strah nas hromi in zavira. To se še toliko bolj odraža pri zadolžitvah in aktivnostih v šoli. Po mnenju NIJZ in številnih drugih strokovnjakov je zelo pomembno, da živimo aktivno in kakovostno. Res je, da se nas loteva zaskrbljenost, strah, tesnoba, žalost, razdražljivost, jeza. Seveda so lahko na drugi strani prisotni tudi občutki napetosti, pospešen utrip srca, glavobol, težave s spanjem … Temu ne smemo pripisovati velike pozornosti, saj so to običajni znaki tesnobe, ki se kažejo pred neznanimi in običajno težje razumljivi pojavi. Med te prav gotovo sodi tudi epidemija.

Kaj predlagajo strokovnjaki? Kako ravnati in delovati?

Vsekakor je potrebno živeti in delati sistematično in poskrbeti za red in smisel aktivnosti. Pri tem je zelo pomembna rutina. Sem sodita, poleg vsakodnevnih opravil, tudi skrb za učenje in sprostitev. Seveda ne smemo pozabiti na gibanje in sprostitev na svežem zraku.

Prav tako je potrebno poskrbeti za zdrav življenjski slog, ki vključuje tudi dovolj spanja, uravnoteženo prehrano ter športno aktivnost (Jurinec, 2020).

Zakaj je gibanje otrok in odraslih tako pomembno?

Šport in gibanje imata velik vpliv na naše delovanje. Med šolanjem igra šport pomembno vlogo pri učencih, saj ti radi med seboj tekmujejo, so aktivni in se zavedajo velikega pomena gibanja.

Starši poudarjajo velik pomen športa zaradi zdravega načina življenja, prav tako pa otroci pozitivno vplivajo na svoje telesno, duševno in socialno zdravje. Ob tem je zelo pomembno, da se omili posledice sedečega načina življenja, ki poteka med šolanjem. Otroci s športom vplivajo na telesni in gibalni razvoj ter tudi bolje spijo.

Ko se otrok ukvarja s športom premaguje napore, oblikuje pozitivno samopodobo, uči se druženja in sodelovanja z ostalimi, prav tako pa se navaja na sprejemanje pravil in medsebojnega sodelovanja v skupini. Gibanje seveda pozitivno vpliva tudi na kognitivni razvoj, ne samo pri otrocih, ampak tudi v poznejšem obdobju.

Gibanje je povezano s kognitivnim delovanjem, saj aerobna vadba omogoča prekrvavljenost možganov vpliva na rast možganskih celic, prav tako pa vpliva na hiter pretok informacij med posameznimi možganskimi deli in višjimi kognitivnimi centri. Poleg tega se oblikujejo določene sinapse in nevronske mreže, ki omogočajo večji potencial za učenje drugih vsebin. Večja gibalna dejavnost tako pozitivno vpliva na boljšo učno uspešnost na drugih področjih. Številne študije, tudi slovenske, so pokazale, da se učinki gibalne vadbe kažejo mnogo bolj, če je vadba dovolj intenzivna. To pa pomeni, da mora biti tudi strokovno utemeljena in organizirana (Jurak idr., 2020a).

V tem obdobju pa smo dejansko prikrajšani za te, tako pomembne izzive, ki so v šoli del splošnega programa. Zato je nujno gibanje tudi med epidemijo. Če se tega ne bomo zavedali in ne bomo poskrbeli za dovolj gibanja, bo to vodilo v zmanjšanje motivacije za gibanje in zmanjšanje gibalnih sposobnosti otrok. Vse to pa vodi tudi v precenjene sposobnosti in povečano možnost za poškodbe. To pa se ne dogaja samo otrokom, ampak tudi odraslim (Jurak idr., 2020b).

Predlogi za zdravo in optimalno športno aktivnost med epidemijo

Kakršna koli telesna aktivnost je boljša od nedejavnosti in lenarjenja. Prav slednje je lahko pogost izgovor za neaktivnost in »lenobni počitek«. Če je človek »fit« in ustrezno telesno dejaven, s tem zmanjšuje tveganje za virusno okužbo, zmanjšuje tesnobo, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija zaradi preprečitve širjenja virusa.

Poleg tega telesna dejavnost zmanjšuje tudi vrsto dolgoročnih zdravstvenih tveganj, zato je za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja ključno, da smo tako otroci kot odrasli v tem času telesno aktivni.

Otroci naj bodo vsak dan najmanj 60 minut telesno dejavni, da se globoko zadihajo in spotijo, poleg tega pa morajo dvakrat tedensko izvajati vaje za razvoj moči. Za odrasle priporočajo zmerno telesno aktivnost, vsaj 150 minut na teden. Intenzivnejša vadba in aktivnosti prinašajo več koristi za naše zdravje. Z 10.000 koraki dnevno je posameznik na dobri poti, da doseže priporočila za zadostno telesno dejavnost. Vsekakor pa je glede na okoliščine kakršna koli telesna dejavnost boljša od nedejavnosti. Vsak korak je boljši od minute sedenja ali ležanja, zato tudi doma naredimo toliko korakov v hiši ali stanovanju, kot trenutno zmoremo; če imamo v hiši stopnice, jih le uporabimo.

Pri telesnem udejstvovanju med širjenjem virusa je nujno upoštevanje naslednjih priporočil za preprečevanje njegovega širjenja:

- Pri vseh telesnih dejavnostih upoštevajte splošna priporočila zdravnikov in oblasti.
- Prepovedano je druženje in igranje skupinskih športov z ljudmi zunaj vašega gospodinjstva. Zato je najbolje, da vključujemo te športe znotraj našega gospodinjstva.
- Plezala, tobogani in druga igrala (zlasti kovinska in plastična) na otroških igriščih ter naprave za fitnes na prostem lahko predstavljajo površino za prenos virusa, zato jih ne uporabljajte. V tem času naj otroci raje plezajo po drevju in ležečih deblih.
- Starši, preprečite stike vaših otrok z drugimi otroki. Mladostnikom razložite nevarnost širjenja virusa zaradi druženja pri športu.
- Telesno dejavnost izvajajte sami ali skupaj s člani vašega gospodinjstva, najbolje v naravi. Primerni so izleti v gozd ali na najbližji hrib, iskanje skritega zaklada, orientacija v naravi z uporabo kompasa ali preprostih naravnih znakov, kolesarjenje ali izlet s skiroji, rolkami ali rolerji.
- Telesno dejavnost na odprtih površinah v soseski (parki, sprehajališča) izvajajte tako, da je razdalja do drugih ljudi najmanj 5 metrov. Če imate svoje dvorišče, najdite na njem možnosti za različne gibalne igre.
- Organizirajte si vadbo doma. Prekinite svoj in otrokov oz. mladostnikov sedeči čas z gibalnimi odmori in gibalno vadbo na malem prostoru, pri čemer lahko kot pripomočke za vadbo uporabite priročne stvari (npr. vrv) in pohištvo, npr. za izvedbo nalog za mišično moč s pomočjo stola in mize. Pred in po vadbi dobro prezračite prostor. Umijte si tudi roke, če ste vadili v skupini s kom, ki se je dotikal istih površin. Če imate balkon ali teraso, lahko vadbo izvedete tudi na balkonu.
- Če živite skupaj s slabše mobilnimi, jim pomagajte, da se gibljejo po stanovanju in vsaj trikrat dnevno naredijo nekaj razgibalnih vaj in vaj za mišično moč; če je mogoče ob odprtem oknu ali na balkonu oziroma terasi.
- Izogibajte se nevarnih športov, pri katerih bi lahko nastale poškodbe, ki bi še dodatno obremenile zdravstveni sistem.
- Izogibajte se dolgotrajni naporni vadbi, saj ta v nasprotju z zmerno intenzivno vadbo kratkotrajno celo zmanjša odpornost na virusne in druge okužbe (Fakulteta za šport in NIJZ, 2020).

Glasba v boju s koronaepidemijo

Že slavni Nietzsche je zapisal, da bi bilo življenje brez glasbe ena sama napaka. Od nekdaj je človek zaznaval moč vibracij, ritma in zvoka. Stari Kitajci in Egipčani so verjeli, da ima glasba moč povzdigovanja ali uničenja človeške duševnosti, da lahko celo spremeni usodo celotnih civilizacij. Stari Grki so glasbo uporabljali v zdravilstvu. Pripisovali so ji magično moč, saj so verjeli, da ozdravlja ter čisti telo in duha. Njihovo pojmovanje glasbe pa se kaže tudi v tem, da so jo šteli za eno izmed štirih naravoslovnih vej – quadriviuma (aritmetika, geometrija, glasba in astronomija), torej je spadala med obvezni predmet v izobraževanju starih Grkov. Poučevanje petja in igranja na liro je spadalo k vzgoji vsakega omikanega fanta. Klasični filozofi v stari Grčiji in Rimu so poudarjali, da je treba glasbo skrbno izbrati, saj lahko pomaga pri oblikovanju zdravega in stanovitnega značaja. Platon je dejal, da bi lahko napovedal, kakšna družba bo nastala, če bi lahko izbral, kakšno glasbo bodo mladi poslušali in izvajali. Poudarjal je tudi, da je glasba najpomembnejši dejavnik vzgoje. Verjel je, da bi se morali otroci najprej učiti glasbo, saj usmerjanje pozornosti na ritem in harmonijo v posamezniku spodbuja občutek celosti. Danes znanost potrjuje utemeljenost starodavne intuicije. Ena izmed znanstvenih razlag o nastanku vesolja govori o zvoku ob njegovem nastanku. Ta je v obliki vibracijskih valov pomagal orkestrirati osupljivi vzorec številnih galaksij in praznine, ki jo danes vidimo na nebu (Cowen, 1997).

Glasba je preprosto poseben primer takšne vibracije – val energije, ki del svoje moči prenese na nas. Z glasbo, torej z ritmom, melodijo in vibracijo zvoka, se snov organizira – ustvarja se struktura v prostoru in času. Ko glasba skozi ušesa doseže možgane, na organski ravni deluje na različne živčne strukture. Glasba naj bi bila gensko vpisana v človeško vrsto, torej naj bi obstajala kot neka univerzalna človeška sposobnost. Gardner (1995) je glasbo uvrstil med sedem temeljnih inteligentnosti, vgrajenih v naš genski sistem.

Glasba ima naslednje pozitivne učinke: izloča neprijetne zvoke in občutke, upočasnjuje možganske valove, vpliva na dihanje, vpliva na srčni utrip, pulz in krvni pritisk, zmanjšuje mišično napetost in izboljšuje telesne gibe in koordinacijo, vpliva na telesno temperaturo, povečuje količino epinefrina (adrenalina), krepi imunski sistem, spreminja zaznavanje prostora in časa, izboljšuje spomin in učenje in povečuje produktivnost (Campbell, 2004).

Po mnenju številnih strokovnjakov deluje glasba sproščajoče in pomirjajoče. Omogoča nam, podobno kot športne aktivnosti, zaposlitev, ki nas pomirja in spodbuja. Posebno mesto zavzema tudi pri krepitvi imunskega sistema in pozitivno vpliva na našo produktivnost.

Tudi po mnenju Špele Šrgan, učiteljice klarineta na glasbeni šoli Laško, ima glasba tako na otroke kot tudi na odrasle pozitiven vpliv. Z njo lahko pobegnemo od stresnega vsakdanjika, ki ga prinaša čas, v katerem smo se znašli. Čas, v katerem smo, je za človeka zelo stresen in lahko tudi negativno vpliva na naše počutje. Zanimiv primer je vsakodnevno izvajanje glasbe iz sosednje Italije, ko ljudje zaigrajo v svojih sobah in na balkonih in tako vsaj za nekaj časa pobegnejo od karantene in omejenosti. Glasba nas sprosti in povezuje ter deluje antistresno. Lahko je umirjena in v ozadju in nas bo nevede sprostila in spodbudila k pozitivni naravnanosti (Juhart, 2020).

Po mnenju devetošolca, objavljeni v Časorisu, glasba v človeku spodbuja pozitivna čustva in prijetne občutke. Brez nje si ne predstavlja dneva. Pravi: »Spremlja me povsod – doma, med sprehodom, med

kolesarjenjem, med učenjem in tudi med igranjem računalniških igric. Glasba me pomiri, odpelje me v svet brez skrbi, brez problemov, brez ovir in svet brez meja« (Časoris, 2020).

Delu na daljavo so se prilagodile tudi glasbene šole in tako poteka pouk instrumentov skoraj nemoteno naprej. Vsekakor pa se moramo zavedati, da je problem v popačenem zvoku in tehnični izvedbi, intonaciji, interpretativni izvedbi in kakovosti tonske izvedbe. Kljub temu pa je lahko dinamika glasbenega dela potekala naprej (Šimunovič, 2020).

Zdravo s športom in z glasbo proti koroni

Gibanje, šport in glasba sta pri mojem delu vedno igrala pomembno vlogo. Na ta način sem si organiziral dneve med koronaepidemijo. Po rednem dopoldanskem delu in videokonferencah z učenci, sem si vzel čas za sprehod in gibanje. Občasno sem se odpravil tudi na tek in pri tem sem se ves čas držal predpisanih pravil NIJZ. Poleg tega sem na drugi strani vključil tudi aktivno ukvarjanje z glasbo. Zaposlil sem svoje misli in pri tem sem bil osredotočen predvsem na lastno dejavnost, ki me je spodbujala in me nagrajevala.

Glasba me je pomirila in me spodbujala. Postala je del moje rutine, del mojega vsakdana. Pogosto sem svoje »muziciranje« podaljševal in se ukvarjal z improvizacijo. Na koncu sploh nisem vedel, koliko časa je šlo mimo, sem pa bil po končani uri inštrumenta »prijetno utrujen«. To pomeni, da je glasbilo doseglo svoj namen. Glasba se je izkazala za veliko terapevtsko pomoč in sprostitev. Tako se strinjam s številnimi teoretičnimi dokazi, ki potrjujejo, da je glasba močno terapevtsko sredstvo, ki pomaga človeku in ga pomirja.

Menim, da je prav to, aktivno izvajanje in delo, pripomoglo k mojemu sprejemanju in soočenju z epidemijo. Vsekakor ni bilo vedno lahko in preprosto. Bilo je tudi naporno in kdaj tudi zelo težko. Če se izrazim v prispodobi: »Človek bi najraje vrgel puško v koruzo!« A na drugi strani zmaguje optimizem in pozitivna naravnanost. Če dam to dvoje na tehtnico, potem bo vsekakor zmaga na moji strani.

Neenačba: GLASBA + ŠPORT > EPIDEMIJA

Tako sem zmagovalec! To pa je vsekakor pomembno.

Kaj pa je bilo pri mojem soočanju s trenutno situacijo negativno, kaj bi moral izboljšati? Vsak seveda gleda na to obdobje epidemije s svojega zornega kota. Tako lahko v njem vidimo tudi možnost za izzive in preizkušnje. Prepričan sem, da je človekova lastna aktivnost pomembna, saj zaposli naše misli in nas odvrača od negativnih idej, negativnih čustev in informacij. Pomaga nam pri premagovanju samega sebe, pomaga nam pri tem, da so naše misli pod našo kontrolo. Ko se soočamo z zunanjimi pritiski, je pomembno, da se znamo zavedati svojih zmožnosti, ki jih lahko udejanjamo. Predvsem od nas samih je odvisno, kako se bomo soočali z negativnimi izzivi, ki jih pred nas postavlja življenje …

LITERATURA

Campbell, D. (2004). *Mozart za otroke (prebujanje otrokove ustvarjalnosti in mišljenja s pomočjo glasbe)*. Ljubljana: Tangram.

Cowen, R. (1997). *Sound waves may drive cosmic structure*. Science News II.

Gardner, H. (1995). *Razsežnosti uma: Teorija o več inteligencah*. Ljubljana: Tangram.

Časoris (2020). *Zgodbe iz domače učilnice: Glasba v času korone na OŠ Livada, tretjič*. Dosegljivo na: https://casoris.si/zgodbe-iz-domace-ucilnice-glasba-v-casu-korone-na-os-livada-tretjic/), uporabljeno: 30. 1. 2021.

Juhart, Š. (2020). *Je glasba v času izolacije naša najboljša prijateljica?*. Dosegljivo na: https://tvlasko.si/2020/03/27/je-glasba-v-casu-izolacije-nasa-najboljsa-prijateljica/, uporabljeno: 31. 1. 2021.

Jurinec, N. (2020). *Ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času koronavirusa*. Zdravstveni dom Gornja Radgona.

Jurak, G. idr. (2020). *Zakaj je športna vzgoja med šolanjem na daljavo še toliko bolj pomembna?*. Dosegljivo na: Zakaj je športna vzgoja med šolanjem na daljavo še toliko bolj pomembna? - SLOfit nasvet | SLOfit, uporabljeno: 1. 2. 2021.

Jurak, G. idr. (2020). *Priporočila staršem za gibanje otrok in mladostnikov med epidemijo covid-19*. Dosegljivo na: Priporočila staršem za gibanje otrok in mladostnikov med epidemijo COVID-19 - SLOfit nasvet | SLOfit, uporabljeno: 1. 2. 2021.

Šimunovič, N. (2020). Poučevanje inštrumenta v času epidemije covid-19. V: Rotar Pance, B. (ur): *Glasbenopedagoški zbornik Akademije za glasbo v Ljubljani*. Letnik 16 (2020), št. 32, str. 11–38.

Fakulteta za šport in NIJZ (2020). *Priporočila glede telesne dejavnosti v času širjenja okužbe covid-19*. Dosegljivo na: https://zdaj.net/koronavirus-otroci-in-mladostniki/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19/, uporabljeno: 1. 2. 2021.

VPLIV STRESA NA URAVNAVANJE KRVNEGA SLADKORJA

Lipuš, Špela

III. osnovna šola Celje, Celje

IZVLEČEK

Učitelji se spopadamo z različnimi oblikami stresa na delovnem mestu. Med epidemijo covida-19 smo poleg učnega okolja (iz učilnic smo se preselili na splet) spremenili tudi načine poučevanja. Predstavljam vam svoj pogled na poglavitne dejavnike, ki stresno vplivajo na učitelja ter povezavo z močnim stresorjem v mojem življenju, s sladkorno boleznijo. Vsekakor se različni ljudje s stresom spopadamo na različne načine. Predstavljam vam nekaj tehnik, ki so se pri meni izkazale kot uspešne. Tako lahko s kombinacijo pravilne prehrane, prilagajanjem odmerkov inzulina in ustreznim reagiranjem na stresne situacije dobro uravnavam raven svojega krvnega sladkorja.

Ključne besede: *stres, učitelj, sladkorna bolezen*

UVOD

Obstaja veliko definicij stresa. Večina teh ga negativno pojmuje in velikokrat pozabljamo na pozitivne učinke stresa, kot so motivacija, rast osebnosti in razvoj kreativnosti (Musek, 1999). Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi notranjim in zunanjim dražljajem. V stresnih situacijah se pri človeku sprožijo telesne reakcije: pospešeno bitje srca, hitro dihanje, napetost v mišicah, mrzla stopala, vznemirjen želodec, povečata se koncentraciji adrenalina in kortizola, preplavi nas občutek strahu ali ogroženosti, telo doživi reakcijo »boj ali beg«. Poleg tega nas preplavijo negativna čustva in misli ter neobičajno vedenje (prepirljivost, premalo ali preveč spanca …). Če smo stresorjem izpostavljeni dalj časa, lahko to privede do prebavnih motenj, motenj v delovanju srca in ožilja, motenj v delovanju imunskega in mišičnega sistema, motenj dihal in duševnih motenj (Dernovšek, 2006).

Slivar v svoji raziskavi navaja najbolj intenzivne stresorje, ki se pojavijo pri učitelju v osnovni šoli. Kot najbolj stresen dejavnik navaja nesramno vedenje učencev do učiteljev, sledijo mu: pogovori s težavnimi starši, vmešavanje staršev v pedagoško delo, konflikti s starši in nasilje med učenci (Slivar, 2013). V raziskavi, ki jo je izvedla Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu med tridesetimi državami Evropske unije, so ugotovili, da je stres (poleg depresije in strahu) glavni vzrok za daljše bolniške odsotnosti pri učiteljih (Drobnič Vidic, 2014). Raziskava Izobraževanje na daljavo med epidemijo covid-19 v Sloveniji, ki je potekala v mesecu maju in juniju 2020 navaja, da je 80 % vseh učiteljic in učiteljev delo na daljavo ocenjuje kot zelo zahtevno in stresno (Analiza izobraževanja na daljavo med epidemijo covid-19 v Sloveniji, 2020).

Pri delu na daljavo, ki v drugem valu epidemije poteka že dvanajst tednov, se vsekakor soočamo z novimi stresorji, ki vplivajo na nas. Vertovšek kot najpogostejše stresorje v času prvega vala epidemije navaja šibka računalniška znanja in neobvladovanje informacijsko komunikacijskih tehnologij, prepozna, pomanjkljiva in nasprotujoča si navodila Ministrstva za šolstvo in vodstev šol, časovno in količinsko preobremenjenost, pomanjkljivo računalniško opremo, neodzivnost učencev

in težavno komunikacijo s starši. Poleg tega so bili zaskrbljeni za lastno zdravje in zdravje svojih bližnjih (kot večina drugih ljudi) ter obremenjeni s širšo družbeno situacijo (Vertovšek, 2020).

Vsekakor smo v drugem valu bolje pripravljeni. Učili smo se uporabljati tehnologijo, učence smo navajali na uporabo spletnih orodij in aplikacij. Vsi smo se pripravljali, a hkrati doživljali stres zaradi negotovosti. Delo na domu je lahko zelo fleksibilno, predvsem v smislu delovnega časa, kar pomeni preklapljanje med službenimi in zasebnimi opravili skozi celoten dan. Takšna dejavnost povzroča utrujenost in zmanjšuje osredotočenost na nalogo, ki v končni fazi vodi v izčrpanost. Poleg tega je velik odstotek učiteljev v stiski, ker imajo občutek, da učencev ne morejo pritegniti k sodelovanju.

Stres lahko vodi v različne motnje (prebavne, motnje srca in ožilja ter imunskega in mišičnega sistema, motnje dihal in duševne motnje) (Dernovšek, 2006). Sladkorni bolniki smo obremenjeni s potekom svoje bolezni in tako izpostavljeni kroničnemu stresu. Zdravljenje z inzulinom je zato potrebno vseskozi prilagajati (Sladkorna bolezen – tudi psihična obremenitev bolnikov?, 2020). Ključno vlogo pri poteku bolezni ima bolnik sam, kar vodi v veliko psihično obremenitev in pogostejše zbolevanje za duševnimi motnjami kot pri osebah brez sladkorne bolezni. Diabetiki smo izrazito ranljivi med poslabšanjem bolezni ali pri pojavu kroničnih zapletov (Ravnik Oblak, 2020). Vsekakor tudi stresorji pri delu učitelja vplivajo na spremembe v ravni krvnega sladkorja.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen (ali diabetes) je bolezen, pri kateri se zaradi nepravilne presnove ogljikovih hidratov čezmerno poveča količina sladkorja v krvi (Diabetes, b. d.). Gre za najbolj razširjeno kronično bolezen. Pri zdravem človeku se količina sladkorja v krvi uravnava s pomočjo inzulina, ki ga proizvajajo betacelice v trebušni slinavki.

Prvi znaki povišane koncentracije sladkorja v krvi so: povečana žeja, pospešeno hujšanje, utrujenost, motnje vida, okužbe sečil … Dokončno diagnozo sladkorne bolezni postavi zdravnik s pomočjo natančno določenih parametrov pri meritvi krvnega sladkorja (meritve na tešče, naključno ali po obremenitvi s čisto glukozo). Kadar je inzulina premalo (betacelice ga izločijo premalo ali ga sploh ne izločajo), govorimo o sladkorni bolezni. Poznamo več tipov sladkorne bolezni. Pri tipu 1 gre za popolno odpoved betacelic, zato inzulina ne proizvajajo. Tip 2 je oblika bolezni, pri kateri je izločanje inzulina postopno (z leti) manjše, zato ta tip bolezni napreduje počasneje. Poznamo še druge tipe, kot je na primer nosečnostna sladkorna bolezen (ta izzveni po rojstvu otroka).

Zdravljenje sladkorne bolezni poteka glede na tip obolenja. Pri tipu 1 moramo nadomestiti inzulin, ki ga ni v telesu. S pomočjo injekcij ali inzulinske črpalke ga dovajamo v podkožje. Zdravljenje tipa 2 v začetni fazi poteka s pomočjo tablet, postopno pa tudi ti bolniki začnejo uporabljati inzulin, saj betacelice kljub vzpodbudi s tabletami ne morejo izločati dovolj inzulina.

Trajno povečane vrednosti krvnega sladkorja privedejo do zapletov pri sladkorni bolezni.
Zapleti so lahko akutni, med katerimi je najpogostejša diabetična ketoacidoza (gre za zakisanje organizma s ketoni, ki nastajajo kot stranski produkt razgradnje maščob) in hipoglikemija (prenizek krvni sladkor, ki nastane ob prevelikem učinku zdravil za zniževanje koncentracije krvnega sladkorja). Poznamo tudi kronične zaplete: diabetična retinopatija (gre za okvare očesne mrežnice), diabetična

nefropatija (postopno popuščanje ledvic) in diabetična nevropatija (prizadene živce, v to skupino sodi diabetična noga – zaradi prizadetosti žilja in živcev sta prizadeta prekrvljenost nog in občutek za bolečino v njih) (Skvarča, 2015).

Pri razvoju in obvladovanju sladkorne bolezni ima veliko vlogo posameznikova prehrana. Ta mora biti uravnotežena, mešana in ne premastna. Nujno je uživanje dovolj presne zelenjave in prehranskih vlaknin. Izogibati se je treba enostavnim sladkorjem (sladkarije, sladke pijače …) in sestavljenim ogljikovim hidratom (kruh, krompir, testenine …) (Skvarča, 2015).

Sama sem že triindvajset let diabetik tipa 1. Ves ta čas sem popolnoma odvisna od inzulina, ki ga je potrebno dovajati v moje telo. Na začetku svoje diabetične poti sem se zdravila z injekcijami, zdaj pa uporabljam inzulinsko črpalko. Inzulinska črpalka zelo natančno, in kar je prav tako pomembno, urno dozira količino inzulina, ki ga bolnik potrebuje. Brezžično je povezana s senzorjem za neprekinjeno merjenje glukoze v krvi. To pomeni, da imam v podkožju teflonsko kanilo (ki je priklopljena na inzulinsko črpalko), skozi katero se dovaja inzulin, na drugem mestu (prav tako v podkožju) pa senzor za merjenje sladkorja. Bistvena prednost tega sistema je, da lahko vseskozi spremljam vrednosti svoje glikemije (vrednosti krvnega sladkorja) na grafu, ki ga izriše inzulinska črpalka.

Za uporabo inzulinske črpalke so primerni tisti diabetiki, ki gredo uspešno skozi program funkcionalne inzulinske terapije, ki zajema učenje rokovanja s črpalko in znanja o štetju ogljikovih hidratov v prehrani. Za štetje ogljikovih hidratov je potrebno hrano tehtati s posebno tehtnico, ki izpiše vrednost hranil v posameznem živilu. Tako dobimo vrednost ogljikovih hidratov, ki smo jih zaužili, to pa pomeni, da si moramo na črpalki nastaviti, koliko inzulina naj dovaja v naše telo. V bistvu gre za zelo dober nadomestek človeškega organa, le da moramo njegovo delovanje upravljati sami.

Vpliv stresa na urejenost krvnega sladkorja

Stresna situacija je po navadi povezana s strahom, zato telo zagotovi dodatno energijo za beg s pomočjo glukoze iz jeter. Ker je količina inzulina premajhna, se krvni sladkor zviša, kar zdravimo z dodatnimi odmerki inzulina. To vsekakor ni preprosto, saj so stresne situacije nepredvidljive, zato je potrebno svoje telo dobro spoznati in predvideti, kako se bo v določeni situaciji odzvalo. Gre za tako imenovano inzulinsko rezistenco, ki je posledica medsebojnih učinkov adrenalina, kortizola in rastnega hormona, ki delovanje inzulina oslabijo. Kadar stresna situacija traja dalj časa, je lahko krvni sladkor povišan tudi več tednov (Bratina, Bratanič, Žerjav Tanšek, Kotnik, Avbelj, Kržišnik, Batelino, 2012)

Stres kot dejavnik pri poteku sladkorne bolezni je preiskovalo že več strokovnjakov. Članek *Sladkorna bolezen – tudi psihična obremenitev bolnikov?* (Ravnik Oblak, M., 2020) na spletni strani zasrce.si govori o obremenjenosti diabetikov s potekom njihove bolezni, saj so za njen potek odgovorni sami. Po postavitvi diagnoze se pojavi močen odziv z zanikanjem, jezo in žalostjo. Po sprejetju svoje bolezni (akutni stres) se pojavi zaskrbljenost v povezavi z zapleti sladkorne bolezni (kronični stres).

V članku na spletni strani accucheck.si (*Stres in sladkorna bolezen – kaj je treba vedeti in kako obvladovati*, b. d.) zasledimo, da se ob stresnem dogodku (npr. v cestnem prometu), torej ob zvišanju srčnega utripa, zviša tudi krvni sladkor. To je posledica delovanja hormonov adrenalin in kortizol, ki

zvišata raven glukoze v krvi. Avtorji članek sklenejo s spoznanjem, da je potrebno zdravljenje sladkorne bolezni vseskozi prilagajati, saj lahko le tako povrnemo krvni sladkor v ciljno področje.

Spletna stran sladkorna.si (prispevek z naslovom *Stres*, b. d.) govori tudi o drugi posledici stresa pri diabetikih, to je, da marsikdaj ne poskrbijo dobro zase. Tako se lahko hitro zgodi, da pozabimo na inzulin, meritev krvnega sladkorja ali nismo pozorni na prehrano. Stres največkrat povzroči porast, v nekaterih primerih pa tudi upad krvnega sladkorja.

V gradivu za mentorje, ki so se udeležili seminarja za pripravo na tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni Karpljuk in Dolenc govorita o tem, da koncentracijo sladkorja v krvi večajo ogljikovi hidrati (v manjši meri tudi maščobe in beljakovine). Za višanje krvnega sladkorja pa obstajajo tudi drugi vzroki, kot je na primer povečanje stresnih hormonov (Karpljuk in Dolenc, 2020).

Sama opažam, da se ob stresnih situacijah moje telo odziva z višanjem krvnega sladkorja. Velika prednost inzulinske črpalke, povezane s senzorjem za merjenje glukoze, je ravno v tem, da senzor zazna dvig glikemije in to zapiše v obliki grafa na monitorju inzulinske črpalke. Takrat je potrebno čim prej ukrepati in stresor »odstraniti«. Včasih pomaga že majhna sprememba (kratek sprehod ali prijetna glasba), pri dolgotrajnih in obsežnejših stresnih situacijah pa je rešitev bolj zapletena. Takrat mi je v pomoč, da svoje misli osredotočim na rešitev problema. Ob koncu vsake, večje ali manjše, stresne aktivacije me čaka »olajšanje«. V trenutku t. i. sprostitve, se začne raven mojega krvnega sladkorja zniževati. Takrat moram zaužiti ogljikove hidrate, saj lahko prenizka glukoza v krvi vodi v smrt.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Učiteljica s sladkorno boleznijo

Naučiti se, kako prilagajati zdravila in zdravljenje vsakodnevnim stresorjem, je pomembna in koristna veščina. Koristno je tudi poznavanje strategij za učinkovito spopadanje s stresom.

Moje obdobje akutnega stresa v začetkih spopadanja s sladkorno boleznijo je bilo precej kratko. S svojo usodo sem se hitro sprijaznila. Začel se je boj s štetjem ogljikovih hidratov v prehrani in uravnavanjem njihove količine z inzulinom, ki sem ga za to potrebovala. Čeprav je bil to čas mojega študija, je bil krvni sladkor precej dobro urejen. Res je k temu močno pripomoglo dejstvo, da sem sama skrbela za svojo prehrano ter da moj dan ni minil brez gibanja.

Po študiju je nastopila zaposlitev, ki traja še danes. Začela sem se spopadati z novimi oblikami stresa: stres, ki ga povzročajo starši, stres ob preobremenitvah, stres zaradi sporov, stres ob nastopih in prireditvah … Seveda ljudje stres dojemamo različno in o tem odloča vrsta človekovih značilnosti, nazorov in posameznikovo zdravstveno stanje. Ugotovila sem, da lahko za premagovanje stresa uporabim različne strategije.

Prvi sklop stresnih situacij (v povezavi s sladkorno boleznijo) premagujem s telesno aktivnostjo, ki hkrati pozitivno učinkuje na moj krvni sladkor. Že kratek sprehod pomaga pri uspešnem spopadanju s stresorjem. Gibanje je priporočljivo za vse, ne le za sladkorne bolnike. Pri vadbi se namreč porablja krvni sladkor, hkrati se poveča občutljivost celic na inzulin. Ta učinek traja še nekaj ur po tem, ko je človek prenehal z aktivnostjo. Pomembno je, da vadbo izvajamo redno, najmanj trikrat

tedensko (Skvarča, 2015). Protistresno npr. deluje tudi preizkušanje kulinaričnih novosti, seveda v okviru zdrave, polnovredne, uravnotežene prehrane. Prehrana predstavlja primarni ukrep pri zdravljenju sladkorne bolezni. Pomembno je uživati mešano in ne premastno hrano, ki ima primerno vsebnost hranil (okrog 60 % ogljikovih hidratov, 30 % maščob in 10–15 % maščob). Za zadosten vnos vitaminov, mineralov in zaščitnih snovi (antioksidantov) moramo uživati dovolj sadja in zelenjave. V prehrano je potrebno vključiti dovolj prehranskih vlaknin, ki jih človeško telo ne more razgraditi, in ki pomembno vplivajo na hitrost in potek prebave, ter zmanjšajo porast krvnega sladkorja po obroku (Skvarča, 2015). Naslednja učinkovita tehnika je poslušanje glasbe. Raziskave so pokazale, da poslušanje glasbe za premagovanje stresa pozitivno vpliva na krvni tlak, utrip, frekvenco dihanja ter na raven stresnega hormona kortizola (Glasba je tudi zdravilo, 2019). Kot zadnjo tehniko bi izpostavila kreativno ustvarjanje in preživljanje prostega časa z družino. Tovrstna dejavnost sodi med strategije upravljanja časa, znotraj katere je pomembno, da ga čim več porabimo za dejavnosti, ki nas veselijo in prispevajo k uresničevanju ciljev (Juren, 2010).

Drugi sklop stresnih situacij je povezan s poklicem učitelja. Trenutni stresorji, ki pomembno vplivajo na vsakdan učitelja, so: neodzivni učenci, negotovost v zvezi z vračanjem v šole, ocenjevanje, doseganje ciljev in standardov … V zvezi s temi stresorji se mi zdi najbolj pomembno, da drugače razmišljamo o stvareh, ki jih ne moremo spremeniti. V olajšanje mi je, če lahko vnaprej predvidim stresno situacijo in se nanjo pripravim. Med učinkovite tehnike spopadanja s stresom sodi tudi pogovor s kolegi. Med poukom na daljavo so naši stiki minimalni, a vseeno poteka izmenjevanje mnenj, razmišljanj in primerov dobre prakse. Zelo je pomembno, da znamo ločevati med službenim in zasebnim. Kljub temu se je moja poraba inzulina med delom na daljavo povečala.

Ugotovila sem, da ob upoštevanju vseh dejavnikov, ki vplivajo na krvni sladkor, lahko sladkorni bolniki uspešno vodimo svojo sladkorno bolezen. Tako s pomočjo pravilne prehrane, telesne dejavnosti in pravilnih odmerkov inzulina zagotovimo osnove za delovanje človekovega telesa. Za urejeno glikemijo je potrebno tudi pravilno in pravočasno spopadanje s stresnimi dejavniki.

ZAKLJUČEK

Življenje nas vedno znova postavlja pred različne situacije, tako na delovnem mestu kot v zasebnem življenju. Stresorji močno vplivajo na delovanje človeškega telesa, kar se odraža tudi v porastu krvnega sladkorja pri diabetikih. Tako moram svoje zdravljenje nenehno prilagajati in spreminjati odmerke inzulina, ki ga potrebujem. Dejstvo, da imam sladkorno bolezen, ni podrlo mojega življenja, ga je pa močno zaznamovalo. Vseskozi moram biti pozorna na to, kaj pojem, koliko pojem, kdaj in koliko se gibam, kako poteka moj dan, da bo krvni sladkor v ciljnem območju. Svoje dni poskušam načrtovati in predvideti, kar pa je pri sedanjih stresnih dogodkih in situacijah skoraj nemogoče. Zavedam se, da bom za zaplete in posledice neurejene bolezni odgovorna sama. Menim, da s pomočjo pozitivne naravnanosti lahko vsakodnevno premagujemo še tako neprijetne in stresne situacije. Ugotavljam, da lahko s pomočjo izpisov inulinske črpalke, povezane s senzorjem za neprekinjeno merjenje krvnega sladkorja, pravočasno reagiram na stres in se nanj primerno odzovem, kar mi pomaga ohranjati raven glikemije v ciljnem območju.

LITERATURA

Analiza izobraževanja na daljavo v času epidemije covid-19 v Sloveniji, Delno poročilo (2020) Pridobljeno s https://www.zrss.si/digitalnaknjiznica/IzobrazevanjeNaDaljavo/19/#zoom=z

Bratina, N., Bratanič, N., Žerjav Tanšek, M., Kotnik, P., Avbelj, S. M., Kržišnik, C., in Batelino, T. (2012). Bolezen in stres. *Sladkorčki. Vse, kar ste želeli vedeti o sladkorni bolezni* (str. 192–194). Ljubljana: Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami.

Dernovšek, M. Z. (2006). *Ko te strese stres: Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Diabetes (b. d.). V *Fran. Slovarji inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU*. Pridobljeno s https://fran.si/

Drobnič Vidic, A. (2014). Specifični stresorji pri poklicu učitelja. *Delo in varnost, letnik 59, številka 6*, str. 41–48. Pridobljeno s http://www.dlib.si (2014)

Gašparič, D. (2020). Stres pri učiteljih ob poučevanju na daljavo. *Delovanje izven okvirjev: učinkovite rešitve poučevanja in vrednotenja znanja na daljavo*. Prispevek predstavljen na Mednarodni online konferenci EDUizziv 2020. Prispevek pridobljen s http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20EDUizziv_2020.pdf

Glasba je tudi zdravilo (9. 5. 2019). Pridobljeno s https://www.t3tech.si/trendi/novica/glasba-je-tudi-zdravilo.

Juren, G. (2010). *Stres in delovno okolje* (diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.

Karpljuk, D. in Dolenc, A. (2020) Sladkorna bolezen, telesna dejavnost in šport. V Hafner A. M., Rudolf Š., Stožer A., Skelin Klemen M., Pongrac Barlovič D., Urbančič M. … Babuder D. (2020) *Gradivo iz seminarja mentorjev za pripravo na tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni 2020/21* (str. 65–76). Ljubljana: Zveza društev diabetikov.

Raspor, L. (2018). *Dejavniki in doživljanje stresa pri učiteljih razrednega pouka.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s http//pefprints.pef.uni-lj.si/5542/1/Magistrska_naloga_Laura_Raspor_2018.pdf

Skvarča, A. (2015). *Abecedarij sladkorne bolezni.* Ljubljana: Zveza društev diabetikov Slovenije.

Ravnik Oblak, M. (2020). Sladkorna bolezen – tudi psihična obremenitev bolnikov?. *Za srce*. Pridobljeno s https://zasrce.si/clanek/sladkorna_bolezen/

Slivar, B. (2013). *Na poti k dobremu počutju: obvladovanje stresa v šoli – teoretični vidik: knjiga za ravnatelje in učitelje o obvladovanju stresa na ravni šole in na ravni posameznika*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Stres in sladkorna bolezen – kaj je treba vedeti in kako obvladovati (b. d.). Pridobljeno s https://www.accu-chek.si/stres-sladkorna-bolezen-kaj-je-treba-vedeti-kako-obvladovati

Stres (b. d.) Pridobljeno s https://sladkorna.si/zapleti-pri-sladkorni-bolezni/stres/

Vertovšek, M. (2020). *Učitelji in stres pri poučevanju na daljavo*. Prispevek predstavljen na Mednarodni online konferenci EDUizziv 2020. Prispevek pridobljen s http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20EDUizziv_2020.pdf

OCENJEVANJE TUJEGA JEZIKA NA DALJAVO – SLABOSTI IN REŠITVE S PRIMEROM DOBRE PRAKSE

Malgaj, Kristina

Osnovna šola Vide Pregarc, Ljubljana

IZVLEČEK

V trenutnih izrednih razmerah epidemije, v katerih se nahajamo tako učitelji kot učenci in njihovi starši, se poraja vrsto vprašanj glede preverjanja in ocenjevanja znanja učencev na daljavo. Učitelji se soočajo z izzivi, kako pravilno ovrednotiti znanje prek aplikacije ZOOM in kako preveriti, ali je učenec skladno s pravilnikom ocenjevanja na osnovnih šolah zagovarjal izpraševanje.

Namen prispevka je ugotoviti, kako ustvariti ugodno okolje za izvedbo ocenjevanja tujega jezika na daljavo in kako se soočati s primeri kršitve zagovarjanja vprašanj učencev.

Članek predstavlja slabosti ustnega ocenjevanja pri 2. tujem jeziku – nemščini kot izbirni predmet – ter ponuja načine, kako veljavno in v skladu s pravilniki in smernicami oceniti učenčevo znanje v okolju, kjer učitelj nima orodij, s katerimi bi preveril učenčevo poštenost pri ocenjevanju na daljavo. V članku je predstavljen tudi izziv učitelja, kako staršem, ki so vključeni v sam proces učenja in ocenjevanja neposredneje in bolj čustveno kot v naravnem okolju – na šoli –, postaviti meje in zagotoviti kljub temu motiviranost učencev in ugodno ozračje za vse soudeležene v procesu ustnega ocenjevanja.

Ključne besede: *osnovna šola, ZOOM, ustno ocenjevanje, nemščina*

UVOD

Ocenjevanje predstavlja že od nekdaj za vse vpletene neprijetno in občutljivo temo, ki prinaša veliko vprašanj, bodisi nelagodja ali veselja. Med epidemijo SARS-Cov-2 so učitelji predstavljeni pred velik izziv, kako pravilno in skladno s pravilnikom ocenjevanja na osnovnih šolah, s kriteriji znanja pri določenem predmetu in priporočili Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter v skladu s svojimi lastnimi moralnimi vrednotami korektno, objektivno, pravično vrednotiti in oceniti učenčevo znanje na daljavo. Žal navodila za ocenjevanje na daljavo niso enotna in učitelju ne dajejo odgovorov na njegova vprašanja, povezana z ocenjevanjem. V danih časih imajo učitelji na voljo kot orodje za preverjanje in ocenjevanje učenčevega znanja aplikacijo ZOOM in svojo lastno avtonomijo in slog poučevanja ter izpraševanja oz. ocenjevanja. Potrebno pa je upoštevati tudi učence same, katerim v mesecih, ko niso v šoli, pada motivacija iz dneva v dan in je učitelj primoran ocenjevanje predstaviti na lahkoten in učencem prijazen način ter upoštevati posameznike, ki se ustnega ocenjevanja ne morejo udeležiti, bodisi zaradi slabe računalniške opreme bodisi zaradi slabe internetne povezave, ki ne zagotavlja nemoten pogovor prek aplikacije ZOOM.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kot teoretična izhodišča za strokovno, pravično in objektivno ocenjevanje pri izbirnem predmetu nemščina so mi služila vodila v Priporočilih za ocenjevanje na daljavo za osnovne in srednje šole

(2020) ter Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013), ki bodo obravnavana v nadaljevanju.

Preverjanje in ocenjevanje

Učitelj mora spoštovati načela za preverjanje in ocenjevanje, kot je navedeno v 2. členu v Pravilniku o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013). Učiteljeva dolžnost je, da spoštuje javnost ocenjevanja ter načela preverjanja in ocenjevanja.

Ocenjevanje pisnih izdelkov je ob trenutni situaciji oteženo in skoraj ne more nuditi ustrezne veljavnosti, saj učitelj ne more preveriti, ali je učenec skladno s pravilnikom pisni izdelek pisal brez kršitev pravilnika. Ob upoštevanju načel ocenjevanja pa je potrebno poudariti, da učitelj v trenutnih časih nima možnosti preverjati, ali učenec/učenka pri ocenjevanju na daljavo krši svoje dolžnosti pri ustnem izpraševanju. Tako je učitelj postavljen pred dejstvo, da je ocenjevanje v takšni situaciji težje kot ocenjevanje v »naravnem okolju«, na šoli. Učitelj prek aplikacije ZOOM težko preveri, ali učenec pri ustnem ocenjevanju uporablja kakšno orodje ali pripomoček, ki mu pomaga priti do višje ocene. Učitelj nima in ne sme imeti vpogleda v učenčevo sobo in računalnik, zaradi tega temelji ustno ocenjevanju samo na zaupanju med učencem in učiteljem. Tukaj se postavi vprašanje, kako zagotoviti pravično ocenjevanje, ki bo temeljilo na učenčevem znanju. Ker učitelj ne sme posegati v integriteto učenca in kršiti njegovo individualnost, nima orodja, s katerim bi preverjal resničnost učenčevega znanja, prav tako ni navodil, kako ravnati ob sumljivem ravnanju učenca pri ustnem izpraševanju.

Kot slabe prakse ocenjevanja ustnega znanja, ki ne upoštevajo učenčeve integritete, so se izkazali primeri, kjer so posamezni učitelji zahtevali, da si učenci prevežejo ali zaprejo oči, nekateri učitelji so zahtevali več kamer, ki bi snemale sobo z različnih zornih kotov, drugi pa so zahtevali, da učenci s kamero razkažejo sobo z namenom, da dokažejo, da v sobi nimajo pripomočkov ali drugih prisotnih oseb, ki bi lahko prišepetavale in prispevale k drugačni oceni. V nadaljevanju bodo predstavljeni primeri dobre prakse izpraševanja učenčevega znanja na daljavo in težave. Ponujene bodo morebitne rešitve pri ocenjevanju na daljavo pri pouku nemščine.

PRIMERI DOBRE PRAKSE PRI POUKU NEMŠČINE

Ves čas dela na daljavo smo učitelji razmišljali, kako ustvariti ugodno okolje za izvedbo ocenjevanja tujega jezika na daljavo in ob vseh priporočilih in navodilih zagotoviti pravičnost le-tega. Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja (2013) v 3. členu opredeljuje ocenjevanje kot »ugotavljanje in vrednotenje, v kolikšni meri učenec dosega v učnem načrtu določene cilje oziroma standarde znanja. Učitelj ocenjevanje znanja opravi po obravnavi učnih vsebin in po opravljenem preverjanju znanja iz teh vsebin«. V samem procesu poučevanja na daljavo sem si zadala, katere učne cilje bodo učenci lahko s šolanjem na daljavo dosegli. V priporočilih glede ocenjevanje na daljavo sem upoštevala priporočila za osnovno in srednjo šolo. Poudarila bi tri vodila, ki sem jih pri preverjanju in ocenjevanju upoštevala. Prvo se glasi, da morajo prilagoditvi procesa poučevanja in učenja na daljavo slediti tudi prilagoditve ocenjevanja v načinih in oblikah (»Priporočila za preverjanje in ocenjevanje znanja v srednji šoli«, 2020, str. 2). Drugo poudarja pomen tedenskega preverjanja, da bi pred ocenjevanjem lahko zagotovili, da so učenci snov razumeli (»Priporočila za preverjanje in ocenjevanje znanja v srednji šoli«, 2020, str. 2). Pri tretjem vodilu je v ospredju, da učitelj upošteva pogoje za učinkovito preverjanje in ocenjevanje znanja: učitelj mora stopiti v stik z vsemi učenci in poznati njihove

razmere; izhajati mora iz tega, da vsi učenci nimajo enakih tehničnih možnosti in digitalnih kompetenc, upoštevati mora zmožnosti posameznega učenca in poudarjati pomen samovrednotenja (»Priporočila za preverjanje in ocenjevanje znanja v srednji šoli«, 2020, str. 3). Pred ocenjevanjem sem uvedla tedensko preverjanje, saj samo preverjanje pred ocenjevanjem v dani situaciji ne bi zadostovalo. Na ta način sem ugotovila, katere cilje smo pri pouku nemščine res uresničili. Preverjanje je bilo po vsebini in obliki podobno ustnemu ocenjevanju, kot je bilo predlagano v priporočilih za preverjanje in ocenjevanje v osnovnih šolah (»Izobraževanje na daljavo«, 2020, str. 3).

Blažič, Ivanuš Grmek, Kramar in Strmčnik (2003) ocenjevanje opredeljujejo kot »samostojn[o], sklepn[o] stopnj[o] učnega procesa. Je najbolj problematična, zato povzroča največ konfliktov med učitelji in učenci« (str. 143). Da bi se izognila morebitnim konfliktom, je bilo potrebno celoten slog poučevanja in ocenjevanja prilagoditi in učencem ponuditi ugodno okolje, kjer bodo izpolnili učne cilje. Z učenci različnih razredov smo se dogovorili za individualni način poučevanja na daljavo. Ker nekaj učencev ni imelo idealnih pogojev, da bi lahko zagotovila le učne ure prek aplikacije ZOOM, smo se dogovorili za kombinacijo ZOOM-učnih ur in videoposnetkov z razlago snovi in vajami ali navodili za samostojno delo. Da bi bilo pravično do vseh učencev, je bilo potrebno zagotoviti enakost pogojev dela pred ustnim ocenjevanjem. Vsi učenci se namreč kljub prizadevanju učiteljev in dodatne strokovne pomoči niso mogli udeležiti ZOOM-učnih ur zaradi različnih težav (šibka internetna povezava, slaba računalniška oprema itn.), zato je bilo potrebno zagotoviti, da lahko v spletni učilnici dostopajo do učnih vsebin, ki so bile obravnavane na učni uri ZOOM. Učenci so se s tem sistemom strinjali in zelo hitro usvojili veščine kombinacije ZOOM-učnih ur in samostojnega dela, bodisi z videoposnetki ali navodili za delo. Ključnega pomena pri tem je, da učitelj spodbuja učenčevo samostojnost in avtonomijo v učnem procesu, saj krepita samobitnost in samostojnost motivacijo učencev in s tem tudi učni uspeh (Ballweg, Drumm, Hufeisen, Klippel in Pilypaityte, 2013). Omenjeno sem vzela kot vodilo pri svojem pouku na daljavo. V teh nekaj mesecih se je izkazalo, da se znajo učenci hitro prilagoditi spremembam in si želijo svoje usvojeno znanje tudi zagovarjati.

Učencem je bilo ponujeno, da so lahko izprašani prek aplikacije ZOOM ali po vrnitvi v šolske klopi. Kot se je izkazalo, je večina učencev v 2. in 3. triadi sprejela ocenjevanje na daljavo, le nekaj izjem je prosilo za ocenjevanje na šoli, saj zaradi slabe računalniške opreme in internetne povezave niso bili zmožni nemoteno prisostvovati pouku v živo ves čas.

Pri ocenjevanju na daljavo prek aplikacije ZOOM mora učitelj postaviti jasna navodila in omejitve, da bi ustno izpraševanje potekalo nemoteno; npr. zaželeno je, da starši ne prisostvujejo ustnemu ocenjevanju, saj so čustveno precej vpleteni v ocenjevanje in bi motili sam proces izpraševanja; če so v razredu učenci s posebnimi omejitvami ali prilagoditvami, je potrebno tudi njim razložiti in podati navodila, kako bodo izprašani – več časa za razmislek itn. Konec koncev pa je pomemben tudi dialog med učiteljem in učenci – kot sestavni del poučevanja na daljavo jih je potrebno povprašati o načinu ustnega ocenjevanja, ki jim ustreza. Pri nemščini smo se tako odločili za klasično izpraševanje, možnost predstavitve določene teme ter kot tretjo možnost ustno ocenjevanje, pri čemer predstavlja 50 % ocene ustna predstavitev teme na določeni ravni in skladno s predelano učno snovjo ter 50 % ocene, pridobljene s klasičnim načinom izpraševanja.

Pri dobri praksi ocenjevanja na daljavo sem pri predmetu nemščina vnaprej pripravila vsa vprašanja v več različicah in več vprašanj kot ob običajnem izpraševanju pri pouku na šoli, da bi lahko izpraševanje potekalo tekoče in ob upoštevanju, da bodo učenci ob nekajkratnem izpraševanju

napisali seznam najpogostejših vprašanj pri ustnem ocenjevanju. Potrebno je bilo zagotoviti, da imajo učenci vklopljene kamere, da bi lahko ob morebitnem beganju oči ugotovila kršitve pri izpraševanju. Zaprosila sem učence, da si oz. jim starši ob težavah popravijo kamere, posodobijo aplikacijo ZOOM in popravijo nastavitve pri mikrofonu, da jih bom kot ocenjevalec dobro videla in slišala. Tako je bil zagotovljen glavni kriterij. Nato sem izpraševala v dvojicah. Vsak izmed učencev je dobil vprašanja po vnaprej pripravljenih temah, ki smo jih obravnavali pri pouku. Če sem opazila, da učenčeve oči begajo, sem imela na voljo le dve orodji, kako povprašati, ali učenec krši pravila ustnega ocenjevanja in ima pomoč oz. pripomočke.

Učitelji imamo dolžnost, da učenčevo znanje ocenimo objektivno, korektno, pravično in v skladu s pravilniki. Zagotoviti pa moramo tudi validnost in zanesljivost izpraševanja. Tako sem učencem ob sumu na kršenje pri ustnem izpraševanju postavila iskreno vprašanje, ali imajo pripomočke in jim ponudila, da so v tem primeru lahko izprašani ob drugi priložnosti. Kot drugo tehniko sem izbrala vprašanje, ki ni povezano s temami, ki jih obravnavamo in ki je ob morebitnem branju zapiskov zmedlo učence. Tako sem lahko predpostavljala, da učenec nima pripomočkov (zapiski, internet) in pomoči staršev, bratov/sester oz. prijateljev.

Majhen delež staršev je bil prisotnih na učnih urah ZOOM, predvsem pri 2. triadi. Šola je postavila pravila glede aplikacije ZOOM, kjer je bilo med drugim zapisano tudi, da se starši naj ne bi udeleževali ur, ki so namenjene učencem. Staršev pri ustnem izpraševanju na kameri ni bilo zaznati, v enem od primerov pa se je dogodil neljubi dogodek, ko je eden od staršev prisostvoval skrit v učenčevi sobi in poslušal izpraševanje. Učenec je bil na izpraševanje lepo pripravljen. V nekem določenem trenutku, ko je dobil za vprašanje opis osebe, pa so mu oči begale iz leve proti desni, kot bi bral besedilo. Prav tako je učenec osebo opisal z enako napako, ki jo je storil v zapisu opisa, ki mi ga je poslal nekaj tednov prej kot domačo nalogo prek e-pošte. Učenec se je sicer popravil, vendar je v tem trenutku bilo več indicev, ki so nakazovali na to, da je učenec kršil izpraševanje s tem, da je opis imel pri sebi v trenutku ustnega ocenjevanja. Nato se je iz ZOOM-aplikacije odjavil in spet prijavil ter povedal, da je imel v danem trenutku slabo internetno povezavo. Učencu sem mirno postavila vprašanje, ali ima pomoč oz. kakšne zapiske. V strahu je celo dvignil računalnik, da bi zagotovil, da ni kršil izpraševanja. Kot učitelj, ki nima dolžnosti le poučevati, ampak tudi vzgajati, sem učencem podala ocene in apel, da v trenutnih razmerah vsak dobro ve, ali je njegova ocena pridobljena na pravičen način. Učenca sem sicer ocenila s petico, saj je njegovo znanje do določenega trenutka bilo skorajda brez napak, pa vendarle sem dala vsem učencem v razmislek, da je potrebno biti do učitelja pošten. Učenčev starš, ki je skrivaj prisostvoval ustnemu ocenjevanju je zaradi čustvene vpletenosti odreagiral neprimerno in zahteval moje opravičilo za storjeno krivico pri ustnem izpraševanju. Staršu sem pojasnila, da imamo učitelji svojo avtonomijo, v katero starši ne smejo posegati. Prav tako sem učencu in staršu pojasnila, da je moja dolžnost, da ocenjujem pravično in poskrbim za validnost ocenjevanja.

ZAKLJUČEK

V razmerah, ko je ocenjevanje postala še občutljivejša tema tako za starše kot tudi za učence, mora učitelj ustvariti korektno in prijetno okolje za ustno ocenjevanje učencev pri izbirnem predmetu nemščina. Učitelj prevzema poleg svojih rednih vlog izobraževanja in vzgoje dodatne odgovornosti – je administrator spletne učilnice, organizator, motivator, mediator in psiholog. Poučevanje in ocenjevanje na daljavo mora skrbno načrtovati in pripraviti, vanju vloži veliko truda in časa, če želi pouk in s tem tudi ocenjevanje na daljavo približati naravni situaciji v šoli.

Ustno ocenjevanje na daljavo pri nemščini kot izbirnem predmetu je predstavljalo velik izziv, saj učitelji pri ocenjevanju na daljavo nismo imeli ustreznega orodja, s katerim bi lahko preverili učenčevo poštenost pri zagovarjanju vprašanj, hkrati pa smo morali ob upoštevanju, da učenci ob trenutni situaciji doživljajo stisko, ustvariti ugodno ozračje, ki bi jih še nadalje motiviralo za učenje in ocenjevanje na daljavo. Ustno ocenjevanje je potekalo zato po vnaprej pripravljenih vprašanjih v dvojicah. Učenci so pred ustnim ocenjevanjem dobili jasna navodila in omejitve za ocenjevanje prek aplikacije ZOOM. Prav tako je bilo potrebno postaviti meje tudi staršem, ki so v proces učenja in ocenjevanja bili neposredneje vključeni kot kdaj koli prej. Učenci so lahko izbirali med ustnim ocenjevanjem na daljavo in ob vrnitvi v šolo. Večina se jih je odločila za ocenjevanje prek aplikacije ZOOM, tisti, ki pa so imeli težave z internetno povezavo ali računalniško opremo, so se odločili za ustno ocenjevanje na šoli. Pogoji za uspešno ocenjevanje prek aplikacije ZOOM so bili dialog z učenci, ki so povedali svoja lastna občutja glede ocenjevanja na daljavo, delujoča kamera in mikrofon, stabilna internetna povezava in zaupanje v učence, da bodo pošteno odgovarjali na ustno izpraševanje. Nenazadnje pa ne smemo pozabiti, da je pri učenju in ocenjevanju na daljavo bila pomembna tudi vloga staršev, saj lahko poleg učiteljev starši pripomorejo k vzdrževanju motivacije pri učencih in s tem prispevajo k izboljšanju učnega uspeha učencev.

LITERATURA

Ballweg, S., Drumm, S., Hufeisen, B., Klippel, J., in Pilypaityte, L. (2013). *Deutsch lehren lernen 2. Wie lernt man die Fremdsprache Deutsch?* Die neue Fort- und Weiterbildungsreihe des Goethe-Instituts. Stuttgart: Klett-Langenscheidt.

Blažič, M., Ivanuš Grmek, M., Kramar, M., in Strmčnik, F. (2003). *Didaktika.* Novo mesto: Visokošolsko središče, Inštitut za raziskovalno in razvojno delo.

Izobraževanje na daljavo v posebnih razmerah. Priporočila za ocenjevanje znanja v osnovni šoli (2020). ZRSŠ, 091-25/2020-1 (5. 11. 2020). Pridobljeno s https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/2020-11-05-priporocila_ocenjevanje-os-1.pdf

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013). Uradni list RS, št. 52/13 (21. 6. 2013). Pridobljeno s http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11583

Priporočila za preverjanje in ocenjevanje znanja v srednji šoli v času izvajanja pouka na daljavo (2020). ZRSŠ, št. 091-27/2020-2 (26. 11. 2020). Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Novice/Koronavirus-2020/Priporocila-Zavod-RS-za-solstvo_SS.pdf

SPROSTITEV, DELO NA SEBI

Maras, Sergej

Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Ljubljana

IZVLEČEK

V sodobnem življenju smo vsakodnevno podvrženi stresu. Pogosto hitimo, zato redko najdemo dovolj časa za zadovoljevanje svojih potreb, saj družba od vsakega izmed nas zahteva vse več. Eden pomembnejših stresorjev je zagotovo spremenjen ritem življenja, kot posledica ukrepov, in izvajanje dela na daljavo. Nekateri učitelji se v tem burnem obdobju znajdejo bolje, se prilagodijo in učinkovito soočijo z obveznostmi. Vse več pa je manj uspešnih ali celo neuspešnih učencev, ki se ne znajo spoprijemati z zahtevami in nalogami, ki jih šolski sistem pričakuje od njih, zato se razvijejo značilna znamenja in simptomi, ki vplivajo na celostni razvoj posameznika. Učitelji lahko veliko pripomoremo k temu, da poleg poučevanja na daljavo, pomagamo učencem, da se naučijo, kako se učinkovito spoprijemati s stresom. Vsekakor takšna vloga zahteva tudi za učitelja svoj davek, zato v nadaljevanju članka predstavljam različne tehnike sproščanja, ki so protiutež stresu: vizualizacija, dihalne in meditacijske vaje, masaža, joga itn. in knjige, s katerimi sem si pomagal ohranjati pozitiven odnos do življenja. Opažamo, da imajo tehnike sproščanja pozitivne učinke, tako na psihološki kot tudi na fizični ravni ter ugodno vplivajo na medosebne odnose. Zaželeno je, da jih izvajamo vsakodnevno.

Ključne besede: *stres, simptomi, tehnike sproščanja*

UVOD

Živimo v času in okolju, ki cenita predvsem materialne dobrine. Hiter tempo življenja, v katerem smo se znašli, nas pogosto vodi do slabega počutja in v stres. Redko najdemo dovolj časa za zadovoljevanje svojih potreb, saj družba od vsakega izmed nas zahteva vse več. Vrženi smo v tok življenja, ki nas obrača in vrtinči, da sploh ne utegnemo pomisliti ali je takšno življenje dobro. Ne vprašamo se, kako smo in kaj je prav za nas, dokler ni prepozno in smo popolnoma izčrpani zaradi preobremenjenosti. Nov, vsiljen način življenja nas je postavil v položaj, ko smo bili prisiljeni v zelo kratkem času prestrukturirati svoj način življenja. Veliko ljudem to predstavlja velik stresor v življenju. V nadaljevanju bom opredelil definicijo stresa bolj natančno in tudi tehnike, s katerimi si lahko pomagamo posledice le-tega omiliti ali celo odpraviti.

Stres

V medicino je izraz stres uvedel Hans Selye leta 1949. Razvije se, ko naše sposobnosti za obvladovanje okoliščin niso več kos zahtevam, izzivom in nevarnostim okolja.

Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije je stres ena večjih zdravju škodljivih nevarnosti 21 stoletja. Že vsaka 3 oseba naj bi stalno imela simptome stresa. Ocenjujejo, da so bolezni, ki so povezane s stresom, vzrok za 70–90 % vseh obiskov pri zdravniku (http://www.lek.si/slo/skrb-zazdravje/stres/).

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje (Jeriček, 2007).

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko oz. lahko rešljivi. Določajo jih posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska naravnanost posameznika in njegova trdnost, ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Določen dogodek lahko za nekoga predstavlja stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju. Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, kar nam pove ali bo stres škodljiv in uničevalen (negativen stres ali distres) ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem (pozitiven stres ali evstres). Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Težava pa nastane tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo (Kajtna in Jeromen, 2007). Če je telo dalj časa pod negativnim stresom se razvijejo značilna znamenja in simptomi: telesni (glavobol, utrujenost, slabost, motnje spanja itn.), čustveni (depresivnost, slaba koncentracija, strah, agresivnost itn.) in vedenjski simptomi (grizenje nohtov, kričanje, zloraba drog, kajenje, jok itn.). Za današnji čas ni toliko nevaren močen in kratkotrajen stres kot stres, ki smo mu izpostavljeni vsak dan in se ga včasih niti ne zavedamo. Ob daljši izpostavljenosti škodljivemu stresu se lahko znižajo intelektualne sposobnosti ter se pokažejo očitne posledice na čustveni in socialni ravni, ki vplivajo na neučinkovito komunikacijo s soljudmi in okolico.

Stres pa ni nujno slab, če se znamo uspešno spoprijeti z njim. Vsakdanje stresne razmere za katere možgani ocenijo, da jih lahko obvladamo, sprožajo pozitivne učinke stresa: sproščati se začneta adrenalin in noradrenalin, ki omogočita, da smo povsem budni in osredotočeni, polni energije, telesno pripravljeni in pozorni. Učinkovitost organizma se močno poveča (http://www.lek.si/slo/skrb-za-zdravje/stres/). Učinki pozitivnega stresa so: visoka motiviranost, pozitivna vznemirjenost, družabnost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost in samozavest, odločnost itn. Ko zaznavamo in doživljamo pozitivne učinke stresa, nas drugi opisujejo kot: energične, družabne, motivirane, vztrajne. To pa so osebnostne lastnosti, ki so v današnjem času nujno potrebne, če želimo biti samozavestni, uspešni in zadovoljni s svojim življenjem.

Tehnike za odpravljanje posledic stresa:

Sproščanje je veščina in za pravilno izvajanje sprostitvenih tehnik potrebujemo vajo, da jih obvladamo in opazimo njihove učinke. V nadaljevanju članka je predstavljenih nekaj učinkovitih sprostitvenih tehnik, ki jih uporabljam, ko jih potrebujem. Predvsem si z vsemi pomagam razvijati čuječnost (usmerjanje pozornosti na trenutno izkušnjo).

<u>Meditacijske vaje – zavestno dihanje ob poslušanju zvoka šamanskega bobna</u>

Cilj meditacijskih vaj je spodbujanje in ohranjanje desne možganske poloble, s katero ohranjamo svoj notranji svet miru, iz katerega črpamo ustvarjalnost in življenjsko moč (Srebot, Menih, 1996).

Sedemo vzravnano. Enakomerno in globoko dihamo, osredotočimo se na dihanje s trebuhom. Poljubno dolgo opazujemo svoje dihanje v trebuh in smo ob tem pozorni tudi na občutke

v svojem telesu. Osebno sem ob tem najraje poslušal zvok bobnanja na šamanski boben, ki mi je pomagal, da sem prej dosegel globje, meditativno stanje zavesti.

Prednost te tehnike je, da ne traja dolgo in da z zavestno namero na začetku potovanja lahko določamo »potek« meditativnega šamanskega potovanja, katerega bom bolj podrobno predstavil v predstavitvi tega članka na sami konferenci.

Dihalne vaje – povezano dihanje in proces prisotnosti

Dihanje nas ohranja pri življenju in nas povezuje z vsem, kar je živega. Pravilno in globoko dihanje je za naše zdravje zelo pomembno. Bistveno je, da najdemo povezavo med dihanjem in telesno držo. Ko se popolnoma prepustijo dihanju, se naši možgani umirijo (Srebot, Menih, 1996).

Povezano dihanje je verjetno najbolj naraven način procesiranja čustvene energije naše podzavesti, zaradi katere v določenih situacijah ravnamo neracionalno, prestrašeno, razburjeno … Tehnike povezanega dihanja najdemo pod različnimi imeni, najbolj znana pa so rebirthing, proces prisotnosti in holotropsko dihanje. Bistvo vseh je povezano dihanje kot takšno, razlike med njimi pa se nanašajo bolj ali manj le na dolžino vdiha in izdiha – lahko sta približno enaki dolga, povezano dihanje pa lahko temelji tudi na poudarjenem vdihu ali izdihu.

Kar se samega dihanja tiče, navajam nekaj koristnih namigov:

- Dihamo tako, da izvajamo vdih in izdih skozi nos, z zrakom pa polnimo predvsem trebušni del (abdominalno dihanje – dihanje s trebušno prepono). Na ta način precej lažje ohranjamo miren in osredotočen um.
- Optimalen ritem dihanja je zelo individualen. Načelno je ustrezen ritem, pri katerem najpozneje po petih minutah v telesu začutimo značilno ščemenje, ki je zanesljiv znak, da so bolečinska telesa prešla v gibanje in da so pripravljena za procesiranje. Priporočam ritem dihanja med 2 in 1 vdihom na sekundo.
- Če je ritem dihanja preintenziven, pride do hiperventilacije, kar se odrazi predvsem z močnimi krči v okončinah, zlasti prstih, občutkom omrtvičenosti delov telesa itn. Ta pojav je nezaželen; če do njega pride, ritem dihanja dovolj upočasnimo, da ti krči minejo.
- Obstaja več variant povezanega dihanja v smislu poudarka oziroma dolžine vdiha in izdiha, zato je na mestu tudi vprašanje, katero izbrati. Univerzalen nasvet ni mogoč, dobro pa je vedeti, da v primerih pogostih neprijetnih krčev, omenjenih v prejšnji alinei, le te zelo omejimo, če dihamo tako, da je poudarek na izdihu. Sicer pa lahko ob redni vadbi potem, ko imamo s povezanim dihanjem že nekaj izkušenj, z ritmom dihanja tudi nekoliko eksperimentiramo.
- Drugo pomembno vprašanje je količina oziroma intenzivnost vadbe. Povezano dihanje običajno na začetku izvajamo 15 minut. Ker med samim dihanjem nimamo občutka za čas, je praktično, da si kupimo t. i. »opozorilno uro«. Sam sem uporabljal odštevalnik na mobilnem telefonu.

Priporočljivo trajanje izvajanja: 10 tednov (priporočljivo 3-krat, v razmiku najmanj pol leta)

Strnjeno navodilo: V sedečem položaju z vzravnano hrbtenico, 2-krat na dan po 15 minut neprekinjeno dihaš skozi nos. Dihaš v trebuh. Pomembno je, da med vdihom in izdihom ni nikakršne pavze. Tempo dihanja je med 2 in 1 vdihom na sekundo.

Med dihanjem se NE osredotočaš na morebitne bolečine v telesu. Preprosto pustiš, da izzvenijo. Ves čas procesa si osredotočen na opazovanje dihanja in dvigovanje ter spuščanje trebuha. Če pridejo v um kakšne slike ali filmi, se ne veži na njih. Fokus ponovno osredotoči na dihanje v trebuh.

Omenjena dihalna tehnika je odlična za sproščanje nakopičenih toksičnih čustev v telesu. Moja izkušnja je takšna, da je bil čustven proces v prvih treh tednih izvajanja precej intenziven in se je po tem zelo umiril. To intenzivnost bi uvrstil med negativne dejavnike te tehnike, saj ni vsakdo pripravljen na intenzivne procese. Potrebna je tudi samodisciplina pri izvajanju, saj proces traja deset tednov. Velik plus je notranji mir, ki pride po procesu in čustvena stabilnost, ki jo s tehniko dosežemo.

Joga nidra

Joga nidra je manj znana tehnika v jogijski tradiciji in v prevodu pomeni jogijsko spanje.

V joga nidri je naša zavest v drugem stanju, ki pa ni spanje in ni sanjanje. Cilj v procesu sproščanja telesa, zaznavanja dihanja, občutkov in vizualizacij ter ponavljanja pozitivne odločitve – sankalpe, je ostati buden ter zavestno opazovati vse procese v našem umu.

Joga nidra je preprosta, saj potrebujemo le miren in temen prostor, kjer lahko ležimo na hrbtu ter mentalno sledimo navodilom učitelja ali poslušamo posnetek. Pomembno je, da je vnos informacij skozi pet čutil zmanjšan, zato ugasnemo luči, zatemnimo prostor in zapremo oči. Telo sproščeno leži v savasani, ležečem položaju na hrbtu, dlani so obrnjene navzgor. Na ta način najbolj zmanjšamo tudi taktilne zaznave. Prostor, v katerem vadimo, naj bo prezračen vendar brez prepiha. Oblačila, ki jih nosimo, naj bodo udobna in topla. Umu dovolimo, da zaznava zunanje zvoke ter jih samo opazuje in se seli od enega k drugemu. Čez nekaj časa se um avtomatično umiri.

Naslednja stvar, ki jo v mislih izrazimo, je sankalpa. To je pozitiven, kratek in v sedanjem času izražen namen, katerega trikrat v mislih ponovimo. Dobro je, da pred vadbo razmislimo in izberemo svojo pozitivno namero, katera je usmerjena v napredovanje naših osebnih karakteristik ali dvig pozitivnih lastnosti. Nikoli ne izberemo sankalpe, ki vključuje besede ne oz. zanikanje nečesa. Raje izberemo pozitivno trditev. Ko enkrat izberemo sankalpo, je ne spreminjamo, dokler ne dosežemo rezultatov. Ti pa so odvisni od narave namena ter kako globoko jo bomo vsadili v svoj um.

Temu sledi prenašanje zavedanja oz. pozornosti po različnih delih telesa. To izvajamo mentalno, brez premikanja telesa. Ko učitelj omeni del telesa, to v mislih ponovimo, pomislimo na ta del oz. se ga zavedamo. Potek zavedanja delov telesa se vedno prične pri desnem palcu na roki in gre zelo podrobno do desnega mezinca na nogi, nato preide na levo stran, zadnjo stran in nazadnje na sprednjo stran telesa.

Fizično sproščanje se nato nadaljuje z zavedanjem svojega dihanja, katerega ritem ali globino ne spreminjamo. Samo opazujemo vdih in izdih, gibanje popka ter dotik zraka od nosnic do pljuč in nazaj. Pri tem lahko mentalno izvajamo tehniko nadi shodhana pranajame. Te tehnike poleg globoke sprostitve in koncentracije, povečujejo energijo in jo usmerjajo v vsako celico telesa.

V naslednjem koraku prebujamo različne občutke v telesu, ti so vedno v paru, kot na primer hladno in toplo, težko in lahko, bolečina in užitek ali veselje in žalost. Obujanje parov občutkov harmonizira

delovanje desne in leve možganske polovice in pomaga uravnavati funkcije, katere so po navadi nezavedne. Ta praksa pomaga tudi razviti notranjo moč na emocionalnem nivoju ter prinaša čustveno sprostitev.

Predzadnja faza prinaša mentalno sprostitev. V tem delu vadeči vizualizira različne predmete, prizore iz narave oz. simbole, katere učitelj omeni. Ker imajo te slike univerzalno sporočilno vrednost, v tem stanju spodbudijo asociacijo s prizori iz podzavesti, ki se nato dvignejo v zavest. Praksa vizualizacije razvija naše samozavedanje in sprosti um tako, da ga osvobodi motečih samskar. Z zavedanjem samskar iz podzavesti, se jih osvobodimo in le te nimajo več vpliva na naše vsakodnevno delovanje. Ta praksa tako tudi vodi um v koncentracijo in meditacijo.

V zadnji fazi, ko je um očiščen ter podzavest zelo dovzetna za nove informacije, mentalno trikrat ponovimo svojo sankalpo. Na ta način jo vsadimo v podzavest, zato je zelo pomembno, da je le-ta pozitivna in v sedanjem času. Ob tem moramo imeti iskreno zaupanje, da bo namen učinkoval. Zaupanje krepi učinek namena na podzavest, kateri se bo izrazil v realnem življenju.

Joga nidra se konča s ponovnim zavedanjem telesa ter okolice. Nikoli je ne zaključujemo hitro, brez postopnega prehajanja zavedanja v fizično stvarnost.

Cilj joga nidre je, da ostanemo budni in mentalno izvedemo vse te prakse. Če se nam zgodi, da zaspimo, ni nič narobe. To le pomeni, da je telo potrebovalo spanec ter da potrebuje več prakse joga nidre.

Pozitivni del tovrstne vadbe je globoka sprostitev. Negativni vidik tovrstne vadbe je, da zanjo potrebuješ veliko časa.

ZAKLJUČEK

Kot sem že omenil, smo se znašli v obdobju, ko se je potrebno na hitro prilagoditi novonastalemu življenjskemu ritmu. Prepričan sem, da je poleg mene, to še komu predstavljalo stresno situacijo. Vsakdo se v okvirju svojih znanj in izkušenj loteva različnih strategij za ohranjanje psihološkega, fizičnega in duhovnega ravnovesja v sebi. Zgoraj omenjene tehnike so samo en del skrbi za ravnovesje. Sam sem bil pozoren in se trudil, da sem pazil »nase« celostno, po principu osmih stebrov: zdrava prehrana, zadosti tekočine, nega telesa, dovolj kakovostnega spanca, gibanje, skrb za psihično ravnotežje, stik z zemljo in zadosti sončenja. Za optimalno ravnovesje je potrebno poskrbeti prav za vse. Zgoraj naštete tehnike so mi prav tako bile v veliko pomoč, pri ohranjanju psihofizičnega ravnovesja. Večino sem jih uporabljal intuitivno, po potrebi. Dihalne vaje z vizualizacijo izvajam vsako jutro. Ne največji dejavnik za ohranjanje lastnega ravnovesja, a zelo pomemben, je ta, da ne spremljam informativnega programa na televiziji.

Za ohranjanje pozitivnega odnosa do življenja in lažje videnje širše slike življenja mi je bila v pomoč knjiga Igra življenja in kako jo igrati avtorice Florence Scovel Shinn. Prav tako tudi spletna delavnica avtentičnega petja. Nenazadnje pa zelo veliko časa preživetega v naravi, kjer sem lažje prišel v stik s samim seboj in od koder sem črpal inspiracijo za delo, medsebojne odnose in življenje samo.

LITERATURA

Kajtna, T., in Tušak, M. (2005). Psihologija športne rekreacije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kajtna, T., in Jeromen, T. (2007). Šport z bistro glavo. Ljubljana: Fundacija za šport.

Srebot, R., in Menih, K. (1996). Potovanje v tišino: Sprostitvena vzgoja za otroke. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Stres. Pridobljeno 15. 1. 2021 iz https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres/

ZDRAVJE IN STRES MED DELOM NA DALJAVO

Matošević Pogačnik, Ivana

Osnovna šola Janka Kersnika Brdo, Lukovica

IZVLEČEK

Letošnja druga faza pouka na daljavo traja že dobre tri mesece. Delo v razredu se je prestavilo v delo za računalnikom. Dejavnosti, povezane z delom na daljavo vzamejo svoj čas. Posameznik dnevno ni vpet samo v delo za službo, ampak ima še različne vloge v družbi, in tudi te zahtevajo svoj čas. Vsa ta količina različnih nalog lahko pogosto vodi v stres. Zato je pomembno, da pri opravljanju vseh obveznosti ne pozabimo nase in na svoje zdravje. Namen prispevka je predstaviti primere, kako lahko poskrbimo za svoje zdravje in kako obvladovati stres. V drugem delu prispevka je predstavljen primer dobre prakse. Potrebno je skrbeti za svoje zdravje – fizično in psihično, in pravilno obvladovati vsakodnevni stres. K temu pomagajo redna telesna aktivnost, uravnotežena prehrana, kakovostni spanec in sproščanje. Sama sem v skrbi za lastno zdravje osredotočena na redno telesno aktivnost, uravnoteženo prehrano, zadostno količino spanja in sproščanje. Negovanje lastnega zdravja mi pomaga pri preprečevanju stresa oziroma pri uspešnejšem soočenju s stresnimi situacijami. V boju proti stresu si vnaprej pripravim okviren načrt izvajanja različnih aktivnosti.

Ključne besede: *življenjski stil, psihično zdravje, sproščanje*

UVOD

Na šoli, kjer poučujem, se vsak petek v spletno učilnico nalaga gradivo za naslednji teden, pogosto se pouk izvaja v obliki videokonferenc, sproti se daje domačo nalogo, ki se jo preveri, ter vsakemu učencu/učenki pošlje povratna informacija o le-tej. V primeru, ko otrok ne odda domače naloge ali pa se ne udeleži videokonference, se o tem obvesti starše. Enkrat mesečno se prek telefonskega klica izvajajo popoldanske govorilne ure za starše. Na 14 dni se izvede delovni sestanek, po potrebi sestanek aktiva. Vmes se izvede še online izobraževanje. Pri razredni uri razrednik motivira otroke za učenje na daljavo. Vse te dejavnosti od učitelja zahtevajo čas in energijo. Poleg službenih dejavnosti izvajamo tudi druge, ki izhajajo iz različnih vlog, ki jih imamo v družbi (sama sem mati, žena, hčerka, prijateljica, sodelavka, soseda, učiteljica itn.). Vsa količina nalog lahko pogosto vodi v stres. Prispevek predstavlja skrb za zdravje in obvladovanje stresa.

Zdravje

Za vsakega posameznika je pomembno, da sledi zdravemu življenjskemu slogu. Po Elliotu (1993) je to življenjski slog, usmerjen k telesni dejavnosti, hoji, teku, kolesarjenju, plavanju itn. Človek namesto dvigala uporabi stopnice, hodi ali kolesari, namesto da se vozi z avtom, na koncu dneva pa je prijetno utrujen. Tak način življenja pomeni manj notranjih napetosti in stresa.

Za odrasle (od 18 do 65 let) svetovna zdravstvena organizacija (WHO) za vzdrževanje zdravja priporoča vsaj 150 minut zmerno intenzivne ali vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden. Zmerna intenzivna telesna dejavnost je tista, med katero smo rahlo zadihani in se še vedno lahko pogovarjamo, brez da bi pri tem morali zajemati sapo. Pri visoko intenzivni telesni dejavnosti se

že potimo, pogovarjanje pa je že težje, kar pomeni, da moramo med pogovarjanjem zajemati sapo. Vsaj dvakrat tedensko pa je potrebno izvajati vaje za moč. Da je vadba učinkovita, jo je potrebno izvajati redno, vsaj petkrat na teden. Tip vadbe za odrasle so lahko različne aerobne vaje, vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost ter sprostitev (Djomba idr., 2019).

Za zdrav življenjski slog je poleg telesne aktivnosti pomembna tudi uravnotežena prehrana, kar pomeni, da zmanjšamo količino sladke, slane in mastne hrane. Jemo različne vrste lokalno pridelanega sadnja in zelenjave, spijemo dovolj tekočine (voda, nesladkani čaj), jemo polnovredne izdelke, stročnice, manj mastno meso, manj mastne mlečne izdelke, se izogibamo predelani hrani. Za dobro počutje posameznika ima poleg gibanja in zdrave prehrane izredno velik pomen tudi počitek, čas ko se naše telo naspi in regenerira. Telo si v tem času obnovi energijo in se pripravi na nove vsakodnevne izzive (Djomba idr., 2019).

Za celostno podobo zdravja je poleg fizične komponente pomembna tudi psihična. Psihično zdrav posameznik ima dober odnos do sebe in z drugimi, ter se uspešno sooča z vsakodnevnimi izzivi. Po besedah dr. Banović je fizično zdravje tesno povezano s psihičnim (Peternel Pečauer, 2018). Ko začutimo telesno bolečino, na primer bolečine v mišicah po telesni dejavnosti, si pomagamo z magnezijem. Ko pa nam telo sporoča, da potrebuje sprostitev, to pogosto prezremo. Posledično se na daljši rok zgodi, da pademo v čustveno atrofijo. Če se duševnim potrebam našega telesa pravilno odzovemo, dobimo dovolj endorfinov (t. i. hormonov sreče), ti pa poskrbijo za uravnoteženost s kortizoli (t. i. stresnimi hormoni). Vsak sam se mora vprašati, kaj nas najbolj obremenjuje in delati na tem, da ta dejavnik odstranimo. Vsak posameznik se mora naučiti sam sebe poslušati in se odzivati na potrebe, ki mu/jih narekujejo možgani.

Obvladovanje stresa

Vsak dan smo pod vplivom stresnih situacij, na katere se lahko odzovemo na različnih ravneh: telesni (npr. sproščanje mišične napetosti, zmerna fizična aktivnost), miselni (negativne misli preusmerimo v pozitivne), čustveni in vedenjski ravni (izražanje čustev na vljuden način, samokontrola vedenja, trening socialnih veščin, načrtovanje in boljša organizacija delovnega in prostega časa itn.). Včasih pri premagovanju stresa pomaga, da spremenimo pogled na situacijo (Bajt, Britovšek in Jeriček Klanšček, 2015).

Posameznik se s stresom spoprijema na različne načine. Pri tem so v pomoč različne strategije. V prvem koraku je pomembno, da stres prepoznamo, ter se nato z njim soočimo. To pomeni, da problem opredelimo, si postavimo cilje za rešitev problema, naštevamo mogoče rešitve problema, ovrednotimo rešitve in izberemo najoptimalnejšo rešitev, izdelamo načrt za izvedbo rešitve in ga izvedemo. Na koncu še ovrednotimo proces reševanja problemov (Bajt idr., 2015).

K uspešnem soočanju s stresnimi situacijami ter k boljšemu psihičnemu zdravju pripomore sproščanje. To namreč umiri um in telo, izboljša imunski sistem ter zmanjša stres. Dejavnosti, ki jih izvajamo z namenom sprostitve so lahko telovadba, hitra hoja, ples, različne masaže, poslušanje glasbe, pogovor, risanje, pisanje, branje, kopel itn.

Sprostitvenih tehnik je veliko, v nadaljevanju je predstavljenih le nekaj (Bajt idr., 2015):

- Dihalna vaja: Globoko vdihni skozi nos in napni mišice tistega dela telesa, ki je najbolj napet. V tej pozi zadrži dih za 10–20 sekund, nato izdihni skozi usta in sprosti napetost. Vajo ponovi 4-krat.
- Ritmično dihanje: Vdihni skozi nos in štej do 3. Izdihni skozi nos in štej do 3. V tem ritmu dihaj nekaj minut, pri tem ne zadržuj diha.
- Trebušno dihanje: Roko položi na trebušni del in opazuj, ali se dviguje ali ne.
- Čuječnost: Ta tehnika posameznika uči usmeriti pozornost na sedanjost, pri čemer svoje misli in občutke sprejme in ne vrednoti svojega notranjega doživljanja. Posameznik se ne poskuša boriti s svojimi mislimi, ali jim ubežati, ampak jih sprejme takšne kot so. Po navadi je to dovolj, da neprijetna čustva in misli izgubijo svojo moč. Temeljno vodilo čuječnosti je tukaj in zdaj. Posameznik se zaveda svojih čustev, misli, zaznav (vonja, okusa, tipa, barv itn.), spominov, predstav, ki so trenutno prisotne v njegovem/njenem doživljanju. Posameznik se objektivno opazuje, se sprejema takšnega, kot v tistem trenutku je.

V nadaljevanju je prikazanih nekaj vaj čuječnosti (Bajt idr., 2015):

Vaja čuječnosti, ko imamo preveč dela in premalo časa: Vzamem si nekaj minut za vajo čuječnosti. Zavedam se samega sebe v prostoru, tukaj in zdaj. Zavedam se svojega dihanja. Opomnim se, da je današnji dan le eden izmed dni. Na voljo imam le toliko časa, da opravim vse naloge. Mogoče ne bom dokončala vsega v enem dnevu, in tudi to je v redu. Še zadnjič globoko vdihnem in si rečem: Danes bom precej naredil/-a in jutri je nov dan.

Vaja čuječnosti, ko nisem zbran/-a pri svojem delu: Začnem se premikati na kateri koli način in usmerim svojo čuječo pozornost na svoje telo. Najmanj eno minuto se blago in počasi premikam in usmerjam čuječo pozornost na občutke v svojem telesu. Vključim občutenje dihanja. Nato vključim misel, ki je prisotna v tistem trenutku, jo sprejmem, brez obsojanja. Nazadnje se odprem vsemu, kar se dogaja (zvokom, vonjem, okusom). Ko končam, ponovno usmerim pozornost na svoje delo.

Vaja čuječnosti za večjo učinkovitost pri delu: Naredim nekaj čuječih dihov. Usmerim svoj namen, da bom pri delu bolj učinkovita. Še nekaj minut čuječe diham. Osredotočim se na nalogo. Potem se vprašam, kaj je glavna stvar, ki se tukaj od mene zahteva? Poslušam odgovor svojih misli. Nato se vprašam, kako je nalogo mogoče narediti na čim bolj preprost način. Poslušam odgovor svojih misli. Vprašam se še, kje naj začnem, da bi lahko nalogo uspešno opravil/-a? Potrpežljivo počakam na odgovor, nato se lotim dela.

Vaja čuječnosti v primeru čustvenih izbruhov: Sem pozoren/pozorna na trenutek, tukaj in zdaj. Sprejmem svoja čustva. Vprašam se, kaj je privedlo do teh čustev? Nato premislim, kaj bi lahko storil/-a, da bi bil/-a lahko bolj skrben/skrbna v dani okoliščini. V mislih si naredim seznam stvari, ki jih bom naredil/-a zase (npr. sprehod, pogovor, risanje).

Vaja čuječnosti za povečanje samospoštovanja: Ko se počutim na dnu, si naredim seznam vseh svojih dolžnosti in odgovornosti, ki omogočajo gladek potek mojega dne. Razmislim o svojih močeh in o tem, kako jih vsak dan uporabljam pri delu. Označim si vse, v čemer sem dober/dobra. Ta seznam hranim ob sebi, kot opomnik na to, kaj vse zmorem, kaj so moje močne točke.

- Vizualizacija: S to tehniko posameznik s pomočjo miselnih predstav spreminja svoja čustva in posledično počutje. Posameznik si v mislih ustvari podobo nekega kraja, na katerem se nahaja. Ta kraj je lahko znan, ali pa izmišljen. Pomembno je, da je pri ustvarjanju podobe čim bolj natančen, da vključi čim več zaznav iz različnih čutov. Posameznik se popolnoma osredotoči na zaznave in nekaj časa raziskuje kraj, ki si ga je ustvaril. To osredotočenje običajno vodi v občutek miru in sproščenosti. Vizualizacija se konča s počasnim prehodom iz domišljijskega sveta. Vizualizacijo posameznik lahko izvaja sam, lahko pa je tudi vodena. Slika 1 prikazuje primer vodene vizualizacije, povzeto po priročniku Tehnike sproščanja avtoric Tančič Grum in Zupančič - Tisovec (2017).

V naši vaji vizualizacije si bomo čim bolj živo predstavljali gozd jeseni. To je lahko gozd, ki ga poznate ali se v njem celo redno sprehajate, lahko ga poznate s fotografij ali televizije, lahko pa je to povsem domišljijski gozd, ki ga boste zdaj ustvarili.

Dihajte v svojem ritmu in za začetek samo opazujte, kako zrak vstopi v vaše telo med vdihom in kako ga med izdihom zapusti. ... Potem poskušajte malo poglobiti vdih in izdih, da postane dihanje mirno in enakomerno. Z mislimi se počasi preselite na rob gozda sredi svetlega jesenskega jutra. Ponoči je deževalo, zdaj pa je jasen, topel dan. Stojite na potki in se razgledujete. Kaj vidite? Kakšna drevesa so pred vami? Bodite pozorni na njihovo velikost, barvo listov, razvejanost. Pogled obrnite tudi v nebo – vidite kakšne oblake, kakšnih oblik in barve so? ... Potem se počasi po potki napotite v gozd. Bodite pozorni na to, po kakšni podlagi hodite – so to korenine, odpadli listi, zemlja ...? Ali slišite svoje korake, kako stopajo po tej podlagi? Svojo pozornost nato usmerite na ostale zvoke, ki jih lahko slišite. Je prisotno ptičje petje ali glasovi drugih živali, lahko slišite veter? Ali pa v gozdu ni izrazitih zvokov in je prisotna tišina? ... Med svojo hojo naprej pridete do majhnega potočka. Sklonite se in v dlan zajamete vodo. Začutite osvežilen hlad na roki, vidite, da je voda bistra. Par kapljic poskusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda steče med prsti. ... Ob potočku opazite tudi majhen storž in ga poberete. Na dlani čutite njegovo težo in površino. Nesete ga k nosu in povohate. Ima kakšen vonj? Ob tem postanete pozorni tudi na druge vonje v gozdu. Kaj vohate? ... Potem lahko storž spustite na tla in se počasi vrnete nazaj po potki. Pozorni ste na občutke v telesu. So prisotni prijetni občutki, sproščenost, mir ...?

S temi občutki zapustite svoj domišljijski gozd in se počasi vrnite nazaj v to sobo. Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Opazujte nekaj svojih vdihov in izdihov. ... Zavedajte se, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod vami. ... Rahlo premaknite noge in roke ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči.

Slika 1: Vodena vizualizacija *Jesenski gozd* (Tančič Grum in Zupančič - Tisovec, 2017)

PRIMER DOBRE PRAKSE

Vsak dan opravljam različne naloge, sem mati, žena, učiteljica, razredničarka, hčerka, sestra, teta, prijateljica, sodelavka, snaha, svakinja itn. Vsaka naloga zahteva svoj čas. Pri vseh vsakodnevnih opravilih je ključnega pomena skrb za lastno zdravje in uspešno soočanje s stresom.

Za svoje zdravje skrbim z redno telesno aktivnostjo na svežem zraku (menjavanje dneva teka na 10 km z dnevom hitre 10 km dolge hoje, občasno izvajam vaje za moč, a žal mi to ne uspe dvakrat tedensko). Poleg telesne aktivnosti skrbim za uravnoteženo prehrano in pijem zadostno količino tekočine. Včasih posežem tudi po nezdravih prigrizkih, predvsem so to sladkarije. Trudim se, da se to zgodi čim manjkrat. V skrbi za zdravje se trudim, da nočnemu počitki namenim sedem ur. Če je spanje krajše, se naslednji dan pojavi utrujenost.

Skrbim tudi za svoje notranje ravnovesje. Tako je poleg telesne aktivnosti v mojem vsakdanu prisotno tudi sproščanje. Tehnike sproščanja, ki jih uporabljam so: sproščena glasba (zvoki iz narave), kopel z dodatkom eteričnih olja sivke, sproščeno dihanje, vizualizacija, čuječnost. Učinki poslušanja zvokov iz narave se kažejo v tem, da se sprostim, miselno se umaknem od vsakdanjih opravil. Dihalne tehnike in vaje čuječnosti mi pomagajo, da prediham telo in se zavedam same sebe v prostoru.

Med poukom na daljavo sem posebno pozornost namenila vajam čuječnosti. Ena izmed vaj, ki sem jo izvajala, je bila vaja čuječnosti, ko imaš preveč dela in premalo časa. Najprej sem zaprla oči in se osredinila na dihanje. Nato sem z vsakim vdihom in izdihom namenila pozornost posameznim delom telesa, da sem se začutila. Nato sem se v mislih osredinila na vse naloge, ki so bile tisti dan pred menoj, in si rekla, da mogoče ne bom vsega uspela narediti, ampak je tudi to v redu. Nato sem še globoko vdihnila in izdihnila. Počutila sem se močno, imela sem notranjo motivacijo za delo, nalog sem se lažje lotila, saj sem vedela, da ni nič narobe, če česa ne zmoreš.

Med delom na daljavo sem imela težave z učinkovitostjo pri delu. Na primer, pri pregledu domačih nalog sem porabila več kot en dan, posebej zamudno je bilo popravljanje angleških spisov. Te sem namreč najprej natisnila, jih popravila, poskenirala in jih naložila v spletno učilnico, v kateri so učenci lahko svoj izdelek pogledali. Počutila sem se neučinkovito. Zato sem se odločila izvesti vajo čuječnosti, pri kateri sem naredila nekaj globokih vdihov in izdihov, ter se zavedala sebe v prostoru. Nato sem se osredotočila na nalogo (npr. popravljanje spisov pri angleščini). Vprašala sem se, na kakšen način bi spise popravila in jih poslala v vpogled učencem na čim bolj preprost način. Poslušala sem svoje misli. Odločila sem se, da spise popravljam neposredno v spletni učilnici, kamor so bili spisi naloženi in v komentar učencem napišem popravke. Počutila sem se odlično, saj sem delo opravila hitreje in z manj napora.

Med izvajanjem dela se mi je dogajalo, da nisem bila zbrana. Takrat sem z delom prekinila in šla ven, v naravo. Umik od dela mi je pomagal, da sem se sprostila. Nato sem se dela lotila lažje. Da bi postala pri delu zbrana, sem se poslužila tudi vaje čuječnosti, pri kateri sem se začela premikati po prostoru in sem svojo pozornost usmerila na svoje telo. Nato sem se osredotočila na občutke v svojem telesu ter na dihanje. Misel, ki je bila v tistem trenutku prisotna, sem sprejela, brez da bi jo obsojala. Potem sem zaznala vsemu, kar je bilo v tistem trenutku v prostoru (npr. ptičje petje, vonj kave). Počasi sem se vrnila nazaj k svojemu delu.

Vaje čuječnosti so mi pomagale, da sem se zavedala same sebe v prostoru, prisluhnila sem svojim mislim in jih sprejela takšne kot so v tistem trenutku bile. Nisem razmišljala o preteklih dogodkih, niti o zadevah, ki so še pred menoj. Na tak način sem bila pomirjena in se posledično lažje lotila dela.

ZAKLJUČEK

Delo na daljavo od posameznika terja veliko časa. Poleg službenih obveznosti ima posameznik tudi druge naloge, od katerih se pričakuje, da so opravljene. Včasih se nakopiči ogromno stvari, posledično se posameznik počuti ujetega, nemočnega. Pravimo, da je pod stresom. Stres pa negativno vpliva na naše zdravje. Zato je izredno pomembno, da se naučimo stresne situacije obvladati in hkrati poskrbeti za svoje zdravje. Pomagamo si lahko na različne načine: skrbimo za zdrave prehranske navade, počitek, kakovosten spanec, telesno aktivnost in sproščanje. Vaje čuječnosti so ena od sprostitvenih tehnik, ki pomagajo, da se zavemo sami sebe v prostoru, se osredotočimo na sedanjost, sprejmemo svoje misli in čustva v danem trenutku. Z vajami se naučimo za trenutek oddaljiti od stresnih situacij in jih prek dihanja poskušati v mislih rešiti. Izvajanje vaj nam lahko pomaga, da smo pri delu bolj zbrani in učinkoviti.

LITERATURA

Elliott, D. S. (1993). Health-enhancing and health-compromising lifestyles. V S. G. Millstein (ur.), A. C. Petersen (ur.), E. O. Nightingale (ur.), *Promoting the health of adolescents* (str. 119−145). New York: Oxford University Press.

Djomba, J. K., Jelenc, A., Knific, T., Backović Juričan, A., Jelenc, A., Maučec Zakotnik, J. … Zupančič - Tisovec, B. (2019). *Z gibanjem do zdravja 2019. Datumi preizkusov hoje na 2 km.* Pridobljeno s: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zgdz_knjizica_2019.pdf (10. 1. 2021)

Peternel Pečauer, H. (2018). *Sanela Banović. Skrb za lastno zdravje ni luksuz.* Pridobljeno s: https://www.revijazamojezdravje.si/sanela-banovic-dr-med-skrb-za-lastno-zdravje-ni-luksuz/ (10. 1. 2021)

Bajt, M., Britovšek, K., Jeriček Klanšček, H. (2015). *Duševno zdravje na delovnem mestu*. Pridobljeno s: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dz_na_delovnem_mestu.pdf (10. 1. 2021).

Tančič Grum, A., Zupančič - Tisovec, B. (2017). *Tehnike sproščanja, priročnik za udeležence delavnice.* Pridobljeno s: http://skupajzazdravje.nijz.si/media/tehnike.sproscanja.pdf (10. 1. 2021)

NAČINI SOOČENJA S STRESOM PRI DELU VZGOJITELJA PREDŠOLSKIH OTROK

Mikuž Kete, Mateja

Otroški vrtec Ajdovščina, Ajdovščina

IZVLEČEK

V strokovnem prispevku predstavljam delo vzgojitelja in različne načine soočenja s stresom kot posledice našega poklica. Že pred epidemijo smo se vzgojitelji pri delu v vrtcu srečevali s stresnimi dogodki. Ob pojavu koronavirusa, strahu pred boleznijo in njenimi posledicami, izolacijo, pomanjkanju socialnih stikov in preobremenjenostjo se je stres še povečal. Pomembno je, da vzgojitelji prepoznamo stresne dogodke in znamo nanje primerno odreagirati, poskrbeti zase, za svoje zdravje in dobro počutje. Če smo odgovorni in sočutni do sebe, lahko svoje delo opravljamo s srcem in predanostjo. Pomembno je, da se zavedamo, da nismo sami in da so naši sodelavci včasih v podobnih stiskah o katerih neradi govorimo. Delo, ki ga opravljamo je pomembno. Vzgojitelji smo pomembni odrasli, smo zgled za vrtčevske otroke, zato je spoznanje, da smo v vseh pogledih pripravljeni na izzive s katerimi se v službi srečujemo, bistveno. Pomembna je skrb zase, ki jo vzgojiteljice velikokrat zanemarimo, ko se razdajamo za druge.

Minulo leto je bilo zaradi epidemije zelo posebno. V medijih se je vedno omenjalo le učitelje in učence, vzgojitelji in predšolski otroci smo bili največkrat povsem pozabljeni. V marcu so vrtci popolnoma zaprli svoja vrata zaradi epidemije. Določeno je bilo, da delo na daljavo zaradi narave dela ni mogoče. Vzgojitelji smo ostali na čakanju na delo doma, otroci pa vsak v bolj ali manj varnem zavetju svojega doma. Ker naš poklic ni le služba, smo tudi vzgojitelji iskali možnosti, kako stopiti v stik z otroki in njihovimi družinami. Iskali smo načine kako ostati povezan in biti otrokom in staršem v podporo in pomoč. Vsak strokovni delavec je bil tako sam s svojimi željami in strahovi zaradi novo nastale situacije. Postavljeni smo bili pred velik izziv, za katerega smo morali poiskati rešitve.

Ključne besede: *učinki stresa, obvladovanje stresa, zaprtje vrtcev, povezovanje s skupino*

UVOD

Ko ljudje pomislijo na poklic vzgojitelja predšolskih otrok, nikoli ne pomislijo, da bi bil ta poklic stresen. Vzgojitelji skrbimo za celosten razvoj otroka, ustvarjamo in zagotavljamo možnosti za optimalen razvoj vseh otrokovih sposobnosti. Poleg neposrednega dela z otroki naše delo zajema tudi načrtovanje in analiziranje vzgojnega dela, sodelovanje s starši, zunanjimi sodelavci, skrb za didaktične pripomočke, urejenost prostorov, sodelovanje pri aktivnostih v skladu z Letnim načrtom vrtca in oddelka. Vzgojitelji se tudi stalno strokovno izpopolnjujemo. Otrokom smo pomemben zgled.

Pri delu se srečujemo z različnimi otroki; z nadarjenimi, otroki s posebnimi potrebami. Srečujemo se z najrazličnejšimi zahtevami, pričakovanji in potrebami, ki od vzgojiteljev zahtevajo posebna prilagajanja.

Vloge, ki jih vzgojitelji igramo pri opravljanju svojega poklica, vzamejo precej časa in energije. Vzgojitelji izgubljamo svojo avtoriteto. Trudimo se pravilno vzgajati in izobraževati, medtem nas okolica ocenjuje. Vse to nas izčrpava in povzroča negotovost, dvome v svojo uspešnost.

Youngsova (2000) deli stresorje v različne skupine. Vsi vplivajo na sposobnost obvladovanja vsakdanjega stresa. Vzgojitelj doživlja stres zaradi pričakovanj do sebe in do drugih. Zastavlja si previsoke cilje. Premalo ceni svoje dosežke, prepričan je, da njegovih dosežkov nihče ne opazi, tudi nadrejeni ne. Misli si, da ni dovolj fleksibilen pri uvajanju novih vzgojnih metod. Velikokrat doživlja stres zaradi osebnih potreb po višjem statusu, želje po napredovanju. Stres doživlja zaradi spoznanja, da s svojim delom premalo vpliva na razvoj otrok, ker ne more zadovoljiti vseh njihovih potreb. Vzgojitelj doživlja strah, ker ga vsi deležniki ocenjujejo – sodelavci, starši, nadrejeni. Stres povzroča tudi vedno večja odgovornost pri sprejemanju pomembnih odločitev. Vzgojitelj spoznava, da njegovo delo ni dovolj cenjeno, pričakovanja staršev so včasih prevelika. Veliko breme povzroča tudi administrativno delo, sestanki, razgovori. Pogost vir stresa je tudi timsko delo v soodvisnem odnosu s sodelavci.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kaj je stres?

Življenje si lahko predstavljamo kot čolniček, ki pluje po vodi, življenjski dogodki so kot valovi, ki lahko zamajejo človekovo ravnotežje. Čolniček včasih pluje mirno, včasih se na obzorju pojavijo nevihte, ki naš čoln zamajejo. Takrat bi lahko rekli, da je posameznik v stresu.

Stres lahko sprožijo tako pozitivni kot negativni dogodki, ki zamajejo posameznikovo ravnotežje. Stres je odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres (Dernovšek, 2006).

Stres je stalni spremljevalec vsakega posameznika sodobne družbe. Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Težava pa nastane tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo. V takih primerih lahko stres vodi v različne motnje, ki se pri posamezniku kažejo kot prebavne motnje, motnje srca in ožilja, imunskega sistema, mišičnega sistema, dihal in duševne motnje (Dernovšek, 2006).

Simptomi stresa

Reakcije na stres se pri posamezniku pojavijo v nekaj minutah in trajajo od nekaj ur pa do več dni. Začetna reakcija je osuplost, zbeganost. Oseba v stresu ima občutek kot da ni povsem pri zavesti, da je nekoliko zmedena, ne dojema popolnoma sveta okrog sebe. Gre za splošno vzdraženost živčnega sistema. Sledi umikanje iz stresnih okoliščin ali huda vznemirjenost, ki lahko posameznika za krajši čas ohromi (Dernovšek, 2006).

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako težko ali lahko rešljivi. Določajo jih posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima, okoliščine, v katerih se pojavijo, ter širše in ožje okolje, v katerem živi. Pomembna je tudi življenjska naravnanost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo.

Dernovškova (2006) navaja, da se kažejo simptomi stresa v mislih, čustvih in na telesu, med seboj se prepletajo in vplivajo drug na drugega. Kažejo se v spremenjenem vedenju posameznika, oseba je ujeta v krog simptomov.

Pozitivni in negativni stres

Ko smo v stresu, se v nas sproži stresna reakcija, kar pomeni, da se sproščajo stresni hormoni, ki naš organizem pripravijo na akcijo in izboljšajo našo sposobnost, da se takoj soočimo s situacijo.

O negativnem stresu govorimo ko nek dogodek pri posamezniku sproži intenzivne občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu. Stres v takem primeru posameznika ohromi in mu škoduje. Prilagajanje je težko, ker za posameznika predstavlja grožnjo. Je stranski proizvod urejene družbe, ki vsiljuje vedno višje zahteve. Zaradi preobremenjenosti posameznik dobi občutek da ni sposoben obvladovanja vseh zahtev iz okolja. To vrsto stresa lahko imenujemo tudi umetni stres, saj se pojavi zaradi preobremenjenosti, omejitev iz okolja na katere ne moremo ali nočemo vplivati.

Youngsova (2001) navaja posebno stresne dogodke pri delu vzgojitelja: prvi šolski dan, udeležba na sestankih, kritika ravnatelja, spremenjene odgovornosti, premestitve, pogovori s starši otrok, ki imajo težave, delo z otroki s posebnimi potrebami, dodatno delo za napredovanje, nestrinjanje s sodelavci.

O pozitivnem stresu govorimo ko situacije, ki povzročajo stres razumemo in zaznavamo kot nekaj pozitivnega (poroka, rojstvo). Na pozitiven stres se zlahka prilagodimo in nam daje občutek večje učinkovitosti in sposobnosti, torej ga zaznamo kot takšnega, ki nas ne ogroža. Posameznik dobi občutek, da bo izziv, ki je pred njim zlahka obvladal. Mogoče se mu bo celo namerno pustil izzvati. Učinki pozitivnega stresa so: visoka motiviranost, pozitivna vznemirjenost, družabnost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost in samozavest, odločnost. Posameznik, ki je pod pozitivnim stresom že na daleč izžareva samozavest, energičnost, učinkovitost, uspešnost in odločnost.

Normalen in kronični stres

Normalen stres je prisoten, kadar je počutje dobro in posameznik obremenitve dojema kot nekaj normalnega in vsakdanjega. Nima občutka, da je pod stresom, predvsem kadar se sooča s povsem vsakdanjimi problemi, ki jim je kos, ker jih pozna že iz preteklosti in iz izkušenj ve, da ni pretirano ogrožen (Grbić, 2007).

Kronični stres je stres, ki je stalno prisoten ali se ponavlja. Današnji stres je posledica sodobne družbe, ki jo označuje hiter življenjski ritem, bombardiranje z informacijami, pomanjkanje časa, visoke zahteve, učinkovitost, globalna tekmovalnost, odtujenost, pomanjkanje socialne podpore ter številni, predvsem psihosocialni stresi. Ni časa za gibanje, sprostitev, zabavo, socialno življenje, počitek, okrevanje in regeneracijo.

Najbolj kvarno na zdravje delujejo stalni, neprekinjeni ali ponavljajoči stresi, ki niso predvidljivi, so slabo nadzorovani, so neobvladljivi in imajo negotov izid. Zaradi kroničnega stresa posameznik beži v samoto, ima manj stikov z nasprotnim spolom, počuti se nezaželenega, nekoristnega ter se večkrat zaplete v nepotrebne konflikte.

PRIMERA DOBRE PRAKSE

Kako se kot vzgojiteljica spoprijemam s stresom?

Delo vzgojiteljice postaja vedno bolj stresno, zato je zelo pomembno, da redno skrbim za svoje zdravje in dobro počutje. Ko čutim, da sem izpostavljena stresu, najprej opazim spremembe pri prehranjevanju, zato pazim, da zaužijem dovolj uravnoteženih obrokov. Prehranjujem se izključno doma, z domačo in lokalno pridelano hrano. Ob stresnih dogodkih k prehrani dodam še vitaminske pripravke v podporo delovanju celotnega telesa. Z redno vadbo in gibanjem v naravi poskrbim za telesno aktivnost, ki pozitivno vpliva na moje splošno počutje in poveča mojo učinkovitost pri delu. To je čas zame, ko prevetrim in umirim misli, odženem slabo voljo in skrbi povezane s službo. Opažam, da se z aktivnega sprehoda ali teka vrnem mirnih misli in pripravljena na popoldanske obveznosti. Skrbim tudi za dovolj kakovostnega nočnega počitka, ki vpliva na telesno in psihično pripravljenost v naslednjem dnevu. Občasno obiskujem in izvajam jogo, pri čemer poskrbim hkrati za fizično zdravje in umirjanje, kar mi omogoča obvladovanje stresa. Z vajami krepim svoje telo, mirim duha in se osredotočam nase in na svoje dihanje. Pomembno spoznanje glede obvladovanja stresa zaradi službe je tudi sprejemanje stvari in oseb takšnih kot so. Ne poskušam jih spreminjati, ne sebe ne drugih. Zavedam se, da situacije z napadi jeze ne bom spremenila, ampak bom v svoje bivanje vnesla dodaten nemir in stres. Obvladovanje sebe in svojega reagiranja ni vedno preprosto, a poskušam ostati osredinjena na tukaj in zdaj. Na stvari, dogodke in na ljudi poskušam gledati pozitivno. Postala sem sočutna tudi do sebe, saj sem le tako lahko mirna in posledično zadovoljna sama s seboj.

Kako sem se v prvem valu epidemije povezala s skupino?

V marcu so se naši vrtci popolnoma zaprli. Vzgojitelji nismo dobili nobenih navodil, smernic ali prilagojenih ciljev za sodelovanje na daljavo, zato sem se poskušala povezala s svojo skupino otrok in staršev na način, ki se mi je v takratni situaciji zdel najučinkovitejši. Cilj mi je bil vzpostaviti povezavo z družinami in ostati povezana z njimi v negotovih časih.

Zaradi nastale situacije smo bili kot prijetna in povezana skupina najstarejših otrok primorani prekiniti vse socialne stike. Otroci so čez noč ostali brez svojih najboljših prijateljev, brez možnosti sodelovalne igre, ohranjanja socialnih stikov, pogovorov in tudi tistih manj lepih dogodkov, ko smo skupaj iskali rešitve za nastale probleme. Tudi odrasli smo se morali stresnim dogodkom prilagoditi.

Razvoj otrok se kljub epidemiji ni ustavil niti ga po vrnitvi nazaj v vrtce nismo mogli nadomestiti. Še toliko bolj kot med obiskovanjem vrtca so tudi med zaprtjem otroci potrebovali spodbude, ki so pozitivno vplivale na njihov napredek in razvoj. Tudi pri delu na daljavo se s pomočjo staršev, navduševanjem otrok in usmerjanjem lahko izpelje določene dejavnosti in uresniči posamezne cilje. Posluževala sem se tako skupnega dela kot tudi individualiziranega pristopa. Skupino sta obiskovala dva otroka s posebnimi potrebami in tudi otroci, ki so slabše govorili in razumeli slovenski jezik, zato je bila nujna moja fleksibilnost in pomoč, kar je predstavljajo velik izziv.

S starši smo že pred epidemijo za namene sporočanja uporabljali elektronsko pošto in socialna omrežja. Na Facebooku sem tako odprla skupino, kjer sem povezala vse starše in otroke. Predstavila sem jim pravila glede varovanja podatkov. Sprva sem jih nagovarjala s sporočili, spodbudnimi mislimi, fotografijami, kratkimi nalogami za otroke. Starši so v imenu otrok komentirali objave in

objavljali otroške izdelke. Dnevno smo si izmenjevali fotografije, delili občutke, doživetja. V skupino sem delila tudi vsa pomembna obvestila za starše.

Starši in otroci so na stran začeli samoiniciativno nalagati videoposnetke, na katerih so otroci pripovedovali o tem, kaj počnejo doma, s kom se igrajo, s kom preživljajo svoj čas, koga iz vrtca pogrešajo. Eni so nam v posnetkih pokazali svoje plesne sposobnosti, drugi pevske. Bili so izvirni. Prvi posnetek je bil motivacija in spodbuda za vse ostale. Videoposnetki so postali najpomembnejši del našega povezovanja. Pod posnetki so otroci delili svoje misli, pozdrave. Priznam, da sem kot vzgojiteljica kar čakala objave in posnetke, da sem videla moje varovance.

Sama sem jim na stran objavljala različne dejavnosti: prepevanje poznane pesmice, nova deklamacija, ples ob poznani glasbi, povezava na poučno risanko, spodbudo za sprehod ali pohod, likovno ustvarjanje ... Dejavnosti so lahko izvajali doma skupaj s starši ali sorojenci. Izvedli so jih prostovoljno, po lastni želji, interesu in presoji staršev. Imeli so možnost izbire. Kot vzgojiteljica sem bila v vlogi moderatorja, povezovalca, komentatorja in navduševalca. Moj cilj povezovanja je bil popolnoma uresničen; v skupini so aktivno sodelovale vse družine. Nihče ni imel težav z dostopom do interneta ali aplikacije, velika prednost je bila tudi uporaba aplikacije na pametnem telefonu, ki ga ima danes vsaka družina.

Otroci so bili glede javnega nastopanja različno odprti. Tiste, ki so bili brez treme, so starši posneli. Tisti, ki so imeli več treme, pa so stik z mano poiskali na drugačne načine, kjer se jim ni bilo potrebno izpostavljati. Tudi tukaj so imeli možnost izbire. Veliko otrok me je med tem časom poklicalo tudi po telefonu, ko smo si pripovedovali, kako preživljamo dneve doma. Pripovedovali smo si o svojih doživetjih, o dogodkih, ki so se jim zgodili, o stvareh, ki so jih videli, voščili smo si za rojstni dan. Aplikacija Messenger nam je omogočala tudi pogovore prek videoklica v živo, ko smo se med pogovorom tudi videli.

Na tak način smo vzdrževali naše tesne prijateljske vezi, ostali smo povezani na način, ki je bil mogoč. Otroci so ohranjali stik z njim pomembno osebo – vzgojiteljico. Pri delu na daljavo sem jim omogočala socialno čustveni stik z mano in vrtčevskimi prijatelji.

Seveda brez podpore staršev sodelovanje ne bi steklo. Starši so bili v veliko pomoč, da sem se lahko povezovala z otroki, saj so jim pomagali pri branju, pri snemanju, uporabi računalnika, tablice ali telefona. Bili so veseli, navdušeni in pripravljeni na sodelovanje. Velika prednost pri povezovanju je bila naša povezanost, za katero smo se skupaj trudili pretekla tri šolska leta. Sodelovanje med nami je bilo zagotovo uspešnejše, ker smo se dobro poznali in si zaupali.

Vrnitev nazaj v vrtec, v našo skupino, je bila veliko manj stresna, saj sem vedela, kaj pričakovati. Z otroki sem bila ves čas zaprtja v tesnih stikih, ki smo jih redno vzdrževali, zato sem vedela, da bo prihod nazaj potekal brez adaptacijskih težav. Ob prihodu nazaj v vrtec smo si najprej pregledali vse posnetke in fotografije, prebrali komentarje in se ob njih nasmejali. Ob vsebinah smo se pogovarjali in pripovedovali o občutkih. Vsi pretekli dogodki v povezavi z zaprtjem in socialno izolacijo so hitro postali le še slab spomin, saj smo bili vsi veseli, da smo spet »doma«, v naši skupini. Otroci so bili veseli, da smo bili po dolgih tednih spet združeni.

Tudi sama sem bila kot vzgojiteljica vesela, da smo se lahko vrnili v skupino in da sem lahko nadaljevala delo v živo. Delo na daljavo se nikakor ne mora primerjati s pravim stikom, ki ga imamo v

skupinah z otroki. Bilo je le izhod v sili, da smo ostali povezani in da smo krepili socialno čustvene stike in navezanost.

ZAKLJUČEK

Vzgojitelji svoje delo vedno opravljamo strokovno, z veliko mere ljubezni, sočutja in empatije do najmlajših. Veliko je stresnih situacij in dogodkov, ki jih moramo premagati in rešiti. Tudi vzgojitelji smo samo ljudje; na ene stresne situacije vplivajo bolj, na druge manj. Pomembno je, da se znamo s stresnimi situacijami soočiti, jih odpraviti in se sprostiti. V zavedanju našega poslanstva in pomembnega zgleda otrokom, ne dovolimo, da bi stresne situacije vplivale na delo v skupini. Zaradi vsega naštetega vzgojitelji neprestano osebnostno rastemo, se razvijamo in se skozi poklicno kariero učimo.

Vzgojitelji imamo visoka pričakovanja sebe in do drugih. Naučiti se moramo biti prijazni in dobri tudi do sebe, kadar ne dosežemo vseh pričakovanj in zastavljenih ciljev. Naučiti se moramo dati tudi sebi ponovno priložnost, ki nas bo pripeljala do željenega uspeha.

Čeprav vzgojitelji nismo prejeli smernic ali navodil za delo z otroki na daljavo, smo poskušali ohranjati stik z našimi varovanci in njihovimi starši. Ni bilo lahko, ker smo bili prepuščeni sami sebi. Vsak se je moral znajti sam, če si je tega želel. Ni bilo preprosto, saj vemo, da so otroci doma v različnih okoljih, spodbudnih in manj spodbudnih. Najmanj kar smo lahko dali otrokom, je bilo nekaj minut lastnega časa, saj smo jim s tem narisali nasmeh na obraz, staršem pa pokazali, da nam je mar. Sodelovanje je pozitivno vplivalo tudi na nas vzgojitelje, saj je bila ravno komunikacija z otroki edina normalna stvar v časih, ki so bili popolnoma nepredvidljivi. Menim, da je bil pobeg v službo na daljavo antistresen glede na dogodke, ki so se takrat odvijali okrog nas.

LITERATURA

Dernovšek, M. Z., Gorenc, in M., Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje.* https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf

Grbić, B. (2007). *Stres na delovnem mestu* [diplomsko delo, B & B višja strokovna šola]. https://www.sindikat-policistov.si/LinkClick.aspx?fileticket=g-zlEiG-0eE%3D&tabid=79&mid=498

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

Youngs, B. B. (2001). *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje: priročnik za uspešno odzivanje na stres.* Educy.

Z DNEVNO RUTINO IN ŠPORTOM DO ZDRAVJA

Oblak, Jana

Osnovna šola Ivana Tavčarja Gorenja vas, Gorenja vas

IZVLEČEK

Med šolanjem na daljavo, ko učitelj zamenja učilnico za domačo sobo, je skrb za zdravje zelo pomembna, saj delo od doma poleg ugodnosti prinaša tudi pasti. Problem lahko predstavlja celodnevna vpetost v delo, ki ob daljšem trajanju vodi v preobremenjenost, stres in izgorelost. Da se učitelj temu izogne, je dobro, da vzpostavi red in dnevno rutino. Ob tem pa je zelo pomembna tudi skrb za lastno fizično in psihično zdravje. Poleg rednih in zdravih obrokov ter zadostne količine kakovostnega spanca sta bistvena dejavnika šport in gibanje na svežem zraku. Slednje vpliva blagodejno tudi na duševno zdravje. Da sta dnevna rutina in šport pomembna pogoja za zadovoljstvo, uspešnost in zdravje pri delu od doma, sem spoznala že kmalu v prvem delu poučevanja na daljavo. Zato je moj urnik tudi v drugem delu šolanja na daljavo vključeval vsakodnevno športno aktivnost. V prispevku izpostavljam pomen dnevne rutine in redne športne aktivnosti, ki ju spremljam in podpiram z vsakodnevnim beleženjem. Ob tem se dotaknem tudi drugih dejavnikov, ki prav tako doprinesejo k uspešnemu delu in zadovoljnemu ter zdravemu učitelju.

Ključne besede: *urnik, gibanje, beleženje, motivacija, uspeh*

UVOD

V letu, ko se svet vrti okrog virusa, je delo od doma postalo stalnica mnogih. Mogoče je v določenih primerih in za določene poklice to lahko formula za učinkovitost in uspeh, pri učenju in še posebej pri poučevanju na daljavo pa vsi vemo, da temu ni tako. Kljub prizadevanju učitelja in trudu učencev, je tak pouk le približek realni učni situaciji v pravi učilnici. In kot že velikokrat slišano: pouk na daljavo je zahteven in stresen za vse udeležence.

Poučujem v osnovni šoli v 4. razredu in že močno pogrešam svoje učence in pouk od blizu ter vso šolsko dinamiko. Kljub nekaterim ugodnostim, ki jih delo od doma prinaša, sem že v spomladanskem času poučevanja na daljavo hitro prišla do ugotovitve, da je pomembno, kako in kdaj začnem delovni dan in kdaj ga končam. Ugotovila sem, da potrebujem svoj urnik, da znam razporediti čas za vse službene in neslužbene obveznosti ter si privoščiti čas samo zase. Jesenko-zimsko šolanje na daljavo je bilo pričakovano, nanj smo bili večinoma tudi veliko bolje pripravljeni. Zaradi preteklih izkušenj in boljše pripravljenosti vseh vpletenih je bilo tokrat delo na daljavo vendarle manj stresno. Dodatno težo obremenjenosti je prineslo trajanje dela od doma, saj so se v drugem obdobju pouka na daljavo tedni hitro začeli spreminjati v mesece. Z videokonferencami sem začela takoj; ne samo zaradi boljšega podajanja učne snovi, ampak tudi zaradi stika učenec – učitelj, ki je omogočal določeno psihično sprostitev tako učencem kot meni. Pri dolgotrajnem pouku na daljavo je »živi« stik zelo pomemben, tako kot tudi red, samodisciplina, dnevna rutina, fizična sprostitev, ugodno delovno okolje in dobro timsko sodelovanje.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

»Učinkovito delo na domu terja veliko samodiscipline in načrtovanja. Treba je prilagoditi in mogoče celo na novo urediti delovni kotiček, zvesto slediti dnevni rutini in – kar je najpomembneje – znati ločiti med zasebnim in poslovnim življenjem« (Dnevna rutina za uspešno in učinkovito delo na domu, b. d.). Citirani prispevek v nadaljevanju izpostavlja pomen jutranje rutine: »Jutranje navade poskrbijo za višji nivo energije, povečajo vašo produktivnost in osredotočenost na delo, hkrati pa vplivajo na lažje odločanje in učinkovitejše soočanje z izzivi.«. O pomenu jutra in jutranjega dela govorijo tudi stari reki, na primer, da se po jutru dan pozna. Dobro je, da razvrstimo naloge in načrtujemo delo po pomembnosti. Nujna je samodisciplina in ločevanje službenega dela od zasebnega. Če sta edini bojazni, za nekatere poklice sicer učinkovitega dela od doma, stres in izgorelost, je pri šolanju na daljavo na prvem mestu zavedanje, da sta kakovost in učinkovitost pouka slabša, pri daljšem trajanju takega šolanja pa to prinaša s seboj tudi čustvene in socialne stiske ter stres (za vse udeležence učnega procesa) in nevarnost izgorelosti, ki so ji izpostavljeni predvsem učitelji. »Najnovejši izsledki raziskav poleg pozitivnih vidikov dela na daljavo izpostavljajo tudi številne negativne. Slednji so še toliko bolj izraziti v primeru nenadnih in množičnih »selitev« zaposlenih v delo od doma, kakršnim smo bili priča med razglasitvijo epidemije covid-19« (Lamovšek in Černe, 2020). Sprememba delovnega okolja in načina poučevanja čez noč je stresni moment za vse, še posebej za učitelje. Daljše ko je obdobje dela od doma, več je stresa tako za učence kot za učitelje in drugih negativnih posledic. O tem je bilo med epidemijo veliko slišati. Učenci izrazijo malodušje in naveličanost na svoj način, odrasli prav tako. Vse videopovezave in pogovori ne morejo nadoknaditi pristnega stika v razredu, na hodnikih in v zbornici. Lamovšek in Černe (2020) v nadaljevanju navajata, da predstavlja izgorelost v današnjih hipernapetih in dinamičnih časih pereč problem, ki se lahko na dolgi rok odraža tudi v negativnih vplivih na zdravje posameznikov … Kako torej poskrbeti za svoje zdravje pri delu od doma? Zagotovo so ključni dnevna rutina, športna aktivnost in drugi že omenjeni dejavniki, ki jih povezuje disciplina. Ob tem je potrebno omeniti tudi pomen motivacije, ki jo lahko preprosto definiramo kot »zmožnost začetka in vztrajanja pri nalogi« (Krumpačnik, 2017). Pomembno je torej, da si zastavimo cilje in pri tem vztrajamo.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Ker vemo, da je poučevanje od doma izziv za telesno in duševno zdravje, je prav, da se izziva lotimo in prevzamemo odgovornost za lastno dobro počutje v svoje roke. Dneva ne moremo zadržati, lahko pa ga izkoristimo. V nadaljevanju bom opisala, kaj je meni pomagalo do dobrega počutja in zadovoljstva pri delu od doma.

Ugodno delovno okolje, dobro sodelovanje z aktivom, urejena prehrana in spanje

Ker živimo v hiši, sem imela možnost preseliti svojo učilnico z vsem učnim gradivom vred v kabinet, kjer sem bila sama in sem imela vse potrebne pogoje za mirno in učinkovito delo. To, da je delovni prostor ločen od skupnih bivanjskih prostorov, se mi zdi zelo pomembno. Ločen prostor brez motečih dejavnikov mi je omogočal ločevanje službe od prostega časa. Ko sem zaprla vrata domače »učilnice«, sem za vrati pustila tudi šolsko delo in ga nisem nosila v kuhinjo ali druge prostore. To je name delovalo zelo blagodejno. Poleg ločenih prostorov smo imeli vsi družinski člani izpolnjen tudi drug pomemben pogoj za neovirano in samostojno delo, in sicer lastne računalnike. V prvem delu

šolanja na daljavo temu ni bilo tako in je delo od doma zahtevalo več prilagajanja. Ko so zagotovljeni optimalni delovni pogoji, steče delo od doma precej lažje.

Zelo pomirjajoče in dobro je name vplivalo tudi konstruktivno delo znotraj razrednega aktiva. S sodelavkami smo odlično sodelovale, si veliko pomagale in si tako olajšale delo. Sestankovale smo enkrat tedensko, po potrebi in za podrobnosti pa smo bile dnevno v stiku. Sprejetost, pomoč, pozitivna naravnanost in medsebojno spodbujanje so elementi, ki človeka razbremenijo.

Privilegij dela od doma je zagotovo čas za pripravo in uživanje hrane. V kuhinji sem postala bolj ustvarjalna, kombinirala sem sestavine, ki sem jih imela, saj v prvem valu epidemije nismo prav pogosto hodili v trgovino. Obroki so bili za vso družino pravi obredi, skrbno pripravljeni, zdravi in užiti v miru.

Vir zdravja je tudi zadosti počitka in predvsem kakovosten spanec. Vemo, da imajo ure pred polnočjo dodatno vrednost pri spanju, zato sta pravočasen odhod v posteljo in jutranje vstajanje pomembna za dobro začet in uspešno dokončan dan. Ravno s tem sem imela na začetku, ob nenadnem prehodu pouka iz učilnice na daljavo, največ težav. Večer se mi je prevečkrat zavlekel v pozne ure, zaradi česar sem zjutraj težje vstala. A k sreči to ni dolgo trajalo.

Pomen dnevne rutine

Da dan izkoristiš, ga je treba začeti zgodaj. »Dobro je, da si zbujen pred zoro, kajti takšne navade prispevajo k zdravju, bogastvu in modrosti« (Vir modrosti, b. d.). Hitro sem ugotovila, da moram dan začeti zgodaj – kot bi šla v službo v šolo in ne v domači kabinet. Tako mi je popoldne ostajalo več časa zase in za družino. Po začetni zmedenosti sem vzpostavila rutino zgodnjega vstajanja, zaradi česar sem tudi spanje prestavila na zgodnejšo uro. Jutranje delo se je obrestovalo in samo pritrdim lahko reku, da je rana ura zlata ura. Čas sem si razporedila tako, da je urnik vključeval tudi pripravo obrokov (zajtrka in kosila). Popoldne, glede na vreme tudi dopoldne, sem imela vedno dovolj časa, ki sem ga izkoristila za šport in gibanje na svežem zraku. Dopoldanske dejavnosti so bile torej načrtovane in so vključevale tudi predvideni čas, ki naj bi ga dejavnosti zahtevale. Seveda so bile to predvsem smernice in način lastnega motiviranja za učinkovitejše delo. Dopoldnevi so bili tako aktivni in maksimalno izkoriščeni. Popoldneve sem imela večinoma proste. Proti večeru sem običajno ponovno preverila elektronsko pošto in naredila načrt dela za naslednji dan. Včasih mi dopoldne ni uspelo narediti vsega in sem popoldne, izjemoma zvečer, še pregledovala ali popravljala izdelke učencev. Večinoma mi je uspevalo, da sem večere namenila sebi in družini. Z dnevom sem bila zadovoljna, če sem ga začela zgodaj; vsako jutro ob isti uri, z zajtrkom in nekaj razteznimi vajami. Seveda je prišlo tekom dneva tudi do sprememb, včasih se je nakopičilo več obveznosti, včasih je šlo lažje. Vedno sem pazila, da imam vsaj en dodatni dan pouka pripravljen vnaprej. Za pouk prek videopovezave sem se tudi preoblekla iz domače trenirke in tudi na ta način potegnila ločnico med službenim in zasebnim.

Šport in gibanje na svežem zraku

Ker sem v prvih dneh prvega zaprtja šol nekaj dni kar tavala brez reda in bila z mislimi ves dan pri pouku ali najnovejših novicah v povezavi z epidemijo, sem zanemarjala lastno rekreacijo. Že res, da sem bila vsak dan zunaj, a načrtno nisem bila dovolj intenzivno fizično aktivna. Ko sem zaznala, da to ni v redu in da potrebujem protiutež sedenju in delu z računalnikom, sem začela bolj redno in

intenzivneje izvajati naslednje gibalne dejavnosti: hoja peš na bližnji hribček, tek v naravi, kolesarjenje, športne igre z družinskimi člani (košarka, nogomet, rolanje, badminton …).

V jesensko-zimskem času sem že vedela, da potrebujem rutino, da imam občutek nadzora nad dnevom. Tudi organizacija šolskega dela je bolje stekla, saj smo bili tako jaz kot moji učenci na delo na daljavo dobro pripravljeni. Kljub krajšemu dnevu in hladnejšemu vremenu sem pristopila k aktivnostim bolj sistematično. Odločila sem se, da bom vsak dan vsaj pol ure intenzivno športno aktivna. Zaradi samokontrole sem začela aktivnosti beležiti na koledar. Največkrat sem polurni intenzivni vadbi (tek, hitra hoja v hrib) dodala še krajši (družinski) sprehod.

Moja rekreacija v drugem delu šolanja na daljavo je torej bila: tek v naravi ali na tekalni stezi, hitra hoja v hrib, tek na smučeh, fitnes, joga, aerobika, gimnastične, krepilne ali raztezne vaje, ples. Ker sem oseba, ki se hitro naveliča ene in iste dejavnosti, rada menjam tudi način rekreacije. Najbolj sem uživala januarja, ker je bilo dovolj snega, da smo si na travniku ob hiši naredili tekaško progo. Tek na smučeh je namreč eden mojih najljubših športov. Ena od pozitivnih strani dela od doma je prilagoditev urnika lastnim željam, tako da sem januarja, ko smo imeli sneg, res lahko izkoristila tudi že dopoldansko sonce. S hčerkama, ki sta prav tako izvajali pouk športa na daljavo, smo se medsebojno spodbujale in pogosto skupaj izvajale športne aktivnosti; še posebej krajše pohode, včasih tudi aerobiko ali vodeno spletno vadbo. Daljše pohode smo si z družino privoščili ob koncih tedna, ko je bilo več časa.

Navdušen učitelj navdušuje svoje učence. Čeprav v svojem razredu ne poučujem športa, se z učenci o športnem preživljanju prostega časa pogosto pogovarjamo (od blizu ali na daljavo). Vedno se razveselim, ko vidim, da s svojim zgledom spodbudim svoje učence k športnemu udejstvovanju in aktivnostim v naravi. Sproščanje ob gibanju na svežem zraku je med šolanjem na daljavo tudi za učence zelo pomembno.

Učinkovitost načrtovanja in beleženja nalog ter športnih aktivnosti

Vse obveznosti in naloge, ki sem jih morala opraviti, sem si dnevno beležila, kar je tudi sicer moja navada. Z beleženjem sem razbremenila misli, kar mi je omogočalo hitrejši preklop med službenim in zasebnim delom. Na ta način sem bila bolj samodisciplinirana in sem imela stvari pod nadzorom. Vsaka prečrtana (opravljena) dejavnost je pomenila novo motivacijo za nadaljnje delo. Pri delu od doma se je načrtovanje in beleženje dejavnosti izkazalo za zelo učinkovito, saj elektronska sporočila, oddane naloge in druge pričakovane pa tudi nepričakovane obveznosti niso imele »uradnih« ur. Vse nujno sem reševala takoj, drugo se je zbiralo na listkih ob računalniku, ki sem jih ob dokončanju nalog z velikim užitkom zmečkala in odvrgla.

Pogled na koledar, ki je bil vsakodnevno popisan z različnimi športnimi dosežki, mi je pomenil največjo motivacijo in zagon za naprej. Doslednost pri izpolnjevanju zastavljenih ciljev me je navdajala z zadovoljstvom in ponosom. Dobro sem se počutila, utrujenost je bila samo tista prijetna. Redna fizična aktivnost je postala navada, že skoraj odvisnost. Ob rednem športnem udejstvovanju ne potrebujem dodatnih vložkov v duševno zdravje, saj ga prinese že športna aktivnost sama. Šport namreč name zelo blagodejno vpliva in je tudi najpomembnejši dejavnik pri ohranjanju dobrega psihofizičnega počutja tako pri delu od doma kot tudi sicer.

ZAKLJUČEK

Če povzamem svoje izkušnje z delom na daljavo, sem lahko zadovoljna, saj vem, da sem dobro izkoristila dneve. Uspelo mi je namreč uravnotežiti delo za službo z zasebnim življenjem. Vem, da sem se maksimalno potrudila za čimbolj kakovosten pouk na daljavo in da smo z učenci ohranjali zdrave in sproščene odnose. Če pravi pregovor, da lahko v vsaki situaciji najdemo tudi marsikaj koristnega, velja to tudi za čas epidemije. Tudi sama sem se naučila marsikaj novega, marsikaj sem spoznala, o marsičem razmislila. Računalnik na primer, obvladam bolje kot pred epidemijo itn. Hvaležna sem za čas, ki nam ga je podarila epidemija, da sem bila lahko veliko z družino. Hvaležna sem za odlične sodelavke, s katerimi je bilo vse veliko lažje. Zavedam se, da sem imela dobre pogoje za delo in sem lahko nemoteno delala. Še kako se zavedam tudi tega, da ne mene ne moje družine epidemija in vse, kar je prinesla s sabo, niso zares prizadeli, za kar sem od vsega še najbolj hvaležna.

Učitelji in učenci sodimo v učilnice. Šola brez učencev in učiteljev je samo velika prazna hiša. Želim si, da se situacija z epidemijo normalizira in upam, da učenci ne bodo dolgoročno občutili posledic tega neobičajnega šolanja. Za četrtošolca je nekaj mesecev izolacije od vrstnikov, sošolcev, učiteljice in vsega, kar prava šola prinaša, pravzaprav dolgo obdobje v življenju. Tudi jaz si želim nazaj v svojo pravo učilnico, čeprav se bom pozneje mogoče z drobnim nasmeškom spominjala »koronašole«, ko sem imela pri pouku na nogah debele volnene nogavice, na levi strani zaslona čaj, na desni pa kavo.

LITERATURA

Dnevna rutina za uspešno in učinkovito delo na domu (b. d.). Pridobljeno s https://www.a1.si/ poslovni/poslovne-novice/dnevna-rutina

Vir modrosti (b. d.). Pridobljeno s https://www.virmodrosti.com/modrost/najboljsi-citati-aristotla-za-prevetritev-uma/

Černe, M., in Lamovšek, A. (2020). *Raziskava: Delo na lokaciji organizacije ali na daljavo.* Pridobljeno s https://svetkapitala.delo.si/b2b/raziskava-delo-na-lokaciji-organizacije-ali-na-daljavo/

Krumpačnik, N. (2017). *Motivacija za šport.* Pridobljeno s https://motiviran.si/motivacija-za-sport/

ŠOLA NA DALJAVO – IZZIV ZA LASTNO ZDRAVJE

Obrez, Vesna

Osnovna šola Primoža Trubarja Laško, Laško

IZVLEČEK

Skrbeti za lastno zdravje, se sliši že kot neka obrabljena fraza. Pa vendarle bi morala biti vsidrana v prav vsakega posameznika obstoječe družbe, saj je skrb za zdravje, skrb za življenje. Tako sporočilo bi morali odrasli prenašati na otroke, da bodo tudi sami nadaljevali s podobnim vzorcem v življenju. Med epidemijo koronavirusa se spoprijemamo z njegovimi številnimi negativnimi posledicami na celoten sistem družbe. Ena izmed teh je skrb za zdravje v času, ko smo obtičali pred računalniškimi zasloni. Večji del dneva presedimo z nepravilno držo telesa, utrujeni od strmenja v zaslone. Pozabimo pa na osnovne veščine, ki bi jih morali nuditi našemu telesu.
Učiteljski poklic zahteva precej mentalnega in psihičnega zdravja od vsakega posameznika. Da vzdržujemo ti dve obliki zdravja, si moramo v prvi vrsti vzeti čas za fizično ohranjanje zdravja, to pa je tesno povezano s psihično uravnoteženostjo. S telesno in
umsko aktivnostjo ohranjamo dobro vsesplošno počutje in zmanjšamo riziko za razna obolenja. To je tudi namen prispevka, v katerem sem opisala, kako si lahko s preprostimi in nezahtevnimi nalogami pomagamo pri ohranjanju zdravja. Hoja, meditacija, branje, vaje za zdravo hrbtenico so postale popolnoma neobvezujoče in prijetne vsakodnevne rutine s katerimi ohranjam lastno ravnovesje in skrbim zase.

Ključne besede: *telesno zdravje, duševno zdravje, uravnovešen učitelj*

UVOD

Če bomo sami v svoje delovno življenje in okolje vnašali uravnotežen način življenja, ga bomo zato bolje znali predajati mlajšim rodovom. To se mi zdi ključnega pomena za zdrav razvoj otroka na marsikaterem področju. Kot učiteljica, se pri svojem delu večkrat srečujem z neprijetnimi spoznanji o otrokovi gibalni podhranjenosti. Ravno zato jim bodimo odrasli dober zgled za zdrav način življenja, čeprav nas sodobnost in modernizacija današnjega časa ovirata pri izvršitvi marsikaterega cilja. Bodimo aktivni na telesnem področju, gibajmo se v naravi, sprostimo misli v gozdovih, umirimo duha v sebi. Veliko je načinov, ki nam prinašajo dobrobit zdravja, le začeti moramo. Najprej pri sebi. Gre za preproste oblike gibanja oz. sproščanja in od nas ne zahteva neke posebne organizacije. Ko se privadimo nanje, začnemo kaj hitro opažati pozitivne spremembe na nas samih. Če je to samo vsakodnevna boljša razpoloženost, smo dosegli že veliko, kajti vsi imamo okrog sebe radi nasmejane in pozitivne ljudi.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Zdravje je naravno stanje vsakega organizma. Naše telo je ustvarjeno za gibanje in zato ga moramo uporabljati. Če z zdravjem ravnamo nepremišljeno in lahkomiselno, ga lahko kaj hitro izgubimo. Zupančič (2018) govori o sedmih stebrih zdravega življenja. To so: prehrana, okolje, dihanje, gibanje, drža, odnosi in psiha.

Zdravo prehranjevanje je v osnovi zelo preprosto in nam daje občutek zadovoljstva. Slediti moramo nekaj zelo preprostim navodilom in vzpostaviti zdrave prehranjevalne navade. Te lahko vzdržujemo v zdravem okolju, kjer razmišljamo z lastno glavo. To pomeni, da nas mediji in propaganda ne prepričajo v nakup nepotrebnih in nekoristnih dobrin. Hitri način življenja nas sili v uživanje enormnih količin kemično obdelanih, umetnih živil. Te pa nam ne dajejo nobenih hranilnih vrednosti in niso dobra izbira za naše zdravje, saj nas dobesedno zastrupljajo. Vsaka doma pripravljena hrana, je najboljša izbira, saj sami vidimo in vemo, kaj dejansko uporabimo pri pripravi obroka. In tudi doma pripravljen zajtrk ali pa malica je lahko zdrav obrok na delovnem mestu.

Ljudje smo pomemben del okolja, zato se moramo truditi, da ga zgradimo v čim lepši luči. Narava je človekovo naravno okolje in ima najbolj blagodejen učinek na naše zdravje, zato izkoristimo vsako priložnost za preživljanje časa v njej. To bi nam namreč morala biti ena izmed prioritet v življenju. Tudi v delovno in v družinsko okolje lahko vnesemo elemente narave. To so lahko lončnice, slike ali fotografije narave. Zeleni toni dokazano sproščajo in spodbujajo telesno in duševno okrevanje.

Kako pa je z našim dihanjem? Vsi vemo, da brez njega ni življenja, pa vendar se tega procesa, nenehnega izvajanja, sploh ne zavedamo. Pravilno dihanje je dihanje s prepono, saj nam to zagotavlja umirjeno, sproščeno in globoko dihanje. Ljudje pa se v življenju zaradi različnih življenjskih slogov in stilov umikamo od takega in zato je naše dihanje hitro in plitvo, torej brez uporabe prepone. To daje telesu občutek, da se mora ves čas boriti za kisik in zato je bolj obremenjen prsni koš, kar je velik napor. Pravilnega dihanja se lahko naučimo z rednim izvajanjem vaj. Zagotovo se ga naučimo pri izvajanju joge. Gre torej za naravno obliko meditacije, ki ima številne blagodejne učinke na naše telo.

Teoretičnega znanja o gibanju imamo ljudje ogromno. Vsi vemo, da se gibanje redno povezuje z zdravjem in dobrim počutjem. Ključnega pomena je, da se zavedamo svojega naravnega gibanja in da smo gibalno aktivni v svojem vsakodnevnem življenju. Že od ranega jutra začnemo z aktivnostmi, ki trajajo ves dan, do poznega večera. Tako rekoč je gibanje prisotno v vsakem okolju, v katerem delujemo. Ko kuhamo, pospravljamo, se igramo z otroki, vrtnarimo, urejamo okolico, na delovnem mestu in še in še. Drobne stvari, vendar pomembne za ozaveščanje in ustvarjanje navad lastnega gibanja. Izkoristimo vsako priložnost. Pojdimo peš v trgovino, po opravkih ali pa se peljimo s kolesom. Pojdimo na sprehod, ugasnimo računalnik, televizijo, telefon, narava nas kliče. Po napornem dnevu pa naše telo in um potrebujeta počitek in kakovosten spanec, ki sta izjemnega pomena za regeneracijo naših možganov.

Poznamo osnove pravilne drže pri sedenju ali hoji? Podobno kot dihanje in gibanje, je drža nekaj, kar je ves čas dinamično prisotno, brez da si tega zavedali. Je neposredni pokazatelj našega psihičnega in telesnega počutja. Izjemnega pomena je, da jo ozavestimo in se navadimo hoditi in sedeti pokončno, z dvignjeno glavo, rameni in pogledom naprej. Vemo pa, da v vsakodnevnem življenju sedimo usločeno, s prekrižanimi nogami, kar pomeni, da vso težo obesimo na hrbtenico. Tako se mišice hrbta odvadijo telo držati pokonci in postanejo mlahave ter šibke. Posledica so obrabljena vretenca in bolečine v hrbtenici (Bird in Reynolds, 2002). Pravi balzam za hrbet je sproščanje. Obstaja veliko zanesljivih tehnik sproščanja kot so dihalne vaje, meditacija, sproščanje mišic, čuječnost, vizualizacija. Sproščanje poveča možnost priklica pozitivnih informacij iz spomina, vpliva na prožnost misli in omogoča, da v stresnih situacijah lažje poiščemo alternativo za negativne misli.

Še posebno je pomembno za ljudi, ki so neprestano napeti (Adamčič Pavlovič, 2008). Sam način izvedbe sproščanja je precej preprost, prinaša pa tako blagodejne učinke.

Na odnose dostikrat pozabljamo, čeprav segajo na vsa področja našega življenja, vključno z zdravjem. Odnos je širok pojem. Začne se z odnosom posameznika s samim seboj, odnosom z drugimi, z živalmi, z okoljem, z naravo. Temeljni odnos iz katerega so pogojeni vsi ostali, pa je naš lasten odnos so sebe. V prvi vrsti moramo biti zadovoljni sami s sabo, da bomo lahko tudi z drugimi. Če imamo zdrav odnos do sebe, bomo do drugih ljudi znali biti bolj sočutni, strpni, potrpežljivi. Učimo se, berimo, delajmo vse kar je v naši moči, da zgradimo svojo notranjo moč – moč ljubezni.

Notranji občutek zadovoljstva, zdravja in miru razumemo pod psihično zdravje. Negujmo in vzpodbujajmo pozitivne občutke, pozitivne misli in pozitivne poglede na svet. Predpogoj za tak način razmišljanja je, da se čimbolj izogibamo sistemu potrošniške družbe in da omejimo vnos medijskih vsebin v naša telesa. Ko naletimo na težave, iščimo rešitve in ne izgubljajmo časa z občutki nemoči in strahu. Umirimo se, opazujmo svoje dihanje, misli, poskušajmo izprazniti glavo. Začnimo dan s pozitivno mislijo in ga tako tudi končajmo.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Med šolanjem na daljavo sem bila sama nekako prisiljena v skrb za lastno zdravje. Učitelji na razredni stopnji imamo na splošno precej dinamično delo. Posedanja za učiteljskim katedrom je zelo malo. Ves čas se gibaš po razredu, po šoli, otroke pelješ na malico, kosilo, v telovadnico, hitiš v zbornico, hitiš dežurat. Statičnega sedenja in dela za računalnikom med samim poukom skorajda ni. Preobrat vsemu temu se je zgodil, ko smo bili prisiljeni v šolanje na daljavo. Tako rekoč, iz danes na jutri, prisiljeni v popolnoma drugačen potek učnega procesa. Verjetno se nas je večina učiteljev na začetku utapljala v pripravljanju učnih gradiv na daljavo, vzpostavljanju stika z učenci in starši. Zase vem, da sem potrebovala kar nekaj časa, da sem sprejela nov sistem poučevanja in se navadila na nov delovni tempo. Bila sem učiteljica na daljavo in učiteljica doma. Zatopljenost v delo, posedanje pred računalnikom, nepravilna drža telesa, neprimeren stol za sedenje je samo nekaj dejstev, ki so privedli do bolečin v ramenih in hrbtenici, slabega počutju, napetosti. To je bilo obdobje razdražljivosti, nemirnosti in stresa. Prva reakcija na nastalo situacijo, je bila jeza in iskanje krivcev vsepovsod naokrog. To pa seveda ne prinaša koristi. Ko to človek spozna, se lahko končno sprijazni s težavami, jih sprejeme in kar je najpomembneje, začne iskati rešitve. Če zdaj pogledam nazaj, mi je popolnoma jasno, da je telo povsem naravno odreagiralo-se uprlo, saj je doživelo šok. To je bil opomnik, da sem pozabila nase, na svoje telo in na zdravje. Spremembe so bile nujne.

In tako sem začela izvajati prvo pomoč sami sebi. Najprej so bile na vrsti vaje za hrbtenico. Redno, vsako jutro po 20 minut. Obstaja ogromno literature s katero si lahko pomagamo, ko se lotimo take vadbe. In vsepovsod bolj ali manj zasledimo tudi enotne ugotovitve glede glavnega povzročitelja raznoraznih bolečin v hrbtu. Seveda, to je stres, ki nas tako vneto spremlja na naših življenjskih poteh. Dobro pa je, da se mu s pravimi metodami in zdravim načinom življenja lahko upremo. Paziti je treba tudi na pravilno držo pri sedenju, položaj rok in nog mora biti ustrezen in da si
vmes, med zatopljenim in dolgotrajnim sedenjem, privoščimo kratke gibalne odmore. Pogosto tarnamo tudi zaradi glavobola, potem pa se spomnimo, da smo pozabili piti. In prav nobena pijača ne poskrbi za hidracijo telesa tako, kot to stori voda. Premalo zaužite tekočine oziroma dehidriranost predstavlja stres za telo, saj povzroča neravnovesje v njem.

Hoja je najmanj dva do trikrat dnevno na mojem urniku. Tudi ob slabem vremenu, prav vsak dan. Brez tega skoraj, da več ne gre. Hoja je popolna rekreacija. Varna, preprosta in, kar je najboljše, brezplačna, koristi pa celemu telesu. V njej lahko uživamo v vseh starostnih obdobjih, sčasoma, ko se je že dodobra privadimo, pa lahko povečujemo njej obseg in intenzivnost. Naša telesa so ustvarjena za hojo, zato je tudi stopnja poškodb veliko nižja kot pri drugih telesnih aktivnostih. Sama že vrsto let zelo veliko hodim in jo smatram že kot nujo. Najbolj sproščujoča je zame hoja v naravi, med zelenjem, v hribih, daleč stran od prometa in hrupa. Verjetno je že vsak izmed nas izkusil, da smo po sprehodu boljše volje, mirnejši, bolj družabni. Že po petminutnem sprehodu, začne naše telo sproščati hormone sreče, ti pa so naravno sredstvo proti stresu. Med samo hojo, se mi porajajo nove ideje in zamisli o šolskem delu, o pripravi delovnega gradiva za učence, kako jih vsakodnevno motivirati za delo. Neverjetno je, kako zlahka pride nova zamisel v glavo brez, da bi se jo trudila poiskati. V gozdu uživam v tišini, v miru, v prečudovitih razgledih in pogledih. Polni me z energijo, voljo in željo, da se tja vračam znova in znova. To so občudovanja vredni občutki.

Naslednja stvar, ki mi prinaša veliko mero skoncentriranosti in efektivnega dela je poslušaje meditativne glasbe. Predvajam si jo, ko pripravljam delovni material za učence, ko popravljam preizkuse znanj, ko se pripravljam na roditeljske sestanke in govorilne ure s starši. Ta glasba me pomiri in sprosti, misli so bolj organizirane. Redno jo predvajam tudi učencem. Ko je kakšen dan še posebej utrujajoč, si jo predvajam pred spanjem, ob meditaciji. Nobenega napora in posebnih priprav ni potrebnega za to vrsto sproščanja. Udobno se namestimo ali uležemo v tih prostor, poslušamo svoje dihanje in ne mislimo na nič drugega. Ima pa tako blagodejne učinke na naše telo in zdravje. Že samo dejstvo, da nas po napornem dnevu razbremeni marsikatere tegobe in skrbi, je zame dovolj, da jo izvajam večkrat tedensko. Vsak se je lahko priuči in navadi, leta tu ne postavljajo nobenih mej. Samo začeti je treba.

Še ena sproščujoča aktivnost, ki koristi našim možganom, je branje. Le to nas sprosti, saj med branjem mirujemo. Gre torej za svojevrstno meditacijo. Knjige prinesejo bogastvo znanja, inspiracije in motivacije. Zase vem, da mi je marsikatera knjiga odprla drugačen, nov pristop in pogled svet. V življenju se nam spreminja odnos do ljudi, pa tudi do dogajanja okrog nas. To nas včasih zmede in ustvarja nelagodje, nekateri se tudi samoobtožujejo, največ pa jih za spremenjeno dojemanje sveta krivi druge. Obstaja cela vrsta strokovnjakov, ki nam znajo razložiti, kako lahko osebnostno rastemo, se spreminjamo in kako si lahko s številnimi vajami pri tem pomagamo. Da ne bomo ves čas krivili sveta okrog sebe, ampak bomo začeli spreminjati sebe. Urbano življenje vpliva na naše zdravje podobno kot globalno segrevanje. In marsikatera tegoba, ki pesti mestnega človeka, izvira iz tega, da nismo več povezani z naravo. V knjigi z naslovom Šinrin-joku, kar bi v prevodu pomenilo Japonska gozdna kopel, najdemo znanstveno podprte podatke o zdravilni moči narave, gozda, zelenih površin. Na gozdno kopel bi se morali odpraviti večkrat na teden in jo dopolniti tako, da si tudi doma uredimo kak zelen kotiček tako, da imamo naravo vedno v svoji bližini (Garcia in Miralles, 2018).

ZAKLJUČEK

Aktivnosti, ki jih izvajam, so mi v veliko veselje in mi ne predstavljajo nikakršnega napora. V veliko pomoč so mi pri fizičnem in psihičnem ohranjanju zdravja. Zdaj šolanje na daljavo sprejemam in se ne upiram. Zdaj gre vse lažje. Življenje nas ves čas preizkuša in sami se odločimo, katero pot bomo izbrali. Včasih preprosto ne znamo izbrati prave poti, saj je toliko dejavnikov v naši okolici, ki vplivajo na naše odločitve. Kakorkoli, tudi iz napačnih odločitev se marsikaj naučimo. Vsaka izkušnja v

življenju je za nas pomembna, da nam odpira širši pogled v svet in sebe. Zdaj vem, da je prvi pogoj uspešnega poučevanja na daljavo, zadovoljnega učitelja in starša, skrb za samega sebe. Vsi doživljamo stresne vsakodnevne situacije, ki nas prehitro ohromijo in nas spravljajo v slabo voljo. Dobra stvar pri vsem tem pa je, da lahko sami sebi pomagamo s preprostimi tehnikami in aktivnostmi, ki od nas ne zahtevajo posebnih naporov ali odrekanj. Vzemimo si čas zase, čas za prijetne obveze, da bomo zadovoljni sami s sabo in s svojim delom. Tako se nas bo držala boljša volja, optimizem, energičnost, tako bomo v ravnovesju. Te dobre lastnosti pa lahko prenašamo naprej, v naša delovna in družinska okolja, da nam bo življenje vsem lepše.

Zaključila bi s starim kitajskim rekom: »V srcu zasadi zeleno drevo in priletela bo ptica pevka.« Naj nas bo čimveč takih ljudi in učiteljev, ki bomo s svojimi dejanji širili in ozaveščali to misel vseposod, kamor nas vodi korak.

LITERATURA

Adamčič - Pavlović, D., Jakša, L. (2008). *Globina samodotika: obvladovanje stresa*. Ljubljana: samozaložba.

Bird, W., in Reynolds, V. (2002). *Hoja za zdravje. Popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost.* Tržič: Učila International.

Zupančič, A. (2018). *Sedem stebrov zdravega življenja*. Samobor: Procvat zdravlja.

Garcia, H., Miralles, F. (2018). *Šinrin-joku: Japonska gozdna kopel*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

POUČEVANJE NA DALJAVO – PREPOZNAVANJE IN (NE)OBVLADOVANJE STRESNIH SITUACIJ MED OSNOVNOŠOLSKIMI STROKOVNIMI DELAVCI

Pajnik, Tina[1]

[1] Osnovna šola Vide Pregarc, Ljubljana

Strgar, Sonja[2]

[2] Osnovna šola Antona Martina Slomška Vrhnika, Vrhnika

IZVLEČEK

V prispevku je predstavljena raziskava, v kateri je sodelovalo 106 strokovnih delavcev v osnovnih šolah, ki so izvajali poučevanje na daljavo. Z raziskavo sva želeli ugotoviti, ali so strokovni delavci pri izvajanju poučevanja na daljavo doživljali stres, ali so prepoznali simptome stresa oz. na kakšen način je poučevanje na daljavo posegalo v njihovo zdravje ter na kakšne načine so se soočali s premagovanjem stresa. Podatki so se zbirali z anonimno spletno anketo, v kateri so strokovni delavci ob koncu imeli možnost svetovati bodočim učiteljem in učiteljem začetnikom. Rezultati so pokazali, da se učitelji pri poučevanju na daljavo znajo dobro organizirati, sodelovati in se povezovati ter vzpostaviti rutino dela. Ugotovili sva, da so učitelji na različne načine skrbeli za svoje zdravje in da šole niso imele oblikovanega načrta za promocijo zdravja med zaposlenimi.

Ključne besede: *stres učiteljev, učiteljevo zdravje, simptomi stresa*

UVOD

Stres v vsakdanjem življenju razumemo kot telesno in psihično stanje napora, s katerim se posameznik odzove na stresno situacijo. Zaradi različnih osebnih značilnosti in praga tolerance, je tudi naše doživljanje stresa lahko zelo različno. Čeprav strokovnjaki izvajajo raziskave na področju stresa, stresorjev in odzivov nanje, stres ostaja težko merljiv, saj je večina podatkov v raziskavah pridobljena na podlagi subjektivnih merjenj.

Splošna definicija stresa se skozi čas spreminja. V laičnih krogih stres doživljamo vsak dan, največkrat pa je povezan z opravljanjem poklica.

Učiteljski poklic je glede na raziskave v evropskem in slovenskem okolju prepoznan po zelo stresnem poklicu. Obsežna evropska raziskava (Drobnič Vidic, 2014) slovenske učitelje uvršča visoko glede na različne kriterije. Leta 2005 se je Slovenija po podatkih Evropske komisije za varnost in zdravje pri delu v raziskavi o stresu pri poklicih po posameznih državah uvrstila na drugo mesto po najvišji stopnji stresa povezanega z delom. Andreja Drobnič Vidic (2014) v svojem znanstvenem prispevku naredi presek raziskav in poroča, da je po raziskavi iz leta 2014 Slovenija po intenzivnosti stresa na tretjem mestu, takoj za Grčijo in Ciprom; kar 72 % Slovencev pogosto doživlja stres na delovnem mestu. 53 % zaposlenih je izrazilo zmerne omejitve delovanja zaradi težav v mišicah in kosteh, 24 % zaposlenih o močnih omejitvah zaradi stresa in 21 % močnih omejitvah pri delu zaradi težav v mišicah in kosteh. Skrb vzbujajoče je to, da je v omenjeni raziskavi stres najpogostejši v sektorju izobraževanja in zdravstva, saj sta bila oba sektorja v raziskavi združena.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Učiteljski poklic je v prvi vrsti delo z ljudmi, tako z otroki kot z odraslimi, zato je učiteljevo delo polno izzivov in prilagajanj na spreminjajoče se okoliščine. Če pojem stres razumemo kot odziv na spremembe v okolju, potem lahko sklepamo, da je učiteljsko delo eno izmed bolj zahtevnih poklicev. Odnosi, v katere je učitelj vpet, so večplastni: odnosi z učenci, odnosi s sodelavci, odnosi s starši, odnosi z vodstvom. Poleg zahtev in pričakovanj, strokovne usposobljenosti in stalnih sprememb v šolstvu, je v veliki meri odvisno od učitelja samega, kako bo razvijal samopodobo, kako se bo soočal z izzivi, ali bo znal prepoznati stresne dejavnike in razviti strategije soočanja z njimi ter odpravljati posledice stresa, ki se odražajo na zdravju in splošnem počutju.

Področje stresa med učitelji v slovenskem prostoru je raziskoval Branko Silvar (2009), ki je leta 2008 na pobudo Sindikata vzgoje, izobraževanja, znanosti in kulture Slovenije na vzorcu 900 učiteljev v osnovnih in srednjih šolah ugotavljal prisotnost stresa v šoli, vzroke za pojavljanje stresa in posledice njegovega delovanja na učitelje.

Depolli Steiner (2011) je leta 2005 izvedla raziskavo na 14 osnovnih šolah na vzorcu 242 osnovnošolskih učiteljev iz Slovenije. Namen je bil ugotoviti, kako se potencialni stresorji pri delu učitelja razlikujejo po moči in pogostosti.

Leta 2010 je Evropski sindikalni odbor za izobraževanje znova opravil raziskavo na področju stresa. V raziskavi (Drobnič Vidic, 2014) je sodelovalo 5.461 evropskih učiteljev iz 30 evropskih držav, kjer so se oblikovali specifični stresni faktorji za učitelje znotraj držav. Na podlagi rezultatov in analize omenjene raziskave so se oblikovale smernice za zmanjšanje stresa v učiteljskem poklicu.

Vse raziskave so preučevale stres učiteljev pri izvedbi klasičnega pouka, torej pouka v živo, kjer sta tako učenec kot učitelj prisotna v istem prostoru.

S šolskim letom 2019/20 smo strokovni delavci osnovnih šol zakorakali v novo normalnost. Zaradi epidemioloških razmer virusa covid-19 se je učenje preselilo v spletno okolje. Nenaden preskok na poučevanje na daljavo je marsikoga prestrašil, pojavile so se nove oblike učenja in kljub priporočilom pristojnih zavodov so učitelji več ali manj vzpostavili spletna okolja in rutino učenja sami. Ko se je v novem šolskem letu 2020/21 poučevanje na daljavo ponovilo, so se odprla številna vprašanja in novi izzivi. Tako so se učitelji sami spopadali z novo resničnostjo virtualnih zahtev, pri tem pa ni nihče poskrbel za učitelje, za njihovo zdravje in socialno podporo. Bežni poskusi ustvarjanja skupnih platform, kjer se delijo ideje, so nastale med učitelji in na njihovo pobudo. Mnogi učitelji so sporočali, da je poučevanje na daljavo stresno. Stresno zato, ker so mnogi učitelji bili prepuščeni sami sebi, ker so se informacije za delo spreminjale iz ure v uro, ker so se čutili odgovorne za optimalni napredek svojih učencev, ker se je osemurni delavnik v domačem okolju raztegnil na več kot 12 urni delavnik, ker so vsak dan znova iskali načine in metode dela, ki bodo motivirale otroke, ker so vsak dan odgovarjali na nešteto elektronskih obvestil, ker so cele dneve preživeli pred računalnikom v prisilni drži, ker so mnogi tudi pozabili nase in na svoje zdravje.

Da bi dobili vpogled v učiteljevo delo med poučevanjem na daljavo, sva prosili sodelavce in kolege iz osnovnih šol po vsej Sloveniji za sodelovanje v manjši raziskavi.

Raziskava

Pripravili sva anonimni spletni vprašalnik, ki je vseboval 23 vprašanj, od tega 5 vprašanj zaprtega tipa z eno izbiro, 1 vprašanje zaprtega tipa z več izbirami, 2 kombinirani vprašanji, 11 vprašanj z mersko lestvico in 4 vprašanja odprtega tipa. Anketa je bila poslana strokovnim delavcem po elektronski pošti.

Namen raziskave je bilo ugotoviti, kako so učitelji doživljali poučevanje na daljavo, ali so pri izvajanju poučevanja na daljavo doživljali stres, ali so prepoznali simptome stresa oz. na kakšen način je poučevanje na daljavo posegalo v njihovo zdravje ter na kakšne načine so se soočali s premagovanjem stresa oz. katere dejavnosti so izbirali za odpravljanje simptomov stresa.

Spletne vprašalnike je rešilo 106 strokovnih delavcev, od tega 11 moških (10,4 %), 95 žensk (89,6 %).

Po delovni dobi so se anketiranci opredelili

- 0–4 let 16 (15,1 %) strokovnih delavcev,
- 5–10 let 14 (13,2 %) strokovnih delavcev,
- 11–20 let 35 (33 %) strokovnih delavcev,
- 21–30 let 23 (21,7 %) strokovnih delavcev,
- več kot 30 let 30 (17 %) strokovnih delavcev.

Iz rezultatov je razvidno, da je vzorec raznolik in predstavlja splošno sliko zaposlenih v osnovnih šolah, tako po spolu, kakor po dolžini delovne dobe.

Želeli smo izvedeti, ali so anketiranci tudi razredniki. Dobili smo odgovore, da je 58 strokovnih delavcev (54,7 %) nerazrednikov in 48 strokovnih delavcev (45,3 %) razrednikov. Ker smo zajeli vse strokovne delavce na šoli, je nižji delež razrednikov pričakovan.

Ker so zaposleni opravljali različna dela, smo odgovore združili v skupine:

- razredni učitelj (1.–5. razred): 30 (28,3 %) strokovnih delavcev,
- predmetni učitelj (6.–9. razred): 27 (25,5 %) strokovnih delavcev,
- izvajalec ISP, DSP ali svetovalni delavec: 10 (9,4 %) strokovnih delavcev,
- predmetni učitelj (6.–9. razred) v kombinaciji: 16 (15,1 %) strokovnih delavcev,
- razredni učitelj (1.–5. razred) v kombinaciji: 7 (6,6 %) strokovnih delavcev
- in ostale kombinacije: 16 (15,1 %) strokovnih delavcev.

Sledilo je 11 vprašanj, kjer so strokovni delavci označili stopnjo strinjanja s trditvijo. 1 je pomenilo, da se s trditvijo sploh ne strinjajo, in 5, da se s trditvijo popolnoma strinjajo.

S trditvijo *Poučevanje na daljavo doživljam kot dodaten stres.* se 64 ali 59,6 % strokovnih delavcev popolnoma ali delno strinja, štirje strokovni delavci se s trditvijo ne strinjajo.

S trditvijo *Med poučevanjem na daljavo se znam dobro organizirati.* se kar 77 (72,6 %) strokovnih delavcev popolnoma ali delno strinja, le 9 (8,5 %) se s trditvijo ne strinja ali slabo strinja.

Več kot polovica strokovnih delavcev (88 ali 83 %) se s trditvijo *Pri izvajanju poučevanja na daljavo potrebujem več časa za priprave in izvedbo kot pri klasičnem pouku.* popolnoma ali delno strinja.

82 (77,4 %) strokovnih delavcev se s trditvijo *Pri poučevanju na daljavo sem samoiniciativen, dajem pobude in ne potrebujem dodatnih navodil.* popolnoma strinja, le 7 se jih ne strinja.

S trditvijo *Pri izvajanju poučevanja na daljavo imam vzpostavljeno rutino in urnik dela.* Se 7 strokovnih delavcev ne strinja, kar 92 (86,8 %) pa se popolnoma ali delno strinja s trditvijo.

Pri trditvi *Med poučevanjem na daljavo sem dobro informiran od vodstva.* 15 (14,3 %) strokovnih delavcev ni bilo dobro informiranih od vodstva, kar 83 (78,3 %) pa se jih s to trditvijo popolnoma ali delno strinja.

83 (78,3 %) strokovnih delavcev se med poučevanjem na daljavo samoiniciativno udeležuje izobraževanj.

S trditvijo *Med poučevanjem na daljavo se povezujem s sodelavci in se znam usklajevati z drugimi učitelji*. se kar 96 (90,6 %) anketirancev popolnoma ali delno strinja.

Iz odgovorov je razvidno, da strokovni delavci poučevanje na daljavo doživljajo kot dodaten stres, da se znajo dobro organizirati, da pri pripravah na delu na daljavo potrebujejo več časa kot pri klasičnem pouku. Odgovori so pričakovani, saj so metode in oblike dela ter organizacija učnega procesa na daljavo popolnoma drugačna kot v razredu.

Strokovni delavci se med poučevanjem na daljavo v večji meri samoiniciativno izobražujejo, kar je pričakovan odgovor, saj vedno znova iščejo načine in izboljšave pouka na daljavo. Učitelji in drugi strokovni delavci se zavedajo, da je urnik oz. rutina pri delu pomembna, zato jo tudi ohranjajo ter da je pri poučevanju na daljavo potrebno poenotiti vsebine, cilje in načine podajanja snovi znotraj aktivov, zato se povezujejo in si razdelijo delo. Da se učitelji lažje organizirajo, je pomembna vloga vodstva. Pokazalo se je, da je večina zaposlenih sproti informirana, kar delo učitelju olajša.

Na vprašanje *Kaj vam je povzročilo največ stresa med izvajanjem poučevanja na daljavo?* so anketirani podali odgovore: 68 (64,2 %) strokovnim delavcem so največ stresa povzročile nepopolne in stalno spreminjajoče se informacije; 59 (55,7 %) strokovnih delavcev je izbralo usklajevanje službenega in zasebnega časa; 36 (34 %) strokovnih delavcev je izbralo nepoznavanje spletnih orodij; 28 (26,4 %) strokovnih delavcev je izbralo obvezno testiranje zaposlenih v šolstvu; 18 strokovnih delavcev spravlja v stres poseganje v domače okolje in občutek nemoči; 17 neudeležba učencev na učnih urah; 16 prisotnost lastnih družinskih članov; 15 občutek, da delam več kot drugi; 12 upoštevanje priporočil vodstva, NIJZ, ZRSŠ; 4 hospitacije in nadzor ravnatelja; 2 osamljenost; pod drugo pa so navedli vključevanje staršev v ure (izvedene prek videokonference), neskončno dela s spletnimi platformami, nepoznavanje spletnih orodij učencev, preobremenjenost, preveč spletne pošte in dela s pregledovanjem opravljenega dela učencev, tesnobne občutke v prsnem košu, stiske učencev, skrb za otroke (ker je za nekatere šola na daljavo izjemno zahtevna), en strokovni delavec pa nič od tega.

Če je Silvar (2009) v raziskavi ugotovil, da je najbolj stresen mikrostresor nesramno vedenje učencev do učiteljev pri klasičnem pouku, lahko iz odgovorov anketirancev razberemo, da je največji stresor učiteljev pri delu na daljavo odsotnost rutine, stalnosti, časovne razporeditve dela. Odgovori so drugačni, saj se učitelji pri poučevanju na daljavo soočajo z drugo problematiko in v središču pedagoškega procesa ni več odklonsko vedenje.

Na vprašanje *Ali ste med poučevanjem na daljavo imeli zdravstvene težave oz. ste opazili, da se vaše telo odziva na stres?*, je 59 (55,7 %) strokovnih delavcev odgovorilo z da, 30 (28,3 %) ne, ničesar nisem opazil/a, 17 (16 %) pa jih stresa ni doživljalo. Največ anketirancev je navedlo, da so jih pestile zdravstvene težave: nespečnost, utrujenost, težave z očmi, glavoboli, bolečine v hrbtenici, sklepih, nogah, mišicah in kosteh (navedli so, da teh težav nikoli prej niso imeli). Sledile so zdravstvene težave: debelost, izčrpanost, razdražljivost, živčnost, tesnoba, visok krvni tlak, zaskrbljenost, grizenje nohtov, sivenje las, prebavne in želodčne težave, izgorelost in naveličanost. Nekaj posameznih strokovnih delavcev je navedlo še vrtoglavico, pomanjkanje apetita, boleče sinuse, paniko, depresijo in nihanje v čustvih. Kot je pokazala večja študija (Drobnič Vidic, 2014), je večina učiteljev že pred poučevanjem na daljavo tožila o bolečinah v mišicah in kosteh. Zaradi sedenja pred zasloni je bilo pričakovano, da bo še več težav z držo in hrbtom ter z vidom.

Na vprašanje *Na katere načine ste poskrbeli za svoje zdravje oz. ste vzdrževali kondicijo?* so anketiranci najpogosteje odgovorili z vsakodnevnimi sprehodi, jogo, tekom, zdravo prehrano, počitkom, rednim gibanjem, raztezne vaje, vaje za hrbet. Nekateri so navedli še masažo, pitje vitaminskih dodatkov, vadba s spletnimi vodenimi programi, pogovori, branje knjig, ogled dobrega filma, tek na smučeh, boks, kolesarstvo, nujno menjavo okolja, meditacija, opravljanje drugega dela doma, odklop od elektronskih naprav ob koncu tedna. 5 strokovnih delavcev pa je navedlo, da za svoje zdravje niso čisto nič poskrbeli. Odgovori kažejo, da se učitelji zavedajo, da je treba ublažiti oz. odpraviti simptome, zato posegajo po gibanju v naravi glede na svojo kondicijo ter na druge oblike rekreacije, ki pomaga k izboljšanju psihofizičnih lastnosti.

Na vprašanje *Koliko ur na teden ste izvajali dejavnosti za vzdrževanje kondicije?* so anketiranci odgovarjali:

- 0–4 ure tedensko je izbralo 43 (40,6 %) strokovnih delavcev,
- 5–10 ur tedensko je izbralo 49 (46,2 %) strokovnih delavcev,
- 11–15 ur tedensko je izbralo 11 (10,4 %) strokovnih delavcev,
- več kot 16 ur tedensko so izbrali 3 (2,8 %) strokovni delavci.

Zaskrbljujoč podatek je, da se izvajalci poučevanja na daljavo zavedajo stresa in simptomov, vendar zelo malo časa porabijo za odpravljanje ali izboljševanje fizične in mentalne kondicije ter celostnega zdravja.

Pri vprašanju *Na kak način je šola, na kateri poučujete, organizirala dejavnosti za vzdrževanje telesne kondicije in dejavnosti za promocijo zdravega načina življenja za zaposlene?* so anketiranci izbrali tri odgovore, izbirali pa so med različnimi možnostmi:

- 47 (44,3 %) strokovnih delavcev je izbralo trditev, da šola ni organizirala nobenih dejavnosti za zaposlene,
- 31 (29,2 %) strokovnih delavcev je imelo na voljo videovodiče za rekreacijo,
- 22 (20,7 %) strokovnim delavcem je bilo omogočeno neformalno druženje,
- 17 (16 %) strokovnih delavcev je lahko sodelovalo pri rekreativnem odmoru in športnih dejavnostih za zaposlene,
- 12 (11,3 %) strokovnih delavcev je imelo na izbiro vaje za hrbet.

Odgovori kažejo, da so šole na različne načine pristopale k promociji zdravja. Na nekaterih šolah so ponudili neformalna druženja, videovodiče ali posnetke z gibalnimi vajami, aktivne odmore ali pa

skupne športne urice. Žal pa večji delež odgovorov kaže na to, da šole niso ponudile nabora aktivnosti oz. sploh niso razmišljale v tej smeri, da je potrebno učiteljem nuditi oporo in pomoč tudi pri ohranjanju zdravja, kar je v okviru dodeljenih naslovov tipa *Zdrava šola* pravzaprav skrb vzbujajoče.

Pri zadnjem vprašanju odprtega tipa *Kaj bi svetovali bodočim učiteljem ali učiteljem začetnikom, ki se soočajo s poučevanjem na daljavo?* so se oblikovale naslednje skupine odgovorov:

Prva skupina odgovorov je povezana z razmejitvijo privatnega in službenega časa: naj preveč časa ne namenijo službi; svojo družino postavite na prvo mesto; razmejite svoj čas za službo in privatni čas; dobro si organizirajte delovni čas in delovni prostor; poiščite vso mogoče varstvo svojim otrokom.

Druga skupina odgovorov postavlja posameznika na prvo mesto: poskrbite zase; vse enkrat mine; bodite pripravljeni na to, da nikoli ne boste čisto pripravljeni; najprej poskrbite za lastno zdravje; izognite se jamranju in negativizmu; ostanite optimistični in strpni; zaupajte vase in se ne sekirajte; nujna je vsakodnevna fizična vadba; imejte se radi; cenite svoje delo; ne delati panike; vse bo še dobro; vsak dan pojdite v naravo; stresa boste doživeli toliko, kot si ga boste dovolili.

Tretja skupina je svetovala predvsem glede službe: manj je več; stvari, ki ste jih pripravili pri delu na daljavo, pozneje uporabite pri pouku v živo; naj bo delo izziv in ne obupajte pri prvi oviri; imejte pozitivni pristop k delu in čim več stika z učenci; sproti preverjajte znanje na ZOOM-urah; dobro premislite, katera učna snov je res pomembna in tisto utrjujte; sodelujte z drugimi učitelji; tako kot v razredu tudi na daljavo ni moč naučiti čisto vseh učencev; dobro poznavanje spletnih orodij; pogovori o izkušnjah pri delu na daljavo z učitelji, ki to že prakticirajo; dodatno se izobražujte; prisluhnite učencem; imejte čim več ZOOM-ur; začetniki so v prednosti, ker bolj obvladajo IKT kot starejši učitelji; povezujte se z bolj izkušenimi učitelji; na spletu poiščite uporabna gradiva in ne delajte vsega sami; neformalno se družite s sodelavci; poenostavite si delo; razmišljajte s svojo glavo in imejte pred seboj svoje učence; tega si ne želite doživeti; zamenjajte poklic; komaj čakam upokojitev, ker je vsako leto težje.

Odgovori sicer na prvi pogled delujejo zelo razpršeno, vendar osvetljujejo področja, s katerimi so se strokovni delavci, ki so izvajali poučevanje na daljavo, soočali, ter izzive, ki so jih (ne)uspešno premagovali. Največ težav, ki bi jih radi zaposleni prihranili mladim kolegom, vidijo v razmejitvi privatnega in službenega časa, v zaupanju v lastne sposobnosti, v sodelovanju in povezovanju ter v realnih pričakovanjih.

ZAKLJUČEK

Učiteljski poklic je že pred poučevanjem na daljavo bil v svetu prepoznan kot eden bolj stresnih poklicev. Če pri klasičnem pouku (Drobnič Vidic, 2014) učitelji v stresnih situacijah nimajo zadostne opore ali pa je sploh ni, potem je zanimiv podatek, da se 90,6 % anketirancev med poučevanjem na daljavo strinja s trditvijo, da se je za uspešno delo potrebno povezovati in sodelovati. Zaradi specifike dela na daljavo sta timsko delo in medpredmetno sodelovanje postala bolj pomembna dejavnika kot pri klasičnem pouku.

Ker je poučevanje na daljavo zahtevalo uvajanje učnega procesa v virtualno okolje in posledično drugačne metode in oblike dela z učenci, je od učitelja zahtevalo več priprave in soočanja z novimi,

prej neznanimi izzivi. Raziskave (Silvar, Drobnič Vidic, Depolli Steiner) potrjujejo, da je učiteljski poklic stresen in da se največji sprožilec stresa nahaja v skupini neželenega, neprimernega ali odklonskega vedenja učencev. Seveda je to pričakovano pri klasičnem pouku, saj vsako moteče vedenje ruši načrtovano uro in zahteva spremembo poučevanja ali vodenja razreda. Pri delu na daljavo so stresorji popolnoma drugačni. Pomanjkljive ali nepopolne informacije, usklajevanje privatnega in delovnega časa ter poznavanje spletnih orodij so dejavniki, ki učiteljem predstavljajo največ stresa pri delu na daljavo. Večina stresorjev je povezanih z okoliščinami, v katerih se je izvajal pouk na daljavo, šole so bile usmerjene v okrožnice in priporočila zavodov ter v samo izvedbo pouka, ni bilo pa sistematičnega pristopa k problematiki vpliva na zdravje, tako pri učiteljih kot pri učencih.

Vzgojno-izobraževalni proces na daljavo je večplasten. Na eni strani učitelji dobivajo natančna navodila, kako se povezovati, pripravljati materiale, urejati spletna okolja, medpredmetno načrtovati, na drugi strani pa dobijo zelo malo usmeritev, kako razmejiti delovni čas in kako poskrbeti za vse vloge v privatnem življenju, ki se včasih podredijo učiteljskemu poklicu. Šole bi morale ponuditi interna izobraževanja in delitve dobrih praks, samoevalvacijo dela na daljavo in načrt za naprej. Če se pripravijo interna spletna okolja, lahko le-ta služijo kot dober vir gradiv za morebitno ponovitev poučevanja na daljavo.

Šole so se na različne načine soočale z novimi izzivi, nekatere so bile pri promociji zdravja bolj učinkovite, druge so ta vidik zanemarile. S povratkom v šolske klopi se pripravljajo interni akcijski načrti za sanacijo posledic epidemije oz. izvajanja pouka na daljavo. Poleg načrtov izvajanja učne pomoči, dopolnilnega in dodatnega pouka, sanacije finančnih izpadov in izvedbe razširjenega programa, bi se učiteljski zbori morali seznaniti tudi s promocijo zdravja in zdravega načina življenja tudi pri učiteljih. Navsezadnje so zdravi učitelji bolj uspešna in učinkovita delovna sila, ki pozitivno vpliva na svoje učence.

LITERATURA

Depolli Steiner, K. (2011). Analiza izvorov stresa osnovnošolskih učiteljev. *Psihološka obzorja*, 20 (3), 121–138. Pridobljeno s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-P9JWN27U

Drobnič Vidic, A. (2014). Specifični stresorji pri poklicu učitelja. *Delo in varnost*, 59 (6), 41–48. Pridobljeno s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-I1N3H4L6

Slivar, B. (2009). *Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljih in učiteljih*. Pridobljeno s https://issuu.com/voipex/docs/1

SKRBIM ZASE, DA LAHKO SKRBIM ZA DRUGE

Pregelj, Vesna

Osnovna šola Brezovica pri Ljubljani, Brezovica pri Ljubljani

IZVLEČEK

Nihče izmed nas si ni predstavljal, da bo leto 2020 tako prelomno, nenavadno, drugačno in stresno. Da nas bo preizkušalo in nas postavljalo v situacije, v katerih se do zdaj še nismo znašli. Da bo razkrilo vse naše šibkosti, pa tudi moči, za katere mogoče sploh nismo vedeli, da jih imamo. Strokovni delavci, ki delamo v vzgoji in izobraževanju, smo čez noč prešli na delo na daljavo. Kar naenkrat smo se znašli nekje vmes – med vlogo staršev in učiteljev, med interaktivnim poučevanjem in učenjem le-tega, med službo in privatnim življenjem, med nemočjo in močjo, med težavami in rešitvami, med odgovornostjo do sebe in do drugih. Vsekakor je to zelo stresna situacija, ki zahteva stabilno, močno, kompetentno in prilagodljivo osebnost, ki zna najprej poskrbeti zase, da lahko poskrbi še za druge.

Ključne besede: *stres, sprostitev, tehnike, dejavnosti*

UVOD

Povezanost globalne epidemije in stresa

Dernovšek, Gorenc in Jeriček (2006) so v svojem delu slikovito ponazorile življenje. Avtorice pravijo, da si lahko življenje predstavljamo kot čolniček, ki pluje po vodi. Valovi predstavljajo življenjske dogodke, ki lahko pozitivno ali negativno vplivajo na čoln. Čoln včasih pluje mirno, včasih pa se pojavijo nevihte in strele, ki povzročijo visoke valove in čoln močno zamajejo. Čoln se takrat znajde v neugodnih okoliščinah in to ponazarja posameznika v stresu. Jerman (2005) poudarja, da v današnjih časih živimo zelo hitro. Pogosto se nam mudi, soočamo se s pomanjkanjem časa zase in za druge. Vsakdo izmed nas se kdaj znajde v situaciji, ko ni več kos vsakodnevnim izzivom, in takrat nastopi stres.

Whalley in Kaur (2020) izpostavljata, da v trenutni globalni zdravstveni situaciji lahko prepoznamo glavne značilnosti sprožilcev stresa in skrbi. Za tovrstne situacije je značilno, da so: dvoumne (možnost različnih interpretacij), nove (nimamo preteklih izkušenj, na katere bi se lahko naslonili) in nepredvidljive (nejasno, kako se bodo stvari razpletle).

Zaradi omenjenega ni presenetljivo, da ljudje v zvezi z epidemijo doživljajo visoke stopnje stresa in zaskrbljenosti. Življenje je naenkrat postalo zelo negotovo, zato je naravno, da nas skrbi in nam povzroča anksioznost.

Opredelitev stresa

Pojem stresa je zelo širok in vključuje celotno osebnost – ne le biološki del, ampak tudi področje duševnosti, vedenja in socialnih komunikacij (Rapuš Pavel in Marn Kosin, 2016). Bajt, Jeriček Klanšček in Britovšek (2015) definirajo stres kot: »fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stres je popolnoma naraven telesni odziv, ki se pojavi, kadar posameznik oceni, da je ogrožen« (str. 16).

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki in enako zahtevno rešljivi. Odvisni so od posameznikove osebnosti, njegovih izkušenj, stopnje energije, okoliščin pojavljanja, širšega in ožjega okolja, življenjske naravnanosti posameznika, njegove trdnosti in kakovosti medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo (Dernovšek idr., 2006).

Izraz stres se pogosto napačno uporablja. Ta izraz ljudje večinoma uporabljamo le za negativne stresne dejavnike, vendar pa stres povzroča tako negativne kot tudi pozitivne posledice. Tako ločimo pozitivni ali evstres in negativni ali distres. Glavna razlika med pozitivnim in negativnim stresom je, da se pri zdravem stresu spremembi zlahka in hitro prilagodimo, pri škodljivem pa se ji zelo težko prilagodimo ali pa se ji sploh ne (Jerman, 2005). Isti dogodek tako lahko predstavlja stresor za nekoga, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju (Dernovšek idr., 2006).

Posledice izpostavljenosti negativnemu stresu

Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Težave se pojavijo takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo. Dernovšek idr. (2006) navajajo različne motnje, ki nastanejo zaradi dlje časa prisotnega negativnega stresa: prebavne motnje, motnje srca in ožilja, motnje imunskega sistema, motnje mišičnega sistema, motnje dihal in duševne motnje. Duševne motnje lahko vodijo v zlorabo psihoaktivnih snovi in posledična odvisnost, anksiozne motnje in depresijo.

Whalley in Kaur (2020) menita, da stres vodi v zaskrbljenost. Zaskrbljenost postane problem, ko nam začne onemogočati, da bi živeli življenje, ki ga želimo živeti ali ko se zaradi zaskrbljenosti počutimo izčrpane in izgubimo pogum. Strokovni delavci smo se med delom na daljavo znašli v povsem novih delovnih okoliščinah, ki nas dnevno preizkušajo in povzročajo veliko zaskrbljenosti.

Stres pri strokovnih delavcih

Vsekakor strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju nismo imuni na stres. Ravno nasprotno. V zadnjem desetletju tudi v slovenskem prostoru narašča raziskovanje značilnosti stresa med pedagoškimi delavci, kar kaže na pomembnost tega pojava v šolstvu (Rapuš Pavel in Marn Kosin, 2016).

Jerman (2005) dodaja, da stres pogosto nastaja kar v naših glavah. Vseeno pa ne smemo pozabiti na okoliščine, ki so neodvisne od naše presoje in so objektiven vzrok stresa. Gre za hude življenjske preizkušnje ali udarce, ki se jim ni mogoče izogniti – treba se jim je prilagoditi in jih poskušati premagati.

Bajt idr. (2015) menijo, da je v boju s psihosocialnimi dejavniki tveganja za stres na delovnem mestu treba delovati na več ravneh. Primarna raven preventive se začne na področju delovanja vodstva. Drugi korak oz. sekundarna raven preventive predstavljajo usposabljanja zaposlenih, s katerimi pridobijo znanja in spretnosti za soočanje s psihosocialnimi dejavniki tveganja stresa. Poznamo tudi terciarno raven preventive, s katero poimenujemo skupne napore delodajalca in zaposlenega pri odpravljanju posledic delovanja stresa.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Tehnike sproščanja

Sproščamo se na različne načine. Lahko to poteka prek prostočasnih dejavnosti in konjičkov, pri katerih je sproščanje le en izmed pozitivnih rezultatov, ali pa se namensko sproščamo s pomočjo tehnik sproščanja, katerih glavni cilj je doseganje sprostitve. Tančič Grum in Zupančič - Tisovec (2017) menita, da ima redna vadba izbrane tehnike ali tehnik sproščanja številne pozitivne učinke na posameznikovo duševno in telesno zdravje. Posameznik se učinkovitejše spoprijema s stresom, si lajša bolečine, vpliva na bolj kakovostno spanje, izboljšuje koncentracijo in spomin, poveča samozaupanje in viša produktivnost. Avtorici nadaljujeta (prav tam), da v grobem tehnike sproščanja delimo na tiste, ki so usmerjene na telo (npr. postopno mišično sproščanje, pasivno mišično sproščanje, raztezanje) in tiste, ki so bolj usmerjene na um in misli (npr. vizualizacija, avtogeni trening, meditacija).

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj preprostih konkretnih tehnik sproščanja (Prirejeno po: Dernovšek idr., 2005, Bajt idr., 2015, Tančič Grum in Zupančič - Tisovec, 2017, Društvo psihologov Slovenije, 2020, Whalley in Kaur, 2020, Center Motus, b. d.), ki nam lahko pomagajo pri konkretnih stiskah ali pa delujejo preventivno.

Postopno mišično sproščanje (progresivna mišična relaksacija) – *Udobno se namestite (ležite ali sedite) in zaprite oči. Postopoma napenjajte in sproščajte posamezne mišične skupine in to ponavljajte 10 do 15 sekund. Začnite pri dlaneh, nato sproščajte roke, ramena, čelo, oči, ustnice, ves obraz, vrat, prsi, trebuh, stegna, noge, stopala. Vajo lahko povežete tudi z dihanjem.*

Vaja petih čutov – Ko se znajdemo v vrtincu negativnih misli, nam pomaga tudi »izstop« iz našega notranjega doživljanja. Pri tej vaji uporabimo dlan in vseh 5 prstov. Osredotočimo se na zunanjo okolico glasno poimenujemo: *5 stvari, ki jih lahko vidite, 4 stvari, ki jih lahko čutite, 3 stvari, ki jih lahko slišite, 2 stvari, ki jih lahko vonjate, 1 stvar, ki jo lahko okusite.*

Dihalna vaja – *Postavite se pokončno, noge so v širini ramen. Počasi vdihnite in se raztegnete tako, da naredite krog z rokami navzgor. Ob izdihu se pomaknete s telesom navzdol, naredite predklon in se z rokami poskušate dotakniti tal. Vajo večkrat ponovite.*

Trebušno dihanje – *Ulezite se na tla oz. blazino, roko položite na trebušni del, enakomerno dihajte in opazujte, ali se roka dviguje ali ne. Namesto roke lahko uporabite tudi knjigo in opazujte dogajanje.*

Sprostitvena vaja: Vroča čokolada – *Zamislite si, da v rokah držite vašo najljubšo skodelico vroče čokolade. Predstavljajte si, kako izgleda skodelica in začutite njeno toplino. Globoko vdihnite skozi in zavonjajte vročo čokolado. Nato nežno izdihnite skozi usta, da ohladite vročo čokolado. Vajo nekajkrat ponovite.*

STOP – Kratka vaja čuječnosti – Včasih se nam zgodi, da so v nas močna, neprijetna čustva in da smo obdani z negativnimi mislimi. Takrat si lahko pomagamo s kratko vajo čuječnosti, s pomočjo katere izstopimo iz negativnih, včasih tudi katastrofalnih scenarijev, ki nas preplavljajo. Vajo si v spomin lahko prikličemo z besedo STOP. Vsaka črka predstavlja njen korak:

- S – Stop → *Ustavite se za trenutek.*

- T – Trenutek za dih → *Opazujte svoje vdihe in izdihe.*
- O – Opazujte → *Osredotočite se na svoje misli, čustva, telesne občutke, zvoke, barve, vonjave ... Poskusite biti odprti, neobsojajoči in sočutni.*
- P – Pojdite naprej → *Pojdite v dan z zavedanjem, ki ste ga ravnokar dosegli.*

Vizualizacija – Tehniko vizualizacije se lahko izvaja samostojno ali s pomočjo vodenja druge osebe (v živo ali ob posnetku). Primer: *Dihajte v svojem ritmu in opazujte, kako zrak vstopa in izstopa v vaše telo. Osredotočite se na vdih in nato na izdih. … Nadaljujte s poglobljenimi vdihi in izdihi, dokler ne postane dihanje mirno in enakomerno. Z mislimi se počasi preselite na morsko obalo. Predstavljajte si, da je začetek poletja, ko je še zgodnje jutro, zrak je svež in topel. Na svoji koži čutite rahel veter. Stojite ob morju in začutite tla pod vašimi nogami. Kaj čutite? Pesek, skalo, kamenčke? … Potem se razglejte naokoli. Kaj vidite? Kakšno je morje, je čisto mirno ali opazite kakšne valove? Kakšne barve je? … Počasi se sprehodite ob njem. Poslušajte svoje korake, kako stopajo po morski obali. Svojo pozornost nato usmerite na zvoke, ki jih slišite v okolici. Kaj slišite? Glasove galebov? Slišite morje, veter? … Zdaj pa se osredotočite na vonje, ki jih lahko zaznate. Kaj vohate? … Sklonite se in v dlan zajemite vodo. Začutite osvežilen hlad na roki. Par kapljic poskusite z jezikom. Kakšen je njen okus? Pustite, da vam voda spolzi med prsti. … Potem poberite kamen s tal. Kaj čutite? Je velik? Majhen? Čutite njegovo težo? Opazujte, kakšne barve in oblike je. Ko ste si ga ogledali, ga vrzite v morje in spremljajte, kako za njim ostajajo krogi na površini. … Počasi se vrnite nazaj na izhodiščno točko. Pozorni ste na občutke v telesu. Kako se počutite? Mirno? Sproščeno? …? S temi občutki zapustite svojo domišljijsko obalo in se počasi vrnite nazaj v to sobo. Pozornost spet usmerite na svoje dihanje. Vdih … izdih … vdih … izdih. Začutite, kako so vaša stopala trdno na tleh, začutite stol pod vami. … Rahlo premaknite noge in roke ter zanihajte z glavo. Ko boste pripravljeni, odprite oči* (Prirejeno po: Tančič Grum in Zupančič - Tisovec, 2017, str. 45).

Zbirnik prostočasnih dejavnosti

Whalley in Kaur (2020) v luči aktualnih zdravstvenih razmer izpostavljata pomen dejavnosti, prek katerih se zamotimo. Tudi Dernovšek idr. (2005) se strinjajo, da je eden izmed pomembnih preventivnih dejavnikov pri zmanjševanju negativnih učinkov stresa načrtovanje in boljša organizacija delovnega in prostega časa. Ne smemo pozabiti na mrežo bližnjih in prijateljev, ki nam pomagajo premagovati težave na pozitiven način. Na telesni ravni se sproščajo mišične napetosti z različnimi fizičnimi dejavnostmi, ki vplivajo neposredno na stresne odzive.

V Društvu psihologov Slovenije (2020) poudarjajo, da imajo sprostitven učinek vse dejavnosti, v katerih sicer uživamo. Ne smemo pozabiti tudi na mentalno neobremenjujoče dejavnosti, s katerimi se zamotimo. Če zmoremo ostajati osredotočeni, pa nam lahko pomaga tudi fokusirano delo. Učenje, delo in opravila, zaradi katerih se počutimo kompetentni in jih obvladujemo, nam dajejo pomemben občutek nadzora (vsaj nad delom) življenja.

Na podlagi literature (prirejeno po: Dernovšek idr., 2005, Bajt idr., 2015, Tančič Grum in Zupančič - Tisovec, 2017, Društvo psihologov Slovenije, 2020, Whalley in Kaur, 2020, Center Motus, b. d.) ter lastnih izkušenj in idej sem pripravila zbirnik dejavnosti, ki nam pomagajo, da se zamotimo in kakovostno izkoristimo prosti čas. Ideje sem razporedila na štiri področja:

- organizacija življenja,
- duševno zdravje in skrb zase,

- odkrivanje novih talentov,
- stik s sabo in naravo.

Prepričana sem, da bo v naboru konkretnih predlogov vsak strokovni delavec našel kakšno inspiracijo zase in za svoje bližnje.

ORGANIZACIJA ŽIVLJENJA	**NAČRTOVANJE** • Naredite seznam dnevnih zaposlitev. • Pripravite nakupovalni seznam. • Zapišite svoje cilje. • Oblikujte družinski proračun. • Pripravite seznam želja za prihodnost. **VEZI Z DRUGIMI** • Raziščite spletne možnosti za komunikacijo. • Poiščite osamljeno osebo in se z njo pogovarjajte. • Vključite se v interesno skupino. • Napišite nekomu pismo. • Vzpostavite stik s prijateljem iz otroštva. **ČIŠČENJE** • Temeljito počistite vse prostore. • Znebite se stvari, ki jih niste uporabljali ali nosili 2 leti. • Podarite uporabna oblačila.	**DUŠEVNO ZDRAVJE IN SKRB ZASE**	**SPROŠČANJE** • Meditirajte. • Sanjarite. • Pobarvajte mandalo. • Naučite se dihalnih vaj. • Preizkusite sprostitvene vadbe. **SKRB ZA SVOJE TELO** • Pripravite si sproščujočo kopel. • Negujte svoje telo. • Privoščite si počitek. **PRIJAZNA DEJANJA** • Pomagajte prijatelju/ sosedu/tujcu. • Donirajte ljudem v stiski. • Izdelajte darilo za bližnjega. • Načrtujte presenečenja za nekoga. **DELO NA SEBI** • Poslušajte vodeno vizualizacijo. • Napišite seznam svojih pozitivnih lastnosti.	**ODKRIVANJE NOVIH TALENTOV**	**USTVARJANJE** • Rišite. • Skicirajte. • Slikajte. • Izdelajte izdelek. • Šivajte. • Pletite. • Reciklirajte obstoječe predmete. **FOTOGRAFIJA** • Fotografirajte. • Uredite slike in albume. • Izdelajte kolaž slik. **KUHANJE** • Preizkusite nove recepte. • Ustvarjajte v kuhinji. • Skuhajte domačo marmelado. • Kupite si kuharsko knjigo. • Specite torto za bližnje. • Pripravite družinsko tekmovanje v peki piškotov. **NEKAJ NOVEGA** • Naredite nekaj prvič. • Poskusite novo hrano. • Poslušajte neznano glasbo.	**STIK S SABO IN NARAVO**	**FIZIČNA AKTIVNOST** • Pojdite na dolg sprehod. • Naredite vsak dan 10 000 korakov. • Pojdite v hribe. • Tecite. • Kolesarite. • Uporabite stopnice namesto dvigala. • Telovadite doma prek videoposnetkov. **ŽIVALI** • Razmislite o novem hišnem ljubljenčku. • Sprehodite psa iz zavetišča. • Prisluhnite ptičjemu petju. • Izdelajte ptičjo krmilnico. **NARAVA** • Uredite vrt. • Pripravite zeliščni vrtiček na balkonu. • Posadite drevo. • Naberite šopek rož. • Ulezite se na travo. **PISANJE** • Pišite dnevnik.

Skrb za lastno zdravje med delom na daljavo, obvladovanje stresa

	• Organizirajte svoj domači delovni prostor. **PRIJETEN DOM** • Nakupite nove dodatke. • Reorganizirajte pohištvo. • Osvežite stene. • Opravite manjša popravila.		• Sestavite seznam hvaležnosti. • Ponavljajte si pozitivne afirmacije. **SAMOIZOBRAŽEVANJE** • Pridobite nova znanja. • Usvojite novo spretnost. • Naučite se tujega jezika. • Poslušajte »podcaste«.		• Oglejte si nov film ali dokumentarno oddajo. • Preizkusite nov stil oblačenja. • Preberite novo knjigo. • Naredite nekaj spontanega. • Naštudirajte novo družabno igro.		• Dopisujte si s prijateljem. • Napišite zahvalno pismo. • Napišite pismo hvaležnosti. • Napišite pismo samemu sebi. • Posodobite življenjepis. • Napišite svojo knjigo.

ZAKLJUČEK

Nič ni narobe, če si tudi strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju priznamo, da smo zaskrbljeni, da ne zmoremo ali da smo v stiski. Pravzaprav je to prvi korak v boju s stresnimi situacijami. Pomembno je, da razumemo izvor stresa in da se mu pogumno zoperstavimo.

Strokovni delavci se moramo naučiti poslušati sebe in svoje telo. Nekaterim posameznikom ustrezajo tehnike sproščanja, ki imajo poudarek na telesu, drugi se raje osredotočajo na misli. Vsak posameznik mora preizkusiti več tehnik, da najde tisto, ki jo bo lahko redno izvajal in s pomočjo katere bo dosegel pravo sprostitev. Nekateri bodo celo ugotovili, da jim tehnike sproščanja ne ustrezajo in da se lažje sprostijo s pomočjo kakšne druge prostočasne dejavnosti. Tudi to je dobrodošla ugotovitev (Tančič Grum in Zupančič - Tisovec, 2017).

Predstavljeni primeri dobre prakse so načelno varni in relativno nezahtevni. Temeljijo na tem, da prepoznavamo notranje potrebe in se nanje odzivamo. Vseeno pa se moramo zavedati svojih morebitnih omejitev. Pri izbiri aktivnosti moramo upoštevati telesne in psihične težave ter se o morebitnih poškodbah posvetovati z zdravnikom.

Na splošno se pri spopadanju s stresom v tej globalni epidemiji priporoča, da se oblikuje rutino, ostaja mentalno in fizično aktiven, se vadi hvaležnost, se prepoznava in omejuje sprožilce skrbi ter se zanaša na zanesljive vire informacij (Whalley in Kaur, 2020). Nenazadnje pa ne smemo pozabiti na pomembno dejstvo. Ko bomo poskrbeli zase, bomo lahko učinkovito skrbeli tudi za svoje bližnje in nenazadnje tudi za najbolj ranljive – otroke.

LITERATURA

Bajt, M., Jeriček Klanšček, H., in Britovšek, K. (2015). *Duševno zdravje na delovnem mestu*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/publikacije/dusevno-zdravje-na-delovnem-mestu.

Center Motus (b. d.). Pridobljeno s https://www.center-motus.si/materiali/

Dernovšek, Z. M., Gorenc, M., in Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres*. *Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Društvo psihologov Slovenije (2020). Pridobljeno s https://www.dps.si/wp-content/uploads/2020/05/5_Skrb-zase.pdf

Jerman, J. (2005). Stres pri strokovnih delavcih v vzgojnoizobraževalnih in prevzgojnih zavodih. *Socialna pedagogika, 9*(4), 469–498.

Rapuš Pavel, J., in Marn Kosin, U. (2016). Svetovalne delavke osnovnih šol o soočanju s stresom na delovnem mestu. *Socialna pedagogika*, 20(3–4), 235–255.

Tančič Grum, A., in Zupančič - Tisovec, B. (2017). *Tehnike sproščanja, priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Whalley, M., in Kaur, H. (2020). *Living with worry and anxiety amidst global uncertainty*. Pridobljeno s https://4648dcw4pye15w61x1reklps-wpengine.netdna-ssl.com/assets/covid-

19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_en-gb.pdf?fbclid=IwAR20iY2AOVlHzujJc0ztbzMC4jupyGiBwHAKv0NHOTy2lRnuZsUbvwQS2YQ

DOBRA PSIHOFIZIČNA KONDICIJA KOT ORODJE ZA OBVLADOVANJE STRESA

Smuk, Simona

Osnovna šola Grm, Novo mesto

IZVLEČEK

Obvladovanje stresa je ob današnjem hitrem tempu in negotovosti ob nastali koronasituaciji izrednega pomena. Za učinkovito obvladovanje stresa je pomembno, da ga znamo prepoznati, da prepoznamo situacije, ki nas stresirajo ter da se zavedamo, da je naš odziv na te situacije tisti, ki nam najbolj škoduje. Ob stresnih situacijah se najprej odzove naše telo, sledijo naše misli, čustva in spremeni se naše vedenje. Na naše odzive lahko vplivamo z dihalnimi vajami, meditacijo, sproščanjem mišic, fizično aktivnostjo, čuječnostjo, spremembo misli in čustev. V takšnih primerih je pomembno samozavedanje, motivacija in delovanje oz. akcija. Treba je ozavestiti, na razplet katerih situacij lahko vplivamo, in se posvetiti njim in ne zgubljati časa in energije za dogodke, na katere nimamo vpliva. Ljudje smo različni in tudi naši odzivi na dogodke so popolnoma različni. Ugotoviti moramo, katere so tiste dejavnosti, s pomočjo katerih lažje prepoznavamo in obvladujemo stresne situacije. Ko ozavestimo dejavnosti, ki nam pomagajo pri spoprijemanju s stresom, jih moramo vpeljati v svojo dnevno rutino, da postanejo naše navade, za kar potrebujemo vztrajnost in doslednost. Tako bomo poskrbeli, da naše telo ob stresni situaciji ne bo ostalo v alarmni fazi. Znali se bomo umiriti in poiskati najprimernejši odziv na določeno stresno okoliščino.

Ključne besede: *jutranja rutina, miselna naravnanost, sproščanje, zavestno dihanje*

UVOD

Že vsaka tretja oseba naj bi imela stalne simptome stresa. Kroničen stres lahko oslabi duha in telo ter vodi v različna bolezenska stanja. Vsega tega se zavedamo, velikokrat pa takšna občutja ignoriramo in si ne priznamo, da se stres in posledično izgorelost lahko zgodita tudi nam.

V situaciji, ko smo bili prisiljeni delati na daljavo, smo se zagotovo vsi srečali s stresom. Vsak izmed nas je delal v posebnih okoliščinah, za katere se nismo izobraževali in nanje nismo bili pripravljeni. Marsikoga so te okoliščine zelo obremenjevale, ker se ni znal organizirati, ker je moral izstopiti iz cone udobja in se prilagoditi nastali situaciji. Način življenja družin se je popolnoma spremenil. Vsak dan smo bili hkrati v več različnih vlogah. Nismo znali razmejiti med delovnim in prostim časom. Delovnik se je zavlekel skozi ves dan. Vsak posameznik se z vsemi temi pritiski spopada na svoj način, eni bolj, drugi manj uspešno. Organizem se je sposoben dolgo časa prilagajati, vendar v nekem trenutku pride do točke, ko se izčrpa in preprosto ne zmore več. Na nas je, da ugotovimo, katere dejavnosti nam pomagajo pri spoprijemanju s stresom in jih poskušamo vpeljati v dnevno rutino. Tako bomo opolnomočeni, da bomo v stresni situaciji znali poiskati najprimernejši odziv.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kaj je stres?

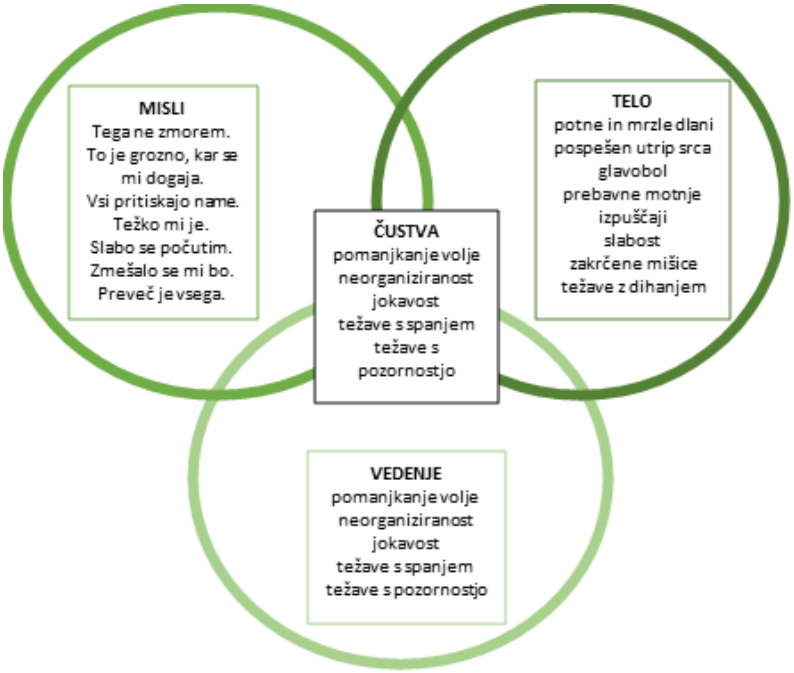
Stres je psihološki, fiziološki in čustveni odziv posameznika na različne pritiske in obremenitve, ki jim rečemo stresorji (spremembe v okolju, na katere se odzovemo). Gre za odziv posameznika, ki mora to obremenitev premagati, obvladovati ali se nanjo prilagoditi, če želi kakovostno življenje. Kadar se stresne situacije kopičijo in jih ne znamo obvladati, lahko to privede do izgorelosti, depresije, anksioznih stanj in fizičnih bolezni (Jerovšek Toth, 2020).

Faze stresa

1. faza: ALARM – Osrednji živčni sistem sporoči telesu, da je potrebna stresna reakcija. Gre za tako imenovan odgovor »boj ali beg«. Naše telo takrat pospešeno tvori adrenalin. Pojavijo se naslednji telesni občutki: pospešeno dihanje, hitro bitje srca, »živčen trebuh«, potenje, bolečine v mišicah, hitrost, budnost, moč.

2. faza: ODPOR/PRILAGODITEV – Posameznik se mora začasno ustaviti in se domisliti strategije za spopadanje s stresorjem. Telo se poskuša pomiriti z zmanjšanjem krvnega pritiska, znižanjem srčnega utripa, uravnavanjem dihanja in telesne temperature. Mogoče mora spremeniti svoje odnose, si pridobiti dodatno znanje, spremeniti prioritete, si bolje organizirati svoj čas, spremeniti slog življenja. Če ne pride do razrešitve, naše telo ostaja v alarmni fazi. Tega organizem ne more vzdrževati neskončno dolgo, zaloge se postopoma izčrpajo.

3. faza: IZČRPANOST – Do izčrpanosti pride, ko organizem izčrpa svoje psihične in fizične vire. Takrat se pojavijo simptomi, ki vplivajo na naša čustva, na naše misli, na naše telo in na naše vedenje (Jeromen in Kajtna, 2008).



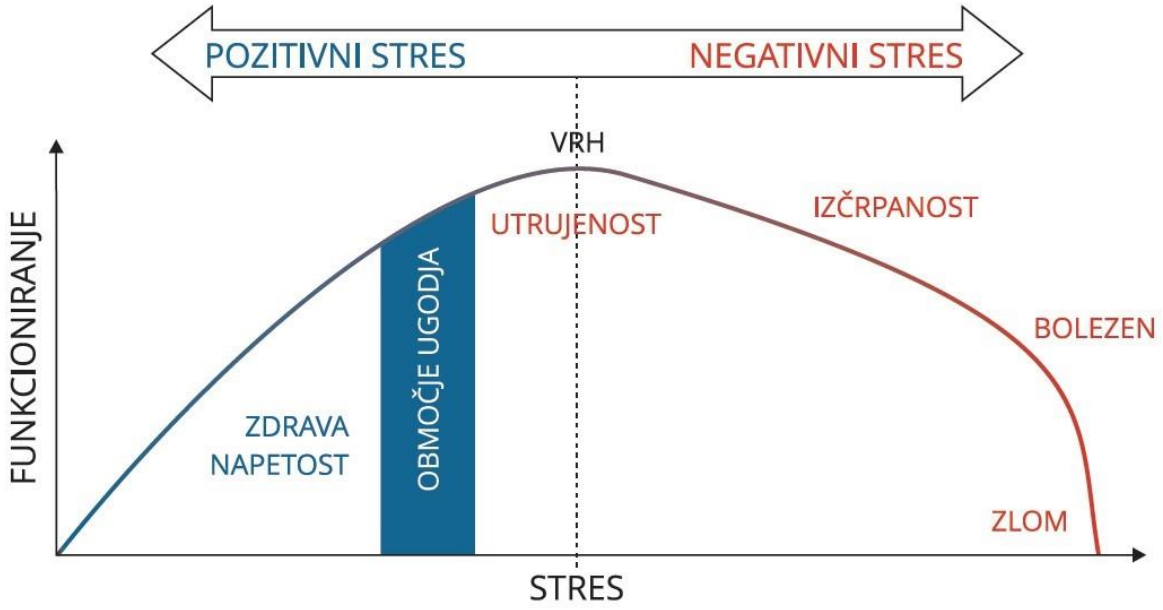
Slika 1: Simptomi stresa

Slika 1 prikazuje sklope simptomov stresa in njihovo prepletanje. Vidimo naslednje sklope: simptomi stresa v mislih in čustvih, telesni simptomi stresa in simptomi stresa, ki se kažejo s spremenjenim vedenjem. Na sliki so sklopi prikazani kot trije krogi, ki se medsebojno prepletajo in vplivajo drug na drugega. Oseba je ujeta v krog simptomov (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, str. 10).

Vrste stresa

Pozitivni stres (evstres) – Stres je lahko za nas koristen, kadar na nepredvidene ovire gledamo kot na izzive. Pravšnja mera napetosti nam omogoči večji uspeh, ustvarjalnost in učinkovitost, predvsem pa spodbudo; med učinke pozitivnega stresa bi prišteli večjo motiviranost, družabnost, umirjenost, srečo/zadovoljstvo, samozavest, odločnost in energičnost.

Negativni stres (distres) – Kadar so pritiski pretirani, se spremenita tudi naše obnašanje in zaznavanje, spremenijo se naše vsakdanje sposobnosti: znižajo se intelektualne sposobnosti, neučinkovito komuniciramo s soljudmi in okolico, kažejo se posledice na čustveni in socialni ravni.



Povezanost količine stresa in funkcioniranja posameznika (Peter Nixon)

Slika 2: Povezanost količine stresa in funkcioniranja posameznika

Izčrpanost/Izgorelost pomeni, da je posameznik v stanju delne ali popolne čustvene in telesne izčrpanosti in da v vsakodnevnih obremenitvah in zahtevah ni sposoben delovati na učinkovit in ustrezen način (Dernovšek, Sedlar Kobe in Tančič Grum, 2017, str. 32).

Povezava med dihom in stresom

»Naglica in tekma s časom uničujeta živčni sistem sodobnega človeka, s tem pa ga otopita ter ga prikrajšata za veliko sreče, ki jo sicer lahko izkušamo na višji ravni telesnega zavedanja, ki ga ustvarijo sproščeni živci. Urjenje diha je najpreprostejše in najlažje dosegljivo sredstvo, ki nam priskrbi dostop

do živcev in nam omogoči, da jih sprostimo ter dosežemo jasen razum. Ko smo sproščeni, ima naša zbranost in osredotočenost neverjetno vzdržljivost. Od vseh oblik samopomoči je pravilno dihanje zagotovo eden od najboljših načinov samozdravljenja, zmanjšanja stresa in izničevanja uničujočih učinkov staranja« (Amalietti, 2011, str. 23).

Telesna vadba in stres

Telesna vadba ima pozitiven vpliv na tiste osebnostne lastnosti, ki so povezane z emocionalno trdnostjo, odpornostjo na stres in obvladovanjem stresa. Ukvarjanje s telesno aktivnostjo povečuje ekstravertiranost in sposobnost samoobvladovanja. Fizična aktivnost ima tudi pozitivne učinke na zdravje možganov, izboljša kognicijo, ščiti pred nevrodegenerativnimi motnjami ter zmanjša pojavnost motenj razpoloženja oz. dvigne pozitivno razpoloženje. Ljudje, ki so redno fizično aktivni, imajo višjo raven pozitivnih čustev. Po vadbi se počutijo bolj zadovoljni, bolj mirni in budni kot po obdobjih nedejavnosti (Petrovčič, 2018).

Spanje, možgani in stres

»Cel dan ste svojemu živčevju sporočali, da ste na preži, zdaj pa bi radi, da se pomiri in upočasni samo zato, ker ste se vi odločili, da je čas za spanje. Kot da bi izklopili računalnik – tako ne gre. Vaše telo mora čez dan uživati v trenutkih miru, da se lahko popolnoma sprosti tudi ponoči« (Vranich, 2018, str. 131).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Ugotovili smo, da je za obvladovanje stresa zelo pomembno, da na začetku najprej prepoznamo, katere so tiste situacije, ki nas obremenjujejo. Ozaveščanje stresorjev in mogoče načine obvladovanja naših odzivov sem opredelila v šestih točkah.

<u>Načrtovanje aktivnosti in postavljanje prioritet</u>

Za uspešno obvladovanje stresa je zelo pomembno načrtovanje naših aktivnosti in morebitno predvidevanje stresnih situacij. V ta namen se lahko že vnaprej pripravimo, kako se bomo odzvali in s tem nadzorovali vpliv stresorjev na naše počutje. Dobro je, da razmejimo različna področja našega življenja in ne dopustimo, da službena situacija negativno vpliva na naše družinske odnose oz. na naše odzive, ko smo z družino in nasprotno. V še tako stresni situaciji moramo ostati optimistični, se osrediniti na možnosti in cilje ter poiskati priložnosti za njihovo doseganje.

<u>Jutranja rutina in redna telesna vadba</u>

Za pozitiven začetek dneva je pomembna jutranja rutina, ki si jo oblikuje vsak po svoje. Jutranja rutina nam da strukturo, varnost, produktivnost in organiziranost skozi ves dan. Najbolje je, da si svoje dnevne, najtežje, najbolj pomembne ali pa najbolj neprijetne naloge umestimo v dopoldanski čas oz. v tisti del dneva, ko smo najbolj produktivni. Redna telesna vadba je pomembna za ohranjanje zdravja in preprečevanja bolezni. Telesna vadba ima pozitiven vpliv na osebnostne lastnosti, na zdravje možganov, z njo uravnavamo svoje razpoloženje, povečuje samovrednotenje, izboljša samopodobo.

Kolo ravnovesja

Pri ugotavljanju stanja stresa si lahko pomagamo tudi s kolesom ravnotežja. Izsekom na kolesu ravnotežja določimo različna podporna področja npr. družina, prijatelji, služba, gibanje, prehrana, konjički. Vsak posameznik izbere področja, ki ga najbolj podpirajo pri obvladovanju stresnih situacij. Ko so področja določena, vsako področje ocenimo z 1–10, kje trenutno smo oz. glede na to, koliko stresa občutimo na posameznem področju. Če so naša področja enakomerno ocenjena in ni večjih odstopanj, pomeni, da smo v ravnovesju in nas bodo ostala področja podprla, če se bomo na enem soočali s stresno situacijo. Ob ugotovitvi, da imamo močan stresor na enem področju, si lahko pomagamo tako, da načrtno ohranimo ali okrepimo ostala področja svojega življenja. Če se na stresorje odzovemo mirno, s tem ohranimo notranje ravnovesje in pridobimo čas, da se zavestno odločimo, kako se bomo odzvali na situacijo oz. kako se bomo soočili s težavami.

Preusmeritev misli

Pri obvladovanju čustev nam pomaga obvladovanje in preusmerjanje misli. Neprijetne misli moramo najprej prepoznati, jih ozavestiti in se jih naučiti preusmeriti. Pomembno je, da negujemo pozitivne misli o sebi, se opominjamo na lastne kvalitete in sposobnosti ter si čestitamo za dosežke.

Sproščanje

Za miren odziv na stresne situacije si lahko pomagamo z dihalnimi vajami, z vajami sproščanja ali z meditacijo. Ko se osredotočite na dihanje, na sproščanje mišic oz. samo ste v miru in tišini sami s seboj, se bo vaša pozornost obrnila navznoter. Tu je izvor vseh vaših moči in vsi odgovori na vaša vprašanja. Med številnimi načini sproščanja je treba poiskati tistega, ki nam najbolj ustreza in ga potem uvesti kot navado. Za to pa je potrebna vztrajnost in doslednost.

Kakovosten spanec

Uravnotežena prehrana, redna telesna vadba in kakovosten spanec so dejavniki, ki imajo pomemben vpliv na odpornost posameznika proti stresu. Vaše telo se ne more zvečer kar odklopiti na ukaz. Pomagamo si lahko z večernim ritualom. Ravno tako kot imajo otroci večerni ritual, da se sprostijo, umirijo in pripravijo na spanje, ga potrebujemo tudi odrasli. Pomemben je ritem oz. stalna ura odhajanja v posteljo z namenom, da si zagotovite dovolj spanca. Izklopite vse naprave. Ničesar ne boste zamudili. Pozabite na vsa gospodinjska opravila, ki bi jih bilo še treba postoriti. Ugotovite, kaj je tisto, kar vas sprosti, da lažje zaspite. Mogoče je to branje knjige, zavestno dihanje, meditacija, izražanje hvaležnosti. Ko boste navadili svoje telo in možgane na čas za spanje, boste potrebovali vse manj časa, da zaspite.

ZAKLJUČEK

Prepoznavanje stresorjev, ozaveščanje le-teh in pravočasno ukrepanje nam prihranita marsikatero slabo voljo, izčrpanost oz. bolezensko stanje.

Vpeljevanje novih navad oz. dejavnosti, s katerimi želimo spremeniti naš odziv na stresne okoliščine, v svojo dnevno rutino je smiselno samo, če so te skladne z nami, če smo našli tisti način, ki nam najbolj ustreza glede na naše obveznosti in stil življenja. Prav tako je pomembno, da ne poskušamo

vpeljati vseh naenkrat, ker lahko nezavedno pripomoremo k nasprotnemu učinku. Razmišljanje, kaj vse bi morali, pa nismo, nas spet privede v stresno situacijo. Treba je ozavestiti, da nas majhni koraki pripeljejo do večjega cilja, kar v našem primeru pomeni, da se znamo učinkovito spoprijemati s stresom in ga obvladovati.

LITERATURA

Amalietti, P. (2011). *Negovanje diha: Laocejeva šola naravnega trebušnega dihanja.* Ljubljana: Amalietti & Amalietti.

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., in Jeriček, H. (2006). *Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf

Dernovšek, M. Z., Sedlar Kobe, N., in Tančič Grum, A. (2017). *Spoprijemanje s stresom: priročnik za vodje.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s http://skupajzazdravje.nijz.si/media/e_stres.prirocnik.pdf

Jeromen, T., in Kajtna, T. (2008). *Sproščanje: moj mali priročnik.* Ljubljana: samozal. T. Jeromen; Trbovlje: samozal. T. Kajtna.

Jerovšek Toth, M. (2020, december). *Center Janeza Levca Ljubljana.* Pridobljeno s Nasveti psihologinje: Ko stresa stres - Center Janeza Levca Ljubljana

Petrovčič, A. (2018, julij). *IMŠ Inštitut za medicino in šport.* Pridobljeno s http://www.i-ms.si/objave/pozitivni-ucinki-telesne-aktivnosti-na-psihicno-zdravje-in-kognitivne-sposobnosti/

Vranich, B. (2018). *Dihajte: preprosti revolucionarni 14-dnevni program za izboljšanje miselnega in telesnega zdravja.* Ljubljana: BP.

TIBETANSKI OBREDI ZA MANJ STRESA IN VEČ ENERGIJE

Šabec, Tina

Osnovna šola Elvire Vatovec Prade, Koper

IZVLEČEK

V prispevku so predstavljene tibetanske vaje, sklop petih obredov imenovanih tudi vrelec mladosti. Z vajami, ki se izvajajo enkrat ali dvakrat dnevno, se uravna tok vitalne življenjske energije in izravna hormonska neravnovesja v telesu. Vaje neposredno vplivajo na prekrvavitev. Izboljšan pretok krvi pospeši proces zdravljenja in močno okrepi delovanje imunskega sistema. Tako je človek bolje pripravljen na nove izzive, profesionalne in osebne. Vaje lahko izvaja vsakdo, ne glede na starost in telesno pripravljenost, ker so preproste.

Ključne besede: *tibetanske vaje pomlajevanja, vrelec mladosti, življenjska energija*

UVOD

Tibetanski obredi so prilagojena različica položajev hatha joge. Vaje so sestavljene tako, da dosežemo v najkrajšem času maksimalni izkoristek. Sklop sestoji iz petih vaj ali obredov.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kelder (1999) je v knjigi Vrelec mladosti 2 razložil, kako izvajanje obredov deluje na človeško telo, po načelu življenjske energije, prane. Redna vadba razgiba brezkončno zalogo naše življenjske energije ter spodbudi njen pretok po telesu. Ta se giblje skozi sedem nevidnih energijskih središč v telesu, čaker. Čakre pa delujejo skozi sistem sedmih žlez z notranjim izločanjem. Neravnovesje ali pomanjkanje hormonov je posledica težav z eno ali več čakrami. Nepravilno delujoč endokrini sistem povzroča obolenja in staranje. Ko smo zdravi, se vseh sedem čaker vrti hitro in z enako hitrostjo. Če se pospeši vrtinčenje čaker, se upočasni proces staranja. Velja tudi nasprotno: če je to vrtinčenje upočasnjeno ali zaustavljeno, se pojavi bolezen. Pet obredov pospešuje omenjeno vrtinčenje in ga uskladi, endokrini sistem dobi čisto življenjsko energijo. Potem ta sistem energijo enakomerno razporedi po telesu. V takšnih pogojih je človek zdrav, svež in mladosten.

Vaje neposredno vplivajo na prekrvavitev. Izboljšan pretok krvi pospeši proces zdravljenja in močno okrepi delovanje imunskega sistema. Tako lahko vsaka celica v telesu dobi več kisika in hranljivih snovi. Boljši kot je pretok krvi, učinkovitejše je odnašanje odpadnih snovi. Na ta način se celica za celico pomladi. Zaporedje jogijskih položajev je zasnovano tako, da učinkuje na vsak del telesa, vsak organ in sistem.

Pred začetkom izvajanja vaj je dobro upoštevati nekaj priporočil:

- Z vadbo je treba začeti postopoma. Prvi teden se izvaja vsak obred trikrat, nato se vsak teden doda dve ponovitvi, dokler se ne doseže 21 ponovitev.
- Najugodnejši čas za vadbo je jutro, ko ima telo najnižjo energijsko zalogo in so čutila najbolj sprejemljiva. Celoten postopek pa se lahko ponovi še zvečer.
- Obrede je treba izvajati po navodilih, da se doseže najboljši učinek.

- Vadba naj poteka v udobnih bombažnih oblačilih.
- Pred začetkom izvajanja vaj je priporočljivo popiti kozarec mlačne vode (lahko z limono) za razstrupljanje in čiščenje telesa.
- Priporočljivo je, da se vadi pred zajtrkom ali vsaj eno uro po obroku.
- Vaje vrelca mladosti se izvajajo sproščeno, nežno in počasi, ko se začuti napetost, sledi sprostitev.
- Število vaj se sprotno prilagaja telesni zmogljivosti.

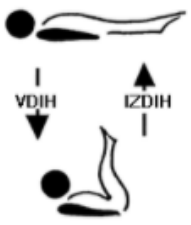
Obrede je treba izvajati v točno določenem zaporedju, kot jih je opisal Kelder (1999) v knjigi Vrelec mladosti 2:

V prvem obredu z vrtenjem pospešimo pretok energije po telesu: pospeši se krvni obtok, ugoden vpliv ima na krčne žile, mišice rok in osteoporozo ter preprečuje glavobol. V začetnem položaju stojimo vzravnano, roke odročimo vzporedno s tlemi. Dlani imamo obrnjene navzdol, ramena so sproščena. Vrtimo se od leve proti desni, v smeri urinega kazalca. Začnemo in končamo počasi. Da se izognemo omotici, osredotočimo pogled na točko pred nami. Ko se nehamo vrteti, nekajkrat globoko vdihnemo in sprostimo telo. Pomembno je, da začnemo postopoma; prvi teden izvajamo vsak obred trikrat, nato vsak teden dodamo dve ponovitvi, maksimalno število ponovitev je 21.



Slika 1: Prvi obred, vrtenje

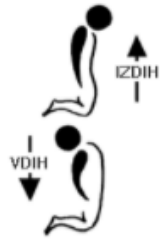
Drugi obred krepi ščitnico, nadledvične žleze, ledvice in maternico. Ugodno vpliva na prebavo in črevesje. V začetnem položaju ležemo na hrbet na podlago, noge iztegnemo, roke položimo ob telo z dlanmi na tleh. Ob vdihu skozi nos dvignemo glavo in pritisnemo brado ob prsni koš. Privzdignemo noge čim višje navpično navzgor. Počasi, hkrati spustimo glavo in noge na tla.



Slika 2: Drugi obred

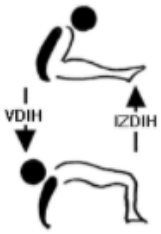
Tretji obred pomladi ščitnico, ledvice, spolne organe in žleze. Vadba tretjega obreda krepi splošen občutek vitalnosti in energijske polnosti. V začetnem položaju pokleknemo na tla s spodvitimi prsti na nogah in zravnanim telesom. Dlani položimo na stegna in vdihnemo skozi nos. Ob izdihu

sklonimo glavo počasi navzdol, dokler se z brado ne dotaknemo prsi. Ob vdihu nato nagnemo glavo nazaj, kolikor lahko, in se hkrati upognemo nazaj. Ob izdihu se vrnemo v začetni položaj.



Slika 3: Tretji obred

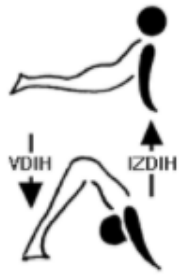
Četrti obred je dober za krvni in limfni pretok, ščitnico in prebavni sistem. Ugodno vpliva na srčno mišico in trebušno predpono. V začetnem položaju sedemo na tla z iztegnjenimi nogami in stopali približno 30 cm narazen. Ob izdihu sklonimo glavo in se z brado dotaknemo prsi. Vdihnemo in nagnemo glavo čim bolj nazaj, hkrati dvignemo telo. S prsnim in trebušnim delom telesa ter nogami naredimo 'most'. Zadržimo dih in ob izdihu postopoma sprostimo vse mišice in se vrnemo v začetni položaj.



Slika 4: Četrti obred, most

Tudi peti obred dobro vpliva na ščitnico, krvni in limfni pretok, vzpodbuja energijo in vitalnost. V začetnem položaju smo z obrazom obrnjeni proti tlom. Roke položimo navpično na tla in noge stegnemo nazaj. Začnemo z usločeno hrbtenico, z rokami se opiramo na tla. Položaj spominja na skleco. Prepognemo se v bokih in oblikujemo narobe obrnjeni V oziroma streho. Hkrati sklonimo vrat naprej in pritisnemo brado ob prsi. Ob izdihu se vrnemo v izhodiščni položaj.

Po končani vadbi je koristno, da se pet do deset minut počiva in sprosti.



Slika 5: Peti obred, streha

ZAKLJUČEK

Tibetanske vaje izvajam že več let, enkrat dnevno, običajno zjutraj, takoj ko vstanem. Pozitivne učinke, ki jih navaja Kelder, sem opazila tudi sama: občutno se poveča energija ob jutranjem začetku delovnih obveznosti, izboljšana je gibljivost in prožnost telesa. Prav tako se obnovi tudi sposobnost obvladovanja stresa. Poleg telesnih vaje pripomorejo tudi k izboljšanju kognitivnih sposobnosti, izboljša se koncentracija in pozitivna naravnanost. Tibetanski obredi opazno pomagajo pri umirjanju in fokusiranju. Ob zdravstvenih težavah se je pred začetkom izvajanja vaj dobro posvetovati, predvsem ob težavah s sklepi oziroma z gibljivostjo.

Opisane vaje so dobra dnevna rutina, ki lahko dopolni ostale vrste rekreacije. Nadgraditi jo je smiselno z vajami za gibljivost ramenskega obroča in hrbtenice, ker smo med poučevanjem na daljavo pa tudi sicer veliko časa preživeli v sedečem položaju in pred računalniškim zaslonom.

LITERATURA

Kelder, P. (1999). *Vrelec mladosti 2, Starodavna skrivnost petih tibetanskih vaj pomlajevanja*. Ljubljana: Vale-Novak.

Slike pridobljene na: Pravst, J. (2010). Samospoznanje Jani Pravst. Pridobljeno s https://samospoznanje.johnymas.info/?id=8

OBVLADOVANJE STRESA MED EPIDEMIJO S POMOČJO KONJEV

Zorn, Tea

Osnovna šola Loka Črnomelj, Črnomelj

IZVLEČEK

Namen prispevka je predstaviti eno izmed možnosti obvladovanja 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. Je tudi ena izmed aktivnosti, ki jo največkrat počnemo v naravi, kar s sabo prinese še dodatne pozitivne učinke. 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 zmožnosti reševanja problemov in koncentracije, aktiviranje živčnega sistema za spomin in dvig samozavesti.

Ključne besede: *jahanje, sprostitev, narava*

UVOD

Med delom na daljavo in epidemije je ena izmed možnosti sprostitve tudi jahanje oz. ukvarjanje s konji. Ta dejavnost poteka na prostem, lahko se ukvarjaš sam ter s tem upoštevaš vsa priporočila NIJZ-ja in trenutnih ukrepov.

Sicer so na boljšem položaju lastniki konj, ki imajo svojega ali najetega konja, saj za njih trenutno velja manj omejitev. Marsikateri konjeniški klub je namreč trenutno zaprt za zunanje obiskovalce. Omejitve so najbolj vidne v samih urah jahanja z inštruktorjem. Kljub temu, pa so tudi vse druge dejavnosti prav tako koristne v boju s stresom, kjer ne veljajo posebne omejitve in jih lahko izvajamo.

Ježa konjev in ukvarjanje z njimi je ena izmed aktivnosti, ki dokazano zmanjšujejo stres. 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. Vse to zmanjšuje stres. Učinki jahanja se drugače kažejo tudi na drugih področjih, naj omenimo samo nekatere pozitivne učinke: nevromotorični vpliv (regulacija mišičnega tonusa, kontrola trupa, koordinacija, ravnotežje, ritem, prožnost mišic ...), senzorični vpliv (zavedanje telesa, prostorska zaznava prek izkušenj 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 poglavitni 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 nasprotno. 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 poglejmo različne možnosti ter pozitivne vplive, ki jih imajo na naše telo.

Čiščenje boksa, hleva, jahališča

Dejavnosti, ki vsebujejo 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). To opravilo je tako ali tako treba opraviti, zato jo vzemimo kot sproščajočo dejavnost, ne pa kot nujno zlo, čeprav nam velikokrat ni po godu in se bi jo najraje izognili. Da pa bi prej minilo, ga lahko opravimo v miru in si zbistrimo misli, v paru (na varni razdalji) ali pa ob poslušanju glasbe.

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 (Clergeau in Marandet, 2014). 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.

Lonžiranje

Lonžiranje konja je zelo zadovoljivo opravilo. Je zelo preprosto, vendar z njim zelo veliko pridobimo. Krožno gibanje konja okrog našega telesa je zelo hipnotično. Ob enem opravljamo dve deli hkrati – konjevo telo se razgibava, vključeni pa so tudi njegovi možgani. 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. Opazimo lahko ali je s konjem vse v redu ali pa ima mogoče težave (šepanje, zategnjenost mišic ...). 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).

Paša konja na povodcu ali lonži

Da odpeljemo konja na pašo, ne potrebujemo skoraj ničesar. To opravilo je dobrodošlo, kadar imamo zelo malo časa, kadar so jahališča zasedena ali pa iz kakšnih drugih razlogov ne moremo jahati ali lonžirati konja. Je kakovostno preživet 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. Red in čistoča sta od vedno faktorja zadovoljstva in sreče. Omeniti pa je treba, da smo pozorni, da pri tem opravilu ne nosimo najboljših oblačil, saj se lahko zelo hitro umažemo in si s tem povzročimo obraten učinek – povečanje stresa.

Terensko jahanje

Ena izmed najbolj priljubljenih aktivnosti med konjeniki. Terensko jahanje je kot mali dopust z našim konjskim prijateljem. To je tudi eden izmed glavnih razlogov, zakaj si nekdo omisli svojega konja. Lahko traja od ene ure pa do celega dneva ali celo več dni. Odvisno od naših možnosti in časa. Je idealna priložnost, da vsaj malo pobegnemo realnosti in težavam, pa čeprav samo za kakšno uro ali dve. Poleg tega smo na terenu vedno oddaljeni drug od drugega vsaj za eno dolžino konja, tako da se lahko odpravimo v naravo tudi s prijatelji (smo na svežem zraku, na zadostni varnostni razdalji) (Marczak in Bush, 2002). Sicer lahko na terenu rešujemo tudi marsikatero težavo, ki jih imamo s konjem pri delu v maneži (neupoštevanje vodenja, trmarjenje, zaustavljanje ...), v večini primerov pa je terensko jahanje sprostitev, tako za jahača kot za konja. Popestri se tudi samo jahanje, saj ni več enolične okolice, ki jo vidimo iz sedla v jahališču.

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 kadar koli – 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 druži z drugimi konji. Pazimo pa le na to, da se izogibamo motečih dejavnikom, kot so na primer glasni stroji, razna dela in popravila, neustrezna obutev ali oblačilo (možnost poškodb in uničenja).

Ura s trenerjem

Ne glede na naše znanje, je vedno dobrodošlo znanje osvežiti ali ga nadgraditi skupaj s trenerjem. Na urah je vedno prisotna pozitivna energija, saj se vedno kaj novega naučimo. Tudi za konja velja povsem enako. 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. Odigra lahko tudi zelo pomembno vlogo s svojo spodbudo, kadar se nam zdi, da naše znanje ne napreduje dovolj hitro (in bi zato lahko postali potrti). V večini primerov pa to kmalu postanejo ne samo naši učitelji, ampak tudi zelo dobri prijatelji. Splete se tudi veliko močnih vezi prijateljstva, ki znajo trajati še veliko let.

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. Že sama skrb za okolje, kjer biva konj (čiščenje opreme, hleva ...) nam izboljša razpoloženje, ko je delo dobro opravljeno in se zadovoljno ozremo po urejeni okolici. Čiščenje konja in preživljanje skupnih trenutkov (ne samo v sedlu), poglobi našo vez s konjem, pozitivno vpliva na naš odnos in posledično so vse dejavnosti veliko lažje. Na urah jahanja, terenskem

jahanju ali pa pri delu na tleh s konjem (lonžiranje) pa nam prinaša ogromno lepih trenutkov, uživanja in sproščajočega preživljanja prostega časa. Torej, ne glede na to, kako svoj čas preživimo s konjem, v vsaki dejavnosti z njim se lahko sprostimo in uspešno premagamo stres.

Naj sklenem samo še z nekaterimi mislimi velikih ljudi:

Winston E. Churchill: »Nobena ura življenja preživeta v sedlu ni izgubljena.« *(»No hour of life is wasted that is spent in the saddle.«)*

Helen Thompson: »Med jahanjem si izposodimo svobodo.« *(»In riding a horse, we borrow freedom.«)*

Sharon Ralls Lemon: »V osnovi veselje, ki ga občutimo, ko smo s konji, izvira iz tega, da pri tem pridemo v stik z redkimi elementi miline, lepote, duha in svobode.« (»The essential joy of being with horses is that it brings us in contact with the rare elements of grace, beauty, spirit and freedom.«)

Pam Brown: »Konji nam posodijo krila, ki nam manjkajo.« (»Horses lend us the wings we lack.«)

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/

Best horse riding quotes (b. d.). Pridobljeno s https://www.etravel.com/explore/travel-quotes/best-horse-riding-quotes/

Bužan, V., Turk, M. A., Japel, A. … (et al.) (2010). *Konj, s konjem – na konju*. Priročnik o terapevtskem jahanju. Draga: CUDV

Clarke, J. (2020). *Using Equine Therapy as Mental Health Treatment.* https://www.verywellmind.com/equine-therapy-mental-health-treatment-4177932

Clergeau, C., in Marandet, L. (2014). *Moj zadovoljni konj!* Kranj: Narava

Feature Staff. (2019). *Physical and Mental Health Benefits of Horseback Riding.* https://kiowacountypress.net/content/physical-and-mental-health-benefits-horseback-riding

Horse riding quotes (b. d.). Pridobljeno s https://sites.google.com/site/hazelstufftoremember/quotes/horse-riding-quotes

Kortizol – dežurni krivec za vse (2016). https://www.sensilab.si/news/krivec-kortizol?gclid=Cj0KCQiA6t6ABhDMARIsAONIYyyoPTZEj_aPf6gK680Kjn0XfXMA29-M6CkZEF6K2sLeFxMq6pxacfIaAuFhEALw_wcB

Marczak, J., in Bush, K. (2002). *Učenje jahanja*. Ljubljana: Kmečki glas.

Martina (2018). *Psychological Benefits of Horseback Riding.* Pridobljeno s https://equestrianbootsandbridles.com/psychological-benefits-of-horseback-riding/

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



OCENJEVANJE ZNANJA NA DALJAVO



KAZALO

IZBRANA ORODJA PRI POUKU NARAVOSLOVNIH PREDMETOV ZA POTREBE PREVERJANJA ZNANJA MED EPIDEMIJO COVID-19 646

SPREMLJATI IN EVALVIRATI, NE PA TUDI OCENJEVATI 655

KO SPREMENIMO NAČIN POUČEVANJA, SPREMENIMO NAČIN OCENJEVANJA 660

OCENJEVANJE PRI GEOGRAFIJI, ZGODOVINI IN DKE MED ŠOLANJEM NA DALJAVO 667

OCENJEVANJE ANALIZE PESMI NA DALJAVO 674

MOTIVACIJA IN GIBANJE PRI PREVERJANJU IN OCENJEVANJU ZNANJA MED ŠOLANJEM NA DALJAVO V 2. RAZREDU 679

OD NAČRTOVANJA DO OCENJEVANJA ZNANJA NA DALJAVO Z ORODJI WORDWALL, GENIALLY, WIZER.ME IN FLIPGRID 685

NAČINI VREDNOTENJA ZNANJA NA DALJAVO V DRUGI TRIADI OSNOVNE ŠOLE 691

OCENJEVANJE RAZLAGALNEGA SPISA NA DALJAVO 698

OCENJEVANJE TUJEGA JEZIKA NA DALJAVO – SLABOSTI IN REŠITVE S PRIMEROM DOBRE PRAKSE 705

»RAZGLEDNICA IZ JUŽNE EVROPE« – OCENJEVANJE ZNANJA PRI POUKU GEOGRAFIJE NA DALJAVO 710

OCENJEVANJE IZDELKA: KVIZ V ORODJU GENIALLY PRI MATEMATIKI V 6. RAZREDU 716

PISNO OCENJEVANJE ZNANJA PRI ANGLEŠČINI NA DALJAVO S PISANJEM NA ROKO 722

PREVERJANJE IN OCENJEVANJE V OSNOVNI ŠOLI S POMOČJO SPLETNE UČILNICE IN DEJAVNOSTI H5P MED POUKOM NA DALJAVO 727

OCENJEVANJE PRAKTIČNIH IZDELKOV TER USTNO OCENJEVANJE V 5. RAZREDU NA DALJAVO 733

3D-TISKANJE PRI NEOBVEZNEM IZBIRNEM PREDMETU RAČUNALNIŠTVO ZA NAMEN OCENJEVANJA 740

OCENJEVANJE 3D-MODELOV CELIC NA DALJAVO V 7. RAZREDU 745

OBDELAVA PODATKOV PRI MATEMATIKI V 6. RAZREDU 750

KAKO SPODBUDITI EDINČEV RAZVOJ MED EPIDEMIJO? 763

DOBRA KLIMA GREJE TUDI NA DALJAVO 770

ZA DELO Z MATEMATIČNO NADARJENIMI TUDI NA DALJAVO NI OVIR 776

IZBRANA ORODJA PRI POUKU NARAVOSLOVNIH PREDMETOV ZA POTREBE PREVERJANJA ZNANJA MED EPIDEMIJO COVID-19

Horvat, Davorin

Osnovna šola Videm, Videm pri Ptuju

IZVLEČEK

Vpeljava aktualnih pristopov poučevanja in učenja pomembno vpliva na dvig digitalne pismenosti pri pouku naravoslovnih predmetov. Vloga učitelja je postala izjemno kompleksna in raznolika. Ob razmahu tehnologije je treba poiskati alternativne možnosti in priložnosti, kako učno vsebino predstaviti učencem na razumljiv, zanimiv in dostopen način. Ob usvajanju številnih kompetenc je učence treba opolnomočiti zlasti s komponento kritičnega razmišljanja.

V času epidemioloških razmer so številni učitelji za potrebe formativnega spremljanja znanja posegali po uporabi digitalnih spletnih orodij.

Osrednji poudarek prispevka je učinkovitost uporabe spletnih orodij (1ka, Mentimeter, Wordwall), ki omogočajo aktivno učenje makro-didaktične komponente preverjanja z ocenjevanjem znanja. Ugotoviti želimo, kako in v kolikšni meri so izbrana orodja učinkovita pri delu na daljavo.

Zaključki opravljene evalvacije uporabe spletnih orodij kažejo na potrebo po spodbujanju uvajanja alternativnega pristopa v formalni izobraževalni proces. Učenci najraje preverjajo svoje znanje ob uporabi orodja Mentimeter, kar lahko pripišemo preprosti uporabi, vizualni privlačnosti in raznolikemu obsegu nalog.

Ključne besede: *izobraževanje na daljavo, spletna orodja, preverjanje znanja, ocenjevanje znanja, evalvacija*

UVOD

Pomembnost premišljenega načrtovanja in izvedbe pouka na daljavo

Epidemija koronavirusa je slovensko šolstvo postavila pred izziv, kot še nikoli do zdaj. Vzgojno-izobraževalni proces se je zaradi neugodne epidemiološke slike modificiral v novo obliko dela – izobraževanje na daljavo (distance education). Strokovna literatura pojasnjuje učenje na daljavo (distance learning) tudi kot e-učenje (e-learning) ali spletno učenje (online learning). Unesco pojmuje tovrstno izobraževanje kot »vzgojno-izobraževalni proces in sistem, v katerem pomemben delež pouka izvaja nekdo ali nekaj, ki je časovno in prostorsko odmaknjeno od učenca« (po Burns, 2011, str. 9).

Za uspešno in učinkovito izobraževanje na daljavo (Bregar, Zagmajster in Radovan, 2020) so potrebne naslednje postavke:

- strukturirano načrtovanje pouka,
- dobro načrtovane in strukturirane učne enote,
- specialne didaktične strategije,
- komunikacija prek elektronskih ali drugih tehnologij.

Izobraževanje na daljavo se izvaja tam, kjer je učencem učenje onemogočeno zaradi odmaknjenosti pokrajin od kraja šolanja: v nekaterih delih ZDA, Avstralije in Kanade (Rupnik, 2020).

Učitelji (prav tam) so učencem v t. i. spletni šoli na voljo prek spletnih platform ali drugih kanalov. Celoten program opravijo z učenci prek spleta. Komunikacija poteka asinhrono (časovno neusklajeno), in sicer v obliki objav (zadolžitev) na šolski spletni strani, kanalih znotraj eAsistenta (ali drugih platform) ter prek elektronske pošte. Učenec si sam odmeri čas in prostor učenja. Nekatere komunikacijske dejavnosti pa potekajo sinhrono (sočasno), kot so spletne videokonference, izvedba spletnega pogovora v manjših učnih skupinah, on-line izvedba interaktivnih kvizov, sočasno izpolnjevanje dokumenta idr. Učitelj s tem pristopom razvija neposredno komunikacijo, ki jo lahko uspešno izpelje samo ob ustreznem digitalnem predznanju posameznika.

Učitelj mora ob uresničevanju osnovnih in specifičnih ciljev v okviru kurikula upoštevati učenčevo digitalno pismenost, predznanje, motiviranost ter značilnost okolja (socialna komponenta), v katerem se šola. V učnem načrtu so opredeljeni standardi, zato pri ocenjevanju evalviramo tiste kompetence, ki so jih učenci pri pouku usvajali.

Preverjanje in ocenjevanje znanja

Ocenjevanje znanja (Sikošek, 2006) pomeni sistematično ugotavljanje uspešnosti učenčevega doseženega znanja. Merjenje znanja je razumljeno kot izražanje sodbe o obsegu (kvantiteta) in kakovosti znanja, podano v obliki ocene.

Preverjanje znanja razumemo kot zbiranje informacij in podatkov o tem, kako učenec pridobiva in napreduje v razumevanju znanja določene zaokrožene učne tematike. S preverjanjem znanja učitelj preverja znanje učencev pred obravnavo učne snovi, med njo in po njej (Novak, 2005).

Avtor (prav tam) navaja nekatere tipe preverjanja in ocenjevanja znanja:

- formativno preverjanje (sprotno preverjanje znanja, ki je namenjeno takojšnji povratni informaciji znanja);
- sumativno preverjanje (zaključno spremljanje dosežka na sistematičen način);
- diagnostično preverjanje (ugotavljanje učenčevega predznanja z izdelavo individualiziranega učnega programa);
- evalvacijsko preverjanje (nacionalni preizkusi znanja).

Pri preverjanju in ocenjevanju znanja (Ivanuš-Grmek, 2004) sledimo načelu demokratičnosti. Z učenci oblikujemo kriterije znanja in upoštevamo njihove sugestije, kjer je to mogoče.

Avtorica navaja naslednje dejavnike demokratizacije procesa preverjanja in ocenjevanja znanja (Ivanuš-Grmek, 2004; Sikošek, 2009; cit. Po Pisar, str. 14):

- »Dogovarjanje med učitelji in učenci o preverjalni vsebini in obliki ocenjevanja,
- dogovarjanje med učitelji in učenci o kriterijih in ocenjevalnih kategorijah za posamezno preverjanje vsebinskih sklopov,
- dogovarjanje med učitelji in učenci o natančnih rokih in pogojih za preverjanje,
- možnost samoocenjevanja in skupnega pretresanja učiteljevih ocen,
- možnost ponovnega opravljanja slabo opravljenega preverjanja,
- možnost pritožbe in arbitraže ocene.«

Preverjanje znanja je pri delu na daljavo treba celostno načrtovati. Z učenci se predhodno dogovorimo o vsebini. Odločiti se je treba, kateri pristop in kakšna orodja bomo uporabili: ali bo to le ogrevalna vaja, da bodo učenci začeli razmišljati, morebiti vaja v postavljanju vprašanj, da bo učitelj tako izmeril znanje o določeni vsebini. Zadnje terja od učitelja dosledno predpripravo in natančno predstavitev pričakovanih rezultatov.

Primer dobre prakse: Analiza digitalnih spletnih orodij

Med učenjem na daljavo večina učiteljev uporablja digitalna spletna orodja za potrebe formativnega spremljanja znanja. Predstavljena so spletna orodja: Mentimeter, Wordwall in spletna anketa 1ka.

Mentimeter je spletna platforma, ki uporabnikom omogoča ustvarjanje dinamične interaktivne predstavitve. Uporabnik od poslušalcev tako dobi takojšnjo povratno informacijo prek prezentacije, glasovanja, kvizov, oblakov besed, vprašanj izbirnega tipa idr. Delo s spletnim orodjem je preprosto, navodila za uporabo pa so jasna uporabnikom. Na voljo je brezplačna različica z omejenimi možnostmi. Za vzpostavitev je potrebna registracija v spletišču. Sodelujoči dostopajo z računalniki ali mobilnimi napravami s 6-mestno kodo, ki jo generira sistem za vsako predstavitev posebej.

Preglednica 1: Možnosti uporabe spletnega orodja Mentimeter (Mentimeter, 2021)

Oblika postavitve		**Tipi vprašanj/Vnosno polje**
Prosojnice z vprašanji	Priljubljena oblika	• Naloge izbirnega tipa • Oblak besed • Odprti tip vprašanja • Vrednotenje (trditev, na osnovi kriterijev) • Postavljanje vprašanj občinstva
	Napredna oblika	• Razporeditev točk • Kompleksno vrednotenje • Izvedba kratke ankete* • Glasovanje za zmagovalca • Označi na fotografiji
Kvizi		• Izberi odgovor • Zapiši odgovor
Prosojnice z vsebino		• Naslovni vnos • Vnos krajšega besednega odstavka • Vnos besedila po alinejah • Slikovna vsebina • Videovsebina • Vsebina s povečanim tekstom • Vsebina v obliki citata • Numerični prikaz

*Plačljiva možnost

Interaktivno vsebino lahko aktualiziramo z prednastavljenimi temami in različnimi grafičnimi dodatki.

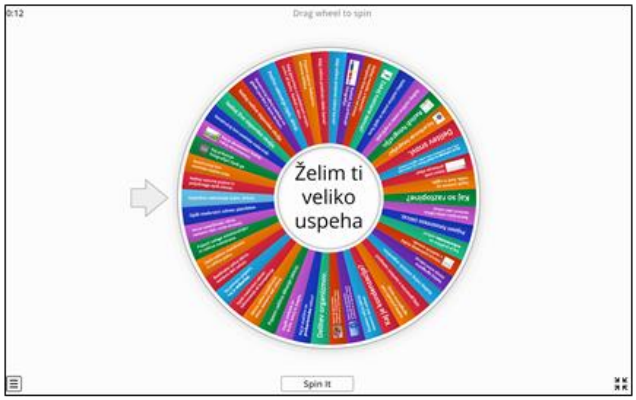


Slika 1: Grafična podoba Mentimetra

Spletno orodje Wordwall omogoča preprosto ustvarjanje kar 18 brezplačnih interaktivnih dejavnosti v obliki kvizov, križank, anagramov, iskanjem parov idr. Uporabniku prijazno spletišče omogoča hitro registracijo ter kreiranje aktivnosti. Zahvaljujoč številnim prednastavljenim temam, je Wordwall enostaven za uporabo. Pripravljeno gradivo lahko pretvorimo v druge interaktivne oblike kot tudi v .pdf različico.

Preglednica 2: Možnosti uporabe spletnega orodja Wordwall (Wordwall, 2021)

Brezplačni dostop	**Plačljive funkcije**
• **Igra labirint** • **Zavrti kolo** • **Naloge povezovalnega tipa** • **Odpri škatlo** • **Odkrivanje naključnih kart** • **Spreminjanje vrstnega reda besed** • **Kviz z naprednimi možnostmi** • **Niz vprašanj z več izbirami** • **Razvrščanje po skupinah** • **Odkrivanje ujemajočega odgovora** • **Odkrivanje par** • **Iskanje besed** • **Postavitev črk v pravilni položaj** • **Označevanje mesta na fotografiji** • **Črkovna mreža** • **Pravilno ali napačno** • **Hitrostno odkrivanje** • **Flip ploščice**	• Igra vislice • Igra letal • Tekmovanje v risanju predmeta • Tekoči trak • Križanka • Slikovni kviz • Kategoriziranje elementov • Pravilni vrstni red • Odkrivanje ključnih besed • Možganska nevihta • Snovanje diagrama »pajkova mreža« • Besedni magneti • Sedežni načrt • Podloga za risanje s pisalom • Višje ali nižje • Matematični generator • Izrazi svoje mnenje • Ustvari naključne kombinacije • Kontrolni list • Delitev v skupine s spremljanjem napredka • Zbiranje prispevkov udeležencev • Vrednotenje v obliki drsne lestvice • Izbira pravilnih odgovorov



Slika 2: Opcijska možnost »zavrti kolo« orodja Wordwall

Spletna anketa 1ka

1ka je spletna aplikacija (Zgonc Možina, 2018), ki omogoča kreiranje različnih tipov vprašalnikov in možnost njihove analize. Vprašalniki so lahko preprosti ali kompleksni (pogoji, bloki, kvizi …). Aplikacija omogoča preprosto ali napredno izdelavo, obdelavo in analizo podatkovnih nizov. Spletišče je prevedeno v slovenski jezik, delo z 1ko je brezplačno. Deluje v treh korakih (1ka, 2021):

1. korak: razvoj – izdelava – oblikovanje spletnega vprašalnika.

2. korak: izvedbeni del – zbiranje podatkov.

3. korak: analiza podatkov (grafična, tabelarična …).

Preglednica 3: Nekatere možnosti uporabe spletnega orodja 1ka (1ka, 2021)

Oblika postavitve vprašanja	**Tipi vprašanj**
Kategorije	• En odgovor • En odgovor – Roleta • Več odgovorov
Vnos	• Število • Besedilo • Drsnik
Preglednice	• Klasična • Diferencial • Roleta • Dvojna • Več odgovorov • Število • Besedilo • Kombinirana



Slika 3: Primer vprašalnika in analize ob uporabi orodja 1ka

Problem in cilji raziskovalnega dela

Osrednji problem tega prispevka obsega učinkovitost uporabe spletnih orodij *Mentimeter, Wordwall, 1ka*, ki omogočajo aktivno učenje za potrebe makro-didaktične komponente preverjanja z ocenjevanjem znanja.

Ugotoviti želimo:

- njihovo uporabnost v praksi,
- ali omenjena orodja predstavljajo efektivno povratno informacijo.

Metodologija dela

V nadaljevanju smo testirali predstavljena spletna orodja, uporabljena pri formativnem spremljanju. Analizirali smo jih na osnovi izvedene raziskave in učenčeve povratne informacije.

Testiranje učinkovitosti spletnih orodij je potekalo od septembra 2020 do januarja 2021. V raziskavo smo vključili 188 učencev od 6. do 9. razreda OŠ Videm in Podružnične šole Leskovec.

Preglednica 4: Število (f) in strukturni odstotki (f %) učencev glede na spol

RAZRED		6. razred	7. razred	8. razred	9. razred	Skupaj
Fantje	f	24	16	25	24	89
	f % glede na spol	45,3	33,3	55,6	57,1	–
	f % skupaj	12,8	8,5	13,3	12,9	47,5
Dekleta	f	29	32	20	18	99
	f % glede na spol	54,7	66,7	44,4	42,9	–
	f % skupaj	15,4	17	10,6	9,5	52,5
Skupaj	f	53	48	45	42	188
	f % skupaj	28,2	25,6	24	22,2	100

Iz preglednice 1 je razvidno, da sta oba spola v podobnem razmerju. V raziskovalni skupini je bilo 5 % več deklet.

Za učence smo pripravili makrodidaktično komponento preverjanje z ocenjevanjem ob pomoči spletnih orodij Mentimeter, Wordwall in 1ke. Ob udejanjanju vsebinskega sklopa Celica, smo po predmetnih področjih naravoslovje 6, naravoslovje 7, biologija 8 in biologija 9 ugotavljali nivo učinkovitosti posameznega orodja.



Slika 4: Spletna orodja, ki smo jih uporabili za analizo učinkovitosti

Za preverjanje učinkovitosti orodja v praksi smo uporabili naslednje tehnične elemente vrednotenja: **1)** dostop za učitelja; **2)** dostop za učenca; **3)** anonimnost; **4)** pripomočki za učitelja; **5)** pripomočki za učenca; **6)** vprašanja z možnimi odgovori; **7)** večpredstavnost; **8)** omejitve pri številu kreiranih odgovorov; **9)** časovna omejitev; **10)** točkovanje odgovorov; **11)** povratna informacija za učitelja; **12)** povratna informacija za učenca (prirejeno po Zgonc Možina, 2018); **13)** možnost ocenjevanja znanja.

Učinkovitost digitalnih orodij smo evalvirali z opisnimi ocenami: *popolno, zadovoljivo, nejasno in neustrezno.*

Rezultati in interpretacija

Skladno z opredeljenimi cilji empirične raziskave navajamo rezultate z interpretacijo.

Kakšna je bila učinkovitost uporabe spletnih orodij?

Tehnični elementi vrednotenja (N)		Učinkovitost spletnega orodja v praksi											
		Neustrezno			Nejasno			Zadovoljivo			Popolno		
			1KA	Wordwall		1KA	Wordwall		1KA	Wordwall		1KA	Wordwall
1)	Dostop za učitelja												
2)	Dostop za učenca												
3)	Anonimnost												
4)	Pripomočki – uči.												
5)	Pripomočki – uče.												
6)	Vprašanja z odg.												
7)	Večpredstavnost												
8)	Omejitve – kreiranje												
9)	Časovna omejitev												
10)	Točkovanje odg.												
11)	Povratna info. – uči.												
12)	Povratna info. – uče.												
13)	Možnost oc.												

Preglednica 5: Število (f) in strukturni odstotki (f %) učencev glede na spol

Pri preverjanju spletne ankete 1ka smo ugotovili, da učenci pri nalogah izbirnega tipa zaradi prevelike količine podatkov pogosto izgubijo fokus ob reševanju. Vprašanja morajo biti kratka in eksaktna, upoštevati moramo načelo ekonomičnosti. Aplikacija ponuja kakovostno uporabniško izkušnjo tako za učenca kot učitelja – snovalca nalog. Vprašalnik zagotavlja anonimnost (opcijsko), vendar mu manjka interaktivnih vmesnikov, ki učenca dodatno stimulirajo pri reševanju. Povratna informacija

učitelju omogoča širši vpogled v statistično obdelavo podatkov. Čas reševanja lahko prilagodimo (omejimo) in tako omogočimo neoporečnost dobljenih rezultatov. Spletna anketa ni primerna za ocenjevanje znanja, saj ne zadosti vsem kriterijem ocenjevanja.

Mentimeter učence pritegne z atraktivno vsebino, prilagojeno vsem komunikacijskim napravam. Izbor dinamičnih tem in širok spekter nalog bo motiviral zlasti vizualne tipe učencev. Možnosti za raznolikost nalog so pri odprtokodni različici sicer omejene, vendar jih kljub temu lahko s smiselno razporeditvijo večino ponudimo. Prednost Mentimetra je v tem, da podatke dobimo v realnem času. Komunikacijske dejavnosti potekajo sinhrono. Povratna informacija je nepopolna, saj nekateri tipi nalog ne evidentirajo dosežka posameznika. Orodje priporočamo pri utrjevanju manjših sklopov snovi. Ne ustreza kriterijem za ocenjevanje znanja.

Wordwall se je s svojo raznolikostjo v našem primeru izkazal za učence nižjih razredov. Raznolikost v obliki igre ponuja učencem možnost preverjanja znanja na sproščen način. Orodje lahko z nekaj spretnosti vključimo v druga spletišča. Platforma postavlja v ospredje igro, vendar učitelju ne posreduje konkretnih povratnih informacij. Ob doslednem upoštevanju pravilnika in vseh priporočil za ocenjevanje znanja na daljavo lahko orodje uporabimo za pripravo vprašanj pri ustnem ocenjevanju znanja, kot je prikazano na sliki 2.



Slika 5: Ocena učencev od 6. do 9. razreda po izvedbi raziskave

Iz slike 5 je razvidno, da učenci najraje preverjajo svoje znanje ob uporabi orodja Mentimeter, kar lahko pripišemo preprosti uporabi, vizualni privlačnosti in raznolikemu obsegu nalog. Učenci so v splošnem zadovoljni z novo strategijo dela. Z oceno 1,4 so presodili, da jim ta način dela ni všeč.

ZAKLJUČEK

Zaključki opravljene evalvacije uporabe spletnih orodij v makro-didaktični komponenti preverjanja z ocenjevanjem, nesporno kažejo na potrebo po spodbujanju uvajanja takega pristopa v formalni izobraževalni proces. Učenci so zahtevano vsebino uspešno usvojili. Aktivno učenje, kamor umeščamo tudi uporabo digitalnih orodij, ponuja učencem vir motivacije in tako prinaša boljše učne rezultate. Učenci so pri takšnem delu miselno aktivnejši, kritični in sposobni medpredmetnega povezovanja.

Prav gotovo pa virtualna orodja ne morejo nadomestiti ustvarjalnega dela v laboratoriju. Kljub porastu digitalizacije, presodimo sami, v kolikšni meri uporabiti tehnologijo za ustvarjanje učenčevega kreativnega in spodbudnega učnega okolja.

LITERATURA

1ka: Orodje za anketiranje (2021). Pridobljeno s https://www.1ka.si/

Bačnik, A. idr. (2011). *Učni načrt: Program osnovna šola: Kemija, 8. (70 ur) in 9. (64 ur) razred*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.

Bregar, L., Zagmajster, M., in Radovan, M. (2021). *E-izobraževanje za digitalno družbo.* Ljubljana: Andragoški center Slovenije. Pridobljeno s https://www.acs.si/digitalna-bralnica/e-izobrazevanje-za-digitalno-druzbo/

Burns, M. (2011). *Distance Education for Teacher Training: Modes, Models and Methods*. Washington, DC: Education Development Center, Inc.

Didakt. UM (2021). *Mentimeter: Učni stolpič – tehnična priporočila za uporabo orodja*. Pridobljeno s https://didakt.um.si/stolpic/Lists/Orodja/Attachments/331/tp_Mentimeter_v6.pdf

Encyclopedia Britannica. (2021). Pridobljeno s https://www.britannica.com/

Horvat, D. (2013). *Izobraževalna debata kot metoda makro-didaktične komponente preverjanje z ocenjevanjem* (diplomsko delo). Oddelek za biologijo, Katedra za izobraževalno kemijo. Fakulteta za naravoslovje in matematiko. Univerza v Mariboru.

Ivanuš - Grmek, M., Čagran, B., Sadek, L. (2009). *Eksperimentalna študija primera pri pouku spoznavanja okolja*. Ljubljana. Pedagoški inštitut.

Menti: Create interactive presentations & meetings wherever you are. (2021). Pridobljeno s https://www.mentimeter.com/

Novak, M. (2005). *Preverjanje in ocenjevanje znanja kot sestavni del pedagoškega procesa*. V: Preverjanje in ocenjevanje, 2 (04), str. 7–27.

Pisar, L. (2006). *Razvijanje kompetenc študentov – učiteljev kemije za preverjanje in ocenjevanje znanja z uporabo metod sodelovalnega dela* (diplomsko delo). Oddelek za kemijo. Fakulteta za naravoslovje in matematiko. Univerza v Mariboru.

Rupnik V., T. idr. (2021). *Analiza izobraževanja na daljavo v času epidemije covid-19 v Sloveniji*. Pridobljeno s https://www.zrss.si /strokovne-resitve/digitalna-bralnica/podrobno?publikacija=297

Sikošek, D. (2006). *Predmet Didaktika kemije 1: Snopič predavalnih izročkov.* Pedagoška fakulteta. Univerza v Mariboru.

Wordwall (2021). Pridobljeno s https://valrc.org/learning/techtools/Wordwallhtml

Wordwall: The easy way to create your own teaching resources. (2021). Pridobljeno 10. 2. 2021 s https://wordwall.net/

Zgonc, M. A. (2018). *Analiza in vrednotenje spletnih orodij za sprotno preverjanje znanja* (Magistrsko delo). Pedagoška fakulteta. Univerza v Ljubljani.

SPREMLJATI IN EVALVIRATI, NE PA TUDI OCENJEVATI

Humar Kobal, Irena

Osnovna šola Dornberk, Dornberk

IZVLEČEK

Že drugo, tokrat daljše zaprtje šol, je vse deležnike v procesu vzgoje in izobraževanja (ponovno) postavilo pred kopico vprašanj in pomislekov. V prispevku se osredotočam na za večino učiteljev verjetno enega od najtežjih in najkompleksnejših izzivov pouka na daljavo, to je preverjanje in ocenjevanje znanja učencev. Okrožnice Zavoda za šolstvo ter Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, izdane med poukom na daljavo, so skupaj s spremembo Pravilnika o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli v ospredje postavile priporočila, naj se v tem času znanje ne ocenjuje, ampak le preverja, in sicer tako, da se ob tem zbira raznolike dokaze o znanju. Spremenjene okoliščine so tako v ospredje postavile ne le razmislek o tem, kako preverjati in/ali ocenjevati znanje, ampak predvsem o tem, kako pridobiti celostno informacijo o učenčevem znanju, ki naj bi izhajala iz raznolikih vsebinskih in procesnih ciljev in standardov (pričakovanih dosežkov/rezultatov) učnih načrtov. V prispevku predstavljam dva primera zbiranja raznolikih dokazov znanja učencev, hkrati pa prispevek prinaša tudi moje osebno razmišljanje o ocenjevanju pri pouku na daljavo. Vprašanja, ki sem si jih v tem času kot učiteljica ves čas zastavljala, so naslednja: Ocenjevati ali ne ocenjevati? Ali je sploh mogoče spremljati napredek učencev, če ni ocen? Je ocena res nujna? So učenci dovolj motivirani tudi za delo brez ocen? Ali je učiteljeva motivacija dovolj visoka za pouk brez ocen? Moji odgovori gredo zagotovo v smer odločnega NE ocenjevanju pouka na daljavo.

Ključne besede: *spremljanje napredka, dokazi o znanju, povratna informacija*

UVOD

Pri formativnem spremljanju znanja učence vključimo v načrtovanje ciljev in učenja. Tako učencem omogočimo večjo aktivnost med obravnavo učne snovi. Učenci so bolj dejavni tudi v procesu samoregulacije učenja, s tem pa prevzamejo večjo odgovornost za svoje znanje in ocene (Peršolja, 2019). Formativno spremljanje znanja je sprotno spremljanje učenčevega napredka. Pomemben del tega procesa je kakovostna povratna informacija, ki vključuje nasvet o izboljšanju znanja. Učinkovita povratna informacija, ki poteka v več smereh (učitelj – učence – vrstniki), je usmerjena v nalogo in ne osebnost, spodbuja k razmišljanju in je pravočasna (Dylan, 2013). Ob takem spremljanju učenčevega napredka učitelj pridobi celosten vpogled v učenčevo učenje in znanje, saj pridobivanje informacij o znanju ni osredotočeno le na npr. eno pisno (ali ustno) ocenjevanje znanja. Pri poučevanju, preverjanju in ocenjevanju je pomembno, da učencem omogočimo raznolike načine izkazovanja znanja, to namreč učencem omogoča bolj individualen pristop ter sprotno in lažje odkrivanje močnih področij, pa tudi osmislitev učenja in znanja (Peršolja, 2019).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Formativno spremljanje znanja omogoča učencem, da ves čas v procesu učenja vedo, kaj se učijo in kdaj bodo uspešni. Lahko bi rekli, da soustvarjajo pouk in prevzemajo odgovornost za svoje učenje. V

procesu učenja nastajajo številni dokazi o znanju, za katere je pomembno, da so raznoliki, učencem blizu in da prek njih učenci izkazujejo svoje znanje (Holcar Brunauer, 2016). Ocena, ki se v klasičnem pouku zdi logičen zaključek nekega učnega ali tematskega sklopa, pa pri formativnem spremljanju niti približno nima več take vloge in ne učinka. Pravzaprav je ocena le ena informacija o znanju, lahko bi rekli, da je neke vrste sodba o znanju v določenem trenutku. In kot taka pogosto zaustavi učni proces. Ocena namreč nič ne pove o tem, kaj učenec v resnici zna, katere cilje je dosegel, kako bi lahko svoje znanje še izboljšal in kako napredoval (Komljanc, 2008).

In tu nastopi, kot ena ključnih prvin formativnega spremljanja, povratna informacija. To pa ne more biti nek simbol, npr +, – ali o, torej »znakci«, kot jih je mogoče v preteklosti kdo od nas poznal. Niti ne pomeni »malih oziroma delnih« ocen, iz katerih se pozneje sestavi končna ocena. Sama povratno informacijo razumem kot neke vrste podatek, ki na zemljevidu znanja označi, kje na poti učenja je učenec, (ne)posredno pa se dotika tudi mene kot učitelja, saj je dragocen podatek oziroma informacija o tem, kje se učenci dejansko nahajajo in kje naj bi bili. Povratna informacija ima visok vpliv na učenčeve dosežke (Hattie, 2018). Ocena pa ni in ne more biti kakovostna povratna informacija, ker ne pripomore k izboljšanju učenčevega dosežka, znanja in ne povečuje odgovornosti in zavzetosti za delo (Peršolja, 2019).

Povratna informacija mora biti sprotna, pravočasna, jasna, podana v učencu razumljivem jeziku, predvsem pa naravnana na posameznega učenca in na njegov dosežek. Dobra in kakovostna povratna informacija se navezuje na namene učenja pa tudi na kriterije uspešnosti. Pomembno je, da so učencem nameni razumljivi, saj tako razumejo smisel učenja ter cilje, ki jih morajo oziroma naj bi jih v procesu učenja dosegli (Peršolja, 2019). Številčne povratne informacije, pri čemer mislim ocene, točke, odstotke, zagotovo kažejo le omejeno podobo učenčevega znanja. Če ima npr. preverjanje znanja naloge točkovane, učenci najprej preštejejo točke in se primerjajo, po mojih izkušnjah celo »prosjačijo« za še kako točko. Ko sem se kot učiteljica otresla takega načina preverjanja, smo se z učenci šele lahko začeli pogovarjati o tem, kaj je bilo v preverjanju prav, kaj narobe, kako bi nalogo lahko bolje rešili, kako znanje izboljšali. Učencem v povratni informaciji vedno poskušam podati tudi napotek za nadaljnje delo, ki je seveda individualno obarvan.

V procesu učenja vsakega posameznega učenca pa so pomembne tri povratne informacije, sama temu pravim, da je potreben trojni pogled, da lahko vidimo pravo sliko: pogled učečega se učenca, pogled njegovih vrstnikov in učiteljev pogled – torej tri povratne informacije, ki skupaj, če matematično ponazorim, tvorijo enakostranični trikotnik, v katerem so vse tri stranice enako dolge, njegovi koti pa skladni. Tri povratne informacije, ki tako skupaj tvorijo najboljšo mogoče (Humar Kobal, 2020). Taka povratna informacija učenca dejansko usmeri v nadaljnji proces učenja. Vprašanja, ki si jih vse tri vpletene strani (seveda vsaka iz svojega zornega kota) postavljajo, da dosežejo osrednje mesto na tarči znanja, so: Kje sem/je? Kam želim/želi priti? Kaj moram/mora narediti, da pridem/pride do tja? Katera so moja/njegova šibka in katera močna področja? Kdo mi/mu lahko pomaga? (Hattie, 2018)

Kako preverjati in/ali ocenjevati znanje na daljavo?

Pouk na daljavo postavlja tako učenca kot učitelja v svojstven položaj. Klasičnega pouka, kot smo ga izvajali »v živo« v učilnici, se preprosto ne da prenesti v okolje spletne učilnice. Kajti pouk na daljavo prinaša popolnoma nov razmislek o vseh fazah pouka in učenja, pa tudi o učnih ciljih in dosežkih.

Tako učitelja kot učenca postavlja pred prav poseben izziv. Kako vzpostaviti tako učno okolje, ki bo varno, raznoliko in vzpodbudno? Takoj zatem pa še, kako doseči in vzdrževati aktivnost učencev, vzpodbujati njihovo odzivnost, motiviranost in radovednost. Načrtovanje pouka pri pouku na daljavo terja poseben razmislek o tem, kaj naj bi učenec znal, razumel in zmogel samostojno narediti. Kako torej zasnovati dejavnosti, da bodo učenci jasno vedeli, kaj se morajo naučiti? Pri pouku na daljavo je tako še prav posebej pomembno, da kriterije dorečemo skupaj. Ob tem pa ima seveda spremljanje in/ali vrednotenje znanja pomembno vlogo tudi pri vzpodbujanju napredka, kajti zelo hitro se lahko zgodi, da učence nekje na poti učenja »izgubimo«, saj postanejo nezainteresirani, razlike med njimi pa vedno večje. Vse to seveda vodi v razmislek o tem, ali znanje in doseganje ciljev le spremljati ali tudi ocenjevati. Formativno spremljanje znanja je tesno povezano tudi z učinkovitim učnim okoljem, ki prek različnih didaktičnih pripomočkov učencem omogoča, da so v proces učenja res vsi vključeni. Ob pouku na daljavo se tako postavlja kar nekaj vprašanj: Kako omogočiti vsakemu učencu res optimalne pogoje, v katerih bi lahko vsak dosegel kolikor največ lahko? Kako na daljavo učencem omogočiti nenehno izboljševanje njegovih dosežkov? Kako zadostiti individualnemu napredku učencev? Zame dilema ocenjevati na daljavo ali ne, ni sporna. Moja odločitev sovpada s spoznanjem, da »stari« način šolanja ne deluje več. Torej je odločitev jasna. Spremljati in evalvirati, nikakor pa ne ocenjevati.

Merila za spremljanje znanja se pri pouku na daljavo bistveno ne ločijo od tistih, ki si jih postavljamo pri pouku »v živo«. Vsekakor pa se zelo spremeni način spremljanja učenčevega znanja, ob čemer si nenehno zastavljam vprašanje, katera orodja mi omogočajo spremljanje in so najučinkovitejša pri podajanju povratne informacije, tako moje kot tudi vrstniške?

Od teorije k praksi

V nadaljevanju predstavljam dva primera obravnave književnih besedil, ki dokazujeta, da lahko tudi pri pouku na daljavo zastavimo učno okolje tako, da vključuje vse faze formativnega spremljanja znanja od preverjanja predznanja, prek določanja namenov učenja in kriterijev uspešnosti do akcijskega raziskovanja in končne povratne informacije ter samopresoje. V upoštevanju raznolikih učnih okolij so nastali številni dokazi o znanju, s katerimi je bilo znanje preverjeno, ne pa tudi ocenjeno.

<u>Antoine de Saint Exepira: Mali princ – domače branje v 9. razredu</u>

Po navadi knjigo Mali princ preberemo kar v šoli, in sicer po metodi dolgega branja. Pri pouku na daljavo pa so učenci morali knjigo prebrati sami. Ob branju so s pomočjo vodenih nalog pisali dnevnik branja. Naloge so se navezovale na vsebino, usmerjene pa so bile v razmišljanje o ključnih vprašanjih, ki jih ponuja knjiga mlademu bralcu.

Branje je potekalo kar tri tedne, na videokonferencah smo se pogovarjali, izmenjevali menja, izražali pomisleke, izpostavljali osrednje teme knjige. Dnevnik branja je pri takem branju intimen zapis subjektivnega doživljanja oziroma oseben učenčev odziv na besedilo in kot tak res osebna last učenca, obenem pa tudi pomočnik pri pisanju zaključnega spisa – razmišljanja, za katerega smo se skupaj dogovorili, da bo ključni dokaz o razumevanju prebranega besedila. Navodilo za spis, pravzaprav razmišljanje z naslovom Glej s srcem, bistvo je očem nevidno, smo si skupaj prebrali na videokonferenci in skupaj oblikovali kriterije uspešnosti oziroma kriterije odličnosti (glede na dana

navodila). Nato so učenci pisali spis. Če delo tako zastavimo, nastanejo lahko le odlični izdelki učencev, saj je vsakemu jasno, kaj mora pisati in kako. Spise so učenci oddali v spletni učilnici. Stekel je prvi krog povratnih informacij. Vsak spis sta pregledala dva učenca in v forumu podala vrstniško povratno informacijo, svojo povratno informacijo pa sem podala tudi sama. Vrstniško informacijo največkrat učenci podajajo po metodi PVP, kar pomeni POHVALI – VPRAŠAJ – PREDLAGAJ.

Sledil je krog popravljanja. S pomočjo povratnih informacij, ki so jih učenci prejeli, so napisali samopresojo in svoj spis popravili, dodelali, izboljšali, nato pa ponovno oddali v branje meni in vrstnikom. Proces se je nadaljeval, dokler vsak posamezni učenec ni bil v celoti zadovoljen s svojim izdelkom.

J. K. Rowling: Harry Potter in kamen modrosti – branje odlomka v 6. razredu

Namene učenja in kriterije uspešnosti smo določili skupaj z učenci na videokonferenci.

Nameni učenja:	Kriteriji uspešnosti
• (s)poznati vsebino odlomka (in odlomek umestiti v celotno besedilo, • vedeti, kje se pripoved dogaja, • našteti književne osebe v odlomku in znati povedati, kakšne so po značaju, • določiti, da je Harry Potter mladinski fantazijski roman, • vedeti, kaj je to fantazijski roman.	Uspešen bom, ko bom: • znal določiti kraj dogajanja, • naštel književne osebe in jim določil značajske lastnosti, • s pomočjo značilnosti besedila določil, da je Harry Potter fantazijski roman, • znal povedati, kaj je mladinski fantazijski roman in kaj je zanj značilno.

Predznanje smo aktivirali z bralno učno strategijo VŽN, seveda najprej z vprašanjem Kaj že VEM o Harryju Potterju, nato pa še z vprašanjem Kaj ŽELIM izvedeti. V učilnici bi učenci odgovore pisali na male samolepilne lističe. Na daljavo pa smo si pomagali tako, da so odgovore napisali na lističe (t. i. odzivne kartice) in na moj znak vsi hkrati lističe pokazali. Tako smo ustvarili nekakšen »živ« plakat. Sledilo je samostojno branje odlomka in reševanje učnega lista. Rešitve le-tega so si učenci preverjali sami, in sicer v skupinah na videokonferencah (»breaking rooms« v ZOOM-u). Končno znanje pa smo preverili s krajšim kvizom v spletni učilnici in seveda razmišljanje o vprašanju Kaj sem se NAUČIL?

Sledila je še avtentična ustvarjalna naloga z naslovom MOJA PRAVLJIČNA ŠOLA. Učenci so morali pripraviti krajši govorni nastop o tem, kakšna bi bila njihova pravljična šola. Navodilo sem pripravila v aplikaciji FlipGrid, kjer so se učenci nato tudi posneli. Pred tem smo seveda na osnovi navodil pripravili kriterije odlične naloge oziroma govornega nastopa.

Posnetke smo si z učenci ogledali skupaj (na videokonferenci), na Padlet pa so si učenci drug drugemu podajali povratne informacije.

Učenci so ob koncu učnega sklopa v forum napisali še kratko samopresojo in izdelali načrt nadaljnjega učenja. Naj naštejem le nekaj vprašanj, ki so jih vodila v razmisleku: Kako mi je šlo? Kaj bi še lahko izboljšal? Kaj sem prinesel v skupino?

Primer samopresoje učenke:

Šlo mi je kar dobro. Harryja Potterja sem poznala že od prej, saj sem gledala film. Smo si pomagali. Sobice so v zumu super. Učiteljica nam je pomagala, če nismo znali. Najbolj mi je bilo všeč, da smo se posneli. Komaj sem čakala, da vidim, kako so se posneli še drugi sošolci. Kviz mi je bil lahek. Rešila sem vsa vprašanja. Bom pa še enkrat ponovila, kaj je mladinska fantazijska pripoved. (Ana, 6. raz.)

ZAKLJUČEK

Pomembno je, da učence vključimo na eni strani v sam proces načrtovanja pouka, po drugi strani pa jim ponudimo učinkovite dejavnosti, ki naj bodo smiselne in življenjske, izhajajo pa naj iz tem, ki so učencem blizu. Učencem morajo predstavljati izziv, pomembno pa je tudi, da jih silijo k razmišljanju. Vse to je še toliko bolj pomembno pri pouku na daljavo. Raznoliki dokazi o znanju kažejo na to, kaj so se učenci naučili, kako naučeno razumejo, in seveda, kako to uporabiti v novih okoliščinah. Učitelju pa so neke vrste napotek, kako naj zasnuje poučevanje naprej. Kakovostna povratna informacija je seveda ob vsem zelo pomembna, saj učenca spremlja na poti do končnega cilja.

Ob razmišljanju o tem, ali naj pri pouku na daljavo ocenjujemo ali ne, bi prav zaradi vsega navedenega morali v ospredje postaviti naslednje vprašanje: Ali lahko na podlagi rezultatov, ki smo jih zbrali z različnimi dokazi znanja, učencem res podamo objektivno oceno?

LITERATURA

Hattie, J. (2018). *Vidno učenje za učitelje. Maksimiranje učinka na učenje.* Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI.

Holcar Brunauer, A. idr. (2016). *Formativno spremljanje v podporo učenju. Priročnik za učitelje in strokovne delavce.* Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Humar Kobal, I. (2020). *Moč vrstniške povratne informacije*. Didakta (str. 44–49).

Komljanc, N. (2008). Formativno spremljanje učenja. V: M. Škraba (ur.), *Didaktika ocenjevanja znanja*. Ljubljana. Zavod RS za šolstvo.

Peršolja, M. (2019). *Formativno spremljanje v praksi.* Domžale: M. Peršolja.

William, D. (2013). Vloga formativnega vrednotenja v učinkovitih učnih okoljih. V: S. Sentočnik (ur.), *O naravi učenja* (str. 123–142). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

KO SPREMENIMO NAČIN POUČEVANJA, SPREMENIMO NAČIN OCENJEVANJA

Jošt Rapić, Janja

Osnovna šola Simona Jenka Smlednik, Smlednik

IZVLEČEK

Ocenjevanje je del učnega procesa, ki že v normalnih okoliščinah zahteva več pozornosti in premisleka. Tako učiteljem kot učencem poda informacijo o njihovem delu: kako uspešno učitelj poučuje in v kolikšni meri je učenec dosegel cilje in standarde, ki si jih je učitelj zastavil pri delu v razredu in jih preveril z ocenjevanjem.

Pri ocenjevanju in preverjanju znanja na daljavo se srečujemo s situacijo, ki razkriva več pomislekov. Zavod Republike Slovenije za šolstvo je sicer pripravil priporočila in predloge za ocenjevanje na daljavo, upoštevanje le teh pa je prepuščeno učiteljem.

V prispevku je predstavljeno poučevanje na daljavo, na podlagi katerega je bilo izpeljano tudi ocenjevanje. Konkretno so predstavljeni štirje primeri dobre prakse ocenjevanja na daljavo v četrtem razredu pri treh predmetih: pri slovenščini ocenjevanje govornega nastopa in deklamacije pesmi, pri naravoslovju in tehniki ocenjevanje na podlagi videorazlag izbranih tem in pri matematiki »klasično« ustno ocenjevanje.

Ključne besede: *pouk na daljavo, ocenjevanje na daljavo, kriteriji*

UVOD

Pandemija covid-19 je močno zaznamovala naš način življenja in posledično tudi način izobraževanja po celem svetu. Z namenom preprečevanja širjenje koronavirusa so otroci in mladostniki v več državah z danes na jutri ostali doma in bili prisiljeni uporabiti elektronske medije za povezovanje z učitelji in prenos informacij. Pouk se je prenesel na splet. Učitelji smo bili nekateri bolje, drugi slabše pripravljeni na spremenjene razmere, zagotovo pa je situacija vsem zelo spremenila način dosedanjega poučevanja. S poukom na daljavo se je na splet v prilagojeni obliki prestavilo tudi preverjanje in sčasoma tudi ocenjevanje.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Ko govorimo o ocenjevanju, ne moremo mimo Pravilnika o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli. Ocenjevanje pravilnik opredeljuje kot ugotavljanje in vrednotenje, v kolikšni meri učenec dosega v učnem načrtu določene cilje oziroma standarde znanja, preverjanje pa kot zbiranje informacij o tem, kako učenec dosega cilje oziroma standarde znanja iz učnih načrtov in ni namenjeno ocenjevanju znanja. Preverjanje znanja se izvaja pred, med in ob koncu obravnave učnih vsebin (Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli, 2013).

Vrednotenje ali ocenjevanje znanja je ena izmed najzahtevnejših nalog učitelja, na katero se je potrebo temeljito pripraviti. Že ob načrtovanju poučevanja- načinov, kako bodo učenci dosegli učne cilje- moramo imeti v mislih, kako bomo usvojeno zanje ali spretnosti pri učencih preverili in kako

bomo ocenili doseganje ciljev oziroma standardov znanja. To pomeni, da je način sprejemanja znanja in spretnosti povezan z načinom preverjanja in ocenjevanja.

Glede na 10. člen Pravilnika o preverjanju in ocenjevanju znanja, se ocenjujejo učenčevi ustni odgovori ter pisni, likovni, tehnični, praktični in drugi izdelki, projektno delo in nastopi učencev.

Po pravilniku je določeno tudi minimalno število ocen vezano na število ur pouka posameznega predmeta na teden, to je od šest do najmanj dve oceni na šolsko leto.

Poučevanje na daljavo

Covid-19 je praktično čez noč zaprl vrata vrtcev, šol in fakultet in tako učenci kot učitelji smo bili prisiljeni ubrati drugačno pot učenja in poučevanja, kot smo je bili vajeni do zdaj. Spremenjene okoliščine so od nas zahtevale veliko prilagajanja kar se tiče poučevanja in komunikacije z učenci.

Ponekod so učitelji ene šole ubrali enotno, dogovorjeno pot komunikacije z učenci, ponekod so se poenotili le aktivi, večkrat pa so učitelji uveljavljali svojo avtonomijo in izbrali sebi prikladnejši način poučevanja.

Ob posrednem spremljanju dela svojih kolegov in kolegic sem opazila, da uporabljajo različne načine dela z učenci na daljavo:

- **Pouk prek videokonferenc** poteka tako, da učenci in učitelji med seboj sodelujejo podobno kot v razredu.
- **Pisna navodila** učencem s povzetkom obravnavane snovi in navodili za reševanje nalog v delovnem zvezku so lahko časovno omejena na en dan ali pa na teden. Slednja od učenca zahtevajo več odgovornosti pri časovni razporeditvi zadolžitev.
- **Spletne naloge** v obliki kvizov so namenjena preverjanju usvojenega znanja. Povratno informacijo dobita učenec in učitelj.
- **Posnete vsebine** za posamezne predmete, pri katerih učitelj ob slikovni in grafični podpori razloži posamezno učno snov. Učenci si lahko posnetek ali del posnetka večkrat pogledajo.
- **Kombinirano poučevanje** pa je kombinacija več zgoraj naštetih načinov, ki jih učitelj prilagodi obravnavani snovi in potrebam učencev.

Ocenjevanje na daljavo

Ocenjevanje je že v običajnih razmerah ena izmed občutljivejših sestavin učnega procesa, med poukom na daljavo pa še toliko bolj. Med številnimi okrožnicami in priporočili Ministrstva za izobraževanje znanost in šport ter Zavoda Republike Slovenije za šolstvo je sprva zaznati večjo mero zadržanosti do ocenjevanja znanja na daljavo, saj tako učenci kot učitelji delujejo v različnih okoliščinah. Kontinuiteta pouka na daljavo pa od nas zahteva tudi ta del. Čeprav se eno ocenjevalno obdobje raztegne čez celotno šolsko leto 2020/21 in je posledično treba pridobiti polovico manj ocen.

Priporočilo je, da naj med izobraževanjem na daljavo učitelji ocenjujejo znanje, ki je bilo ustrezno obravnavano, utrjeno in z različnimi oblikami ter metodami tudi preverjeno. Potreben je temeljit razmislek o tem, kako je mogoče oceniti učenčevo razumevanje in obvladovanje učnih vsebin z

vprašanji in nalogami, ki ne terjajo le preproste reprodukcije oz. priklica podatkov iz spomina (Izobraževanje na daljavo v posebnih razmerah, 2020).

Pri ocenjevanju na daljavo je še posebej treba slediti naslednjim smernicam:

- Način ocenjevanja naj bo čimbolj podoben načinu preverjanja.
- Izogibajte se pisnim preizkusom znanja.
- Kriteriji ocenjevanja morajo biti vnaprej določeni in znani vsem učencem.
- Učenec naj ima možnost oceno izboljšati ali popraviti.

Eno ocenjevalno obdobje ponuja možnost, da se še bolj usmerimo v tiste načine ocenjevanja, ki nam pokažejo čimbolj celostno informacijo o učenčevem znanju, zato je pomembno, da v načrt ocenjevanja vključimo raznolike načine ocenjevanja znanja, npr. ocenjevanje izvajanja dejavnosti, izdelkov (Izzivi izkazovanja in ocenjevanja znanja na raznolike načine, 2021).

PRIMERI DOBRE PRAKSE PREVERJANJA IN OCENJEVANJA NA DALJAVO

Z delom na daljavo sem se v tem šolskem letu prvič srečala kot učiteljica 4. razreda. Učencem sem se želela čimbolj približati in jim omogočiti, kar se da samostojno delo, brez potrebne pomoči staršev. Pri delu na daljavo kombiniram različne načine, med katerimi prevladujejo vsakodnevne videokonference, ki trajajo približno eno šolsko uro, ter posnete videovsebine in predstavitve.

S poukom na daljavo smo v jesenskem valu epidemije začeli po novembrskih počitnicah z mislijo, da bo le ta kratkotrajnejši in da se kmalu vrnemo v šolske klopi. V to smer je šlo tudi načrtovanje ocenjevanja na daljavo, ki je bilo usklajeno z učiteljico v paralelki. V novembru in decembru sva izvedli le eno ocenjevanje, ki je bilo vnaprej časovno načrtovano in so bili učenci s kriteriji seznanjeni že med poukom v šoli. V vsem tem času pa sem znanje učencev pri ostalih predmetih sistematično preverjala in jim podajala konstruktivne pisne in ustne povratne informacije. Načrt in načine preostalih ocenjevanj sva z učiteljico v aktivu prilagodili in z njimi učence seznanili po novem letu.

Ocenjevanje na daljavo: slovenščina, domače branje – slovenske ljudske pravljice

Učenci so bili z datumom in s kriteriji ocenjevanja seznanjeni še med poukom v šoli. Pri pouku književnosti smo prebrali in vsebinsko analizirali nekaj slovenskih ljudskih pravljic ter se seznanili z značilnostmi slovenskih ljudskih pravljic. Obravnavane pravljice smo obnovili ustno in pisno. Učenci so spoznali pojem obnova in se v pisanju obnov preverili še med poukom.

Navodila učencem

Učencem sem prek videoklica in pozneje še v pisni obliki posredovala navodila za ocenjevanje in opisnik. Seznanjeni so bili z ocenjevanjem pisnega dela v zvezku in kriteriji za uspešen govorni nastop.

Domače branje: SLOVENSKE LJUDSKE PRAVLJICE

Ocenjevalni list

Ime: _____ Datum: _____

ZVEZEK		Točke:	Opombe:
Naslovi pravljic		___/1	
Obnova	Vsebina:	___/3	
	Čitljivost:	___/1	
	Pravopis:	___/1	
(1, 2, 3 napake – 1 točka, 4,5,6 – 0, 5 točke)			
Ilustracije		___/1	
Urejenost, estetskost izdelka		___/1	
Vprašanje – znanje o ljudskih pravljicah		___/2	
Govorni nastop		___/12	
Točke skupaj		___/22	Ocena:

GOVORNI NASTOP						
GOVOR						
Zelo hiter	0	1	2	1	0	Zelo počasen
knjižni jezik	1		0,5		0	pogovorni jezik
glasen	2	1,5	1	0,5	0	tih
razločen	1		0,5		0	nerazločen
doživet	2	1,5	1	0,5	0	nedoživet
VSEBINA						
Smiselna, primerno dolga, bogata	2	1,5	1	0,5	0	Nepovezana, kratka, vsebinsko revna
NASTOP						
Sproščen, primeren	2	1,5	1	0,5	0	Bojaž, neprimeren

Slika 1:Ocenjevalni list- Slovenske ljudske pravljice

Potek ocenjevanja in ugotovitve:

Učenci so bili predhodno seznanjeni z vsebino ocenjevanja, s kriteriji ocenjevanja in z načinom ocenjevanja. Že pred samim srečanjem sem pregledala in ovrednotila njihove zapise in ilustracije v zvezek ter učencem podala povratno informacijo in morebitne popravke, ki naj jih upoštevajo pri samem govornem nastopu. Učence sem razdelila v manjše skupine po pet. Po vrstnem redu so predstavili izbrano pravljico in odgovarjali na vprašanja o značilnostih ljudskih pravljic.

Učenci so povedali, da je bil tak način ocenjevanja zanje nov, a da so se počutili bolje kot v razredu, saj so imeli manjšo tremo v domačem okolju.

Menim, da je tak način ocenjevanja v danih okoliščinah primeren in uspešen, saj so se učenci v manjših skupinah počutili bolje in so lažje spremljali pravljice svojih sošolcev, ki pa se niso ponavljale.

Ocenjevanje na daljavo: Naravoslovje in tehnika, Predstavitev izbranih tem prek videoposnetkov

Navodila učencem:

»Izberi si eno temo s področja SPOZNAVAM SAMEGA SEBE in eno temo s področja V NARAVI OPAZUJEMO POJAVE. O vsaki temi si preberi v zvezku, učbeniku za NIT in poglej, katere naloge smo reševali v delovnem zvezku. Temi poišči tudi v interaktivnem gradivu in si poglej morebitne filmčke. Pokukaj na splet in poišči vsaj eno zanimivost za posamezno temo, ki ni omenjena v tvojih šolskih gradivih in jo vključi v predstavitev.

O prebranem in ogledanem si naredi povzetek in se spremeni v učitelja. Zelo pomembno je, da izbrano temo dobro razumeš, saj jo boš le tako lahko suvereno predstavil. Pri predstavitvi imaš pred sabo

lahko samo ključne besede in ne celotnega besedila. Govoriš prosto (ne bereš) in gledaš v kamero (telefon). Vsaka predstavitev naj bo dolga vsaj 3 minute.«

Ocenjevalni list pri NIT- VIDEO predstavitve

Ime: _____ Datum : _____

ČLOVEŠKO TELO POJAVI	Točke:
Izbere 2 temi	__ /2
Prosto govori, ne bere	__ /2
Smiselna in primerna vsebina	__ /4
Doživeto, zanimivo	___/2
Dovolj dolgo	___/ 2
Sproščen nastop	___/ 2
Zanimivost	___/2 ___/16

Slika 2: Ocenjevalni list – videopredstavitve pri NIT

Potek ocenjevanja in ugotovitve

Naloga učencev je bila torej, da se prelevijo v učitelja na daljavo. Mnogim je bila naloga v izziv in veselje, saj so bili vsakodnevno navdušeni nad mojimi filmčki z razlago snovi, pojmov, postopkov itn. pri pouku na daljavo. Ker sem želela, da je to res njihovo delo, PPT-predstavitve niso bile zahtevane, saj mnogi učenci še nimajo usvojenih potrebnih računalniških znanj in bi potrebovali pomoč staršev. Kljub temu so se nekateri, za podporo svojemu nastopu, odločili za PPT-predstavitev v ozadju, nekateri so naredili plakat s skicami in uporabili razne pripomočke, spet drugi pa so ob razlagi risali na domačo tablo.

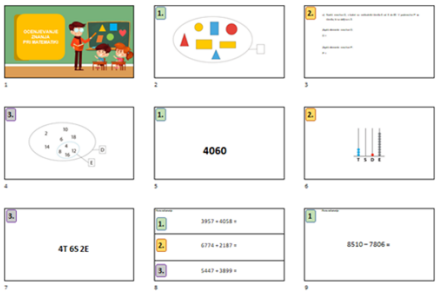
Predstavitve so bile, vsaka zase, zelo zanimive in unikatne. Nekaterim učencem je bil tak način ocenjevanja zelo všeč, skoraj vsi pa so povedali, da si niso predstavljali, da bodo porabili toliko časa za en videoposnetek. Od takrat naprej še bolj cenijo moj trud.

Tak način ocenjevanja je smiseln, saj se učenci poglobijo v določeno temo, jo raziščejo in jo na svoj način interpretirajo ter tako še bolj poglobijo svoje znanje.

Ocenjevanje na daljavo: matematika, ustno ocenjevanje ob PPT-predstavitvi

Navodila učencem:

Učenci so bili predhodno seznanjeni z načinom (ustno in v manjših skupinah) in vsebino ocenjevanja (Prikaz števil do 10 000, Enačbe in neenačbe, Množice, Pisno seštevanje in odštevanje števil do 10 000 s prehodom).



Slika 3: PPT-podlaga za ustno ocenjevanje

Potek ocenjevanja in ugotovitve:

Pri matematiki smo med poukom na daljavo predelali veliko snovi, ki so jo učenci sproti utrjevali samostojno, na videokonferencah, prek spletnih nalog. Zelo pomembno se mi zdi, da pri matematiki še posebej sproti preverjamo usvojene cilje, saj se znanje nadgrajuje. Učenci so bili ocenjeni iz snovi, ki smo jo predhodno večkrat preverili. Preverjanje ob slikovni podpori so že poznali.

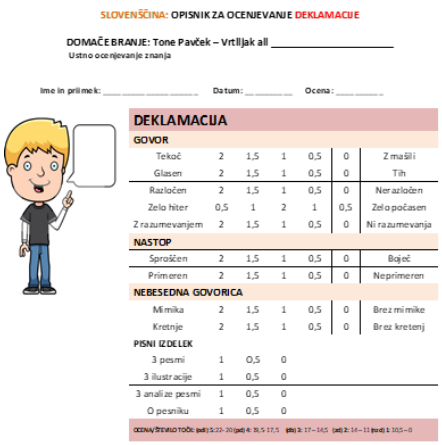
»Klasično ustno spraševanje« je med poukom na daljavo najpogostejše. Zelo pomembno pa je, da ocenjevanje ob PPT-predstavitvi za učence ni nekaj novega, ampak smo na tak način tudi izvajali pouk in preverjali znanje.

Ocenjevanje na daljavo: deklamacija pesmi Toneta Pavčka iz pesniške zbirke Vrtiljak

Pri urah književnosti smo med poukom na daljavo spoznali slovenske pesnice in pesnike. Njihove pesmi smo na videokonferencah recitirali, jih interpretirali, se dotaknili tako vsebine kot tudi zunanje zgradbe pesmi (verzi, kitice, rime).

Navodila učencem

Učenci so morali prebrati pesniško zbirko Toneta Pavčka, Vrtiljak, si izbrati tri pesmi, jih prepisati, opisati njihovo zgradbo (kitice, verze, rime) in jih ilustrirati. Eno pesem (dolgo vsaj 4 kitice ali 16 verzov) so se naučili in jo čimbolj doživeto deklamirali sošolcem. Kriterije za ocenjevanje smo konkretno predelali na skupni videouri.



SLOVENŠČINA: OPISNIK ZA OCENJEVANJE DEKLAMACIJE

DOMAČE BRANJE: Tone Pavček – Vrtiljak all _____

Ustno ocenjevanje znanja

Ime in priimek: _____ Datum: _____ Ocena: _____

DEKLAMACIJA						
GOVOR						
Tekoč	2	1,5	1	0,5	0	Z mašili
Glasen	2	1,5	1	0,5	0	Tih
Razločen	2	1,5	1	0,5	0	Nerazločen
Zelo hiter	0,5	1	2	1	0,5	Zelo počasen
Z razumevanjem	2	1,5	1	0,5	0	Ni razumevanja
NASTOP						
Sproščen	2	1,5	1	0,5	0	Boječ
Primeren	2	1,5	1	0,5	0	Neprimeren
NEBESEDNA GOVORICA						
Mimika	2	1,5	1	0,5	0	Brez mimike
Kretnje	2	1,5	1	0,5	0	Brez kretenj
PISNI IZDELEK						
3 pesmi	1	0,5	0			
3 ilustracije	1	0,5	0			
3 analize pesmi	1	0,5	0			
O pesniku	1	0,5	0			

OCENA/ŠTEVILO TOČK: (odl.) 5: 22–20 (pd) 4: 19,5–17,5 (db) 3: 17–14,5 (zd) 2: 14–11 (nzd) 1: 10,5–0

Slika 4: Ocenjevali list – deklamacija pesmi Toneta Pavčka

Potek ocenjevanja in ugotovitve

Ocenjevanje pri predmetu slovenščina je potekalo na dveh ravneh; na pisni ravni, kjer so učenci predstavili izbrane tri pesmi in pesnika ter na ustni ravni kot deklamacija ene pesmi. Učence sem spodbujala, naj pesem začutijo in jo poskušajo predstaviti z načinom deklamiranja, z mimiko obraza, kot tudi s kretnjami celega telesa. Na samo ocenjevanje so se učenci zelo dobro pripravili, vendar pri mnogih njihov nastop ni prišel do izraza v tolikšni meri, kot bi prišel »v živo«, saj so bili vidni le njihovi

obrazi. Tudi to ocenjevanje bi bilo bolje izvesti v manjših skupinah, saj koncentracija otrok pred zasloni hitreje popusti kot v živo.

ZAKLJUČEK

Na pouk na daljavo smo se tako učenci, kot učitelji sčasoma prilagodili in navadili. V samem delu na daljavo najdemo lahko tudi pozitivne strani, kot so več svobode pri upravljanju s svojim časom, jutranje spanje, samostojnost pri oblikovanju dnevnega urnika, prednosti spletnega povezovanja in konec koncev za nekatere manj stresno domače okolje.

Opažam, da je ocenjevanje na daljavo za mnoge učence prijetnejše in bolj umirjeno, da so bolj sproščeni in komunikativnejši, kar pripisujem domačemu varnemu okolju in dobrim odnosom v razredu med sošolci in tudi v odnosu do mene kot učiteljice. Da pa je ocenjevanje na daljavo uspešno, moramo izbrati ustrezne načine in se nanje temeljito pripraviti.

LITERATURA

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli. Uradni list RS, št. 52/2013.

Izobraževanje na daljavo v posebnih razmerah. Priporočila za ocenjevanje znanja v osnovni šoli (2020). Zavod Republike Slovenije za šolstvo (5. 11. 2020). Pridobljeno s https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/2020-11-05-priporocila_ocenjevanje-os-1.pdf

Okrožnica Zavoda RS za šolstvo v zvezi s podporo pri izvajanju pouka. Priloga 1: Izzivi izkazovanja in ocenjevanja znanja na raznolike načine (2021). Zavod Republike Slovenije za šolstvo (20. 1. 2021). Pridobljeno s https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/2021-01-21-priloga-1_izzivi-izkazovanja-in-ocenjevanja-znanja-na-raznolike-nacine.pdf

OCENJEVANJE PRI GEOGRAFIJI, ZGODOVINI IN DKE MED ŠOLANJEM NA DALJAVO

Jereb, Marko

Osnovna šola Stražišče Kranj, Kranj

IZVLEČEK

Med koronavirusno boleznijo (covid-19) in z njo povezanega šolanja na daljavo je neizogibno prišlo do določenih sprememb pri podajanju snovi, še posebej pa pri preverjanju in ocenjevanju znanja. Zaradi zagotavljanja pravične in vključujoče povratne informacije o usvojenem znanju učencev in v izogib slabi volji nekaterih staršev smo morali učitelji izstopiti iz pogosto preveč prisotnih, poznanih in varnih okvirov klasičnega preverjanja in ocenjevanja znanja in začeti uporabljati alternativne. V prispevku bodo predstavljena teoretična izhodišča klasičnega in alternativnega preverjanja in ocenjevanja znanja, nato pa bodo podani praktični primeri ocenjevanja pri geografiji, zgodovini ter domovinski in državljanski kulturi in etiki (DKE). Le-ti bodo še posebej koristili učiteljem praktikom pri vsakodnevnem delu v razredu.

Ključne besede: *klasično ocenjevanje, alternativno ocenjevanje, avtentično ocenjevanje*

UVOD

V času, ko se zaradi koronavirusne bolezni (covid-19) podirajo številne splošno veljavne paradigme in uveljavljeni sistemi, se tudi na področju šolstva soočamo s spremembami, o katerih smo v preteklosti več ali manj le razpravljali oziroma jih preizkušali, v praksi pa se zares niso nikoli uveljavile. Učitelji smo se srečali s številnimi težavami, tako pri sami obravnavi snovi in tudi pri preverjanju in ocenjevanju znanja. Zaradi zelo ohlapnih navodil, tako na nacionalni in večkrat tudi na šolski ravni, je vsak izmed učiteljev v zakladnici svojega strokovnega znanja poiskal tiste pristope in metode, s katerimi je bil najbolj seznanjen in so se mu v danem trenutku zdeli najbolj uporabni. Ker se med seboj močno razlikujemo po starosti, predispozicijah, strokovnih podlagah, ki smo jih prejeli med študijem (različne generacije), računalniškem in tehničnem predznanju, idejni kapaciteti ..., ne moremo govoriti o pravilnih in napačnih načinih poučevanja in preverjanja ter ocenjevanja, ampak o naših načinih. O načinih, ki delujejo najbolje pri vsakem posameznem učitelju, da se sam pri tem počuti suvereno. V članku bodo zato najprej na kratko predstavljene teoretične osnove, na katerih je temeljilo moje poučevanje med šolanjem na daljavo, nato pa bodo podrobneje predstavljeni še konkretni primeri, s katerimi sem preverjal in ocenjeval znanje pri geografiji, zgodovini ter domovinski in državljanski kulturi in etiki.

Klasično ali alternativno?

Zakonski okvir preverjanja in ocenjevanja v osnovni šoli določa Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (Uradni list RS, št. 52/2013, z dne 21. 6. 2013). Ta določa, naj bodo učenci druge in tretje triade ocenjeni s številčnimi ocenami, pri tem pa morajo biti v skladu s 4. členom zagotovljeni javno znani načini in kriteriji ocenjevanja. Vsebina omenjenega člena (in ostalih delov pravilnika) po eni strani zagotavlja okvir, znotraj katerega lahko učitelji zagotovimo učencem pravično ocenjevanje, po drugi strani pa omogoča nekaterim nezadovoljnim staršem, da s pomočjo prijav na inšpektorat pritiskajo na učitelje in poskušajo spreminjati ocene, s katerimi niso

zadovoljni. V praksi se zato številni učitelji oklepajo načinov preverjanja in ocenjevanja, v katerih se čutijo najbolj varni – to je klasičnega ustnega in pisnega ocenjevanja. Le-ta temelji na standardiziranih vprašanjih in testih, s katerimi preverjamo predvsem poznavanje dejstev, ne merimo pa sposobnosti učencev pri samostojnem reševanju problemov, kritičnega razmišljanja, ne prepoznavamo njihovih delovnih navad, spretnosti (Luongo Orlando, 2008) ter ne spodbijamo njihovega zanimanja in interesov. Od učencev torej zahtevamo le gol priklic in reprodukcijo naučenih podatkov ter spodbujamo kratke enoznačne odgovore, ne spodbujamo pa njihove kreativnosti, kritičnega mišljenja in problemskega pristopa oz. ga celo zmanjšujemo. Težko tudi ločimo med učenci, ki so snov dejansko razumeli, in tistimi, ki so jo le mehanično ponovili (Rutar Ilc in Rutar, 1997).

Samo klasično ocenjevanje lahko v osnovi razdelimo na dva dela – ustno in pisno. Ustno ocenjevanje je, ob predpostavki javnega ocenjevanja pred sošolci, prepoznano kot pravično in objektivno; pri pisnem ocenjevanju pa za objektivnost poskrbi javno objavljen kriterij, ki ga običajno oblikujejo in s strokovnimi argumenti podkrepijo posamezni strokovni aktivi (Uradni list RS, št. 52/2013, z dne 21. 6. 2013). Kot že rečeno, tako učitelji od učencev navadno dobimo le ponovljeno tisto, kar smo sami povedali pri pouku, zanemari pa se proces, ki vodi do trdnega znanja. Smo pa na varni strani.

Alternativo klasičnemu pristopu lahko poiščemo v ideji t. i. avtentičnega preverjanja in ocenjevanja, ki se od srede devetdesetih let prejšnjega stoletja širi v vzgojno-izobraževalni literaturi in po hodnikih različnih vzgojno-izobraževalnih ustanov. Že sama beseda avtentično, v skladu z razlago v SSKJ (avtentičen), nakazuje, da bo šlo v tem primeru za nekaj pristnega oz. verodostojnega. Torej za pristop, v katerem se bomo osredotočili tudi na pot, po kateri učenci pridejo do znanja. Če damo npr. učencem nalogo, naj pripravijo predstavitev, poročilo, videoposnetek, miselni vzorec … v povezavi z določeno snovjo, se bodo ob izdelovanju te naloge urili tudi v selekcioniranju in analizi podatkov, sintezi zaključkov, tehničnih spretnostih … ob tem pa skoraj nezavedno usvojili še ogromno znanja. Takšno alternativno oz. avtentično preverjanje in ocenjevanje lahko po Danijeli Trškan (2002) razdelimo v tri vrste: ocenjevanje učnega procesa, ocenjevanje končnega izdelka in ocenjevanje osebne mape.

Pri ocenjevanju učnega procesa se osredotočimo na odnos, vedenja in načina dela učencev (npr. spremljanje branja, pisanja, organizacije dela in komunikacije v skupini …).

Ko govorimo o ocenjevanju končnih izdelkov, s tem pri zgodovini, geografiji in DKE mislimo na ocenjevanje različnih plakatov, ustnih predstavitev, raziskovalnih nalog, biografij zgodovinskih oseb, avdio in videoposnetkov, družinskih dreves, povzetkov knjig, debat, esejev, intervjujev, zemljevidov, iger vlog, časovnih trakov, spominov, letakov, scenarijev za igro, vlogov (spletnih videodnevnikov) …

Tretja vrsta je ocenjevanje osebne mape, zbirke učenčevih izdelkov. Mapa izdelkov predstavlja za učitelje tudi napotek za poučevanje in načrtovanje aktivnosti. Omogoča vpogled v nastajanje izdelka, v proces reševanja problemov in v način mišljenja učencev (Razdevšek - Pučko, 1996).

Čeprav opisani pristop k preverjanju in ocenjevanju lahko označimo za bolj celovitega od klasičnega, pa vseeno v praksi ne prevladuje. Vzrokov za to je kar nekaj.

- Številni učitelji, ki danes učijo v osnovnih in srednjih šolah, izhajajo iz generacij, ki se med svojim izobraževanjem niso srečale s konceptom avtentičnega ocenjevanja, zato jim je to

kljub spodbudam didaktičnih teoretikov in predmetnih svetovalcev tuje. Poleg tega imajo pogosto premalo predvsem tehničnega znanja.

- Avtentično samo po sebi ni tako varno kot klasično ocenjevanje. Ni dovolj, da se pripravi in javno objavi številčni kriterij, ampak je treba za vsak del naloge predvideti in pripraviti natančne ocenjevalne preglednice, ki nato omogočajo objektivno ocenjevanje. Pa še to ni vedno dovolj, saj se najdejo udeleženci procesa (in starši), ki se ne strinjajo z učiteljem in njegovim kriterijem.

- Sistem izobraževanja je žal miselno precej rigiden, kar na šolski ravni pomeni, da aktivni in inovativni mladi učitelji brez neke podpore kolektiva velikokrat prej izgubijo zanos in notranjo motivacijo, kot dosežejo določene spremembe; na državni ravni pa so strokovni argumenti učiteljev praktikov večinoma preslišani.

- Na avtentično preverjanje in ocenjevanje je treba učence navajati – pokazati jim je treba načine dela, gradiva …, kar pa je pogosto zelo zamudno.

- Avtentično ocenjevanje od učencev zahteva več dela kot golo učenje za pisno in ustno ocenjevanje znanja.

- Pogosto postane »pot« pomembnejša »od cilja« – čeprav učenec izdela avtentično nalogo v skladu z vsemi navodili in zanjo prejme lepo oceno, se pogosto zgodi, da je znanje, ki mu ostane, zelo šibko. Oceno dobi za postopek in ne pa za dejansko znanje.

Primeri ocenjevanja znanja pri zgodovini, geografiji in DKE (Državljanski in domovinski kulturi in etiki)

Ker nas je čas šolanja na daljavo postavil v položaj, ko se zaradi določenega manjka »žive« razlage, ki jo je prek spletnih rešitev težko nadomestiti, tehničnih omejitev in razlik med učenci, pomanjkanja primernega nadzora zaradi preprečevanja goljufanja … preverjanja in ocenjevanja ni bilo mogoče izvesti na klasičen način, sem za učence pripravil različne samostojne (projektne) ocenjevalne naloge. V želji, da bi ocenjevanje v kar se da največji meri, temeljilo na notranji motivaciji učencev in ne le golih zahtevah učitelja, sem jih povezal s področji, ki jih imajo učenci radi – računalništvom, »igricami«, YouTubom, lastno preteklostjo ... Za vsako sem pripravil vsaj eno stran navodil, v katerih sem podrobno opisal posamezne korake, po katerih se da uspešno priti na cilj – uspešno dokončana naloga in dobra ocena. Navodilom sem priložil preglednico, v kateri sem s točkami ovrednotil posamezne korake. Tako sem učence vnaprej seznanil s kriterijem in jim omogočil, da so lahko že sami predvideli, kakšno oceno bodo prejeli, če se bodo natančno držali navodil. Prvi del spodaj prikazanega kriterija je bil pri vseh v nadaljevanju opisanih primerih enak (prve tri vrstice preglednice), v vsebinskem delu pa je bil prilagojen posamezni ocenjevalni nalogi (zadnje štiri vrstice).

Učenec:

KRITERIJ OCENJEVANJA

Kriterij/Točke:	0 točk	1 točka	2 točki	3 točke	4 točke	točke
Upoštevanje navodil za izdelavo naloge	Neupoštevanje navodil.	Delno upoštevanje navodil.	Naloga je v celoti narejena v skladu z navodili.			
Samostojnost in iznajdljivost pri pripravi naloge.	Iz naloge je razvidno, da ni narejena samostojno.	Naloga je narejena samostojno in deloma sledi učiteljevim navodilom.	Naloga je narejena samostojno in v celoti sledi učiteljevim navodilo.	Naloga je narejena samostojno in v celoti sledi učiteljevim navodilom. Nalogi je učenec dodal še svoje lastne ideje in oblikovalske spretnosti in jo na ta način obogatil.		
Preglednost	Nepregledno in površno izdelana naloga. Naloge se zaradi nečitljivosti ne da prebrati.	Pregledna, čitljiva in smiselno izdelana naloga.				
Izdelava rodbinskega drevesa	V rodbinskem drevesu sta zajeti le dve generaciji.	V rodbinskem drevesu so zajete tri generacije, vendar so podatki nepopolni.	V rodbinskem drevesu so zajete tri generacije, podatki so popolni.	V rodbinskem drevesu so zajete štiri generacije, vendar so podatki nepopolni.	V rodbinskem drevesu so zajete štiri generacije, podatki so popolni.	
Primerjava šolanja	Primerjava šolanja nekoč in danes ni narejena.	Primerjava šolanja nekoč in danes ni popolna (premalo primerov, primeri se podvajajo …).	Primerjava šolanja nekoč in danes je popolna (dovolj primerov, različni in zanimivi primeri …).			
Skica nagrobnika	Skica nagrobnika ni narejena.	Skica nagrobnika ni popolna (manjkajo letnice …).	Skica nagrobnika je popolna.			
Odgovori na vprašanja	Odgovorov na vprašanja ni.	Odgovori na vprašanja so zapisani, vendar sta dva (ali več) nepravilna.	Odgovori na vprašanja so zapisani in so pravilni.			
					ocena	

Možne so polovice točk, če prehod med dvema kriterijema ni čisto jasen.

Kriterij

0–7,5 točk = NZD (1) 8–10,5 točk = ZD (2) 11–12,5 točk = DB (3) 13–14,5 točk = PDB (4) 15–16 točk = ODL (5)

Slika 1: Primer kriterija za ocenjevanje projektnega dela

Prvi primer: Pri zgodovini v 6. razredu smo se v prvih mesecih letošnjega šolskega leta začeli spoznavati, s čim se zgodovina sploh ukvarja, kakšen pomen ima čas v zgodovini in kako štejemo leta, kako zgodovinarji raziskujejo preteklost in katere vire pri tem uporabljalo … Po ponavljanju in preverjanju sem pripravil nalogo, v okviru katere so morali raziskati svojo družinsko zgodovino in pri tem uporabiti različne zgodovinske vire. Naloga z naslovom Preteklost moje družine je bila razdeljena v štiri dele:

- Na karton dimenzije A3 so morali izdelati rodovnik svoje družine za štiri generacije (učenci, njihovi starši, stari starši, prastari starši). Za vsako osebo so poiskali ime, priimek, letnico rojstva in kraj bivanja; za osebe, ki so že umrle, še letnico smrti. Za osebe so morali poiskati tudi fotografije oz. osebe narisati.
- Svojega dedka ali babico so vprašali, kako je nekoč potekalo njihovo šolanje v osnovni šoli, nato pa so med seboj primerjali svoje in njihovo šolanje ter zapisali vsaj 6 različnih primerjav.
- Obiskali so krajevno pokopališče, na katerem je pokopan kateri izmed prednikov ali sorodnikov, ter skicirali nagrobnik in prepisali podatke na njem.
- Odgovorili so na nekaj vprašanj, ki so se nanašala na vire, ki so jih uporabili (ustni, pisni, materialni).

Svoje delo so nato fotografirali in ga oddali v spletno učilnico.

»Učitelj, kako dobro ocenjevanje. V družini smo gledali stare fotografije, ki jih je poslal dedek … in zdaj točno vem, od kod izhajajo moji predniki« mi je zaupala neka učenka. Že iz te izjave lahko ugotovimo, da je bila od večine učencev in staršev naloga sprejeta zelo pozitivno. Predvsem zato, ker so učenci odkrivali zanimivosti v življenjih svojih prednikov. Določene težave so se pojavile pri le otrocih, ki izhajajo iz razbitih družin in pri tistih, katerih starši so izrazili nasprotovanje nalogi, saj naj bi z izdelovanjem rodovnika neupravičeno zbirali osebne podatke. Nekateri so tudi opozorili, da otrok na vozijo na pokopališča. Kot alternativa je bilo takšnim učencem ponujeno klasično ocenjevanje. Ob tem je treba dodati, da je naloga zahtevala določeno sodelovanje staršev, saj v nasprotnem primeru učenci ne bi mogli dobiti zahtevanih podatkov – nekateri starši pa so bili zaradi dela od doma precej obremenjeni.

Drugi primer: V 7. razredu smo se pri Domovinski in državljanski kulturi in etiki najprej pogovarjali verovanju in najpomembnejših verstvih, nato pa so učenci sami podrobneje raziskovali različna svetovna verstva. Pri nalogi Svetovna verstva je moral vsak učenec, v treh korakih, raziskati tisto verstvo, ki mu je najmanj znano:

- Izbrati so morali verstvo.
- Na spletu in v knjigah, ki so jim bile dostopne, so poiskali in raziskali podatke o izbranem verstvu (simbol, verske stavbe, verske knjige, začetnika, preroka/-ke, posebna oblačila, hrano, praznike … in tudi kakšno zanimivost).
- Izdelali so plakat v velikosti A3. Nanj so zapisali podatke, ki so jih poiskali, in dodali vsaj 5 slik. Navesti so morali tudi vire in avtorja.

Če bi bili v šoli, bi plakate tudi predstavili, v karantenskih okoliščinah pa so jih le oddali v spletno učilnico.

Učenci so podano nalogo zelo dobro naredili, saj na svetovnem spletu in v knjižnicah obstaja ogromno različnega gradiva, ki se nanaša na različna verstva. Vse je bilo tudi mogoče narediti samostojno. Po vrnitvi v šolo so nekateri učenci svoje naloge tudi ustno predstavili, kar nam je v nadaljevanju omogočilo obsežno razpravo in predstavitev nekaterih zanimivih verskih običajev.

Tretji primer: Pri zgodovini v 8. razredu z učenci raziskujemo zgodovino od začetka novega veka do prve svetovne vojne. V okviru naloge Digitalna zgodovina sem želel, da bi učenci zgodovino spremeniti v »digitalno« obliko in jo tako spoznali na zanimivejši način. Nalogo so delali v štirih korakih:

- Vsak učenec si je v učbeniku izbral temo, ki je bila zanj najbolj zanimiva (ni bilo pomembno, ali smo to temo v razredu že obravnavali ali ne).
- Izbrano snov so nato morali natančno prebrati in na list izpisati najpomembnejše ugotovitve oz. podatke. Nato so morali na različnih spletnih straneh (vsaj dveh različnih) poiskati še dodatne informacije in jih dopisati na list. Zapisano na listu so nato preoblikovali v smiselno besedilo, ki je moralo biti pri branju dolgo od 2 do 3 minute.
- Pripravili so niz risanih sličic (ali kakšno drugo grafično ponazoritev, nekateri so npr. uporabili figurice legokock, pripravili igro vlog, se primerno oblekli in snov zarepali ...), ki so ga nato uporabili pri snemanju kratkega videoposnetka. Videoposnetek je moral biti dolg vsaj 4 minute.
- V obravnavani snovi so poiskali tri pomembne datume; poimenovali dogodke, ki so se takrat zgodili, in zanje pripravili kratke opise. Na spletu so poiskali z izbranimi datumi povezane slike ali videoposnetek.

Videoposnetke so oddali prek spletne strani WeTransfer, vse podatke iz zadnjega koraka pa so zapisali v posebno digitalno preglednico, iz katere smo pozneje naredili interaktivni časovni trak, ki ga lahko zdaj uporabljajo pri učenju.

Izkazalo se je, da je naloga za učence zelo zanimiva, saj so morali iz besedila selekcionirati pomembne podatke in jih nato spremeniti v smiseln videoposnetek. S tem so na novo usvojili veliko znanja, grafična ponazorila, ki so jih istočasno naredili, pa so se izkazala za zelo pomembna zaradi boljše

fiksacije le-tega. Ker na videoposnetkih ni obrazov otrok, jih lahko uporabimo pri pouku, ali pa doma za utrjevanje znanja.

Četrti primer: Pri geografiji v 9. razredu obravnavamo naravno in družbenogeografske značilnosti Slovenije. Ko smo se dotaknili delitve Slovenije na naravnogeografske enote (Alpske pokrajine, Predalpske pokrajine, Dinarsko-kraške pokrajine, Obpanonske pokrajine in Obsredozemske pokrajine), so učenci morali narediti nalogo Moj delček Slovenije. Nalogo so delali v treh korakih.

- Vsak učenec je v bližini svojega doma izbral neko naravno ali kulturno znamenitost oz. zanimivost, ki je do zdaj še ni dobro poznal.
- S pomočjo vsaj dveh spletnih strani na internetu in dveh knjig so morali na list papirja opisati izbrano naravno ali kulturno znamenitost. Besedilo je moralo biti ob branju dolgo od 2 do 3 minute.
- Nato so odšli do izbrane znamenitosti in s pomočjo napisanega besedila posneli vsaj 4 minute dolg vlog (spletni videodnevnik).
- Na skupnem spletnem zemljevidu, ki sem ga predhodno pripravil, so označili izbrano znamenitost in dodali fotografijo.

Vloge so oddali prek spletne strani WeTransfer.

Ker je v zadnjih letih vloganje med mladimi zelo popularno, so se učenci v nalogi takoj znašli. Še največje težave so imeli z zbiranjem informacij, saj o nekaterih lokalnih znamenitostih ne obstajajo obširni zapisi v knjigah. Če bi nalogo razširili na večje območje, bi bile znamenitosti bolj znane in o njih bi bilo več zapisov. Bi se pa pojavil problem prevoza. Opazno je bilo tudi, da nekateri učenci nimajo dovolj tehničnega znanja pri pripravi videoposnetkov.

Peti primer: Naslednji primer ocenjevanja sem večkrat uporabil med šolanjem na daljavo spomladi 2020 in samo po sebi združuje elemente klasičnega in alternativnega preverjanja in ocenjevanja – primer se nanaša na preverjanje in ocenjevanje geografije v 8. razredu. V tistem šolskem letu sem učencem večkrat pripravil ponavljanje prek spletne platforme Quizizz. Podobno kot precej bolj poznana storitev Kahoot omogoča pripravljanje najrazličnejših spletnih kvizov (uporabimo lahko slikovno in videogradivo), ki jih nato učenci rešujejo med poukom ali pa za domačo nalogo. Pri tem tekmujejo med seboj, na koncu pa je prikazana tudi lestvica najboljših. Prednost pred Kahootom je v tem, da je Quizizz brezplačen. Vprašanja, ki jih učitelji uporabljamo pri klasičnem preverjanju in ocenjevanju, so tako povezana s svetom igric, ki je učencem zelo blizu. Prav tekmovalni zanos v učencih budi notranjo motivacijo, ki jih spodbuja k zavzetemu delu ali če rečemo drugače – ni se težko učiti, če se bom potem v »posebni« igrici lahko pomeril s sošolci. Preden sem spletni kviz uporabil za ocenjevanje znanja, so učenci dobro poznali delovanje Quizizza in pravila ter kriterije ocenjevanja:

- določena je bila ura ocenjevanja,
- vsi učenci, ki so sodelovali, so morali spletni kviz reševati med ZOOM-videokonferenco, s čimer sem vsaj deloma onemogoči goljufanje;
- vnaprej je bilo določeno in javno objavljeno merilo.

Med učenci se je takšen način ocenjevanja izkazal za zelo priljubljenega, pa tudi rezultati so bili spodbudni. Tudi za učitelja (predvsem velikih generacij) je takšno ocenjevanje lahko privlačno, saj mu računalnik predstavlja nezmotljivo pomoč pri ocenjevanju. Podobno kot pri ostalih oblikah ocenjevanje, pa se tudi tukaj pojavljajo določene težave, predvsem na področju preprečevanja goljufanja, zagotavljanju enakih tehničnih možnosti za vse učence in v primeru Quizizza nemogoče naknadno popravljanje odgovorov.

ZAKLJUČEK

Čeprav smo se morali vsi deležniki v šolstvu pri preverjanju in ocenjevanju znanja zelo hitro prilagoditi novi realnosti, izkušnje kažejo, da je večina učencev zelo hitro sprejela in ponotranjila nove načine. Naloge, ki so jih morali narediti v okviru alternativnega ocenjevanja, so v večini izmed njih spodbudili notranjo motivacijo in zanimanje za obravnavano snov. Številni učenci so sami povedali, da so uživali pri raziskovanju in pripravi določene naloge, se ob tem veliko naučili ter prejeli še dobro oceno. Istočasno so se tudi razbremenili stresa pred rednim ustnim in pisnim ocenjevanjem znanja. Ob tem se pogosto pokaže, da številnim učencem primanjkuje izkušenj pri načrtovanju in strukturiranju samostojnega dela, analizi in sintezi podatkov, predvsem pa pri poglobljeni uporabi moderne tehnologije. Smiselno bi zato bilo, da bi se v prihodnosti v šolski prostor znova vključilo računalništvo, kot obvezen predmet. Po drugi strani, pa aktivnost za vse ni nujno najbolj prijetna. Za uspešno in dobro opravljeno nalogo je včasih treba vložiti veliko več dela in napora kot za ustno spraševanje ali test. Občasno je potrebna tudi pomoč ali spodbuda starša ali skrbnika, kar pa je v današnjih časih, ob poplavi različnih obveznosti, za nekatere izmed njih zelo težko. Le tako lahko razumemo pomisleke in odpor nekaterih staršev do v prispevku predstavljenih nalog. Vseeno pa je jasno, da mora alternativni način preverjanja in ocenjevanja postopoma postati stalnica v šolskem prostoru, tudi v pokoronskih časih.

LITERATURA

Avtentično. V *Slovar slovenskega knjižnega jezika.* Pridobljeno s https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=avtenti%C4%8Den.

Loungo Orlando, K. (2008). *Drugačno preverjanje znanja.* Ljubljana: Rokus Klett.

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli. Uradni list RS, št. 52 (21. 6. 2013). Pridobljeno s http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11583.

Razdevšek - Pučko, C. (1996). Mapa učenčevih izdelkov kot oblika spremljanja pri opisnem ocenjevanju. *Pedagoška obzorja. 11*(5–6), 193–204.

Rutar Ilc, Z., in Rutar, D. (1997). *Kaj poučujemo in preverjamo v šolah?*. Radovljica: Didakta.

Trškan, D. (2002), Alternativno ocenjevanje pri zgodovini. *Zgodovina v šoli, 11*(2), 4–10.

OCENJEVANJE ANALIZE PESMI NA DALJAVO

Jurač, Vesna

Osnovna šola Antona Martina Slomška Vrhnika, Vrhnika

IZVLEČEK

Poučevanje na daljavo predstavlja poseben izziv tudi glede ocenjevanja znanja. Zaradi nekaterih omejitvenih ukrepov ocenjevanje na daljavo poteka nekoliko drugače kot pri običajnem pouku. V letnem delovnem načrtu za slovenščino v sedmem razredu je bilo predvideno ocenjevanje analize pesmi iz pesniške zbirke Majnice, fulaste pesmi avtorja Toneta Pavčka. Zaradi omejitvenih ukrepov smo to izvedli na daljavo. V prispevku predstavljamo primer ocenjevanja analize pesmi na daljavo v obliki projektne naloge.

Ključne besede: *vrednotenje, projektna naloga, Tone Pavček*

UVOD

Šolanje na daljavo zaradi nekaterih omejitvenih ukrepov prinaša številne izzive, med katere sodi tudi izvedba ocenjevanja na daljavo. Ocenjevanje znanja je že v običajnih razmerah precej občutljiva učna dejavnost, ko pa gre za ocenjevanje na daljavo, to velja še toliko bolj. Ne le da je pri tem treba upoštevati učne cilje in standarde znanja iz učnega načrta, ampak je glede na priporočila za ocenjevanje znanja v osnovni šoli na daljavo, ki jih je pripravil Zavod Republike Slovenije za šolstvo, treba upoštevati tudi dejanske možnosti za njihovo doseganje. V sedmem razredu smo pri slovenščini glede na podana priporočila in oblikovana merila na daljavo izvedli ocenjevanje analize pesmi iz Pavčkove pesniške zbirke Majnice, fulaste pesmi, ki so jo učenci izdelali v obliki projektne naloge.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Ocenjevanje znanja je »ugotavljanje in vrednotenje, v kolikšni meri učenec dosega v učnem načrtu določene cilje oziroma standarde znanja. Učitelj ocenjevanje znanja opravi po obravnavi učnih vsebin in po opravljenem preverjanju znanja iz teh vsebin« (Pravilnik o preverjanju in ocenjevanja znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli 2013).

Pri slovenščini v sedmem razredu obravnavamo sklop pesmi slovenskih avtorjev, med katerimi analiziramo tudi Pavčkove pesmi. Sledi preverjanje usvojenega znanja in ocenjevanje glede na vnaprej določen merila, oblike in načine, ki so učencem že znani. Učenci morajo za oceno pripraviti analizo Pavčkovih pesmi v obliki projektne naloge. V letošnjem šolskem letu je bilo vse to zaradi omejitvenih ukrepov izvedeno na daljavo.

Iz dokumenta Izobraževanje na daljavo v posebnih razmerah, priporočila za ocenjevanje znanja v osnovni šoli (2020), ki ga je pripravil Zavod Republike Slovenije za šolstvo, je razvidno, da je pomemben del ocenjevanja na daljavo tudi spremljanje učenčevega dela in podajanje kakovostnih povratnih informacij o učenčevem napredku in dosežkih, učenci pa imajo tudi možnost, da izdelek izboljšajo oziroma »popravijo«. Zato je bila projektna naloga, v sklopu katere smo ocenili analizo

pesmi, zasnovana tako, da je bila ocena podana šele takrat, ko so učenci glede na učiteljeve povratne informacije analizo pesmi dopolnili oziroma izboljšali.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

V sedmem razredu pri slovenščini v sklopu pouka obravnavamo različne pesmi slovenskih avtorjev, ki jih tudi podrobneje analiziramo. Med temi avtorji je tudi Tone Pavček. Pavčkovo pesem Pesem učenci temeljito spoznajo že pri pouku. Tam so seznanjeni tudi z nekaterimi podatki o življenju in delu avtorja ter književnih delih, ki jih je ustvaril. Podrobneje se učenci seznanijo tudi z analizo pesmi. Pojasnijo, ali gre pri tem delu za umetnostno ali neumetnostno besedilo, pesem obnovijo, določijo pripovedovalca, temo in sporočilo, zunanjo zgradbo ter poiščejo pesniška sredstva. Preverijo tudi, če pesem vsebuje slengovske ali druge nenavadne besede. Na koncu o prebrani pesmi podajo še lastno mnenje. Nato sledi preverjanje znanja, ki ga običajno opravimo ustno.

Po preverjanju znanja učencem posredujemo navodila za izvedbo projektne naloge na daljavo. Na podoben način, kot smo to naredili že pri pouku, morajo analizirati dve poljubni Pavčkovih pesmi iz pesniške zbirke Majnice, fulaste pesmi, ki jo predhodno preberejo za domače branje. Učitelj učencem prek videokonference predstavi navodila za delo s kriteriji za ocenjevanje in točkovnikom, vso gradivo pa je dostopno tudi v spletni učilnici. Dogovorijo se tudi za ustrezen termin oddaje projektne naloge. Ob prvi oddaji učitelj učencem posreduje povratne informacije, da lahko svoj izdelek izboljšajo. Temu sledi končna oddaja izdelka, ki ga učitelj nato pregleda, zapiše komentarje oziroma opombe in oceni. Učenci lahko nato ocenjen izdelek pregledajo, in če želijo, izrabijo tudi možnost popravljanja ali »izboljšanja« ocene.

Priloga 1: Navodila za izdelavo projektne naloge

Tone Pavček: **MAJNICE, FULASTE PESMI**
(analiza izbranih pesmi)

Dragi/-e učenci/-ke!

Tokrat boste za oceno izdelali **analizo dveh poljubnih pesmi iz pesniške zbirke '*Majnice, fulaste pesmi*'** avtorja Toneta Pavčka.

Potek dela:
– **s pomočjo knjig ali spleta rešite naloge 1. dela (predstavitev avtorja in pesniške zbirke)**, ki se nanašajo na pesniško zbirko *'Majnice, fulaste pesmi'* in avtorja Toneta Pavčka;

– iz pesniške zbirke *'Majnice, fulaste pesmi'* **berite 2 poljubni Pavčkovi pesmi in izdelajte njuno analizo s pomočjo nalog, ki so zapisane v 2. delu (analiza izbrane pesmi)**. Analizo naredite za vsako pesem posebej.

Pri delu bodite pozorni na naslednje:
- odgovore pišite v obliki povedi;
- pazite na točnost oziroma preverljivost podatkov,
- pazite na slogovno ustreznost;
- upoštevajte pravopisna pravila;
- pišite z malimi tiskanimi črkami;
- izdelek naj bo narejen s pomočjo računalnika;
- pazite na obliko in urejenost svojega izdelka.

Želim vam uspešno delo.
Vaša učiteljica slovenščine

Priloga 2: Ocenjevalni obrazec za vrednotenje projektne naloge

Ocenjevalni obrazec za vrednotenje projektne naloge

Preglednica 1: Ocenjevalni obrazec – predstavitev avtorja in pesniške zbirke

PREDSTAVITEV AVTORJA IN PESNIŠKE ZBIRKE	**MOGOČE ŠTEVILOTOČK**	**DOSEŽENO ŠTEVILO TOČK**
Podatki o avtorju (rojstvo in smrt, šolanje in službovanje, književna dela, zanimivost iz avtorjevega življenja).	do 3 točke	
Trije podatki o pesniški zbirki Majnice, fulaste pesmi.	do 2 točki	
SKUPAJ ŠTEVILO TOČK		

Preglednica 2: Ocenjevalni obrazec – analiza izbrane pesmi

ANALIZA IZBRANE PESMI	**MOGOČE ŠTEVILO TOČK**	**DOSEŽENO ŠTEVILO TOČK**
Ugotovitev, da gre za umetnostno besedilo in utemeljitev.	do 2 točki	
Obnova besedila (do 5 povedi).	do 2 točki	
Pripovedovalec oziroma izpovedovalec pesmi.	do 1 točke	
Tematika pesmi.	do 1 točke	
Sporočilo pesmi.	do 1 točke	
Zgradba pesmi: – število kitic, – število verzov/vrstic v posamezni kitici, – število zlogov v poljubno izbranem verzu, – rima in izpis rimanih besed.	 do 1 točke do 1 točke do 1 točke do 1 točke	
Izpis in poimenovanje treh različnih pesniških sredstev.	do 3 točk	
Izpis slengovskih oziroma drugih nenavadnih besed.	do 1 točke	
Mnenje o pesmi (do 5 povedi).	do 1 točke	
SKUPAJ ŠTEVILO TOČK		

Preglednica 3: Ocenjevalni obrazec – jezikovna pravilnost

JEZIKOVNA PRAVILNOST		
Slogovna ustreznost	do 3 točki	
Pravopisna pravilnost	do 4 točke	
SKUPAJ ŠTEVILO TOČK		

Priloga 3: Merila za vrednotenje projektne naloge

Merila za vrednotenje projektne naloge

Preglednica 4: Merila za vrednotenje – predstavitev avtorja in pesniške zbirke

PREDSTAVITEV AVTORJA IN PESNIŠKE ZBIRKE – do 5 točk
Učenec/-ka: **Poišče podatke o avtorju – do 3 točke** Napiše podatke o avtorjevem rojstvu in smrti, šolanju in službovanju, njegovih književnih delih in kakšno zanimivost iz avtorjevega življenja. **Poišče tri podatke o pesniški zbirki Majnice, fulaste pesmi – do 2 točki**

Napiše, da je ta pesniška zbirka izšla leta 1996, avtor je zanjo leta 1997 prejel nagrado Večernica za najboljše mladinsko delo, gre za mladinsko pesniško zbirko, pesmi so večinoma napisane v slengu itn.

Preglednica 5: Merila za vrednotenje – analiza izbrane pesmi

ANALIZA IZBRANE PESMI – do 16 točk
Učenec/-ka: **Ugotovi, da gre za umetnostno besedilo in to tudi utemelji – do 2 točki** Napiše, da gre za umetnostno besedilo in to pojasni s tem, da takšno besedilo nima praktičnega namena, namenjeno je estetskemu doživljanju, vsebuje jezikovne figure itn.) **Obnovi besedilo. – do 2 točki** Napiše obnovo besedila (do 5 povedi). **Določi pripovedovalca oziroma izpovedovalca pesmi – do 1 točke** Napiše, da je to avtor ali lirski izpovedovalec. **Določi tematiko pesmi – do 1 točke** Napiše temo pesmi (ljubezenska, družbena itn.) **Prepozna in predstavi sporočilo pesmi – do 1 točke** Napiše sporočilo pesmi (zaljubljenost, zaskrbljenost itn.) **Določi zgradbo pesmi – do 4 točke** Izpiše število kitic, verzov, zlogov v poljubno izbranem verzu ter prepozna rimo in izpiše nekaj rimanih besed. **Izpiše in poimenuje tri različna pesniška sredstva v pesmi – do 3 točke** Izpiše in poimenuje pesniška sredstva (okrasni pridevek, primera, pretiravanje itn.) **Izpiše slengovske ali kakšne druge nenavadne besede – do 1 točke** Izpiše slengovske ali druge nenavadne besede (npr. cvizli, ful, krula itn.) **Poda mnenje o pesmi – do 1 točke** Napiše svoje mnenje o pesmi (do 5 povedi).

Preglednica 6: Merila za vrednotenje – jezikovna pravilnost

JEZIKOVNA PRAVILNOST – do 7 točk
Slogovna ustreznost – do 3 točke Slogovno šibka projektna naloga – 1 točka Slogovno dobra projektna naloga – 2 točki Slogovno brezhibna projektna naloga – 3 točke **Pravopisna pravilnost – do 4 točke** Pravopisno šibka projektna naloga s ponavljajočimi se napakami – 1 točka Pravopisno šibka projektna naloga z nekaj napakami, ki se ponavljajo – 2 točki Pravopisno dobra projektna naloga z nekaj napakami, ki se ne ponavljajo – 3 točke Pravopisno brezhibna projektna naloga z le nekaj drobnimi napakami – 4 točke

Priloga 4: Ocenjevalni pragovi

OCENJEVALNI PRAGOVI				
do 49,5 % nezadostno (1)	50 %–64 % zadostno (2)	65 %–79 % dobro (3)	80 %–89 % prav dobro (4)	90 %–100 % odlično (5)
do 21,5 točke	od 22 do 28 točk	od 28,5 do 34,5 točke	od 35 do 39 točk	od 39,5 do 44 točk

Učenci z analizo pesmi na daljavo niso imeli večjih težav, saj so se z načinom in obliko dela seznanili že predhodno pri pouku slovenščine. Kot pozitivno se je izkazalo tudi to, da so lahko učenci svoj izdelek glede na učiteljeve povratne informacije izboljšali. Tako je bil viden tudi njihov napredek. Nekaj preglavic so pri oddaji izdelkov v spletno učilnico povzročale tehnične težave, zato so v teh primerih učenci projektno nalogo oddali prek elektronske pošte. Nekateri, predvsem učno slabši učenci, pa so imeli največ težav z natančnim branjem in upoštevanjem navodil, iskanjem in poimenovanjem pesniških sredstev ter pravopisom.

ZAKLJUČEK

Šolanje na daljavo prinaša nekatere omejitve, zaradi katerih smo vsi vključujoči akterji postavljeni pred posebne izzive. To velja tudi za ocenjevanje znanja. V sedmem razredu smo ravno zaradi omejitvenih ukrepov oceno iz analize pesmi pridobili na daljavo. Ta je zajemala izdelavo projektne naloge na temo Pavčkov izbranih pesmi iz pesniške zbirke Majnice, fulaste pesmi. Učenci so morali predstaviti avtorja in pesniško zbirko, iz katere so izbrali dve pesmi ter ju analizirali. Imeli so tudi možnost, da glede na učiteljevo povratno informacijo izdelek izboljšajo. Njihov končni izdelek je bil na podlagi predhodno znanih meril tudi ocenjen. Ker je analiza pesmi potekala na učencem že znan način, s katerim se srečujejo pri pouku, jim ta ni povzročala posebnih težav. Težave zaradi neupoštevanje navodil, težave pri iskanju in poimenovanju pesniških sredstev ter pravopisne nepravilnosti so se pojavile predvsem pri učno šibkejših učencih. Tovrsten način ocenjevanja znanja je vsekakor primeren med šolanjem na daljavo. Kot prednost lahko izpostavimo urjenje učencev v samostojnem delu in uporabi znanja, ki ga pridobijo pri pouku. Učitelju ocenjevalcu pregled posamezne projektne naloge in podajanje kakovostnih povratnih informacij vzame dosti časa, po drugi strani pa nudi tudi priložnost vpogleda v učenčev napredek.

LITERATURA

Izobraževanje na daljavo v posebnih razmerah, priporočila za ocenjevanje znanja v osnovni šoli (2020). Pridobljeno s https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/2020-11-05-priporocila_ocenjevanje-os-1.pdf

Nacionalno preverjanje znanja v 9. razredu, navodila za vrednotenje, redni rok (7. 5. 2019). Pridobljeno s https://www.ric.si/mma/N191-101-3-2/2019061310501490/

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013). Uradni list RS, št. 52/13 (21. 6. 2013). Pridobljeno s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2013-01-1988?sop=2013-01-1988

Poznanovič Jezeršek, M., Cestnik, M., Čuden, M., Gomivnik Thuma, V., Honzak, M., Križaj Ortar, M., … Ahačič, K. (2018). *Učni načrt za slovenščino.* Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_slovenscina.pdf

MOTIVACIJA IN GIBANJE PRI PREVERJANJU IN OCENJEVANJU ZNANJA MED ŠOLANJEM NA DALJAVO V 2. RAZREDU

Kalajžič, Mateja

Osnovna šola Orehek Kranj, Kranj

IZVLEČEK

Med šolanjem na daljavo smo se učitelji soočili z veliko novimi izzivi. Kot učiteljica razrednega pouka sem razmišljala predvsem o tem, kako pripraviti pouk prek videosrečanj čim bolj zanimiv ter kako, kar najbolj, motivirati učence. Pri vsaki novi učni temi sem tako pripravila videoposnetke razlage učne snovi, kjer učenci niso bili le poslušalci, a so bili aktivni udeleženci. To je bilo prav tako moje glavno vodilo pri načrtovanju učnih ur ponavljanja, preverjanja in ocenjevanja znanja. V učni proces na daljavo sem tako vključila različne igre, ki so spodbujale učenčevo miselno in gibalno aktivnost. Igre, ki jih opisujem v prispevku in s katerimi sem preverjala in ocenjevala znanje drugošolcev, so sicer igre, ki so jih učenci že poznali, le nekoliko sem jih preoblikovala in prilagodila. Učenci so pokazali veliko zanimanja, motivacije in znanja pri učenju, preverjanju in ocenjevanju znanja z metodo igre, v neposredni kombinaciji z gibanjem. To so pokazali tudi rezultati ocenjevanja. Ob povratku v šolo sem od učencev pridobila povratno informacijo, da so ob nalogah, ki jih opisujem v prispevku, zelo uživali. Tudi starši so na roditeljskem sestanku pohvalili tovrsten način preverjanja in ocenjevanja znanja. Kot primer dobre prakse se je prav tako pokazalo sodelovanje z učiteljico podaljšanega bivanja, ki je učencem nudila učno pomoč in je na učnih urah z učenci izvajala zelo podobne dejavnosti. Sprva se je zdelo ocenjevanje na daljavo skorajda nemogoče, vendar pa se je izkazalo, da z nekoliko drugačnimi metodami in oblikami dela na daljavo, lahko uspešno izpeljemo tudi to.

Ključne besede: *delo na daljavo, gibanje, ocenjevanje, videosrečanja z učenci, metoda igre*

UVOD

Strokovni delavci v osnovnih šolah se pogosto srečujemo z najrazličnejšimi izzivi. Nedvomno je eden večjih izzivov današnje šole ohranjati visoko raven motivacije pri učencih ter učencem zagotoviti čim več gibanja. Ne le pri pouku športa, ampak tudi pri drugih šolskih predmetih. Učitelji se vedno trudimo pouk medpredmetno povezovati. Zaradi splošnega upada gibalnih sposobnosti učencev v sodobni šoli, sama največkrat povezujem prav šport, z drugimi šolskimi predmeti. Prav tako pa pri vsakem predmetu skušam ohranjati motivacijo učencev na najvišji ravni.

Šolanje na daljavo, s katerim smo bili učitelji soočeni že v marcu 2019 in s katerim smo nekako nadaljevali v letošnjem šolskem letu, je za nas učitelje predstavljalo veliko mero ustvarjalnosti in prilagodljivosti. Ne le, da smo se znašli v povsem novi situaciji, pridobiti smo morali tudi dodatna (IKT) znanja. Sama sem, po navodilih vodstva šole, dogovorih v aktivu 2. razreda naše šole ter v skladu s smernicami, poslanimi iz strani Zavoda za šolstvo, razlage učne snovi snemala ter učencem skušala približati učno snov na čim bolj razumljiv in prijazen ter konkreten način. Pri tem sem učne metode in oblike dela prilagajala na pouk prek računalnika. Vedno sem skušala v učne vsebine vplesti gibanje in precejšnjo mero motivacije. Pri delu na daljavo se mi je zdelo to še toliko bolj pomembno. Po predelani učni snovi smo tako z mojimi drugošolci prišli do ponavljanja, preverjanja in nenazadnje

tudi ocenjevanja znanja. Učne ure sem organizirala tako, da smo se v uvodih našega videosrečanja vedno igrali igre, kjer so bili učenci visoko gibalno aktivni. Nato smo učno snov ponavljali, preverjali in utrjevali prek kvizov, slikovnih predstavitev in drugih iger (spomin, izziv ali vprašanje, izberi karto, povej številko, ladjice potapljati itn.). Pri teh aktivnostih so bili učenci ne le miselno aktivni, ampak tudi gibalno. Na podoben način smo pozneje izpeljali še ocenjevanje znanja.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Pri poučevanju učencev v prvi triadi se zdi učenje z gibanjem izrednega pomena. Učenci so v tem občutljivem obdobju dovzetni za nove gibalne naloge ter nove miselne izzive. »Obdobje od 7. do 10. leta starosti upravičeno imenujemo »zlata leta« motoričnega razvoja otrok« (Čoh, 2002, str. 9). V tem, tako pomembnem, obdobju gibalnega razvoja otrok so bili učenci soočeni s šolanjem na daljavo. Ne le da niso imeli pouka športa kot običajno v šoli, prav tako se niso udeleževali interesnih dejavnosti in drugih športnih aktivnosti v okviru športnih klubov in društev. Zato torej ni presenetljivo, da smo učitelji v pouk na daljavo morali vpeljati gibanje, kjer je bilo to le mogoče. »Po izteku epidemije so v maju in juniju učitelji športne vzgoje na 100 osnovnih šolah izvedli meritve ŠVK z 20.000 osnovnošolci. Zbrane podatke otrok smo primerjali z njihovimi rezultati v predhodnem šolskem letu in upad vseh gibalnih sposobnosti je bil velik, največji pri vzdržljivosti in koordinaciji celotnega telesa. Poleg tega se je pri več kot polovici otrok povečal delež podkožnega maščevja, kar se je pokazalo tudi v skokovitem porastu deleža debelih otrok v zadnjem letu« (SLOFit, 2020). Učitelji smo tako v novem šolskem letu in ob vnovični razglasitvi epidemije ter ponovnem šolanju na daljavo, skušali pouk prek videosrečanj organizirati tako, da so bili učenci pri vseh predmetih čim bolj gibalno aktivni. Učne metode in oblike dela smo prilagodili tako, da smo v pouk vseh učnih predmetov vključili gibanje učencev. Učenci so bili tako aktivni udeleženci pouka, ne le v kognitivnem smislu, ampak tudi v motoričnem. To smo upoštevali na vseh ravneh pouka: pri podajanju nove učne snovi, pri ponavljanju in preverjanju znanja ter tudi pri ocenjevanju. »Pred ocenjevanjem znanja naj učitelji izvajajo in spodbujajo proces izobraževanja na daljavo s posebnim poudarkom na obravnavi temeljnih učnih vsebin predmeta, utrjevanju znanja in z različnimi oblikami ter metodami preverjanja znanja« (Zavod RS za šolstvo, 2020). Učitelji smo med epidemijo dali poudarek na obravnavo temeljnih učnih vsebin ter jih več utrjevali in ponavljali. Pri tem smo imeli tako več časa, da učno snov utrdimo, ponovimo in preverimo na najrazličnejše načine, tudi z gibalnimi igrami. »Pri ocenjevanju znanja je po mnenju Zavoda RS za šolstvo smiselno, da učitelji pri ocenjevanju uporabijo tiste načine, s katerimi so se učenci že seznanili v okviru dejavnosti preverjanja znanj, izogibajo pa naj se ocenjevanju znanja s pisnimi preizkusi znanja« (Zavod RS za šolstvo, 2020). Ob predpostavki, da je za učence pomembno, da poznajo načine oblik in metod dela, smo učitelji lažje organizirali preverjanja in ocenjevanja znanja, kar je bilo za učence seveda dobrodošlo.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Med šolanjem na daljavo sem skušala pri pouku ohranjati kar največjo motivacijo učencev in jih učiti prek gibanja. Vedno seveda to ni bilo povsem mogoče, pogosto pa. Tak pouk je zahteval nekoliko več priprav, ustvarjalnosti in fleksibilnosti iz strani učitelja, vendar je bil tak način učenja, torej učenje z visoko mero motivacijo in gibanja, uspešnejši, produktivnejši in bolj zanimiv, privlačen za učence.

Moje vodilo je bilo, da je pri učenju, bodisi ob podajanju nove učne snovi ali pa pri ponavljanju, preverjanju in ocenjevanju znanja, učenec visoko motiviran in da je v učenje vključena njegova gibalna aktivnost. Nove učne vsebine sem učencem podala v obliki videoposnetka. Zatem smo se z učenci srečali na videokonferencah, na katerih smo učno snov utrdili, ponovili in preverili. V slednje sem vedno skušala vnesti aktivnosti, kjer so bili učenci športno aktivni. Včasih je bila to samo uvodna motivacija na videosrečanju, zelo pogosto pa so bile to igre ponavljanja, utrjevanja in preverjanja učne snovi, pri katerih so bili učenci tudi gibalno aktivni.

Učiteljice aktiva 2. razredov na naši šoli smo ob upoštevanju smernic in navodil, poslanih iz strani Ministrstva za šolstvo, pripravile načrt preverjanja znanja ter ocenjevanja znanja na daljavo. Ob pregledu letnih delovnih priprav in pregledu učnega načrta, smo učne snovi prilagodile ter se osredotočile na temeljne učne snovi, ki smo jih ocenjevale. Učno snov smo z mojimi drugošolci zares temeljito predelali: videoposnetki razlage učne snovi, povezave do interaktivnih nalog za učence, učne ure ponavljanja in preverjanja znanja prek videosrečanj, sodelovanje s šolsko svetovalno službo – otroci s posebnimi potrebami, sodelovanje z učiteljico podaljšanega bivanja, ki je učne snovi dodatno utrjevala z individualnimi učnimi urami prek videosrečanj. Šele ko sem ugotovila, da učenci snov razumejo, sem se odločila za ocenjevanje znanja. Pri vseh vsebinah, podanih prek videoposnetkov ali videosrečanj, sem kot učiteljica oddelka skušala ohranjati visoko mero motivacije in v vse ure vnesti učenčevo gibalno aktivnost. Učence sem spodbujala k ustvarjenem razmišljanju, miselni in gibalni aktivnosti in medpredmetni povezavi učenja učne snovi, ki sem jo ocenjevala tako, da sem za njih pripravila najrazličnejše igre, ki jih opisujem v tem prispevku. Učenci so se igre zelo radi igrali, v njih uživali in se na zanimiv način učili ter ponavljali.

Ob upoštevanju smernic Ministrstva za šolstvo, smo se učiteljice aktiva 2. razredov naše šole, odločile, da bomo med delom na daljavo izpeljali tri ocenjevanja znanja. Med drugim smo ocenjevale tudi matematiko, kar predstavljam v tem prispevku.

Med delom na daljavo sem pri ocenjevanju matematike v 2. razredu osnovne šole uporabila metode in oblike dela, ki spodbujajo gibalno aktivnost otrok in ohranjajo veliko mero motiviranosti učencev. Metode in oblike dela sem izvajali tako pri preverjanju kot tudi pri ocenjevanju znanja. Čeprav sem ponavljanje in utrjevanje znanja individualizirala in diferencirala, so bili vsi učenci deležni enakega, javnega ocenjevanja znanja, ki je potekalo prek videosrečanja.

Učencem sem za preverjanje in ocenjevanje znanja pripravila didaktične igre, ki sem jih nekoliko priredila. Ker so bili učenci metod in oblik dela vajeni, niso bili v stiski, čeprav je šlo za ocenjevanje znanja. Pri ocenjevanju znanja na daljavo sem se osredotočila na učne cilje in standarde znanja, ob upoštevanju smernic, posredovanih iz strani Ministrstva za šolstvo. Pri tem sem opisno oceno zapisala na podlagi taksonomskih stopenj, ki so jih učenci dosegli. Prav tako sem preverjanje in ocenjevanje znanja pripravila na podlagi načela postopnosti in v skladu s taksonomskimi stopnjami.

V nadaljevanju predstavljam nekaj didaktičnih iger, ki sem jih prilagodila za pouk (učenje, ponavljanje, utrjevanje, preverjanje in ocenjevanje učne snovi) ob delu na daljavo.

PRIMERI DOBRE PRAKSE – IGRE:

Semaforčki

Pripomočki:

- rdeč in zelen list
- zamašek
- žogica
- flomaster
- barvica

Učenci so na videosrečanju preverjanja in ocenjevanja znanja iz matematike pripravili dva predmeta rdeče in zelene barve: barvico, flomaster, zamašek, listek, žogico … Učencem sem brala trditve. Za pravilno trditev so pokazali zelen predmet, za nepravilno trditev pa rdeč predmet.

Ugotovitve: Učenci so bili pri tej igri ves čas aktivni udeleženci. Pri igri so ohranjali visoko mero motivacije. Igra je od njih zahtevala tudi visoko mero koncentracije. Igro smo nadgradili tako, da so posamezni učenci sami povedali trditev, sošolci pa so dvigovali semaforje.

Primer:

Predmet, ki ga držim v roki je kvader.

Rolica straniščnega papirja ima obliko kocke.

Dan/noč

Pripomočki: /

Učenci so na videosrečanju stali pokončno, če je bila trditev pravilna ali sedli na stol, če je bila trditev napačna.

Ugotovitve: Učenci so igro dobro poznali in se jo radi igrali, saj smo se jo igrali že v šoli: ne le pri pouku športa, ampak tudi pri drugih predmetih. Sami so želeli, da se igro igramo na izpadanje, pri čemer sem dodala navodilo, da učenci, ki izpadejo, izmenično govorijo trditve.

Primer:

Na sliki so geometrijski liki.

Na fotografiji je vsiljivec kvader.

Poplava/potres/letalo/skrivališče

Pripomočki:

- odeja
- stol

Učenci so v prostoru, v vidnem polju kamere, prek videosrečanja, zavzemali različne pozicije. Če sem prek spletne kamere pokazala model določenega geometrijskega telesa, so se spremenili v letala in legli na tla sobe. Če sem prek predstavitve (PowerPoint) pokazala geometrijski lik, so se postavili ob steno (potres). Če sem na predstavitvi (Slikar) narisala ravno črto, so stopili na stol (poplava). Če sem na predstavitev narisala krivo črto (Slikar), so se skrili pod odejo (skrivališče).

Ugotovitve: Učenci so hitro razumeli navodila in se radi igrali to igro. Ugotovila pa sem, da je pri tej igri zelo pomembno načelo postopnosti. Tako smo vedno začeli z lažjimi nalogami, kjer sem podala samo dva primera aktivnosti, nato smo igro nadgrajevali z več primeri.

Klic številk

Pripomočki: /

Učenci so poimenovali like na fotografiji (PowerPoint), nato s prstki pokazali, koliko likov je na fotografiji. Zatem so naredili toliko počepov, kolikor je bilo likov na fotografiji. Enaka naloga je bila pri prepoznavanju in poimenovanju geometrijskih teles. Gibalne naloge za število likov in teles pa so se menjale: počepi, vojaški poskoki, sklece itn.

Ugotovitve: Učenci so hitro razumeli navodila in zlahka opravili z nalogami.

Razredna tekma

Pripomočki: /

Učenci so si ogledali fotografijo na predstavitvi, na zaslonu. V zvezek so si napisali število geometrijskih teles ter število geometrijskih likov na sliki. Geometrijske oblike so ustno tudi poimenovali. Pri nalogi so bili časovno omejeni. Ko so z zapisom končali, so naredili toliko krogov okrog stola, kolikor je teles in toliko sonožnih poskokov na mestu, kolikor je bilo likov.

Ugotovitve: Učenci so se igro zelo radi igrali. Uživali so v tekmi skupin, denimo dekleta proti fantom. Nekoliko težje je bilo spremljati pravilnost reševanja prek videoposnetkov. Ob poročanju posameznikov in poročanju skupin pa ni bilo težav.

Zaklad

Pripomočki: različni predmeti

Učencem sem pokazala model geometrijskega telesa, oni pa so v stanovanju poiskali predmet, ki spominja nanj.

Ugotovitve: To igro so se učenci najraje igrali. Vsak je želel pokazati predmet, ki ga je našel. Potrebovali pa smo kar nekaj časa za to, da je vsak poročal o predmetu.

ZAKLJUČEK

Delo na daljavo v tem res posebnem obdobju šolanja, šolanja na daljavo, je bilo izziv za vse: za učitelje, učence in starše. Vsak se je trudil po svojih najboljših močeh. Ob dobrem sodelovanju vseh

vpletenih, ob podpori vodstva šole in sledenju strokovnih smernicam, ocenjujem da je bilo naše delo uspešno. Sama sem se odločila, da bom učno snov, ki sem jo konkretno in strokovno posredovala učencem, tudi preverila in ocenila. Pri tem mi je bilo vodilo, da to izpeljem na strokoven, prilagojen, učencem prijazen in zanimiv način. Pri učencih sem iskala znanje, za katerega sem vedela, da ga imajo. Zdelo se mi je prav, da ocenjevanje izpeljemo tudi prek didaktičnih gibalnih iger, ki smo se jih z učenci igrali že med utrjevanjem učne snovi. Tako smo uvodni del ocenjevanja znanja iz matematike (geometrija: geometrijski liki in telesa, črte) izvedli prek iger, ki so jih učenci poznali. Pri tem so zelo uživali, saj so bili ves čas gibalni aktivni.

LITERATURA

Čoh, M. (2002). *Atletika*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Zavod RS za šolstvo (2020). *Priporočila za preverjanje in ocenjevanje znanja v srednji šoli v času izvajanja pouka na daljavo*. Pridobljeno s:

https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Novice/Koronavirus-2020/Priporocila-Zavod-RS-za-solstvo_SS.pdf

Zavod RS za šolstvo. (2020). *Izvajanje izobraževanja na daljavo v izrednih razmerah*. Pridobljeno s:

Usmeritve_glede_preverjanja-in-ocenjevanja_v_OŠ.pdf (sio.si)

Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. (2020). *Upad gibalnih sposobnosti otrok med epidemijo*. Pridobljeno s:

Upad gibalnih sposobnosti otrok med epidemijo - Novice in druga aktualna obvestila in materiali| SLOfit

OD NAČRTOVANJA DO OCENJEVANJA ZNANJA NA DALJAVO Z ORODJI WORDWALL, GENIALLY, WIZER.ME IN FLIPGRID

Golouh, Katja

Osnovna šola Šenčur, Šenčur

IZVLEČEK

Izobraževanje na daljavo je v slovenskem izobraževalnem prostoru v hipu postalo del vsakdanjosti, podvrženo številnim spremembam in prilagoditvam. Pouk na daljavo je prinesel fizično ločevanje učiteljev in učencev, odsotnost osebnega stika in interakcije, uporabo različnih tehnologij in orodij za lažjo komunikacijo, hkrati pa tudi mnoga odprta vprašanja, kako prilagoditi delo v razredu pouku na daljavo. Tak način izobraževanja je poskrbel, da so se ustanovile specifične učne skupnosti, ki jih sestavljajo učenci, učitelji in sodobni učni viri – spletne učilnice, digitalne knjige, videorazlage, slušni posnetki, interaktivne naloge in številna izobraževalna spletna mesta. Namen članka je prikazati, kako s pomočjo spletnih orodij in aplikacij, kot so Genially, Wordwall, Wizer.me in Flipgrid uspešno načrtovati delo na daljavo, izvajati in utrjevati nove učne vsebine, dajati povratne informacije, preverjati znanje in nakazati možnosti izboljšav. Vse to z namenom, da učence privedemo do končnega koraka učnega procesa – ocenjevanja znanja.

Ključne besede: *sodobni učni viri, digitalna orodja, formativno spremljanje*

UVOD

Kakovostno načrtovanje učnih aktivnosti je dolgotrajen proces in poteka po korakih. Prvi korak je ta, da učitelj prepozna, določi oz. izbere zaželene dosežke (kaj se bodo učenci naučili, kaj bodo razvili, katera predznanja bodo nadgradili). Sledi določanje sprejemljivih dokazov, s katerimi učenci dokažejo, ali so znanje oz. določene spretnosti usvojili ter nato načrtovanje konkretnih učnih izkušenj, aktivnosti in dejavnosti. Pouk na daljavo je celoten proces temeljito pretresel, saj se je bilo treba v trenutku odločiti, katero učno snov ter standarde znanja okrniti, izločiti in katere v celoti obdržati. V okviru aktiva smo se na podlagi nekajletnih izkušenj poučevanja slovenskega in angleškega jezika odločile, da bomo na daljavo obravnavale tiste vsebine, ki jih z videorazlagami lahko dovolj dobro razložimo, z vajami na različnih spletnih orodjih in v delovnem zvezku pa utrdimo (npr. slovnična znanja). Prav tako je izobraževanje na daljavo ponudilo možnost samostojnega razvijanja bralnih in slušnih spretnosti ter preverjanje bralnega in slušnega razumevanja, širjenja in utrjevanje besedišča ter nenazadnje tudi razvijanja govornega sporočanja ob pomoči različnih spletnih orodij, katerih raba bo v nadaljevanju članka podrobneje predstavljena. Kar se je ob začetku izobraževanja na daljavo zdelo nemogoče, je prav z uporabo sodobnih tehnologij lahko nemoteno zaživelo.

TEORETIČNA IZHODIŠČA – OD NAČRTOVANJA DO OCENJEVANJA

Načrtovanje pouka temelji na posameznih elementih formativnega spremljanja, ki jih učitelj redno vnaša v svoje delo (preverjanje predznanja, nameni učenja in kriteriji uspešnosti, aktivne učne dejavnosti, dokazi, spremljanje, povratna informacija, preverjanje) ter na raznolikih učnih

gradivih, pripomočkih in spletnih orodjih. Še preden ocenjevanje znanja steče, učitelj učence natančno seznani s kriteriji in z načinom ocenjevanja (Holcar Bruanuer, 2016).

Ocenjevanje znanja temelji na standardih znanja in učnih ciljih v učnem načrtu vsakega posameznega predmeta in Pravilniku o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli. Doseganje ciljev oz. standardov znanja iz učnih načrtov učitelj preverja pred, med in ob koncu obravnave učnih vsebin. Z ocenjevanjem znanja učitelj ugotavlja in vrednoti, v kolikšni meri učenec dosega v učnem načrtu določene cilje oz. standarde znanja, opravi pa ga po obravnavi učnih vsebin in po opravljenem preverjanju znanja iz teh vsebin (Andrin, Eržen, Kogoj in Lesničar, 2016).

Kakovostno preverjanje in ocenjevanje znanja je tisto, ki je skladNO s cilji in standardi znanja iz učnega načrta. Preverja tiste cilje, ki so primerni za določeno obliko preizkusa (ustno ali pisno). Poleg jasnih in ustreznih navodil upošteva učenčevo starost, različne tipe nalog, je zanimivo ter spodbuja radovednost in ustvarjalnost učenca.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

Spremljanje, utrjevanje, povratna informacija in dokazi učencev pri delu na daljavo s pomočjo spletnih orodij

Razmah in razvoj sodobne tehnologije na področju izobraževanja prinaša nešteto novih možnosti za učenje in poučevanje. Uporaba spletnih orodij in aplikacij omogoča aktivno vlogo učencev, takojšnjo povratno informacijo, hkrati pa nudi učitelju vrsto dokazov o učenčevem delu, znanju in napredovanju. Na podlagi teh dokazov učitelj lažje prilagaja procese poučevanja in izbira raznolike dejavnosti, s katerimi učenci dokumentirajo svoje znanje. Spletna orodja, ki omogočajo delo z elementi formativnega spremljanja na daljavo ter skrbijo, da preverjanje učenja ne postane dolgočasno, igrajo izjemno pomembno vlogo pri sodobnem učenju in poučevanju.

Wordwall

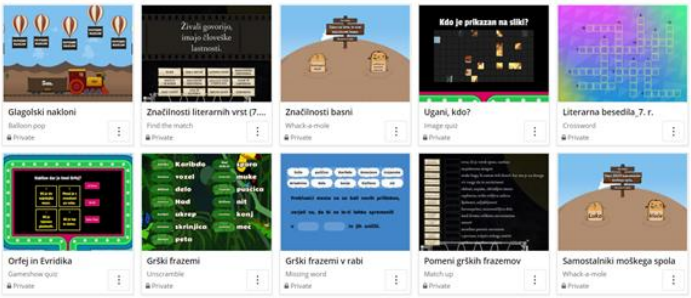
Je spletna platforma, ki nudi preprosto ustvarjanje različnih tipov nalog, učitelju in učencu pa takojšnjo dragoceno povratno informacijo ter dokaze o učenčevem napredku in znanju. Z učenci smo pri pouku slovenskega in angleškega jezika na daljavo na Wordwallu reševali naslednje tipe nalog: povezovanje pojmov in definicij, razvrščanje, labirint znanja, reševanje križank, vstavljanje manjkajočih besed, (slikovni) kvizi, izločanje nepravilnih odgovorov ter urejanje pravilnega vrstnega reda besed v povedi. Pri pouku slovenskega jezika so učenci na Wordwallu

- utrjevali znanje pridevnikov (med naborom pridevnikov so izločali neustrezne)
- utrjevali glagol (prepoznavali in določali glagolski čas, osebo in število)
- vadili zapis lastnih imen
- utrjevali številke (prepoznavali glavne in vrstilne, jih razvrščali in izločali)
- ponavljali književne pojme (v obliki križanke in labirinta)
- utrjevali pesniška sredstva (v obliki igre z letalom)
- prepoznavali knjižne junake (s pomočjo počasnega razkrivanja slikovnega materiala)
- vadili grške frazeme in njihov pomen (z ustreznim povezovanjem)
- utrjevali posebnosti samostalnikov

Pri pouku angleškega jezika pa so učenci

- utrjevali besedišče posameznih enot (povezovali, izločali, razvrščali)
- vadili predloge (v obliki igre z vlakom)
- utrjevali slovnična znanja (ustrezna raba angleških časov)

Z aktivnostmi na Wordwallu sem preverjala predznanje, utrjevala tekočo snov, preverjala razumevanje, spremljala delo in napredek učencev ter sproti ugotavljala, kje so potrebne izboljšave. Po končanih dejavnostih smo z učenci analizirali vzroke za neuspeh pri posameznih nalogah ter na podlagi analize načrtovali nadaljnje delo.



Zaslonska slika aktivnosti na platformi Wordwall. Vir: lasten

Wizer.me

Je spletna stran, na kateri učitelji ustvarjajo interaktivne digitalne učne liste s pestrim naborom nalog (odprta vprašanja, zaprta vprašanja, kvizi, razvrščanje, povezovanje, slikovni material z dopolnjevanjem besed, vstavljanje slike ali posnetka, dopolnjevanje manjkajočih besed v besedilo). Ko učenci rešijo učni list in ga oddajo v pregled, dobijo takojšnjo vizualno povratno informacijo o tem, pri katerih nalogah so imeli največ težav ali napak, katere so rešili površno, nepopolno ali napačno, pri vsaki nalogi pa dobijo tudi vpogled v število točk, ki so jih dosegli. Na orodju Wizer.me smo z učenci utrjevali učne vsebine pri pouku angleškega in slovenskega jezika, predelane na daljavo, širili besedišče, utrjevali slovnične strukture, vadili pravopis ter razumevanje.



Zaslonska slika digitalnega učnega lista na orodju Wizer.me. Vir: lasten

Kriteriji uspešnosti

Namene učenja in kriterije uspešnosti učitelji vpeljemo v učni proces zato, da učenci lažje razumejo, kaj se učijo, kaj je treba znati, katere spretnosti razviti in kako svoje znanje pokazati. Pri oblikovanju namenov učenja in kriterijev uspešnosti smo pozorni na to, da so ti jasni, razumljivi, dosegljivi in hkrati zapisani na vidnem kraju, da lahko učenci do njih kadar koli dostopajo. Tako učencem znatno pomagamo pri orientaciji ciljev znanja, naredimo učenje bolj vidno in jim omogočimo, da prevzamejo

skrbništvo nad učenjem ter razvijejo odgovoren odnos do učenja. Pri pouku na daljavo sem za oblikovanje kriterijev uspešnosti uporabila platformo Genially.

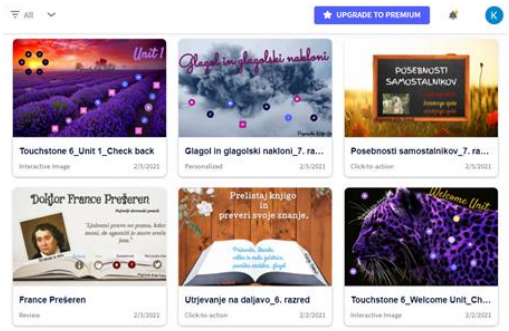
Genially

Je spletno okolje, na katerega lahko naložimo interaktivne elemente v obliki ikon. S klikom nanje se učencem prikažejo kriteriji uspešnosti, če želimo, učencem posredujemo tudi podatek o tem, kje se snov, ki se na posamezni kriterij nanaša, nahaja. Tako jih v primeru neznanja usmerimo k ponovnemu ogledu ali utrjevanju snovi. Orodje Genially sem z učenci uporabljala pri ustnem utrjevanju na videokonferencah, sami pa so ga lahko kadar koli uporabljali tudi na daljavo, saj so povezavo nanj imeli tudi v spletni učilnici. Pri pouku slovenskega jezika so učenci na orodju Genially s klikom na posamezno ikono odpirali kriterije uspešnosti in preverjali svoje znanje

- glagola in glagolskih naklonov
- samostalnikov moškega, ženskega in srednjega spola
- pravopisa

Pri pouku angleškega jezika pa smo na orodju Genially vadili

- besedišče (hiša, dom, pohištvo, prosti čas)
- slovnična znanja (pravilna in nepravilna množina, sedanjik, svojilni zaimki, There is/are)
- opise (sobe, učilnice, prostorov v hiši)



Zaslonska slika orodja Genially. Vir: lasten

Preverjanje znanja

Preverjanje znanja je za kakovostno in uspešno nadaljnje delo ključnega pomena. S preverjanjem znanja zbiramo informacije o tem, kako učenec dosega cilje oziroma standarde znanja iz učnih načrtov. Služi kot predpriprava na ocenjevanje in omogoča uvid v pridobljeno znanje, ki ga preverjamo ustno ali pisno z različnimi tipi nalog. Znanje lahko preverjamo z ustnimi odgovori, s pisnim izdelkom, s praktičnim preverjanjem (opravljanje določene praktične naloge po navodilih, npr. govorna predstavitev), s preverjanjem po učnih postajah (npr. učni listi), s spremljanjem celotnega procesa učenja (učenčev listovnik) ali pa s skupinskim preverjanjem timskega dela oz. sodelovalnega učenja (npr. projektno delo). Izobraževanje na daljavo je pokazalo, da učencem primanjkuje predvsem utrjevanja, zato je smiselno, da pred ocenjevanjem skupaj z učenci oblikujemo skupne povzetke in ključna spoznanja posameznega učnega sklopa. To lahko na podlagi diskusije in vprašanj v podporo učenju naredimo v obliki miselnih vzorcev ali ključnih zapisov npr. na Padletu. Učenci so svoje znanje o Francetu Prešernu s kratkimi povzetki zapisali na Padlet. Da je bilo

celotno preverjanje bolj strukturirano, sem ustvarila zavihke s ključnimi besedami iz življenja in dela Franceta Prešerna, učenci pa so te zavihke dopolnjevali. Na videokonferenci smo skupaj preleteli zapise, se o njih pogovorili, jih nadgradili in ugotavljali, kaj znajo že dobro in kaj je tisto, kar je treba še utrditi.



Zaslonska slika orodja Padlet. Vir: lasten

Pri izobraževanju na daljavo sem znanje pri pouku angleškega jezika preverjala ustno na videokonferencah ter s pomočjo digitalnih orodij. Za govorne predstavitve sem uporabila orodje Flipgrid.

Flipgrid

Je spletno orodje, na katerem učitelj ustvari svoje skupine (lahko po razredih) in posamezne teme (navodila), na podlagi katerih učenci izdelajo govorno predstavitev in jo pošljejo učitelju v pregled. Ustvarjanje posnetka je preprosto, omogoča vizualne učinke in efekte ter s tem naredi učenje zabavnejše. Poleg učiteljeve povratne informacije orodje Flipgrid omogoča tudi vrstniško vrednotenje in skupinsko diskusijo. Z orodjem Flipgrid so učenci pri pouku angleškega jezika

- izdelovali krajše govorne predstavitve po posameznih učnih sklopih (opis sobe, opis najljubšega šolskega predmeta, opis družine)
- vadili izgovorjavo ključnih besed, jih uporabili v povedih in jih poslali v pregled
- zastavljali vprašanja svojim sovrstnikom na dano temo

Po poslanih posnetkih smo izvedli tudi uro medvrstniškega vrednotenja posameznih izdelkov, seveda po vnaprej dogovorjenih kriterijih ocenjevanja.

Ocenjevanje znanja

Ocenjevanje znanja je ugotavljanje in vrednotenje, v kolikšni meri učenec dosega v učnem načrtu določene cilje oziroma standarde znanja. Učitelj ocenjevanje opravi po obravnavi učnih vsebin in po opravljenem preverjanju znanja iz teh vsebin. Pri izobraževanju na daljavo so za uspešno načrtovanje ocenjevanja ključna naslednja izhodišča: kaj bom ocenjeval (cilji in standardi), kako bom ocenjeval (tipi nalog in načini ocenjevanja), kriteriji za ocenjevanje znanja ter sama organizacija. Če učitelj pred ocenjevanjem znanja skrbno načrtuje učne dejavnosti in aktivnosti, v učni proces vključuje elemente formativnega spremljanja, redno utrjuje, učencem podaja povratno informacijo o njihovem napredku in jih seznani z nameni učenja, kriteriji uspešnosti in kriteriji ocenjevanja, potem tudi ocenjevanje na daljavo poteka nemoteno. Sama sem tako pri angleškem kot slovenskem jeziku znanje učencev preverjala ustno, in sicer z govornimi predstavitvami ter ustnimi odgovori oz. krajšimi opisi. Učenci so se pri pouku angleškega jezika na govorne predstavitve pripravljali tako, da so znanje, ki so ga usvojili

po učnem sklopu smiselno povezali v besedilo, ga napisali, oddali v pregled ter po povratni informaciji pripravili govorne predstavite. Večjih težav ni bilo, še največ preglavic nam je povzročala organizacija samega ocenjevanja, saj se je bilo treba datumsko in časovno uskladiti.

ZAKLJUČEK

Učni proces, ki je skrbno načrtovan in temelji na elementih formativnega spremljanja, je proces, ki spodbuja aktivnost učencev, jih motivira, da se spoprimejo z izzivi, se pri tem kar najbolje potrudijo in prevzamejo odgovornost za lastno znanje. Ključno je, da učenci z učiteljevo pomočjo in paleto pestrih učnih aktivnosti redno utrjujejo in nadgrajujejo svoje znanje ter iščejo nova in do zastavljenega cilja pridejo z lastnim delom. Aktiven učni proces, sodobne učne metode, vidno učenje in uporaba sodobnih tehnologij so recept za kakovostno in uspešno ocenjevanje znanja. To mora biti učencem izziv, da pokažejo svoj napredek in ponotranjijo znanje kot vrednoto.

LITERATURA

Andrin, A., Eržen, V., Kogoj, B., in Lesničar, B.: *Učni načrt. Program osnovna šola. Angleščina.* Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo, 2016.

Holcar Bruanuer, A. idr. (2016). *Formativno spremljanje v podporo učenju. Priročnik za učitelje in strokovne delavce.* Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

NAČINI VREDNOTENJA ZNANJA NA DALJAVO V DRUGI TRIADI OSNOVNE ŠOLE

Kavar, Uršula

Osnovna šola Antona Tomaža Linharta Radovljica, Radovljica

IZVLEČEK

Med izrednimi razmerami sta znanje in motivacija učiteljev vodili k uspešnemu usvajanju zadanih učnih ciljev, pojavila pa so se številna odprta vprašanja o načinih ter smotrnosti ocenjevanja znanja na daljavo. Vrednotenje znanja je ključnega pomena, saj le tako lahko vemo, tako učenci kot učitelji, kako uspešni smo. Šolanje na daljavo v svetu ni novost, kljub temu pa večina med nami do zdaj še ni imela konkretnih izkušenj in znanja s tega področja. V prispevku je predstavljenih nekaj primerov dobre prakse, ki se navezujejo na preverjanje in ocenjevanje znanja na daljavo v drugem triletju osnovne šole. Izbrane so raznolike naloge višjih taksonomskih stopenj za vrednotenje znanja iz matematike, slovenščine, naravoslovja in tehnike, družbe, glasbene in likovne umetnosti v 4. razredu, družbe v 5. razredu in neobveznega izbirnega predmeta folklora v 6. razredu osnovne šole.

Ključne besede: *preverjanje, ocenjevanje, višje taksonomske stopnje znanja, šolanje na daljavo*

UVOD

V lanskem letu smo se učitelji prvič v slovenskem javnem šolskem prostoru srečali z osnovnošolskim izobraževanjem na daljavo. Gre za način izobraževanja, katerega zametki so znani iz dopisnega izobraževanja, ki je nekdaj potekalo po pošti, prek radia in televizije (Dolinar, Novak in Podobnik, 2020). Ta nova situacija je od učiteljev terjala hitro prilagoditev metod poučenja in načinov vrednotenja, posledično pa tudi potrebo po spoznavanju in obvladovanju novih spletnih orodij.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

VREDNOTITI pomeni ugotavljati vrednost, pomen, kakovost česa (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 1975). Vrednotenje lahko utemeljimo kot presojo učitelja ali učenca o tem, kako je učenec dosegel določeno predhodno strukturirano znanje (Airasian, 1996). PREVERJATI pomeni ugotavljati znanje učencev z izpraševanjem, ponavljanjem predelane snovi (Slovar slovenskega knjižnega jezika, 1975). Preverjanje znanja prinaša učitelju največkrat takojšnjo, hitro in na preprost način pridobljeno informacijo o tem, katero znanje so učenci že usvojili in kje mora svojo razlago še nadgraditi. Po preverjanju znanja ne sme biti »formalnih posledic«, torej ocene (Krek, 2000). OCENJEVATI pomeni ustvarjati, izražati mnenje, sodbo o čem, zlasti glede na kakovost. Ocena v šoli pa pomeni »ovrednotenje znanja, vedenja v šoli (Slovar slovenskega knjižnega jezika 2014).

Ocena je forma, ki izkazanemu znanju pripiše numerično vrednost. Za razliko od preverjanja znanja je tudi formalni akt (Krek, 2000). Ocenjevanje je odgovorna in zapletena didaktična dejavnost. Biti mora načrtovano, sistematično in stalno, čim bolj objektivno. Vedeti moramo, kaj merimo, da dobimo željeno povratno informacijo (Rutar Ilc, 2003).

Številčno ocenjevanje je neke vrste merjenje učenčevih dosežkov (Marentič Požarnik, 1978), vrednotenje dobljenih podatkov in pretvarjanje teh v oceno (Zorman, 1968). Izrazi vrednotiti, preverjati in ocenjevati se razlikujejo po tem, da sta procesa preverjanja in vrednotenja usmerjena v ugotavljanje znanja, medtem ko je proces ocenjevanja usmerjen v ustvarjanje mnenja v učitelju (Ferbar, 2000).

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja v OŠ (2013) v 3. členu določa, da se pri preverjanju znanja zbirajo informacije o razumevanju učenčevega znanja in da je treba preverjanje izvajati pred obravnavo novih učnih vsebin, med njo in po njej. Učiteljevi zapisi, pridobljeni pri preverjanju znanja, se ne smejo pretvoriti v ocene.

Ali je ocenjevanje v drugem triletju (na daljavo) potrebno?

Tisti, ki je bil kdaj že ocenjevan, prav tako pa tudi tisti, ki je že kdaj ocenjeval, sta se zagotovo že vprašala, zakaj v šoli sploh ocenjujemo (Krek, 2000). Ocena prinaša ugodne ali neugodne posledice. Učencem pomeni šolska ocena merilo uspeha ali neuspeha v šoli. Te navedbe pa so deloma neresnične. Obstajajo namreč trenutki, ko ocenjevanci želijo, da bi jih ocenili, še zlasti takrat, kadar se jim zdi, da so se posebej izkazali. Ocen torej ni mogoče odpraviti, ker na njih sloni celotni svet in njegov napredek (Jurman, 1989). Ocenjevanje ni namenjeno le učencu kot povratna informacija tega, kar se je naučil. Učitelju sporoča, kako uspešno je ali je bilo njegovo poučevanje (Cenčič, 2000). Če preverjamo višje taksonomske ravni ali pa različne procese kompleksnega mišljenja, učenci pa se niso v zadostni meri izpopolnjevali v tem, potem obstaja možnost, da merimo predvsem njihove intelektualne zmožnosti (Rutar Ilc, 2003).

Strokovnjaki opozarjajo na vsakoletno višanje povprečnih ocen brez ustreznega povečanja znanja učencev in dijakov (Zupanc in Brin, 2010). Dvig *ocen v slovenskih šolah* ni posledica večjega *znanja*, ampak *nižjih* pričakovanj in *nižjih* kriterijev pri ocenjevanju (Musek Lešnik, 2011). Obstaja verjetnost, da se bo stanje po končani epidemiji še poslabšalo.

Ocenjevanje ima torej svoj namen. Novembrska okrožnica Zavoda za šolstvo priporoča, da naj med izvajanjem pouka na daljavo za učence osnovne šole ocenjevanje znanja ne poteka (Priporočila za izvajanje vzgojno-izobraževalnega procesa v osnovnih šolah, glasbenih šolah in šolah s prilagojenim programom, 2020).

Praktični del

Učitelji prevečkrat klonimo pod pritiskom staršev glede ocen, ne zavedamo pa se, da smo s tem poleg znanja razvrednotili tudi ocene same. Osebna izkušnja z izmenjave na Norveškem mi je prinesla vpogled v tamkajšnji šolski sistem. Na Norveškem formalnega ocenjevanja v drugem triletju ne izvajajo (ne številčnega in ne opisnega), zato se lahko upravičeno vprašamo o nujnosti ocenjevanja znanja v prvih dveh triletjih slovenske osnovne šole. Norveški učenci dosegajo učne uspehe brez ocenjevanja v prvih dveh triadah, kjer pridobijo temeljno znanje za nadaljevanje šolanja. Tam je razširjeno prepričanje, da kdor goljufa, goljufa le samega sebe. Ta miselnost je razlog, da norveškega šolskega sistema ne moremo prenesti v slovenske šole. Mogoče pa je šolanje na daljavo priložnost, da znanje kot vrednota postane pomembnejše od ocen. Slednje in faktor zaupanja sta bili moje vodilo pri vrednotenju znanja učencev med šolanjem na daljavo. Ocenjevanja v oddelku četrtega razreda, v katerem sem razredničarka, po novembrski okrožnici Zavoda za šolstvo nisem izvajala.

Namesto tega sem se posluževala različnih oblik preverjanja, eno od njih je »končno preverjanje«, pri katerem sem si le označila, da je določeno znanje usvojeno in ga ob prihodu v šolo ne bom ocenjevala. Dogajalo pa se je, da je občasno kateri od učencev oz. njihovih staršev dal pobudo za ocenjevanje znanja, vendar je dogovor šole, da v tem času ne ocenjujemo.

Praktični primeri nalog vrednotenja temeljijo na letošnjih in lanskoletnih izkušnjah poučevanja v 4. in 5. razredu ter na poučevanju neobveznega izbirnega predmeta umetnost (folklora). Vsi učenci so imeli zagotovljeno ustrezno IKT-tehnologijo. Znanje pri pouku na daljavo smo preverjali pred, med in po obravnavi učne snovi, na različne načine. Vsi ti načini in orodja, prek katerih sem »končno preverjala«, so bili učencem poznani. Redni pouk sem izvajala prek videokonference ZOOM (po polovičkah), da sem imela boljši pregled nad napredkom vseh učencev. Poleg rednega pouka sem bila učencem dnevno na voljo še za pregled samostojnega dela oz. za vprašanja. Pomagala jim je tudi učiteljica iz podaljšanega bivanja. Obe sva bili dosegljivi tudi prek klepeta v spletni učilnici in elektronske pošte. Redno smo komunicirali s starši in znotraj aktiva, kjer delujemo usklajeno. Učencem sem pripravljala predstavitev, ki je vključevala razlago, opredelitev ciljev in standardov znanja, avtorske videovsebine, druge videovsebine, interaktivne naloge za sprotno preverjanje (Arnes H5P, Wordwall, Nearpod, Google Forms idr.), zapise v zvezek, naloge različnih taksonomskih stopenj, seznam za označevanje opravljenih dolžnosti, ki so jih opravljali samostojno in preglednico za samovrednotenje znanja. Učenci so tedensko oddajali naloge v spletno učilnico, oddane naloge sem po potrebi popravila in napisala evalvacijo. Svoje likovne izdelke so razstavljali v orodju Padlet, najljubše pa so evalvirali in jih shranili v portfolio. Za sprotni pregled dela med poukom sem uporabljala tudi orodje Classkick. Pri kvizih Google Forms so učenci dobili avtomatsko sprotno evalvacijo, naloge odprtega tipa pa so oddali, da sem jih pregledala. Če kateri od učencev ob »končnem preverjanju« še ni prikazal dovolj znanja, se je preverjanje ponovilo oz. se je izvedlo ponovno v šoli. Skupaj smo naredili načrt za doseganje neusvojenih standardov in ciljev.

Učence in njihove starše sem opominjala, da je snov, ki se jo učimo, temelj za prihodnje izobraževanje in jim zato zaupam, da bo prikazano znanje pri sprotnem in »končnem« preverjanju le odraz učenčevega znanja. Znanje sem poskušala prikazati kot vrednoto, ki je pomembnejša od ocen. Preverjanje in ocenjevanje temeljita na zaupanju. Učence sem spodbujala s pozitivnimi komentarji, uspeh sem pohvalila, pri tem pa pazila, da je bila pohvala utemeljena. Z otroki smo spremljali tudi napredek na področju samostojnosti.

Primeri nalog višjih taksonomskih stopenj v preverjanjih in ocenjevanjih znanja

Predstavila bom naloge, ki so se izkazale za uspešne pri vrednotenju znanja. Ključno je bilo, da so učenci podobne naloge reševali že med poukom. Negativna plat takšnega vrednotenja bi lahko bila, če učenci zaradi slabšega računalniškega znanja ali tehničnih težav ne bi mogli prikazati svojega dejanskega znanja.

Slovenščina, preverjanje znanja, 4. Razred (govorni nastop – predstavitev pravljice)

Učenci so že prej pisali obnove in govorno nastopali na temo slovaške ljudske pravljice Pujska oz. slovenske ljudske pravljice O treh grahih. Dobili so povratne informacije, posnela sem jim primer govornega nastopa in predložila ustrezen miselni vzorec ter kriterij preverjanja znanja. Za »končno preverjanje« so predstavili vsak svojo poljubno izbrano ljudsko pravljico. Učenci so govorno nastopali

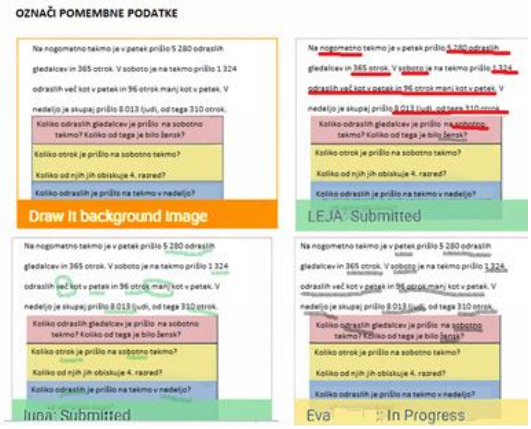
na podlagi miselnega vzorca s ključnimi besedami. Ob njih so tvorili smiselno besedilo, pri tem pa poskušali govoriti v knjižnem jeziku, s čim manj mašili. Besedila se niso učili na pamet. Na koncu so komentirali nastope drug drugega. Preverjala sem ustreznost miselnega vzorca in govornega nastopa. Negativna stran govornega nastopanja prek videokonference je pomanjkanje očesnega stika.

Naravoslovje in tehnika, preverjanje znanja, 4. razred (raziskava o glivah)

Med obravnavo snovi o glivah smo naredili najprej skupno, nato pa so se učenci lotili še samostojne raziskave. Dva lončka mleka, dva koščka sira in košček sadeža so postavili enega na hladno, drugega pa na toplo. V preglednico so sproti zapisovali svoje ugotovitve in jih na koncu predstavili na videokonferenci. Raziskava je primeren način vrednotenja znanja na daljavo, če je dovolj preprosta, da jo izvedejo sami in lahko uporabijo pripomočke, ki jih imajo doma. Negativna plat pa je, da učitelj ne ve, v kolikšni meri so bili pri pripravi raziskave samostojni.

Matematika, preverjanje znanja, 4. razred (besedilne naloge)

Vsak učenec je z orodjem Nearpod (Draw it) označil pomembne podatke v besedilni nalogi (slika 1). Učitelj s tem orodjem v živo vidi dogajanje na zaslonih učencev in sproti preverja, ali učenec zna izluščiti ključne podatke. Nalogo so učenci rešili na list papirja in odgovore podali ustno. Možna bi bila tudi uporaba funkcije pri orodju ZOOM, kjer učenci lahko rišejo po zaslonu.



Slika 1: Podčrtavanje ključnih podatkov s pomočjo orodja Draw it v programu Nearpod

Družba, preverjanje znanja, 4. razred (Ljudje v času – »Pro et contra«/Za in proti)

Učenci so pokazali izredno zanimanje za snov o zgodovini ljudi na našem ozemlju. Obdobja smo prek posnetkov, predstavitev in slik dobro spoznali in snov z učnimi listi in igrami utrdili. Za preverjanje sem izbrala način »za in proti«. Ta način je bil učencem poznan že od prej, saj smo razpravljali o tem, ali naj v šolsko proslavo vključimo točke s tujo ali s slovensko vsebino. Na preverjanje smo se pripravljali tudi tako, da so učenci, ki so zagovarjali prednosti življenja v istem obdobju (prazgodovina/stari vek – Rimljani/sedanjost) pred »končnim« preverjanjem imeli skupno razpravo v svoji skupini. Znanje sem preverjala pri treh učencih hkrati (iz vsakega obdobja en zagovornik). Vsak od njih je zagovarjal trditev, da je bilo življenje najlagodnejše v njemu dodeljenem zgodovinskem obdobju. Kriteriji so bili vnaprej določeni. Področja razprave so bila družina, zunanji videz, dom, prehranjevanje, higiena, učenje, prosti čas, zdravstvo, izumi, zabava, vloga žensk in reševanje težav. Učenci so zagovarjali svoja stališča in na izjave drugih postregli s protiargumenti.

Da bi sodelovali vsi, smo delo izvajali v majhnih skupinah. To se je izkazalo kot zelo uspešno, saj so besedo imeli tudi učenci, ki se sicer ne želijo izpostavljati. Pri nekaterih skupinah je težavo predstavljala časovna omejitev.

Družba, ocenjevanje znanja, 5. razred (Naravne enote Slovenije)

Predpostavili smo, da nas bodo po končani epidemiji obiskali učenci iz naše sestrske šole v Zagrebu in jih bomo popeljali na izlet v različne slovenske pokrajine. Učenci so predstavili, kaj bi jim povedali o teh pokrajinah, mimo katerih večjih mest bi se peljali, katere naravne in družbene znamenitosti bi jim pokazali, kako bi poskrbeli za razvedrilo oz. rekreacijo in katere tradicionalne jedi iz te pokrajine bi jim pripravili oz. predlagali. Učenci so izdelali načrt izleta, zloženko in hrvaške učence pisno ali prek elektronskega naslova obvestili, kaj potrebujejo za izlet in kako naj se oblečejo. Ker se epidemiološka situacija ni izboljšala do te mere, da bi nas lahko obiskali, so učenci slovenske pokrajine Zagrebčanom predstavili prek videokonference. Pozitivne plati so bile druženje v skupinah pri pripravi gradiva (v ločenih sobah), medpredmetno povezovanje in druženje z otroki zunaj našega razreda. Pri predstavitvi prek videokonference pa so učenci imeli nekaj težav zaradi razlike med slovenskim in hrvaškim jezikom.

Likovna umetnost (delovni portfolio)

Učenci tekom šolskega leta izdelujejo portfolio, v katerega vlagajo poljubne izdelke ali slike s področja vsake likovne tehnike. Izdelek s pomočjo kriterijev: upoštevanje navodil, natančnost, inovativnost (kje so bili lahko ob upoštevanju navodil inovativni), samostojnost in estetski videz ovrednotijo. Napišejo tudi, na katerem področju bi se lahko izboljšali. Učenci niso več tako hitro zadovoljni s svojimi izdelki, saj tako razvijajo samokritičnost. Da učenci znajo izraziti kritično mišljenje o svojih izdelkih, je potrebna obsežna vaja.

Predhodno so učenci pripravili improvizirana glasbila, ki jih imajo doma. Vsak od petih učencev v skupini je izbral vrsto hrane, za katero je menil, da je psičkova najljubša. Pot do izbrane hrane so uprizorili z lastnimi ali improviziranimi glasbili oziroma z glasom glede na grafično-slikovni zapis. Na ta način so en drugega pozorno poslušali, igrali na instrumente, bili ustvarjalni in se orientirali v grafično-slikovnem zapisu (slika 2). Pri izvedbi naloge so bili sproščeni. Izbrali so si lahko dosegljive pripomočke. Na koncu so preko kamere lahko spoznali psička Bobija in ugotovili, da se ne brani nobenega od naštetih prigrizkov.

Glasbena umetnost (orientacija v grafično – slikovnem zapisu)



Slika 2: Igra: grafično – slikovni zapis

Neobvezni izbirni predmet folklora, ocenjevanje znanja, 6. razred (izbira)

Z učenci, ki obiskujejo neobvezni izbirni predmet folklora smo se na videokonferencah dobivali enkrat tedensko, zato ti učenci niso bili vešči vseh zgoraj naštetih programov, njihove situacije z IKT pa nisem poznala do potankosti. Pri ocenjevanju znanja so zato imeli več možnosti. Lahko so narisali in opisali svojo ljudsko nošo, opisali razlike med narodno in ljudsko nošo ter poimenovali oblačilne kose, napisali so lahko navodila za skrb oblačil, zapeli eno od pesmi oz. zaplesali enega od plesov (podlago za plese sta posnela muzikanta), lahko so družinskemu članu uredili pričesko, ustrezno za folklorni nastop, povprašali (znotraj družine ali prek telefona) starejše za ljudsko igro, pesmico, pregovor, izštevanko, uganko in to vključili v zgodbo, lahko so poiskali predmet iz obdobja druge polovice 19. stoletja in ga opisali, izbrali ljudski pregovor in ga razložili ali pa izbrali pet gorenjskih narečnih besed in jih vključili v zgodbo.

Učenci so sami izbrali nalogo in organizirali svoje delo. Pri tem niso bili vezani na literaturo, tiskalnik, kamero in druge pripomočke. Večina učencev je v svoje izdelke vložila veliko truda, posamezniki pa so nalogo morali dopolniti, vendar so na koncu vsi dosegli zastavljene cilje.

ZAKLJUČEK

Za vrednotenje je bila ključna jasna postavitev kriterijev vrednotenja znanja. Učenci so bili pri reševanju opisanih nalog motivirani, njihovi izdelki pa so bili raznoliki. Podatkov niso le pomnili na pamet, ampak so znanje uporabljali, povezovali, vrednotili in ustvarjali nove predloge. Naloge višjih taksonomskih stopenj so pripomogle k temu, da sem presegla dvome o samostojnosti učencev, saj so med vrednotenjem lahko pred seboj imeli literaturo in pripomočke, kljub temu pa so izkazovali poglobljeno znanje. Nivo njihovega znanja je nad pričakovanim glede na trenutno situacijo.

Raznoliki načini vrednotenja znanja na daljavo so učencem z različnimi učnimi stili pomagali pri doseganju ciljev.

LITERATURA

Airasian, P. W. (1996). *Assessment in the Classroom*. New York: McGraw-Hill, Inc.

Cenčič, M. (2000). Nekatere ključne značilnosti dobrega notranjega ocenjevanja. V Cenčič, M. in

Krek, J. (ur.), *Problemi ocenjevanja in devetletna osnovna šola*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, ZRS za šolstvo

Dolinar, M., Novak, L., Podbornik, K. (2020). Sodelov@lnica Razredni pouk kot stičišče učiteljev

razrednega pouka v času izvajanja izobraževanja na daljavo in po povratku v šole. *Razredni pouk, letnik XXII,* 2020, št. 2, 5–9.

Ferbar, J. (2000). Vrednotenje, preverjanje in ocenjevanje postopkov. V Cenčič, M. in Krek, J. (ur.),

Problemi ocenjevanja in devetletna osnovna šola. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, ZRS za šolstvo.

Jurman, B. (1989). *Ocenjevanje znanja*. Ljubljana: DZS

Krek, J. (2000). Pravičnost in razcep v vrednotenju znanja – ali ocena za hrbtom zavesti. V Cenčič, M.

in Krek, J. (ur.), *Problemi ocenjevanja in devetletna osnovna šola*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani – Pedagoška fakulteta, ZRS za šolstvo

Marentič Požarnik, B. (1978). *Prispevek k visokošolski didaktiki*. Ljubljana: DZS.

Musek Lešnik, K. (2011). *Bajke in povesti o devetletki*, pridobljeno s http://www.ipsos.si/VPR_Ali%20je%20sola%20pretezka.html

Priporočila za izvajanje vzgojno-izobraževalnega procesa v osnovnih šolah, glasbenih šolah in šolah s

prilagojenim programom. Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Novice/Koronavirus-2020/Priporocila-Zavod-RS-za-solstvo_OS_GS_OSPP.pdf

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013).

Uradni list RS, št. 52/13. http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11583

Rutar Ilc, Z. (2003). *Pristopi k poučevanju, preverjanju in ocenjevanju*. Ljubljana: Zavod Republike

Slovenije za šolstvo.

Slovar slovenskega knjižnega jezika (2014). 2., dopolnjena in deloma prenovljena izd., elektronska

objava. Ljubljana: Cankarjeva založba. http://www.fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjiznega-jezika

Zorman, L. (1986). *Preverjanje in ocenjevanje znanja ter opazovanje učencev v šoli*. Ljubljana: DZS.

Zupanc, D., Bren, M. (2010). Inflacija pri internem ocenjevanju v Sloveniji. *Sodobna*

pedagogika. Pridobljeno s http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:doc-R2E1AXV8

OCENJEVANJE RAZLAGALNEGA SPISA NA DALJAVO

Kokelj, Martina

Osnovna šola Antona Martina Slomška Vrhnika, Vrhnika

IZVLEČEK

Na začetku šolskega leta vsak učitelj načrtuje svoje delo v letni delovni pripravi. V njej zapiše cilje in standarde iz učnega načrta, ki jih bo poskušal z različnimi oblikami dela doseči. Sodobni način poučevanja postavlja v ospredje aktivnega učenca, ki sodeluje pri oblikovanju namenov učenja in kriterijev uspešnosti. S sodelovanjem pri načrtovanju želimo doseči, da bodo učenci bolj motivirani za delo, saj bo pouk potekal po njihovih predlogih. Po obravnavanem učnem sklopu želi učitelj preveriti, ali so učenci usvojili določene standarde znanja. V prispevku sta predstavljena obravnava Prešernove balade Povodni mož na formativen način in primer pisnega ocenjevanja znanja na daljavo pri slovenščini.

Ključne besede: *slovenščina, ocenjevanje znanja na daljavo, formativno spremljanje, razlagalni spis*

UVOD

V preteklosti je pouk potekal drugače kot danes. Pouk je potekal bolj ali manj frontalno, znanje pa se je ocenjevalo s pisnimi testi, ustnimi ocenjevanji in delnim ocenjevanjem (z znaki) brez preverjanja znanja pred ocenjevanjem. Sodoben način poučevanja postavlja v ospredje učenca, aktivnega učenca. Učenci so udeleženi pri načrtovanju pouka, namenov učenja in kriterijev uspešnosti. Učitelj je tisti, ki organizira in spremlja proces učenja, učence usmerja, jim daje povratne informacije, da lahko svoje delo dopolnjujejo, popravljajo. Pri vrednotenju izdelkov sodelujejo tudi sošolci (medvrstniško vrednotenje) na podlagi dogovorjenih kriterijev.

Preverjanje in ocenjevanje znanja

Leta 2013 smo dobili Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli, ki ureja področje preverjanja in ocenjevanja znanja v osnovni šoli. Učitelj preverja cilje in standarde iz učnega načrta. Preverjanje in ocenjevanje moramo med sabo ločiti. V Pravilniku o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013) je zapisano, da lahko preverjamo pred, med in po obravnavi učnih vsebin in je namenjeno ugotavljanju in vrednotenju, v kolikšni meri učenec dosega v učnem načrtu določene cilje oziroma standarde znanja. Učitelj ocenjevanje znanja opravi po obravnavi učnih vsebin in po opravljenem preverjanju znanja iz teh vsebin. Namen ocenjevanja je ugotoviti učenčev dosežek, ga vrednotiti po v naprej znanih kriterijih, s čimer dobi učenec povratno informacijo o svojem znanju.

Formativno spremljanje pouka

V zadnjih letih veliko poslušamo o formativnem spremljanju pouka, ki naj bi bil v podporo učencu. Holcar Brunauer (2017) pravi, da gre pri formativnem načinu pouka za stalno spremljanje napredka in doseganju ciljev pri učencu po v naprej zastavljenih kriterijih uspešnosti. Učenci sodelujejo pri oblikovanju namenov učenja in kriterijev uspešnosti. S tem želimo doseči, da bodo učenci pri pouku

aktivni in tako bolj motivirani za učenje. Učitelj ni več učitelj, ki frontalno podaja učno snov, ampak učence podpira, spodbuja in usmerja. Pri formativnem načinu pouka je najbolj pomembna povratna informacija, na podlagi katere učenec izboljšuje svoje znanje. Povratno informacijo si lahko dajejo učenci med seboj, kar imenujemo medvrstniško vrednotenje, ali učitelj. Na podlagi povratne informacije učenec svoje dosežke izboljšuje.

Prešernov *Povodni mož* na formativen način

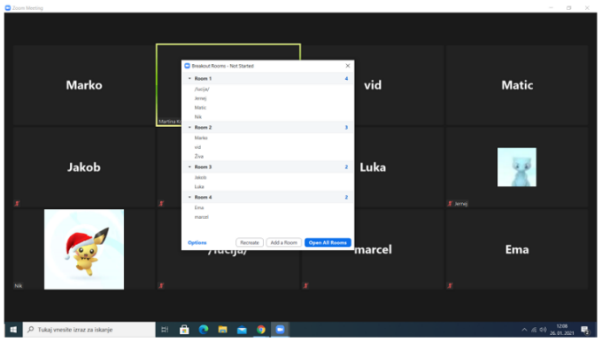
V 8. razredu pri slovenščini obravnavamo obdobje romantike, v katerem je deloval naš največji pesnik France Prešeren. Obravnavamo štiri njegova dela: Povodni mož, Turjaška Rozamunda, Apel in čevljar in Krst pri Savici. Z učenci smo se skupaj lotili oblikovanja namenov učenja in kriterijev uspešnosti. Učenci so prišli na idejo, da bi se sami preizkusili v vlogi učiteljev in bi načrtovali učne ure sami. Razdelili so se v štiri skupine in vsaka skupina je izbrala svojo pesem.

Učiteljica je za vsako skupino sestavila vprašanja oz. smernice, s katerimi so si učenci pomagali pri raziskovanju pesmi. Smernice za pomoč pri raziskovanju pesmi:

- Kdaj je Prešeren napisal pesem in kje je bila objavljena?
- Razišči okoliščine nastanka pesmi (komu jo je posvetil, kje je našel snov za pesem …).
- Pesem preberite in naredite zunanjo in notranjo zgradbo ter analizo vsebine.
- V katero literarno vrsto in zvrst spada pesem in kaj je zanjo značilno.
- Razmislite, na kakšen način boste oblikovali učno uro, pri čemer naj bodo sošolci čim bolj aktivni.
- Za sošolce sestavite nalogo poustvarjanja pesmi in dodajte kriterije uspešnosti.

Načrtovanje učnih ur na daljavo

Z učenci smo se lotili dela. Sami so se lotili brskanja po spletu. Vsako uro slovenščine smo se po urniku dobili prek aplikacije ZOOM. Učence smo po skupinah razdelili po sobah in so med sabo sodelovali, raziskovali in iskali ideje. Učiteljica se je sprehajala med sobami in pomagala, če so se pojavila vprašanja. Za načrtovanje smo porabili sedem šolskih ur.



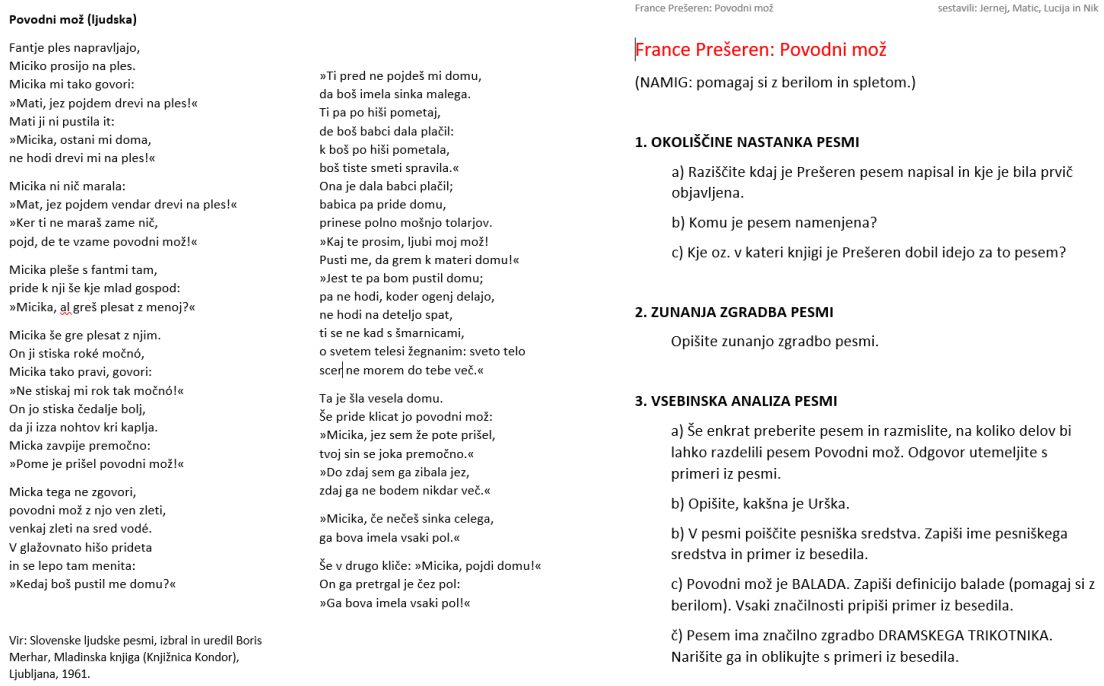
Slika 1: Razdelitev učencev po sobah

Prvi dve šolski uri je vsaka skupina analizirala svojo pesem. Odgovarjali so na učiteljičina vprašanja, ki so jim bila v pomoč tudi za poznejše načrtovanje, ter brskali in iskali informacije na spletu. Naslednje štiri ure so se učenci posvetili načrtovanju pouka za sošolce. Lotili so se oblikovanj delovnih listov in

kvizov z različnimi aplikacijami. Svoje načrtovanje, osnutke, delovne liste so po vsaki zaključeni uri poslali učiteljici v pregled, ki jim je dala povratno informacijo oz. smernice za nadaljnje delo.

Učenci se preizkusijo v vlogi učitelja

Prva šolska ura je vedno namenjena branju in vsebinski analizi pesmi. Skupina, ki je obravnavala Povodnega moža, je želela, da sošolci najprej sami tiho preberejo pesem in izpišejo neznane besede. Te so s pomočjo Slovarja slovenskega knjižnega jezika in berila razložili. Nato so pesem prebrali še glasno, in sicer je vsak učenec prebral eno kitico. Z branjem pesmi so imeli veliko težav, saj je treba besede pravilno naglaševati, zato je ena od učenk, ki je bila del skupine, še enkrat prebrala pesem. Naslednjo uro je sledila vsebinska analiza pesmi. Vsako kitico posebej smo razložili in jo obnovili s svojimi besedami. Učili smo se razlikovati mnenja od dejstev, od podatkov, ki jih v besedilu sicer ni, ampak lahko na podlagi le-teh določene stvari sklepamo. Tretjo šolsko uro so se učenci razdelili v skupine in se še bolj podrobno ukvarjali s pesmijo. V spletni učilnici jih je čakal delovni list, s katerim so si pomagali pri analizi besedila. Pomagali so si lahko s svetovnim spletom, berilom in literaturo, če jo imajo doma. Po končanem skupinskem delu smo pregledali rešitve. Skupine so poročale, se med seboj dopolnjevale in urejale zapiske v zvezku.



France Prešeren: Povodni mož sestavili: Jernej, Matic, Lucija in Nik

France Prešeren: Povodni mož

(NAMIG: pomagaj si z berilom in spletom.)

1. OKOLIŠČINE NASTANKA PESMI

a) Raziščite kdaj je Prešeren pesem napisal in kje je bila prvič objavljena.

b) Komu je pesem namenjena?

c) Kje oz. v kateri knjigi je Prešeren dobil idejo za to pesem?

2. ZUNANJA ZGRADBA PESMI

Opišite zunanjo zgradbo pesmi.

3. VSEBINSKA ANALIZA PESMI

a) Še enkrat preberite pesem in razmislite, na koliko delov bi lahko razdelili pesem Povodni mož. Odgovor utemeljite s primeri iz pesmi.

b) Opišite, kakšna je Urška.

b) V pesmi poiščite pesniška sredstva. Zapiši ime pesniškega sredstva in primer iz besedila.

c) Povodni mož je BALADA. Zapiši definicijo balade (pomagaj si z berilom). Vsaki značilnosti pripiši primer iz besedila.

č) Pesem ima značilno zgradbo DRAMSKEGA TRIKOTNIKA. Narišite ga in oblikujte s primeri iz besedila.

Povodni mož (ljudska)

Fantje ples napravljajo,
Miciko prosijo na ples.
Micika mi tako govori:
»Mati, jez pojdem drevi na ples!«
Mati ji ni pustila it:
»Micika, ostani mi doma,
ne hodi drevi mi na ples!«

Micika ni nič marala:
»Mat, jez pojdem vendar drevi na ples!«
»Ker ti ne maraš zame nič,
pojd, de te vzame povodni mož!«

Micika pleše s fantmi tam,
pride k nji še kje mlad gospod:
»Micika, al greš plesat z menoj?«

Micika še gre plesat z njim.
On ji stiska roké močnó,
Micika tako pravi, govori:
»Ne stiskaj mi rok tak močnó!«
On jo stiska čedalje bolj,
da ji izza nohtov kri kaplja.
Micka zavpije premočno:
»Pome je prišel povodni mož!«

Micka tega ne zgovori,
povodni mož z njo ven zleti,
venkaj zleti na sred vodé.
V glažovnato hišo prideta
in se lepo tam menita:
»Kedaj boš pustil me domu?«

»Ti pred ne pojdeš mi domu,
da boš imela sinka malega.
Ti pa po hiši pometaj,
de boš babci dala plačil:
k boš po hiši pometala,
boš tiste smeti spravila.«
Ona je dala babci plačil;
babica pa pride domu,
prinese polno mošnjo tolarjov.
»Kaj te prosim, ljubi moj mož!
Pusti me, da grem k materi domu!«
»Jest te pa bom pustil domu;
pa ne hodi, koder ogenj delajo,
ne hodi na deteljo spat,
ti se ne kad s šmarnicami,
o svetem telesi žegnanim: sveto telo
scer ne morem do tebe več.«

Ta je šla vesela domu.
Še pride klicat jo povodni mož:
»Micika, jez sem že pote prišel,
tvoj sin se joka premočno.«
»Do zdaj sem ga zibala jez,
zdaj ga ne bodem nikdar več.«

»Micika, če nečeš sinka celega,
ga bova imela vsaki pol.«

Še v drugo kliče: »Micika, pojdi domu!«
On ga pretrgal je čez pol:
»Ga bova imela vsaki pol!«

Vir: Slovenske ljudske pesmi, izbral in uredil Boris Merhar, Mladinska knjiga (Knjižnica Kondor), Ljubljana, 1961.

Slika 2: Delovni list, ki so ga sestavili učenci Slika 3: Povodni mož (ljudska)

Primerjava Prešernove balade Povodni mož z ljudsko različico

Učenci so med raziskovanjem odkrili ljudsko različico Povodnega moža in prišli na idejo, da bi pesmi med seboj primerjali. Učenci so se spet razdelili v skupine in primerjali pesmi med seboj. Iskali so podobnosti in razlike. Precej težav jim je povzročalo razumevanje ljudske različice, saj vsebuje neobičajne stavčne in skladenjske strukture ter starinski jezik.

Literarno poustvarjanje

Ena izmed najpogostejših dejavnosti, ki sledi obravnavi umetnostnega besedila, je literarno poustvarjanje. Skupina učencev, ki je raziskovala Povodnega moža, je dobila navodilo, da morajo za sošolce oblikovati tudi poustvarjalno nalogo skupaj s kriteriji uspešnosti. Učenci so si zamislili, da se bodo postavili ali v vlogo Urške ali povodnega moža in pisali o njunih občutkih. Oblikovali so tudi kriterije uspešnosti. Da bodo uspešni, morajo besedilo členiti na odstavke, upoštevati pravopisna pravila, pisati v prvi osebi ednine, zapis mora biti čitljiv in izviren.

Pisno ocenjevanje znanja

Obravnavi določenega učnega sklopa največkrat sledi preverjanje in ocenjevanje znanja. Znanje lahko preverjamo na različne načine. Najbolj pogosti sta pisno ustno ocenjevanje znanja. Pri pouku na daljavo predstavlja učiteljem ocenjevanje znanja največji izziv. Največje vprašanje je, kako zagotoviti objektivnost ocenjevanja, da učenci ne bodo goljufali in imeli pomoči staršev. Odločili smo se, da bomo v 8. razredu ocenjevali pisno, in sicer pisanje razlagalnega spisa. Z učenci smo določili datum in izbrali dan, ko imamo na urniku dvojno uro slovenščine, da lahko učenci mirno pišejo in niso omejeni s 45 minutami. Z učenci smo se dobili na aplikaciji ZOOM. Ponovili smo pravila pisanja. Učenci so vklopili kamere, v spletni učilnici odprli navodila za pisanje, si jih prebrali in začeli s pisanjem. Učiteljica je učence spremljala med pisanjem spisa. Ko so končali, so svoj spis fotografirali ali optično prebrali, in ga naložili v spletno učilnico. Učiteljica je po merilih za vrednotenje spis popravila in ocenila.

Preglednica 1: Navodila za pisanje razlagalnega spisa

Navodila za pisanje razlagalnega spisa

8. razred

Ime in priimek:				
št. zbranih točk:			ocena:	
Meje med ocenami:				
do 49,5 % – nzd (1)	50 %–64 % – zd (2)	65 %–79 % – db (3)	80 %–89 % – pdb (4)	90 %–100 % – odl (5)
0–19,5 točke	20–25,5 točke	26–30,5 točke	31–35,5 točke	36–40 točke

Obravnavali smo pesem Franceta Prešerna Povodni mož in jo primerjali z ljudsko pesmijo Povodni mož.

Napisal/-a boš razlagalni spis z izvirnim naslovom, ki ga boš določil/-a sama.

Navodila

- Svoje besedilo ustrezno člení na odstavke, uvod, jedro in zaključek. Pri pisanju upoštevaj slovnična in pravopisna pravila ter pazi na slog pisanja.
- Opredeli, v katero literarno zvrst spadata pesmi in kaj je zanju značilno. Poišči vsaj tri značilnosti. Vsako značilnost utemelji s primerom iz obeh pesmi.

- V obeh pesmih nastopata ženski. Primerjaj ju in izpostavi dve podobnosti in tri razlike.
- Ena pesem spada v ljudsko slovstvo. Napiši katera. Katere značilnosti ljudske pesmi najdeš v njej (vsaj 3). Vsako značilnost podkrepi s primerom.
- Katera izmed obeh pesmi ti je bolj všeč, te bolj prepriča? Zakaj? Izbiro utemelji.
- Kaj je osrednje sporočilo obeh pesmi? Zapiši ga s svojimi besedami.

Preglednica 2: Ocenjevalni obrazec za vrednotenje razlagalnega spisa

Ocenjevalni obrazec za vrednotenje razlagalnega spisa

Kriterij	
RAZUMEVANJE	Doseženo število točk
Primerjava ženskih likov: navede 2 podobnosti in 3 razlike **– do 6 točk**	
Sporočilo pesmi **– do 2 točki**	
SKUPAJ ŠTEVILO TOČK	

LITERARNOVEDNO ZNANJE	
Utemelji literarno zvrst, napiše tri značilnosti in jih utemelji s primeri **– do 7 točk**	
Pravilno pesem umesti v ljudsko slovstvo in zapiše tri značilnosti ljudskega slovstva s primeri **– do 7 točk**	
SKUPAJ ŠTEVILO TOČK	
OSEBNI ODZIV	
Navede, katera pesem ga je bolj prepričala in utemelji svojo izbiro **– do 4 točke**	
Izviren naslov **– do 2 točki**	
Izvirnost in ustvarjalnost pisanja **– do 2 točki**	
SKUPAJ ŠTEVILO TOČK	

ZGRADBA BESEDILA IN JEZIKOVNA PRAVILNOST	
Členjenost besedila na uvod, jedro in zaključek **– do 3 točke**	
Jezikovna pravilnost **– do 4 točke**	
Slogovna ustreznost **– do 3 točke**	
SKUPAJ ŠTEVILO TOČK	

Preglednica 3: Merila za vrednotenje razlagalnega spisa

Merila za vrednotenje razlagalnega spisa

RAZUMEVANJE – do 8 točk
Učenec/Učenka: **Primerja ženska lika (2 podobnosti in 3 razlike) – do 6 točk** Izpiše oba ženska lika iz pesmi in navede dve podobnosti med njima in tri razlike. **Prepozna/predstavi osrednje sporočilo obeh pesmi – do 2 točki** Napiše osrednje sporočilo pesmi (prevzetnost, vzvišenost, neubogljivost …).

LITERARNOVEDNO ZNANJE – do 14 točk
Učenec/Učenka: **Napiše ustrezno literarno zvrst, napiše značilnosti in jih utemelji s primeri – do 7 točk** Balada in napiše vsaj 3 značilnosti (dolžina pesmi, v njej nastopajo nadnaravne sile, tragičen konec, dvogovor, napeto/temačno/grozljivo dogajanje, zgradba dramskega trikotnika) in izpiše za vsako primer iz obeh pesmi. **Pravilno pesem umesti v ljudsko slovstvo in zapiše tri značilnosti ljudskega slovstva s primeri – do 7 točk** Izbere pravilno pesem in poišče tri značilnosti ljudskega slovstva (pomanjševalnice, narečno obarvan jezik/starinski jezik, okrasni pridevki) in utemelji s primeri.

OSEBNI ODZIV – do 8 točk
Učenec/Učenka: **Navede, katera pesem ga je bolj prepričala in utemelji svojo izbiro – do 4 točke** Se opredeli, katera pesem ga je bolj prepričala, katera pesem mu je bliže. Svojo izbiro utemelji. **Izviren naslov – do 2 točki** Izbere izviren naslov razlagalnemu spisu (v ospredju je primerjava dveh balad in obeh ženskih likov). **Izvirnost in ustvarjalnost pisanja – do 2 točki** Pri pisanju je izviren, ustvarjalen in ima prepričljiv pristop pisanja.

ZGRADBA BESEDILA IN JEZIKOVNA PRAVILNOST – do 10 točk
Zgradba besedila – do 3 točke
3 točke – pravilna členjenost besedila, koherentno besedilo
2 točki – pravilno členjeno in nekoherentno besedilo ali nasprotno
1 točka – nepravilno členjeno in nekoherentno besedilo
Jezikovna pravilnost – do 4 točke
4 točke – jezikovno brezhibna naloga, le nekaj drobnih napak
3 točke – jezikovno dobra naloga, z nekaj napakami, ki se ne ponavljajo
2 točki – jezikovno šibka naloga, z napakami, ki se ne ponavljajo
1 točka – jezikovno šibka naloga s ponavljajočimi se napakami
Slogovna ustreznost – do 3 točke (poimenovalna, slovnično-skladenjska zmožnost)
3 točke – slogovno brezhiben spis
2 točki – slogovno dober spis
1 točka – slogovno šibek spis

ZAKLJUČEK

Med delom na daljavo smo učitelji na preizkušnji in pred novimi izzivi. Biti moramo zelo iznajdljivi pri obravnavi učne snovi. Predvsem je pomembno, da učenci sodelujejo aktivno in se čutijo pri načrtovanju pouka pomembni. Največ težav predstavlja učiteljem ocenjevaje na daljavo. V tem prispevku je predstavljen primer obravnave balade Povodnega moža in pisnega ocenjevanja z razlagalnim spisom po obravnavi.

Učenci so bili s svojimi dosežki zelo zadovoljni in so se veliko naučili, ko so sami raziskovali in sestavljali naloge za svoje sošolce. Priznali so, da je načrtovanje učnih ur zahtevno, da pa je bila to za njih pozitivna izkušnja, iz katere so pridobili določena znanja, ki jim bodo koristila pri nadaljnjem šolanju.

LITERATURA

Holcar Brunauer, A. (2017). Formativno spremljanje v podporo vsakemu učencu. V *Vključujoča šola: Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce* (str. 4–17). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013). Uradni list RS, št. 52/13 (21. 6. 2013). Pridobljeno s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2013-01-1988?sop=2013-01-1988

OCENJEVANJE TUJEGA JEZIKA NA DALJAVO – SLABOSTI IN REŠITVE S PRIMEROM DOBRE PRAKSE

Malgaj, Kristina

Osnovna šola Vide Pregarc, Ljubljana

IZVLEČEK

V trenutnih izrednih razmerah epidemije, v katerih se nahajamo tako učitelji kot učenci in njihovi starši, se poraja vrsto vprašanj glede preverjanja in ocenjevanja znanja učencev na daljavo. Učitelji se soočajo z izzivi, kako pravilno ovrednotiti znanje prek aplikacije ZOOM in kako preveriti, ali je učenec skladno s pravilnikom ocenjevanja na osnovnih šolah zagovarjal izpraševanje. Namen prispevka je ugotoviti, kako ustvariti ugodno okolje za izvedbo ocenjevanja tujega jezika na daljavo in kako se soočati s primeri kršitve zagovarjanja vprašanj učencev. Članek predstavlja slabosti ustnega ocenjevanja pri 2. tujem jeziku – nemščini kot izbirni predmet – ter ponuja načine, kako veljavno in v skladu s pravilniki in smernicami oceniti učenčevo znanje v okolju, kjer učitelj nima orodij, s katerimi bi preveril učenčevo poštenost pri ocenjevanju na daljavo. V članku je predstavljen tudi izziv učitelja, kako staršem, ki so vključeni v sam proces učenja in ocenjevanja neposredneje in bolj čustveno kot v naravnem okolju – na šoli –, postaviti meje in zagotoviti kljub temu motiviranost učencev in ugodno ozračje za vse soudeležene v procesu ustnega ocenjevanja.

Ključne besede: *osnovna šola, ZOOM, ustno ocenjevanje, nemščina*

UVOD

Ocenjevanje predstavlja že od nekdaj za vse vpletene neprijetno in občutljivo temo, ki prinaša veliko vprašanj, bodisi nelagodja ali veselja. Med epidemijo SARS-Cov-2 so učitelji predstavljeni pred velik izziv, kako pravilno in v skladu s pravilnikom ocenjevanja na osnovnih šolah, s kriteriji znanja pri določenem predmetu in priporočili Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter v skladu s svojimi lastnimi moralnimi vrednotami korektno, objektivno, pravično vrednotiti in oceniti učenčevo znanje na daljavo. Žal navodila za ocenjevanje na daljavo niso enotna in učitelju ne dajejo odgovorov na njegova vprašanja, povezana z ocenjevanjem. V danih časih imajo učitelji na voljo kot orodje za preverjanje in ocenjevanje učenčevega znanja aplikacijo ZOOM in svojo lastno avtonomijo in slog poučevanja ter izpraševanja oz. ocenjevanja. Treba pa je upoštevati tudi učence same, katerim v mesecih, ko niso v šoli, pada motivacija iz dneva v dan in je učitelj primoran ocenjevanje predstaviti na lahkoten in učencem prijazen način ter upoštevati posameznike, ki se ustnega ocenjevanja ne morejo udeležiti, bodisi zaradi slabe računalniške opreme bodisi zaradi slabe internetne povezave, ki ne zagotavlja nemoten pogovor prek aplikacije ZOOM.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kot teoretična izhodišča za strokovno, pravično in objektivno ocenjevanje pri izbirnem predmetu nemščina so mi služila vodila v Priporočilih za ocenjevanje na daljavo za osnovne in srednje šole (2020) ter Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013), ki bodo obravnavana v nadaljevanju.

Preverjanje in ocenjevanje

Učitelj mora spoštovati načela za preverjanje in ocenjevanje, kot je navedeno v 2. členu v Pravilniku o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013). Učiteljeva dolžnost je, da spoštuje javnost ocenjevanja ter načela preverjanja in ocenjevanja.

Ocenjevanje pisnih izdelkov je ob trenutni situaciji oteženo in skoraj ne more nuditi ustrezne veljavnosti, saj učitelj ne more preveriti, ali je učenec skladno s pravilnikom pisni izdelek pisal brez kršitev pravilnika. Ob upoštevanju načel ocenjevanja pa je treba poudariti, da učitelj v trenutnih časih nima možnosti preverjati, ali učenec/učenka pri ocenjevanju na daljavo krši svoje dolžnosti pri ustnem izpraševanju. Tako je učitelj postavljen pred dejstvo, da je ocenjevanje v takšni situaciji težje kot ocenjevanje v »naravnem okolju«, na šoli. Učitelj prek aplikacije ZOOM težko preveri, ali učenec pri ustnem ocenjevanju uporablja kakšno orodje ali pripomoček, ki mu pomaga priti do višje ocene. Učitelj nima in ne sme imeti vpogleda v učenčevo sobo in računalnik, zaradi tega temelji ustno ocenjevanju samo na zaupanju med učencem in učiteljem. Tukaj se postavi vprašanje, kako zagotoviti pravično ocenjevanje, ki bo temeljilo na učenčevem znanju. Ker učitelj ne sme posegati v integriteto učenca in kršiti njegovo individualnost, nima orodja, s katerim bi preverjal resničnost učenčevega znanja, prav tako ni navodil, kako ravnati ob sumljivem ravnanju učenca pri ustnem izpraševanju.

Kot slabe prakse ocenjevanja ustnega znanja, ki ne upoštevajo učenčeve integritete, so se izkazali primeri, kjer so posamezni učitelji zahtevali, da si učenci prevežejo ali zaprejo oči, nekateri učitelji so zahtevali več kamer, ki bi snemale sobo z različnih zornih kotov, drugi pa so zahtevali, da učenci s kamero razkažejo sobo z namenom, da dokažejo, da v sobi nimajo pripomočkov ali drugih prisotnih oseb, ki bi lahko prišepetavale in prispevale k drugačni oceni. V nadaljevanju bodo predstavljeni primeri dobre prakse izpraševanja učenčevega znanja na daljavo in težave. Ponujene bodo morebitne rešitve pri ocenjevanju na daljavo pri pouku nemščine.

PRIMERI DOBRE PRAKSE PRI POUKU NEMŠČINE

Ves čas dela na daljavo smo učitelji razmišljali, kako ustvariti ugodno okolje za izvedbo ocenjevanja tujega jezika na daljavo in ob vseh priporočilih in navodilih zagotoviti pravičnost le-tega. Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja (2013) v 3. členu opredeljuje ocenjevanje kot »ugotavljanje in vrednotenje, v kolikšni meri učenec dosega v učnem načrtu določene cilje oziroma standarde znanja. Učitelj ocenjevanje znanja opravi po obravnavi učnih vsebin in po opravljenem preverjanju znanja iz teh vsebin«. V samem procesu poučevanja na daljavo sem si zadala, katere učne cilje bodo učenci lahko s šolanjem na daljavo dosegli. V priporočilih glede ocenjevanje na daljavo sem upoštevala priporočila za osnovno in srednjo šolo. Poudarila bi tri vodila, ki sem jih pri preverjanju in ocenjevanju upoštevala. Prvo se glasi, da morajo prilagoditvi procesa poučevanja in učenja na daljavo slediti tudi prilagoditve ocenjevanja v načinih in oblikah (»Priporočila za preverjanje in ocenjevanje znanja v srednji šoli«, 2020, str. 2). Drugo poudarja pomen tedenskega preverjanja, da bi pred ocenjevanjem lahko zagotovili, da so učenci snov razumeli (»Priporočila za preverjanje in ocenjevanje znanja v srednji šoli«, 2020, str. 2). Pri tretjem vodilu je v ospredju, da učitelj upošteva pogoje za učinkovito preverjanje in ocenjevanje znanja: učitelj mora stopiti v stik z vsemi učenci in poznati njihove razmere; izhajati mora iz tega, da vsi učenci nimajo enakih tehničnih možnosti in digitalnih kompetenc, upoštevati mora zmožnosti posameznega učenca in poudarjati pomen samovrednotenja (»Priporočila za preverjanje in ocenjevanje znanja v srednji šoli«, 2020, str. 3). Pred ocenjevanjem

sem uvedla tedensko preverjanje, saj samo preverjanje pred ocenjevanjem v dani situaciji ne bi zadostovalo. Tako sem ugotovila, katere cilje smo pri pouku nemščine res uresničili. Preverjanje je bilo po vsebini in obliki podobno ustnemu ocenjevanju, kot je bilo predlagano v priporočilih za preverjanje in ocenjevanje v osnovnih šolah (»Izobraževanje na daljavo«, 2020, str. 3).

Blažič, Ivanuš Grmek, Kramar in Strmčnik (2003) ocenjevanje opredeljujejo kot »samostojn[o], sklepn[o] stopnj[o] učnega procesa. Je najbolj problematična, zato povzroča največ konfliktov med učitelji in učenci« (str. 143). Da bi se izognila morebitnim konfliktom, je bilo treba celoten slog poučevanja in ocenjevanja prilagoditi in učencem ponuditi ugodno okolje, kjer bodo izpolnili učne cilje. Z učenci različnih razredov smo se dogovorili za individualni način poučevanja na daljavo. Ker nekaj učencev ni imelo idealnih pogojev, da bi lahko zagotovila le učne ure prek aplikacije ZOOM, smo se dogovorili za kombinacijo ZOOM-učnih ur in videoposnetkov z razlago snovi in vajami ali navodili za samostojno delo. Da bi bilo pravično do vseh učencev, je bilo treba zagotoviti enakost pogojev dela pred ustnim ocenjevanjem. Vsi učenci se namreč kljub prizadevanju učiteljev in dodatne strokovne pomoči niso mogli udeležiti ZOOM-učnih ur zaradi različnih težav (šibka internetna povezava, slaba računalniška oprema itn.), zato je bilo treba zagotoviti, da lahko v spletni učilnici dostopajo do učnih vsebin, ki so bile obravnavane na učni uri ZOOM. Učenci so se s tem sistemom strinjali in zelo hitro usvojili veščine kombinacije ZOOM-učnih ur in samostojnega dela, bodisi z videoposnetki ali navodili za delo. Ključnega pomena pri tem je, da učitelj spodbuja učenčevo samostojnost in avtonomijo v učnem procesu, saj krepita samobitnost in samostojnost motivacijo učencev in s tem tudi učni uspeh (Ballweg, Drumm, Hufeisen, Klippel in Pilypaityte, 2013). Omenjeno sem vzela kot vodilo pri svojem pouku na daljavo. V teh nekaj mesecih se je izkazalo, da se znajo učenci hitro prilagoditi spremembam in si želijo svoje usvojeno znanje tudi zagovarjati.

Učencem je bilo ponujeno, da so lahko izprašani prek aplikacije ZOOM ali po vrnitvi v šolske klopi. Kot se je izkazalo, je večina učencev v 2. in 3. triadi sprejela ocenjevanje na daljavo, le nekaj izjem je prosilo za ocenjevanje na šoli, saj zaradi slabe računalniške opreme in internetne povezave niso bili zmožni nemoteno prisostvovati pouku v živo ves čas.

Pri ocenjevanju na daljavo prek aplikacije ZOOM mora učitelj postaviti jasna navodila in omejitve, da bi ustno izpraševanje potekalo nemoteno; npr. zaželeno je, da starši ne prisostvujejo ustnemu ocenjevanju, saj so čustveno precej vpleteni v ocenjevanje in bi motili sam proces izpraševanja; če so v razredu učenci s posebnimi omejitvami ali prilagoditvami, je treba tudi njim razložiti in podati navodila, kako bodo izprašani – več časa za razmislek itn. Konec koncev pa je pomemben tudi dialog med učiteljem in učenci – kot sestavni del poučevanja na daljavo jih je treba povprašati o načinu ustnega ocenjevanja, ki jim ustreza. Pri nemščini smo se tako odločili za klasično izpraševanje, možnost predstavitve določene teme ter kot tretjo možnost ustno ocenjevanje, pri čemer predstavlja 50 % ocene ustna predstavitev teme na določeni ravni in v skladu s predelano učno snovjo ter 50 % ocene, pridobljene s klasičnim načinom izpraševanja.

Pri dobri praksi ocenjevanja na daljavo sem pri predmetu nemščina vnaprej pripravila vsa vprašanja v več različicah in več vprašanj kot ob običajnem izpraševanju pri pouku na šoli, da bi lahko izpraševanje potekalo tekoče in ob upoštevanju, da bodo učenci ob nekajkratnem izpraševanju napisali seznam najpogostejših vprašanj pri ustnem ocenjevanju. Treba je bilo zagotoviti, da imajo učenci vklopljene kamere, da bi lahko ob morebitnem beganju oči ugotovila kršitve pri izpraševanju. Zaprosila sem učence, da si oz. jim starši ob težavah popravijo kamere, posodobijo aplikacijo ZOOM

in popravijo nastavitve pri mikrofonu, da jih bom kot ocenjevalec dobro videla in slišala. Tako je bil zagotovljen glavni kriterij. Nato sem izpraševala v dvojicah. Vsak izmed učencev je dobil vprašanja po vnaprej pripravljenih temah, ki smo jih obravnavali pri pouku. Če sem opazila, da učenčeve oči begajo, sem imela na voljo le dve orodji, kako povprašati, ali učenec krši pravila ustnega ocenjevanja in ima pomoč oz. pripomočke.

Učitelji imamo dolžnost, da učenčevo znanje ocenimo objektivno, korektno, pravično in v skladu s pravilniki. Zagotoviti pa moramo tudi validnost in zanesljivost izpraševanja. Tako sem učencem ob sumu na kršenje pri ustnem izpraševanju postavila iskreno vprašanje, ali imajo pripomočke in jim ponudila, da so v tem primeru lahko izprašani ob drugi priložnosti. Kot drugo tehniko sem izbrala vprašanje, ki ni povezano s temami, ki jih obravnavamo in ki je ob morebitnem branju zapiskov zmedlo učence. Tako sem lahko predpostavljala, da učenec nima pripomočkov (zapiski, internet) in pomoči staršev, bratov/sester oz. prijateljev.

Majhen delež staršev je bil prisotnih na učnih urah ZOOM, predvsem pri 2. triadi. Šola je postavila pravila glede aplikacije ZOOM, kjer je bilo med drugim zapisano tudi, da se starši naj ne bi udeleževali ur, ki so namenjene učencem. Staršev pri ustnem izpraševanju na kameri ni bilo zaznati, v enem od primerov pa se je dogodil neljubi dogodek, ko je eden od staršev prisostvoval skrit v učenčevi sobi in poslušal izpraševanje. Učenec je bil na izpraševanje lepo pripravljen. V nekem določenem trenutku, ko je dobil za vprašanje opis osebe, pa so mu oči begale iz leve proti desni, kot bi bral besedilo. Prav tako je učenec osebo opisal z enako napako, ki jo je storil v zapisu opisa, ki mi ga je poslal nekaj tednov prej kot domačo nalogo prek e-pošte. Učenec se je sicer popravil, vendar je v tem trenutku bilo več indicev, ki so nakazovali na to, da je učenec kršil izpraševanje s tem, da je opis imel pri sebi v trenutku ustnega ocenjevanja. Nato se je iz ZOOM-aplikacije odjavil in spet prijavil ter povedal, da je imel v danem trenutku slabo internetno povezavo. Učencu sem mirno postavila vprašanje, ali ima pomoč oz. kakšne zapiske. V strahu je celo dvignil računalnik, da bi zagotovil, da ni kršil izpraševanja. Kot učitelj, ki nima dolžnosti le poučevati, ampak tudi vzgajati, sem učencem podala ocene in apel, da v trenutnih razmerah vsak dobro ve, ali je njegova ocena pridobljena na pravičen način. Učenca sem sicer ocenila s petico, saj je njegovo znanje do določenega trenutka bilo skorajda brez napak, pa vendarle sem dala vsem učencem v razmislek, da je treba biti do učitelja pošten. Učenčev starš, ki je skrivaj prisostvoval ustnemu ocenjevanju, je zaradi čustvene vpletenosti odreagiral neprimerno in zahteval moje opravičilo za storjeno krivico pri ustnem izpraševanju. Staršu sem pojasnila, da imamo učitelji svojo avtonomijo, v katero starši ne smejo posegati. Prav tako sem učencu in staršu pojasnila, da je moja dolžnost, da ocenjujem pravično in poskrbim za validnost ocenjevanja.

ZAKLJUČEK

V razmerah, ko je ocenjevanje postala še občutljivejša tema tako za starše kot tudi za učence, mora učitelj ustvariti korektno in prijetno okolje za ustno ocenjevanje učencev pri izbirnem predmetu nemščina. Učitelj prevzema poleg svojih rednih vlog izobraževanja in vzgoje dodatne odgovornosti – je administrator spletne učilnice, organizator, motivator, mediator in psiholog. Poučevanje in ocenjevanje na daljavo mora skrbno načrtovati in pripraviti, vanju vloži veliko truda in časa, če želi pouk in s tem tudi ocenjevanje na daljavo približati naravni situaciji v šoli.

Ustno ocenjevanje na daljavo pri nemščini kot izbirnem predmetu je predstavljalo velik izziv, saj učitelji pri ocenjevanju na daljavo nismo imeli ustreznega orodja, s katerim bi lahko preverili

učenčevo poštenost pri zagovarjanju vprašanj, hkrati pa smo morali ob upoštevanju, da učenci ob trenutni situaciji doživljajo stisko, ustvariti ugodno ozračje, ki bi jih še nadalje motiviralo za učenje in ocenjevanje na daljavo. Ustno ocenjevanje je potekalo zato po vnaprej pripravljenih vprašanjih v dvojicah. Učenci so pred ustnim ocenjevanjem dobili jasna navodila in omejitve za ocenjevanje prek aplikacije ZOOM. Prav tako je bilo treba postaviti meje tudi staršem, ki so v proces učenja in ocenjevanja bili neposredneje vključeni kot kdaj koli prej. Učenci so lahko izbirali med ustnim ocenjevanjem na daljavo in ob vrnitvi v šolo. Večina se jih je odločila za ocenjevanje prek aplikacije ZOOM, tisti, ki pa so imeli težave z internetno povezavo ali računalniško opremo, so se odločili za ustno ocenjevanje na šoli. Pogoji za uspešno ocenjevanje prek aplikacije ZOOM so bili dialog z učenci, ki so povedali svoja lastna občutja glede ocenjevanja na daljavo, delujoča kamera in mikrofon, stabilna internetna povezava in zaupanje v učence, da bodo pošteno odgovarjali na ustno izpraševanje. Nenazadnje pa ne smemo pozabiti, da je pri učenju in ocenjevanju na daljavo bila pomembna tudi vloga staršev, saj lahko poleg učiteljev starši pripomorejo k vzdrževanju motivacije pri učencih in s tem prispevajo k izboljšanju učnega uspeha učencev.

LITERATURA

Ballweg, S., Drumm, S., Hufeisen, B., Klippel, J., in Pilypaityte, L. (2013). *Deutsch lehren lernen 2. Wie lernt man die Fremdsprache Deutsch?* Die neue Fort- und Weiterbildungsreihe des Goethe-Instituts. Stuttgart: Klett-Langenscheidt.

Blažič, M., Ivanuš Grmek, M., Kramar, M., in Strmčnik, F. (2003). *Didaktika.* Novo mesto: Visokošolsko središče, Inštitut za raziskovalno in razvojno delo.

Izobraževanje na daljavo v posebnih razmerah. Priporočila za ocenjevanje znanja v osnovni šoli (2020). ZRSŠ, 091-25/2020-1 (5. 11. 2020). Pridobljeno s https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/2020-11-05-priporocila_ocenjevanje-os-1.pdf

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013). Uradni list RS, št. 52/13 (21. 6. 2013). Pridobljeno s http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11583

Priporočila za preverjanje in ocenjevanje znanja v srednji šoli v času izvajanja pouka na daljavo (2020). ZRSŠ, št. 091-27/2020-2 (26. 11. 2020). Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Novice/Koronavirus-2020/Priporocila-Zavod-RS-za-solstvo_SS.pdf

»RAZGLEDNICA IZ JUŽNE EVROPE« – OCENJEVANJE ZNANJA PRI POUKU GEOGRAFIJE NA DALJAVO

Markelj, Vesna

Osnovna šola Janka Kersnika Brdo, Lukovica

IZVLEČEK

Izobraževanje na daljavo je prineslo nove izzive in priložnosti tudi na področju ocenjevanja znanja učencev. Po temeljitem razmisleku, kako lahko ocenimo učenčevo razumevanje in obvladovanje učnih vsebin geografije, smo se odločili, da si bodo učenci pridobili oceno z izdelavo izdelka. Takšna oblika in način ocenjevanja znanja je bil bolj primerna za izobraževanje na daljavo kot tradicionalni način pisnega in ustnega ocenjevanja. V prispevku je prikazan način dela na daljavo pri pouku geografije z namenom ocenjevanja znanja učencev po zaključeni učni enoti Južna Evropa. Cilj je predstaviti posamezne korake pridobivanja ocene v sedmih razredih osnovne šole z izdelavo izdelka »Razglednica iz južne Evrope« s posneto predstavitvijo (vsebina in oblika izdelka, posnetek predstavitve, kriteriji ocenjevanja ter ocena in povratna informacija). Podano je tudi ovrednotenje prednosti in slabosti pridobivanja ocen pri pouku geografije na daljavo.

Ključne besede: *geografija, izdelek, ocenjevanje znanja, pouk na daljavo*

UVOD

Izobraževanje na daljavo je prineslo nove izzive in priložnosti. Poseben izziv pri poučevanju na daljavo predstavlja pridobivanje ocen. Zaradi številnih pomislekov, predvsem glede kredibilnosti rezultatov pri izvajanju pisnega ali ustnega ocenjevanja na daljavo, smo se odločili, da poiščemo alternativni način ocenjevanja. »Ko govorimo o alternativnih, pristnejših, realističnih, avtentičnih, celostnih metodah preverjanja in ocenjevanja, imamo v mislih sodobnejše oblike preverjanja in ocenjevanja« (Žargi, 2006, str. 95). Odločili smo se, da bodo učenci sedmih razredov z namenom pridobitve ocene izdelali izdelek, in sicer »Razglednico iz južne Evrope« s posneto predstavitvijo.

Takšno odločitev smo sprejeli, saj smo se zavedali, da dostop do računalnika potrebuje lahko več družinskih članov, zato je bilo pomembno, da smo učencem omogočili samostojno razporejanje časa za delo. Prav tako smo se zavedali, da izobraževanje na daljavo spodbuja razvijanje IKT-veščin, kar smo želeli tudi sami podpreti. Istočasno pa smo želeli spodbuditi kreativnost učencev.

Namen prispevka je prikazati primer ocenjevanja znanja geografije v okviru izobraževanja na daljavo. Prispevek tako predstavlja vpogled v pristop dela na daljavo z namenom pridobitve ocene v sedmih razrednih osnovne šole. Cilj prispevka je predstaviti posamezne faze pridobivanja ocene z izdelavo izdelka »Razglednica iz južne Evrope« s posneto predstavitvijo med poukom na daljavo. Na koncu bomo posebno pozornost namenili ovrednotenju prednosti in slabosti pridobivanja ocen pri poku geografije na daljavo.

Ocenjevanje znanja v okviru izobraževanja na daljavo

Ocenjevanje pomeni vrednotenje doseženih standardov znanja in učnih ciljev z oceno. Ocenjevanje se izvaja potem, ko je bila učna snov podana, utrjena in je bilo preverjeno, da so jo učenci razumeli in usvojili. »Ocenjevanje je samostojna stopnja učnega procesa z lastno specifično didaktično funkcijo, ki nikakor ne sovpada ne s preverjanjem niti z utrjevanjem, čeprav je po svoje tudi preverjanje in utrjevanje« (Žargi, 2006, str. 12–13). Tomič (1999) izpostavlja, da pri ocenjevanju učitelj meri, kako so učenci dosegli postavljene cilje glede na zastavljene kriterije.

Cigler (1998) opozarja, da bi morali učitelji ocenjevati le temeljno znanje, na katerem gradimo novo znanje, ne pa podrobnosti. Funkcije preverjanja in ocenjevanja so (Marentič Požarnik, 2000): 1) povratna informacija; 2) motivacijsko sredstvo; 3) usmerjevalna in selekcijska funkcija; 4) nadzorna funkcija; 5) ustrahovalna funkcija, funkcija discipliniranja (nelegitimni funkciji); 6) izboljšanje kakovosti učenja in poučevanja.

Pomembno je, da učitelj učence seznani s kriteriji ocenjevanja znanja, da jih ubesedi. S tem omogoča javnost ocenjevanja. Ubeseditev kriterijev je tudi opora za obrazložitev ocen in podlaga za oblikovanje povratne informacije. »Gre za to, da učitelj učencem razloži, kaj bo upošteval pri oblikovanju ocene in kako« (Žargi, 2006, str. 25).

V priporočilih za ocenjevanje znanja v osnovni šoli pri izobraževanju na daljavo Zavoda RS za šolstvo (2020, str. 2) je poudarjeno, da »ker pri izobraževanju na daljavo učenci in učitelji delujejo v različnih okoliščinah, v katerih poteka izkazovanje znanja učencev, je potreben temeljit razmislek o tem, kako je mogoče oceniti učenčevo razumevanje in obvladovanje učnih vsebin«. Pri ocenjevanju znanja naj učitelj uporabi različne oblike in načine ocenjevanja znanja, ki jih je uporabil že pri preverjanju znanja (npr. praktični in drugi izdelki, ustni odgovori, seminarske naloge, projektno delo, nastopi učencev itn.) in so primerne za izobraževanje na daljavo.

V priporočilih (2020, str. 3) je tudi navedeno, da »za namene ocenjevanja v času izobraževanja na daljavo učitelji določijo (prilagodijo) kriterije ocenjevanja znanja in z njimi seznanijo učence pred začetkom ocenjevanja«. Pomembno je da, učitelj učence seznani s kriteriji in načrtom ocenjevanja. Prav tako učitelj pri ocenjevanju izdelka omogoči učencu vpogled v popravljen in ocenjen izdelek z ustrezno zapisano obrazložitvijo oziroma povratno informacijo o dosežku. V priporočilih za ocenjevanje znanja v osnovni šoli pri izobraževanju na daljavo Zavoda RS za šolstvo (2020, str. 4) je poudarjeno tudi, da »učitelj učencem zagotovi možnost popravljanja ocen«.

Pomembno je tudi, da učitelj pri ocenjevanju znanja učenca s posebnimi potrebami upošteva individualiziran program, ki se je med izobraževanjem na daljavo prilagodil nastalim razmeram (Izobraževanja na daljavo ..., 2020).

Ocenjevanje znanja pri pouku geografije na daljavo: »razglednica iz južne Evrope«

Učni načrt za geografijo za osnovne šole (2011, str. 38) določa, da se poleg tradicionalnih načinov pisnega in ustnega ocenjevanja »ocenjujejo tudi izdelki (npr.: panoramska risba, plakat), dejavnost (npr.: učni eksperiment, terenske meritve, anketiranje), pristne naloge (npr.: življenjske, praktične, uporabne naloge, učne simulacije idr.)«. Prav tako je v učnem načrtu navedeno, da ima poseben pomen za pouk geografije uporaba sodobne informacijske tehnologije (delo s statističnim gradivom,

zemljevidi, video- in avdiogradivom itn.). »Učenci naj z IT tudi samostojno zbirajo in obdelujejo geografske informacije in jih predstavljajo« (Kolnik, Otič, Cunder, Oršič in Lilek, 2011, str. 39).

Skladno z učnim načrtom za geografijo za osnovne šole (2011) in priporočili za ocenjevanje znanja v osnovni šoli pri izobraževanju na daljavo Zavoda RS za šolstvo (2020) smo se med izobraževanjem na daljavo odločili, da bomo znanje učencev sedmih razredov ocenili z izdelki. Osnovni cilj je bil, da si učenci pridobijo oceno pri geografiji z izdelavo izdelka, pri čemer pokažejo usvojeno znanje določene učne enote (v našem primeru južne Evrope). Z izdelkom smo pri učencih poleg določenih geografskih znanj in podatkov želeli oceniti tudi njihovo geografsko logično in kritično razmišljanje ter sposobnost prenašanja dobljenega znanja na razmeroma nova področja. Namen je bil tudi, da učenci IKT samostojno izbirajo in obdelujejo geografske informacije ter jih predstavljajo.

Seznanitev učencev z načrtom in s kriteriji ocenjevanja

Učence sedmih razredov smo na videokonferenčni uri geografije obvestili, da si lahko pri geografiji pridobijo oceno s samostojno pripravo izdelka »Razglednica iz južne Evrope«. Tekom učne ure so učenci dobili navodila o vsebini in obliki izdelka, posnetku predstavitve ter kriterijih za ocenjevanje. Navodila smo objavili tudi v spletno učilnico. Učence smo istočasno seznanili tudi z datumom in načinom oddaje (oddaja v spletno učilnico) ter datumom seznanitve z oceno.

Vsebina izdelka

Učence smo omejili na izbor ene izmed turistično najbolj razvitih držav južne Evrope, saj smo končali obravnavo, utrjevanje in preverjanje učne vsebine te evropske geografske regije. »Razglednica iz južne Evrope« je morala vsebinsko vključevati predstavitev naravnih (površje, vodovje, podnebje in rastje) in družbenih (prebivalstvo, poselitev, kmetijstvo, turizem, industrija …) geografskih značilnosti izbrane južnoevropske države. Vsebino so morali učenci nadgraditi še s tematiko onesnaževanja okolja, saj smo nekaj šolskih ur namenili tudi tej problematiki. Pri svojem delu so si pomagali z zvezkom, učbenikom in delovnim zvezkom geografije. Navodilo je bilo, da si naj pomagajo tudi z drugimi viri in literaturo (z internetom, s knjigami, z revijami …). Zaradi izvajanja izobraževanja na daljavo in različnih pogojev dela smo omenjeno samo priporočili.

Oblika izdelka

Obliko izdelka smo določili, in sicer manjši plakat (A3) oziroma 2 strani formata A4. Na prvi strani so bile predstavljene geografske značilnosti izbrane južnoevropske države. Druga stran pa je vsebovala predstavitev problematike onesnaževanja v državi. Razglednica je bila lahko ročno ali računalniško oblikovana. Učence smo spodbudili k uporabi slikovnega in grafičnega materiala (npr. klimogram, zemljevid, skica …), ki predstavljajo geografske značilnosti predstavljene države. Navodilo je bilo tudi, da so bili podatki zapisani kratko in jedrnato (ključni podatki) ter da je bila razglednica oblikovana pregledno in estetsko.

Posnetek predstavitev

Učenci so dobili tudi navodilo, da »Razglednico iz južne Evrope« predstavijo. Predstavitev so morali posneti glasovno ali video. Odločitev je bila njihova. Predlagali smo jim enega izmed programov za snemanje zvoka (dodana so bila tudi navodila, kako zvok posnamejo), vendar pa so lahko uporabili kateri koli program. Pogoj je bil le, da predstavitev traja od 1 do 3 minut.

Kriteriji ocenjevanja

Vsebina in oblika izdelka ter posnetek predstavitve so bili glavni sklopi pri kriterijih za ocenjevanje. Pri vsebini izdelka so bili kriteriji ustreznost vsebine, zahtevani elementi po navodilu, opremljenost s smiselnim slikovnim in grafičnim gradivom, pravilnost navedenih podatkov in pojmov ter uporabljeni viri. Kriteriji podobe izdelka so bili oblika izdelka po navodilu, preglednost, primernost besedila, primernost slikovnega in grafičnega materiala. Pri posnetku predstavitve pa smo ocenjevali jezikovno pravilnost, ali je razlaga prepričljiva in razumljiva ter upoštevanje dogovorjenega časa. Pomembna kriterija za ocenjevanje »Razglednice iz južne Evrope« sta bila tudi upoštevanje roka za oddajo in izvirnost.

Ocenjevanje izdelka učencev s posebnimi potrebami

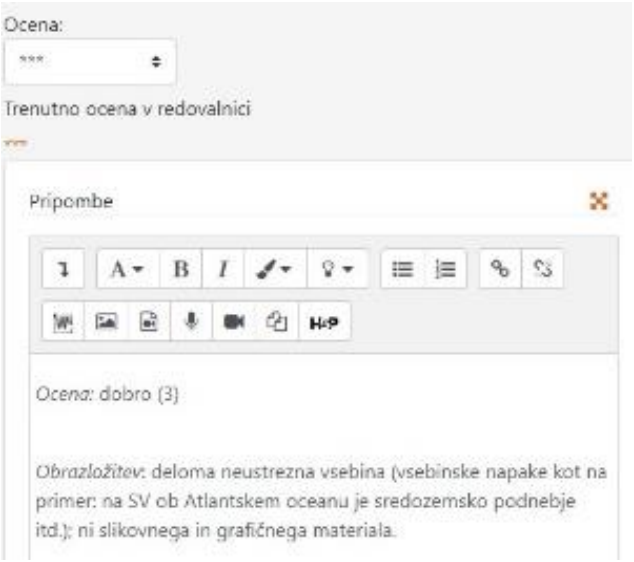
Pri ocenjevanju znanja učencev s posebnimi potrebami smo upoštevali prilagoditve, določene v individualiziranem programu med izobraževanjem na daljavo. Prav tako smo pri večini učencev s posebnimi potrebami sodelovali z učitelji za dodatno strokovno pomoč, ki so z učenci delali tudi med poukom na daljavo.

Med učenci s posebnimi potrebami v sedmem razredu prevladujejo tisti, ki imajo primanjkljaje na posameznih področjih učenja. Učenci s tovrstnimi težavami so pri pouku veliko bolj počasni in velikokrat manj uspešni od svojih vrstnikov. Zadnje je prišlo še nekoliko bolj do izraza med poukom na daljavo. Pri nekaterih izmed njih je bilo tudi opazno izogibanje obveznostim in/ali doživljanje frustracij.

Najpomembnejše se nam je zato zdelo, da tem učencem pokažemo našo, torej učiteljevo pozitivno in podporno naravnanost. Učenci s posebnimi potrebami so izdelek lahko oddali po posameznih delih. Najprej prvo stran (geografske značilnosti izbrane države), nato drugo stran (problematike onesnaževanja) in na koncu še posneto predstavitev. Tako so učenci dobivali sprotne povratne informacije o njihovem delu ter dodatne usmeritve. Pomoč so učenci dobili tudi pri iskanju geografskih vsebin z drugimi viri in literaturo (z internetom, s knjigami, z revijami …). Pri večini od njih so bile predvsem potrebne prilagoditve pri predstavitvi. Nekateri so potrebovali časovno prilagoditev, in sicer podaljšan čas predstavitve. Pri drugih pa so bile potrebne prilagoditve pri sami govorni izvedbi, tako da so predstavitev izvedli v obliki pogovora ali pisno.

Ocena in povratna informacija

Učence smo o oceni obvestili v spletni učilnici, in sicer je vsak prejel oceno in obrazložitev na podlagi predhodno poznanih kriterijev (Slika 1). V komentarjih so bile zapisane tako pomanjkljivosti (razlogi za odbitek točk pri posameznih kriterijih) kot pohvale. Prav tako smo učencem omogočili vpogled v popravljen in ocenjen izdelek z ustrezno povratno informacijo o dosežku.



Slika 1: Primer ocene in povratne informacije o dosežku v spletni učilnici

ZAKLJUČEK

Ob zaključku smo učence prosili za informacije o njihovem pogledu na zastavljeno nalogo. Pridobivanje ocene z izdelavo izdelka »Razglednica iz južne Evrope« s posneto predstavitvijo je bila privlačna in zanimiva za mnoge učence. Učenci so poudarili, da jim je bilo všeč to, da so imeli čas za pripravo in da so lahko sledili svojem tempu, kar v primeru pisnega in ustnega ocenjevanja znanja velikokrat ni mogoče. Prav tako jim je bilo všeč, da so lahko z učiteljico komunicirali prek e-sporočil in sproti dobili dodatna pojasnila ter usmeritve glede naloge.

Medtem ko so bili učenci, ki jim je bližja uporaba IKT zelo navdušeni nad tem, da so lahko pripravili posnetek predstavitve, so drugi to občutili kot nekaj odvečnega ali celo kot stres. Posebno poglavje težav jim je predstavljalo samostojno iskanje grafičnega in slikovnega gradiva ter geografskih informacij. Številni so poudarili, da so tu pogosto potrebovali pomoč odraslih. Težave s takšnim načinom dela so imeli predvsem učenci, ki imajo na določenih področjih učenja pomanjkljivosti. Izkazalo se je tudi, da so nekateri učenci pri izobraževanju na daljavo brez pravega nadzora in/ali prepuščeni sami sebi. V takšnim primerih smo situacijo reševali s pomočjo razrednikov in šolske svetovalne službe.

Pouk na daljavo je nedvomno prinesel tudi nove zahteve na področju ocenjevanja znanja. Odprle so se nove možnosti pa tudi izzivi. Izzivi, ki se porajajo, se navezujejo na to, da je za ocenjevanje na daljavo nedvomno potrebnega več časa, da je med učenci nekaj razlik med tehnično opremo, še vedno kakšen učenec ni odziven itn. Priložnosti pa so v tem, da se bodo tradicionalnim oblikam ocenjevanja znanja (pisno, ustno itn.) pridružile alternativne oblike. Posledično smo mnenja, da šolsko delo v prihodnosti ne bo in ne sme biti več enako kot pred izkušnjo izobraževanja na daljavo tudi na področju ocenjevanja znanja učencev. Dejstvo je, da imajo tradicionalne oblike ocenjevanja znanja številne prednosti in kvalitete, zato ni smiselna popolna odprava le-teh, ampak ustrezna kombinacija tradicionalnih oblik s sodobnejšimi.

LITERATURA

Cigler, N. (1998). Preverjanje in ocenjevanje znanja – teorija, praksa, zakonodaja. *Geografija v šoli*, 7(2–3), 14–23.

Izobraževanja na daljavo v posebnih razmerah: priporočila za ocenjevanje znanja v osnovni šoli. (2020). Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/2020-11-05-priporocila_ocenjevanje-os-1.pdf

Kolnik K., Otič M., Cunder K., Oršič T., in Lilek D. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Geografija*. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_geografija.pdf

Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.

Tomič, A. (1999). *Izbrana poglavja iz didaktike*. Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.

Žargi, K. (2006). *Kakovostno preverjanje in ocenjevanje znanja pri pouku geografije* (diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Ljubljana.

OCENJEVANJE IZDELKA: KVIZ V ORODJU GENIALLY PRI MATEMATIKI V 6. RAZREDU

Podgoršek Mesarec, Manja

Osnovna šola Blaža Kocena Ponikvar, Ponikva

IZVLEČEK

V prispevku predstavljamo primer ocenjevanja izdelka (kviza), ki so ga učenci v 6. razredu izdelali v orodju Genially po obravnavi vsebin iz sklopa Enačbe in neenačbe ter dela vsebin iz sklopa Racionalna števila. Učenci so poleg izkazovanja ravni doseganja matematičnih cijev razvijali tudi digitalne kompetence. Rezultati anketnega vprašalnika po koncu izdelave izdelka (kviza) so pokazali, da so bili učenci s tovrstnim načinom dela zadovoljni, malce manj kot polovica pa jih je poročala tudi o samozaznanem višjem izkazovanju znanja ob ocenjevanju izdelanega matematičnega kviza. Glede na splošen trend upada motivacije za delo po 3 mesecih pouka na daljavo so rezultati spodbudni in kažejo na to, da je mogoče z alternativnimi oblikami ocenjevanja spodbuditi učenčevo motivacijo za učenje.

Ključne besede: *alternativni načini ocenjevanja, pouk na daljavo, enačbe in neenačbe, racionalna števila*

UVOD

Med poučevanjem na daljavo zaradi epidemije covid-19 smo učitelji v šolah vse etape učnega procesa preselili na internet; v videokonferenčne sobe, spletne učilnice ter druga virtualna učna okolja. Obravnave učnih snovi niso bile več takšne, kot smo jih poznali pred tem časom, utrjevanje in preverjanje ter ocenjevanje znanja pa je prav tako potekalo drugače, skladno z možnostmi, ki smo jih imeli in poznali. V nadaljevanju prispevka predstavljamo ocenjevanje znanja in načine ocenjevanja pri pouku oz. pouku na daljavo z dodanim konkretnim primerom ocenjevanja izdelka, izdelave kviza, v 6. razredu pri matematiki.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Ocenjevanje v šolskem prostoru pomeni nekaj, kar se zgodi po vseh predhodno zaključenih etapah učnega procesa. Pred ocenjevanjem je nujno preverjanje znanja, s čimer ugotavljamo, ali so učenci dosegli predvidene učne cilje (Grmek idr., 2014). Na učenje ne vpliva poučevanje učitelja, ampak predvsem ocenjevanje (Gibbs in Simpson, 2005). Pri matematiki učitelj ocenjuje učenčevo:

- razumevanje konceptov in postopkov,
- celostno povezovanje in uporabo matematičnih veščin (reševanje problemov, sklepanje, komunikacija, povezave, reprezentacije),
- naravnanost do matematike (van de Walle, 2015, str. 110).

Izredne razmere med poukom na daljavo so redefinirale vsa področja učenja, poučevanja in dela z učenci, posledično tudi ocenjevanje.

Že med pomladanskim poukom na daljavo v letu 2020 so bile izdane Usmeritve za preverjanje znanja in informacija o ocenjevanju znanja v osnovni šoli (Logaj idr., 2020). Te so v splošnem predvidevale,

da je treba izvajati in spodbujati proces izobraževanja na daljavo s posebnim poudarkom na obravnavi temeljnih učnih vsebin predmeta, utrjevanju znanja in z različnimi oblikami ter metodami ter ocenjevati na različne načine. Ocenjevanja znanja so se dotaknili tudi Izzivi izkazovanja in ocenjevanje znanja na raznolike načine (ZRSŠ, 2021).

V učnem načrtu za matematiko (Žakelj idr., 2011) se pri načinih preverjanja in ocenjevanja znanja pojavljajo klasične oblike (pisne naloge, ustno spraševanje) ter tudi druge, bolj alternativne oblike preverjanja in ocenjevanja (konkretne miselne aktivnosti, predstavitve projektnih nalog, raziskave, spremljanje domačih nalog, portfolio učenca). V dokumentu izkazovanja in ocenjevanje znanja na raznolike načine (ZRSŠ, 2021) pa so možnosti ocenjevanja razdeljene na 5 področij (prirejene so po Marentič Požarnik, 2000; ZRSŠ, 2021), ki so naslednja:

1. Pisna ocenjevanja znanja
2. Ustna spraševanja
3. Ocenjevanje dejavnosti (nastopi, predstavitve, zagovori …)
4. Ocenjevanje izdelkov (pisni, likovni, multimedijski …)
5. Kombinacija – ocenjevanje izdelka in izvajanja dejavnosti

Raznolikost izbire načina ocenjevanja znanja je tako med poukom na daljavo, kot je mogoče razbrati iz navedenega, pestra.

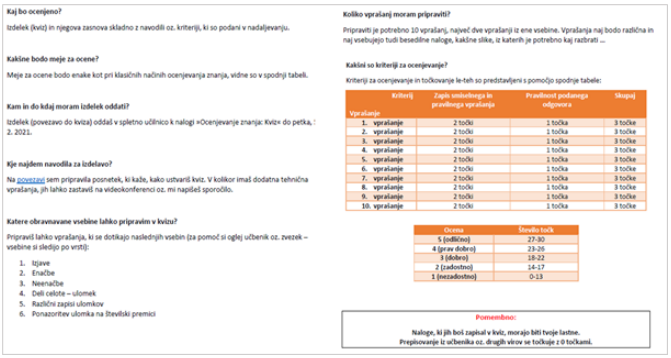
PRIMER DOBRE PRAKSE

Učenci so med poukom na daljavo spoznali vsebine iz sklopa *Enačbe in neenačbe* ter del vsebin iz sklopa *Racionalna števila*. Ker so učenci večkrat reševali kvize za utrjevanje snovi, pripravljene v različnih orodjih (Google Forms, Wordwall, Socrative …) in bili za reševanje motivirani, je bila pobuda za izdelavo kviza tako rekoč na njihovi strani. Ena izmed ocen, ki so jo pridobili v šolskem letu 2020/21, med poukom na daljavo je tako predstavljala izdelek (kviz), v katerem so izkazovali doseganje naslednjih ciljev iz prej omenjenih sklopov:

- enačbo in neenačbo razumejo kot izjavo (izjavo v smislu jezika),
- s premislekom rešijo enačbe in neenačbe,
- rešijo enačbe in neenačbe v dani osnovni množici s pomočjo preglednice in določijo njeno množico rešitev,
- s premislekom ali z diagramom rešijo enačbo, v kateri neznanka nastopi le enkrat (Žakelj idr., 2011, str. 32),
- na modelih in na sliki prepoznajo dele celote, ki so večji ali manjši od celote, in jih zapišejo v obliki ulomka,
- izračunajo $[\frac{a}{b}\ od\ c]$ (samo, ko je c večkratnik števila b),
- mersko število, zapisano z ulomkom, napišejo z naravnim številom z ustrezno enoto (npr. $[\frac{3}{4}]$ h = __ min.),
- usvojijo pojem ulomka,
- uporabljajo izraze: števec, imenovalec, ulomkova črta,
- ponazorijo dani ulomek kot del lika in na številski premici,
- ugotovijo, kateri ulomek je predstavljen z grafičnim prikazom (Žakelj idr., 2011, str. 33).

Poleg omenjenih matematičnih ciljev je bil cilj učenčeve aktivnosti tudi razvoj digitalne kompetence. Po Okviru digitalnih kompetenc (DigComp 2.1) je šlo v omenjenem primeru za razvoj kompetence s področja Izdelovanje digitalnih vsebin, in sicer za razvoj digitalnih vsebin (Carretero, Vuorikari in Punie, 2017).

Učenci so se z navodili in opisom ocenjevanja izdelka seznanili na videokonferenčnem srečanju, na katerem so jim bili predstavljeni vsebinski sklopi, iz katerih je mogoče pripraviti vprašanja za kviz, kriteriji za pridobitev točk in točkovnik. Navodila so prejeli ustno, ob podpori pisnega gradiva, ki jim je bilo pozneje dostopno v spletni učilnici in so vidna na spodnji sliki (slika 1).



Kaj bo ocenjeno?

Izdelek (kviz) in njegova zasnova skladno z navodili oz. kriteriji, ki so podani v nadaljevanju.

Kakšne bodo meje za ocene?

Meje za ocene bodo enake kot pri klasičnih načinih ocenjevanja znanja, vidne so v spodnji tabeli.

Kam in do kdaj moram izdelek oddati?

Izdelek (povezavo do kviza) oddaš v spletno učilnico k nalogi »Ocenjevanje znanja: Kviz« do petka, 2. 2021.

Kje najdem navodila za izdelavo?

Na povezavi sem pripravila posnetek, ki kaže, kako ustvariti kviz. V kolikor imaš dodatna tehnična vprašanja, jih lahko zastaviš na videokonferenci oz. mi napišeš sporočilo.

Katere obravnavane vsebine lahko pripravim v kvizu?

Pripraviš lahko vprašanja, ki se dotikajo naslednjih vsebin (za pomoč si oglej učbenik oz. zvezek – vsebine si sledijo po vrsti):

1. Izjave
2. Enačbe
3. Neenačbe
4. Deli celote – ulomek
5. Različni zapisi ulomkov
6. Ponazoritev ulomka na številski premici

Koliko vprašanj moram pripraviti?

Pripraviti je potrebno 10 vprašanj, največ dve vprašanji iz ene vsebine. Vprašanja naj bodo različna in naj vsebujejo tudi besedilne naloge, kakšne slike, iz katerih je potrebno kaj razbrati …

Kakšni so kriteriji za ocenjevanje?

Kriteriji za ocenjevanje in točkovanje le-teh so predstavljeni s pomočjo spodnje tabele:

Vprašanje	Kriterij: Zapis smiselnega in pravilnega vprašanja	Pravilnost podanega odgovora	Skupaj
1. vprašanje	2 točki	1 točka	3 točke
2. vprašanje	2 točki	1 točka	3 točke
3. vprašanje	2 točki	1 točka	3 točke
4. vprašanje	2 točki	1 točka	3 točke
5. vprašanje	2 točki	1 točka	3 točke
6. vprašanje	2 točki	1 točka	3 točke
7. vprašanje	2 točki	1 točka	3 točke
8. vprašanje	2 točki	1 točka	3 točke
9. vprašanje	2 točki	1 točka	3 točke
10. vprašanje	2 točki	1 točka	3 točke

Ocena	Število točk
5 (odlično)	27-30
4 (prav dobro)	23-26
3 (dobro)	18-22
2 (zadostno)	14-17
1 (nezadostno)	0-13

Pomembno:

Naloge, ki jih boš zapisal v kviz, morajo biti tvoje lastne.
Prepisovanje iz učbenika oz. drugih virov se točkuje z 0 točkami.

Glede na to da so se do zdaj v reševanju kvizov le preizkusili, tokrat pa so prejeli navodilo, da morajo kviz ustvariti, so ob navodilih prejeli tudi povezavo do posnetka, ki je prikazoval tehnični del izvedbe naloge – korake, ki so vodil vse od registracije do deljenja kviza. Za namen reševanja tehničnih težav je bila učencem omogočena tudi dodatna ura tehnične pomoči na teden prek videokonference, kjer smo reševali tehnične zagate in si med sabo pomagali v smislu razvoja digitalnih veščin.

Učenci so po oddaji kviza dobili individualno povratno informacijo v spletni učilnici glede na naslednje kriterije, ki so bili razvidni iz navodil:

- vnos 10 vprašanj (največ dve vprašanji iz posameznega vsebinskega sklopa),
- smiselnost, primerna težavnost in pravilnost zastavljenega vprašanja,
- pravilnost odgovora.

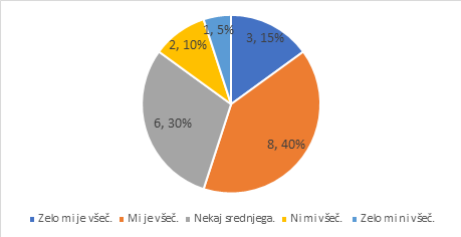
Povratna informacija, ki so jo učenci prejeli, je poleg navedenega vsebovala tudi podatke o pravopisnih izboljšavah (velika/mala začetnica, predlogi, stičnost ločil) z namenom sočasnega izboljšanja pravopisne zmožnosti učencev ter uporabe kviza za utrjevanje znanja sošolcev. Popravljeni in dopolnjeni kvizi so bili namenjeni utrjevanju snovi učencev, zato so med sabo kvize učenci reševali za namen utrjevanja in ponavljanja snovi.

Ker je pomembna tudi povratna informacija, ki jo učenci podajo učitelju v zvezi z opravljeno nalogo, so učenci po oddaji kviza prejeli povezavo do spletnega vprašalnika, kjer so morali odgovoriti na tri zaprta vprašanja v zvezi z njihovim doživljanjem ocenjevanja oz. izdelave kviza. Omenjena vprašanja so se nanašala na:

- Kako bi ocenil/-a delo izdelave kviza na podani lestvici (zelo mi je všeč – sploh mi ni všeč)?
- Kako bi ocenil/-a delo izdelave kviza v primerjavi s klasičnim ocenjevanjem (pisne naloge, ustna spraševanja)?

- Ali meniš, da si se z izdelavo kviza naučil/-a več šolske snovi, kot bi se je, če bi ocenjevali na klasičen način (pisne naloge, ustna spraševanja)?

Učenčevi odgovori (n = 20) so ponazorjeni na spodnjih tortnih diagramih. Prvi prikazuje deleže odgovorov na vprašanje o oceni dela izdelave kviza (slika 2).



Slika 2: Prikaz deležev odgovorov na vprašanje Kako bi ocenil/-a delo izdelave kviza na podani lestvici?

Kot je razvidno iz diagrama, lahko ugotovimo, da je bila učencem v več kot polovici primerov (55 %) aktivnost z izdelavo kviza všeč ali zelo všeč. Manj kot sedmina (15 %) pa tovrstnega dela najverjetneje ne bi želeli ponoviti, saj jim izdelava ni bila všeč oz. sploh ni bila všeč.

Na drugem tortnem diagramu vidimo deleže odgovorov na vprašanje o primerjavi ocenjevanja kviza s klasičnim ocenjevanjem (slika 3).



Slika 3: Prikaz deležev odgovorov na vprašanje Kako bi ocenil/-a delo izdelave kviza v primerjavi s klasičnim ocenjevanjem (pisne naloge, ustna spraševanja)?

Iz drugega diagrama je razvidno, da učenci izdelavo kviza za oceno pozitivno vrednotijo v višji meri kot klasične načine pridobivanja ocen (pisne naloge, ustna spraševanja).

Na tretjem tortnem diagramu so prikazani deleži odgovorov na vprašanje o samooceni svojega znanja v primerjavi s klasičnim ocenjevanjem (slika 3).



Slika 4: Prikaz deležev odgovorov na vprašanje Ali meniš, da si se z izdelavo kviza naučil/-a več šolske snovi, kot bi se je, če bi ocenjevali na klasičen način (pisne naloge, ustna spraševanja)?

Učenčevi odgovori so pokazali, da je bila samoocena znanja učencev, ki so ga izkazali v malce manj kot polovici (40 %), večja, kot bi bila sicer, če bi ocenjevali enako vsebino na klasičen način. Druga polovica učencev pa samoocenjuje, da so se s pomočjo kviza naučili približno enako, kot bi se naučili, če bi znanje ocenjevali na klasičen način.

Iz vsega navedenega ob pridobljenih odgovorih učencev je mogoče sklepati, da izdelava kviza deluje na učence motivirajoče in so zaradi splošne višje naklonjenosti tej alternativni obliki ocenjevanja tudi njihovi učni dosežki višji. Podobno je bilo ugotovljeno tudi v raziskavi (Herges idr., 2017), kjer so med drugim ugotovili tudi, da motivacija (intrinzična) ter užitek ob matematični aktivnosti vodi do višjih učnih dosežkov. V raziskavi, ki je preučevala učno motivacijo ter učne izide učenja na daljavo v času pred pojavom epidemije covid-19 (Lin in Chen, 2017), pa je bilo ugotovljeno, da poučevanje s pomočjo tehnologije vodi do večje motiviranosti za učenje kot klasično poučevanje, s čimer lahko primerjamo tudi naš predstavljeni primer uporabe alternativnega načina ocenjevanja, ki ga učenci v časih pouka na daljavo zaznavajo kot bolj tehnološko podprtega kot če bi pridobivali oceno npr. na način ustnega spraševanja, ki so ga vajeni tudi v običajnih okoliščinah.

ZAKLJUČEK

Predstavljeni način ocenjevanja kviza prikazuje enega izmed načinov alternativnega ocenjevanja med poukom na daljavo pri učencih, gotovo pa je uporaben tudi v širših kontekstih. Kot je mogoče razbrati iz zapisanega primera, pri učencih tovrstne aktivnosti krepijo njihovo matematično znanje na eni strani in tudi razvoj digitalnih kompetenc na drugi strani. Pomembnost obeh omenjenih znanj/kompetenc spada med veščine 21. stoletja, ki bodo za učence predpostavljale predpogoj za življenje v sodobni družbi in bodo z njihovo pomočjo bolj pripravljeni na spremembe, ki jih v hitrem tempu življenja v prihodnosti ne bo primanjkovalo. V ospredje postavlja tudi pomembnost motivacije in zavzetosti za dodeljeno nalogo, ki se kaže v učinkih njihovega dela in vodi do boljših učnih izidov učencev.

LITERATURA

Carretero, C., Vuorikari, R. in Punie, Y. (2017). *Okvir digitalnih kompetenc za državljane: osem ravni doseganja kompetenc in primeri rabe: DigComp 2.1.* Ljubljana: ZRSŠ.

Gibbs, G., in Simpson, C. (2005). Conditions under which assessment supports students' learning. *Learning and teaching in higher education*, (1), 3–31.

Grmek, M. I., Rozman, B., & Vukman, K. B. (2014). Ocenjevanje kot dejavnik spodbujanja kompetence učenje učenja. Journal of Elementary Education, 7(2), 97–116.

Herges, R. M., Duffied, S., Martin, W. in Wageman, J. (2017). Motivation and achievement of middle school mathematics students. *The Mathematics Educator, 26*(1), 83–106.

Lin, M. H., & Chen, H. G. (2017). A study of the effects of digital learning on learning motivation and learning outcome. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 13*(7), 3553– 3564.

Logaj, V., Preskar, S., Zupanc Grom, R., Žitnik, A., Primožič, M., Kostrevc, R., Drstvenšek, Š., Hostnik, I., Marčinkovič, B., Pečan, G., (2020). *Usmeritve za preverjanje znanja in informacija o ocenjevanju znanja v osnovni šoli.* Ljubljana: ZRSŠ.

Van de Walle, J. A., Kapp, K. S. in Bay-Williams, J. M. (2015). *Elementary and Middle School Mathematics: Teaching Mathematics Developmentally.* Boston: Pearson.

ZRSŠ (2020). *Priloga 1: Izzivi izkazovanja in ocenjevanja znanja na različne načine.* Ljubljana: ZRSŠ.

Žakelj, A., Prinčič, A., Perat, Z., Lipovec, A., Vršič, V., Repovž, B., Senekovič, J., Bregar Umek, Z. (2011). *Program osnovna šola: Matematika. Učni načrt.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

PISNO OCENJEVANJE ZNANJA PRI ANGLEŠČINI NA DALJAVO S PISANJEM NA ROKO

Škrlec, Rok

Šolski center Kranj, Kranj

IZVLEČEK

Ocenjevanje znanja na daljavo je novost, s katero se moramo ukvarjati vsi učitelji, vsak pri svojem predmetu z različnimi vsebinami in različnimi načini ocenjevanja. Ker je raznolikost med načini poučevanja pri učiteljih velika, je tudi načinov ocenjevanja na daljavo kar nekaj. V prispevku je predstavljen način pisnega preverjanja in ocenjevanja znanja pri angleščini, kjer učenec s svojo pisavo potrdi svojo identiteto. Učitelj lahko s pomočjo tehnologije, ki jo učenci bolj ali manj poznajo, približa ocenjevanja znanja na daljavo tistemu, ki ga izvedemo v šoli in z uporabo videokamere, mikrofona, QR-kode in učenčevega pametnega mobilnega telefona zmanjša možnost goljufanja med ocenjevanjem.

Ključne besede: *test, tuj jezik, srednja šola, QR-koda, videokamera*

UVOD

V letu 2020 smo se bili učitelji primorani prilagoditi spremembam v šoli, ki so bile rezultat zdravstvene krize po celem svetu. V zelo kratkem času se je poučevanje preselilo na splet, učitelji pa smo morali (nekateri s tem bolj izkušeni, drugi pa manj) uporabiti virtualne učilnice, virtualno gradivo in virtualno ocenjevanje. Slednje je tisto, ki smo se ga učitelji sprva izogibali in želeli z ocenjevanjem znanja počakati do vrnitve v šole. Kljub temu smo bili zaradi dolgotrajnega šolanja na daljavo prisiljeni, da se tako učitelji kot tudi učenci preizkusimo v ocenjevanju na daljavo.

Ta prispevek govori o pisnem ocenjevanju znanja na daljavo pri pouku angleščine v srednji šoli. V njem je predstavljen primer dobre prakse, ki ga v šolskem letu 2020/21 uporabljamo za pisno ocenjevanje znanja – gre za ocenjevanje znanja različnih slovničnih struktur, poznavanja in uporabe besedišča, branja ter pisanja. Prispevek je sestavljen iz teoretičnega dela o ocenjevanju znanja in vključuje primer dobre prakse iz rednega testa pri angleščini v zaključnem, 4. letniku srednjega strokovnega izobraževanja (SSI). Ocenjevanje je bilo opravljeno na daljavo s pomočjo spletne strani *Exam.net* in z uporabo videokamere ter telefona za skeniranje QR-kode in fotografiranje odgovorov ocenjevanja. V nadaljevanju prispevka so opisani potencialni problemi, ki jih učitelj lahko pričakuje od tovrstnega ocenjevanja, pa tudi, kako se tovrstni izdelki učencev popravijo, da se ocenjevanje približa tistemu v klasični obliki, kot ga poznamo na papirju.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Harmer (2007) v svojem priročniku za učitelje angleščine dobro sestavljeno ocenjevanje znanja opredeljuje z dvema kriterijema: veljavnost vprašanj in zanesljivost odgovorov. Po njegovem mnenju naj bi bilo vsako pisno ocenjevanje znanja sestavljeno tako, da ponuja širok spekter vprašanj, ki preverjajo tisto vsebino, ki je bila v procesu pouka usvojena. Poleg tega poudarja, da morajo biti vprašanja sestavljena tako, da so odgovori resničen odraz učenčevega znanja, kar pa najbolje dosežemo z jasnimi vprašanji.

Eden izmed principov, ki ga Harmer (2007) poudarja kot predpogoj za uspešno ocenjevanje, je preverjanje znanja. Učenci potrebujejo priložnost, da se preizkusijo v načinu reševanju testa in si pridobijo izkušnjo s tovrstnim ocenjevanjem. Ena izmed stvari, ki je še posebej pomembna v drugače zasnovanih in izvedenih ocenjevanjih, je čas reševanja (Harmer, 2007).

Nov način ocenjevanja znanja pa lahko vpliva na več kot samo na oceno. Pogosto vpliva tudi na učenčevo motivacijo. Če bo učenec večkrat dobil slabšo oceno, kot pa jo sam pričakuje, potem bo to vplivalo na njegovo delo pri pouku, opravljanje domačih nalog in posledično tudi na ocene, ki jih bo v prihodnosti pridobil v papirnati obliki v šoli. Tako naj bodo testi sestavljeni na pregleden način, z jasnimi navodili in z upoštevanjem učenčevih potreb (Cameron, 2001).

Pomemben element pri sestavljanju ocenjevanja znanja je njegova vsebina. Tako se mora učitelj tujega jezika odločiti, ali bo preverjal in ocenjeval znanje bralnega razumevanja, pisnega sporočanja, poznavanja in rabe slovničnih struktur oz. besedišča. Hkrati se mora odločiti za pravilno ravnotežje med vrstami vprašanj: vstavljanjem besed, povezovanjem elementov, iskanjem sinonimov, razlago besed, prevajanjem iz enega jezika v drugega itn. (Harmer, 2007).

Ocenjevanje znanja na daljavo je za učitelja veliko bolj stresno prav zaradi možnosti goljufanja. Goljufanje je nekaj, česar učitelj nikoli ne more v celoti preprečiti. Učenec ima vedno možnosti, da goljufa tako na ocenjevanju v šoli kot tudi na daljavo. Bilen in Matros (2020) menita, da je goljufanje na daljavo veliko bolj verjetno, zato trdita, da bi uporaba videokamere in delitev zaslona učenca morala biti obvezna. S kamero je prav tako mogoče preveriti identiteto učenca. Ocenjevanje znanja naj bi tako moralo vsebovati bolj preprosta vprašanja, hkrati pa se pri ocenjevanju ocen ne sme prilagajati Gaussovi krivulji, saj to učence lahko spodbudi k tekmovanju in goljufanju (Bilen IN Matros, 2021).

PRIMER DOBRE PRAKSE

Načinov izvedbe ocenjevanja znanja na daljavo je več. Če se znanje ocenjuje pisno, lahko učitelj učence med izvedbo ocenjevanja znanja nadzoruje ali pa jim za oddajo testa oz. pisnega izdelka dodeli končni rok oddaje. Učenci lahko rešujejo pisno ocenjevanje znanja oz. test kot v razredu, učitelj jim lahko pripravi kviz, ki ga mora popraviti ročno, ali pa računalnik odgovore popravi sam z vnaprej vnesenimi možnimi odgovori.

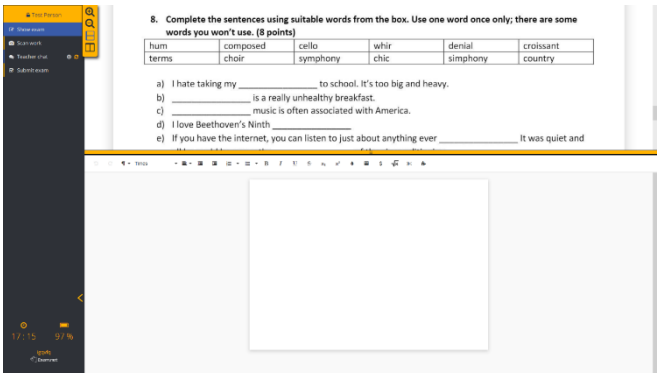
V šolskih letih 2019/20 in 2020/21 smo se pri angleščini pisnega ocenjevanja znanja lotili na različne načine. Sprva smo pisne teste odpisali v časovno omejenem kvizu brez glasovnega ali videonadzora učitelja, kjer so učenci reševali vsako vprašanje posebej, nazaj pa se niso mogli vračati. Z mešanjem vrstnega reda vprašanj smo poskrbeli, da učenci med seboj niso mogli sodelovati. Kljub temu pa je prišlo do dvomov o identiteti osebe, ki je reševala kviz oz. pisno ocenjevanje znanja. Učencu je vedno mogoče naknadno postaviti nekaj podvprašanj, vendar učitelj težko ugotovi, kdo je dejansko odgovoril na vprašanja v kvizu.

Ravno zaradi zadnjega problema smo način pisnega ocenjevanja spremenili. Uvedli smo opravljanje pisnega ocenjevanja znanja v videoklicu v programu *Microsoft Teams* z obvezno uporabo videokamere in mikrofona. Ob nenehnih šumih lahko učitelj učencu ugasne zvok.

Pri iskanju aplikacije oz. programske opreme smo se odločili za uporabo spletne strani in storitve *Exam* – na spletni strani www.exam.net. Ta spletna stran učitelju omogoča zbiranje odgovorov učencev, ki jih potem lahko avtomatično izvozimo v datoteke formata PDF za vsakega učenca posebej. Posebnost te spletne strani pa je ta, da do določene mere učencu ne dovoljuje goljufanja na ta način, da odgovore pridobi iz ostalih programov in aplikacij na računalniku. Spletna stran test učencu prikaže v obliki datoteke na polovici zaslona, na drugi polovici pa je prostor za zapis ali sliko, ki je bila slikana s fotoaparatom. Ker spletna stran preide v celozaslonski način, učenec ne vidi ostalih programov ali zavihkov v brskalniku. Če celozaslonski način zapre, spletna stran to javi učitelju, ki se lahko odloči, ali bo učenca spustil nazaj v reševanje testa.

Pred ocenjevanjem je treba izvesti preverjanje znanja. Da pa preverjanje znanja učitelju ne povzroči dodatnega dela s pregledovanjem odgovorov vseh učencev, je idealno, da se preverjanje znanja pregleda skupaj in da si vsak učenec popravlja svoje odgovore. Ker v tovrstnem ocenjevanju na daljavo učenci uporabljajo nov način oddajanja testov – slikanje QR-kode in svojih odgovorov z mobilnim telefonom – je preverjanje znanja še toliko pomembnejše.

Prvi del ocenjevanja poteka tako, da učenci svoje odgovore zapišejo na prazen list papirja, kamor se prej tudi podpišejo. Vmes jih učitelj nadzoruje prek videokamere. Pred začetkom reševanja je pomembno, da vsi učenci prižgejo videokamero in jo nastavijo tako, da jih učitelj lahko opazuje med reševanjem. Ugotovili smo, da je najboljši pogled med reševanjem testa tako, da se vidita učenčev obraz in prostor na mizi, na kateri rešuje test.



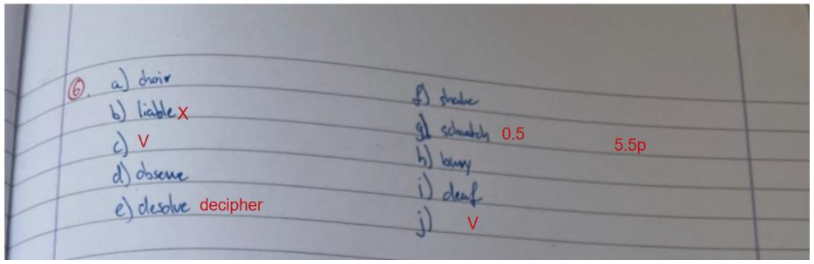
Slika 1: Celozaslonski pogled na zaslon učenca med reševanjem testa.

Drugi del se začne, ko se učenec odloči, da je z zapisom odgovorov končal in v roke vzame svoj telefon. V levem stolpcu je možnost »Scan my work« oz. »Poskeniraj moje delo«. S klikom na ukaz se učencu prikaže QR-koda. Ko to kodo fotografira s svojim mobilnim telefonom, se na telefonu odpre kamera. Naredi sliko in naloži fotografijo v spodnji prostor na spletni strani, ki je namenjen reševanju. Učenec mora narediti toliko slik, kolikor je napisal strani. Ker mora za vsako sliko vnesti varnostno kodo iz telefona, pomeni, da dijak lahko prilepi samo sliko, ki jo fotografira takrat, in ne npr. slike iz galerije. Poleg tega smo se odločili, da učenec fotografira tudi svoj delovni prostor, kar pomeni računalniški monitor in okolico, v katero je gledal med reševanjem testa. S tem poskusimo učencu onemogočiti prepisovanje z listov, ki bi jih lahko skril za računalnik.

Marsikateri učenec bi raje videl, da bi svoje odgovore oddal s pomočjo tipkovnice, vendar je učenčeva pisava (ki naj bi jo učitelj poznal iz šole ali oddanih domačih nalog) še en dodaten element, ki nam pokaže, da je na pisnemu ocenjevanju znanja odgovarjal res naš učenec in ne nekdo drug.

Učitelj na preverjanju znanja učencem razloži potek obeh delov ocenjevanja in jim tudi pošlje pripravljena navodila o poteku ocenjevanja.

Če učitelj pozna programe, s katerimi lahko urejamo PDF datoteke, potem popravljanje testov poteka precej hitro. V tovrstnih programih lahko učitelj, ko izvozi PDF datoteke z naloženimi odgovori učencev, dopisuje komentarje, ki so podobni popravljanju testa v papirnati obliki. Učencu lahko vrne .PDF-datoteko s popravki naslednjo učno uro. Dobra primera tovrstnih programov za urejanje PDF datotek sta npr. Foxit Reader in Adobe Reader, saj oba programa omogočata dober pregled PDF dokumentov in preprosto vstavljanje besedila na fotografijo.



Slika 2: Primer ocenjene naloge v urejevalniku PDF.

Težave pri pisnem ocenjevanju znanja na daljavo s pisanjem na roko

Izvedba ocenjevanja znanja ne poteka vedno po načrtih. Učitelj mora upoštevati, da že prižig in nastavitev videokamere pri vseh dijakih ne poteka tako hitro, kot bi si želel. Zato predlagamo, da se videoklic začne že pet minut pred začetkom ocenjevanja.

Ker prvi del ocenjevanja znanja na daljavo poteka z vklopljenimi mikrofoni, mora učitelj ves čas spremljati zvok, ki prihaja iz mikrofonov učencev. Velikokrat pride do neprijetnega šuma, škripajoče mize in stolov, ali pa celo do govora ali vpitja ostalih družinskih članov. V tem primeru lahko učitelj učencu izklopi zvok. Učenec za to možnost tudi ve in lahko učitelju še vedno napiše sporočilo v klepetu znotraj spletne strani *Exam*. Pri ocenjevanjih znanja na zgoraj opisan način opažamo, da je šum največji ob začetku reševanja testa, pozneje pa je razmeroma dovolj tišine, da se učenci lahko osredotočijo na ocenjevanje.

Poleg tega je treba paziti, da učitelj ne vključi večjega števila podobnih vprašanj, saj to vodi v pretežek test, še posebej v obliki odgovora v eni ali več povedih. Pri ocenjevanju znanja, kjer mora učenec svoje odgovore oddati s pomočjo fotoaparata, pomeni, da bo določen čas reševanja namenil tudi uporabi fotoaparata, zato mora biti vsebina ocenjevanja temu tudi primerna oz. ne preobsežna.

Pri drugem delu pogosto prihaja do problemov zaradi pomanjkanja videokamer na računalniku. Tako učenec med zapisovanjem odgovorov uporablja videokamero na telefonu, vendar potem s

fotoaparatom na mobilnem telefonu ne more fotografirati QR-kode in svojih odgovorov. V tem primeru je treba učencu zaupati, da v videokonferenci ugasne videokamero, poslika svoje odgovore in jih odda. V primeru naknadnih problemov je učencu vedno mogoče dovoliti oddati slike odgovorov na kakšen drug način.

ZAKLJUČEK

S šolskim letom 2019/20 smo se morali učitelji prilagoditi kriznim razmeram, ki vključujejo šolanje na daljavo. Ker ima že samo poučevanje na daljavo svoje slabosti, je toliko težje najti primeren način pisnega ocenjevanja na daljavo, ki bi bil prijazen tako učitelju kot tudi učencu. To pomeni čim bolj objektivno ocenjevanje, ki po eni strani učencu ni povsem novo oz. ga že spozna, po drugi strani pa mu ne omogoča pretiranega goljufanja pri reševanju testa.

V tem prispevku je opisan samo en dober način pisnega ocenjevanja znanja na daljavo. Kombinacija uporabe spletne strani oz. aplikacije *Exam* učencu omogoča dovolj časa za reševanje, s čimer se približamo klasični obliki testa. Ker učencu ni treba prepisovati celih stavkov, ampak mora samo zapisati svoje odgovore, je reševanje testa malo hitrejše, hkrati pa to omogoča učitelju, da test popravi s podobno hitrostjo, kot če bi bil test v papirnati obliki. Prav tako menimo, da je kombinacija reševanja z nadzorom prek videokamere in prilepljene fotografije odgovorov prek QR-kode dober način oddaje odgovorov, ki večinoma preprečuje goljufanje. Vendar kljub vsemu tovrsten način ocenjevanja ni popoln. Zagotovo še vedno obstajajo načini, s katerimi učenci lahko goljufajo in na podlagi teh bomo morali način ocenjevanja na daljavo prilagajati v prihodnosti.

LITERATURA

Bilen, E., & Matros, A. (Februar 2021). Online cheating amid covid-19. Journal of Economic Behavior and Organization, str. 196–211. Pridobljeno iz https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167268120304510.

Cameron, L. (2001). Teaching Languages to Young Learners. Cambridge: Cambridge University Press.

Harmer, J. (2007). The Practice of English Language Teaching. Harlow: Longman.

PREVERJANJE IN OCENJEVANJE V OSNOVNI ŠOLI S POMOČJO SPLETNE UČILNICE IN DEJAVNOSTI H5P MED POUKOM NA DALJAVO

Špolad, Simona

Osnovna šola Stražišče Kranj, Kranj

IZVLEČEK

V prispevku sem opisala načine preverjanja in ocenjevanja od 6. do 9. razreda osnovne šole med poukom na daljavo ter jih primerjala s preverjanjem in z ocenjevanjem pri pouku v šoli. Predstavila sem načine preverjanja in ocenjevanja v tem časovnem obdobju, kot primer dobre prakse pri ocenjevanju pa kviz v programu h5p. Na koncu sem navedla prednosti in slabosti opisovanega preverjanja in ocenjevanja.

Ključne besede: *preverjanje, ocenjevanje, pouk na daljavo, spletna učilnica*

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Slovar slovenskega knjižnega jezika glagol preveriti razlaga tako, da s primerjanjem dejstev in znakov ugotovimo resničnost, pravilnost ali točnost česa, glagol oceniti pa ustvariti, izraziti mnenje, sodbo o čem, zlasti glede na kakovost. Preverjanje in ocenjevanje morata biti usklajena z nameni, vsebino in s cilji izobraževanja. Načela preverjanja in ocenjevanja so zapisana v Pravilniku o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli. Za učence je zelo pomembna sprotna in natančna povratna informacija. Praktiki to dobro vemo, pogosto pa je omenjeno tudi v literaturi (Penca Palčič, 2008).

V šolskem letu 2019/20 in 2020/21 so načela preverjanja in ocenjevanja zapisali tudi svetovalci v priporočilih Zavoda Republike Slovenije za šolstvo – ta so učitelje usmerila k načinom, izbiri ciljev iz učnega načrta, rutini komuniciranja, opozarjala na ustrezne in sprotne povratne informacije, spremljanje napredka učenca, poudarila pa so tudi različne oblike in načine ocenjevanja znanja, ki jih je učitelj uporabil že v preverjanju.

UVOD

Ocenjevanje je končni del učnega procesa usvajanja znanja. Daje povratno informacijo, ki je pomembna za učenca in za učitelja. Pred ocenjevanjem je pomemben del procesa preverjanje znanja.

Načini preverjanja med šolanjem od doma v šolskem letu 2019/20 in 2020/21

Med šolanjem na daljavo sta bila preverjanje in ocenjevanje poseben izziv za učitelje in učence, saj imamo učitelji in učenci doma različne možnosti za delo in učenci zelo različno spodbudno učno okolje.

Poučujem na osnovni šoli. V preglednici 1 sem primerjala delo na daljavo v letu 2019/20 in 2020/21.

Preglednica 1: Primerjava dela na daljavo v šolskem letu 2019/20 in letu 2020/21

Šolsko leto	**2019/20**	**2020/21**
Način povezovanja z učenci	• kanali v programu eAsistent • posamezni učitelji spletne učilnice v eAsistentu • ZOOM	• vsi učitelji: spletne učilnice Arnes • Arnesov ZOOM (od 3- do 4-krat dnevno)
Uvajanje	Postopoma, individualno.	Takoj, na delo v e-učilnicah smo se z učenci pripravili že pri pouku v začetku šolskega leta.
Preverjanje	Ustno in pisno.	Ustno in pisno.
Ocenjevanje	Le redko (tisti učenci, ki do marca še niso imeli ocen), in sicer ustno.	Vsi učenci, in sicer ustno.

Razlogi za samo od tri do štiri videokonference dnevno: da ne bi otroci preveč sedeli pred zasloni, naša šola je v podeželskem okolju, imamo družine z več šoloobveznimi otroki (tudi po sedem) in vsak od njih nima svoje elektronske naprave, ravno tako pa ugotavljamo, da imajo ponekod šibkejši internetni signal, kadar so na ZOOM-u vsi družinski člani hkrati. Družinam je pomagala tudi šola s prenosniki, z računalniku in s kamerami.

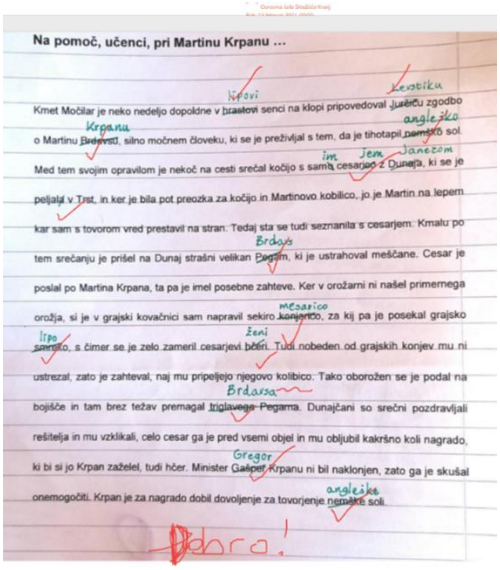
Načini preverjanja med šolanjem od doma v šolskem letu 2020/21

Pred ocenjevanjem znanja je nujno izvajanje preverjanja. Oblika preverjanja pri pouku v šoli ni točno določena, pogosto je ustna – predvsem če gre za utrjevanje in preverjanje krajših enot in če smo v šoli. Pred pisnimi ocenjevanji znanja je oblika preverjanja pogosto pisna.

V prispevku bom predstavila nekaj načinov, kako sem preverjala in ocenjevala znanje svojih učencev v šolskem letu 2020/21. Prav pri preverjanju (in ocenjevanju) imam občutek, da ga bo treba še izpopolniti. Osebno mi pri teh dveh dejavnostih na daljavo manjka neposredni, živi stik z otroki, ne opazim telesne drže, zakrčenosti kot posledice morebitnega strahu, mimike, gestike otroka …

Klasične oblike preverjanja: z **učnimi listi**, ki jih učenci oddajo v spletno učilnico v pregled, nato dobijo povratno informacijo. **Ustno preverjanje znanja na videokonferenci z vsemi učenci v razredu.** Problem: umanjkajo nebesedne prvine sporočanja pri učitelju in pri učencih; bolje je bilo po uvedbi t. i. sob na ZOOM-u. Tam sem težje sledila dogajanju v vseh sobah. Moj subjektivni občutek je, da so se učenci v manjših skupinah nekoliko bolj sprostili, a ko je v komunikacijo vpadel učitelj, je bilo lahko takoj drugače. Sledita **ustno preverjanje na videokonferenci individualno** in **pisno preverjanje pred ustnim ocenjevanjem znanja**: pisno preverjanje so učenci rešili in ga poslali v Arnesovo učilnico. Vsakemu sem podala pisno povratno informacijo. Vstopnica za ustno ocenjevanje je bilo rešeno preverjanje. Pri ocenjevanju sva se z vsakim učencem potem »naslonila« na pisno preverjanje in tudi skupaj pojasnila, kako se lahko še loti katere od nalog, na kaj mora paziti. Ocenjevala sem individualno, saj imamo od lani izkušnjo, da so bili otroci kar nekako »zamrznili«, ko je bil pri ocenjevanju še kdo zraven. Tako so bili bolj sproščeni, je pa res, da se sošolci ne morejo učiti ob poslušanju komunikacije med učencem, ki je ocenjevan, in učiteljem. Tu so oškodovani otroci, ki imajo zelo dober spomin in ki si v šoli vse zapomnijo med poukom. V osnovnih šoli je kar nekaj

takih. Nekaj učencev je imelo resne težave, saj so se morali prvič v življenju zares učiti. Običajno nas skrbi za tiste brez učnih navad, pri šolanju na daljavo pa so izpostavljeni tudi prej omenjeni učenci. Klasični način je še **pisno zastavljanje vprašanj**, ki sem jih pozneje vključila v preverjanje. (Ko učenec vidi, da je učiteljica izbrala njegov predlog in ga uvrstila v preverjanje, je zadovoljen.) Sledi **pomoč učiteljici**: učenci radi popravljajo »napake« učiteljice. Nujno morajo uporabiti kontrastno barvo, da se vidi, koliko znajo in kod vse se je učiteljica »zmotila«. Nalogo potem oddajo nazaj v pregled v Arnesovo učilnico. Vsako oddano nalogo pregledam, pohvalim in/ali prosim za morebitne dopolnitve ali popravke.


Na pomoč, učenci, pri Martinu Krpanu ...

Kmet Močilar je neko nedeljo dopoldne v hrastovi senci na klopi pripovedoval ... o Martinu Krpanu, silno močnem človeku, ki se je preživljal s tem, da je tihotapil nemško sol. Med tem svojim opravilom je nekoč na cesti srečal kočijo s samim cesarjem z Dunaja, ki se je peljal v Trst, in ker je bila pot preozka za kočijo in Martinovo kobilico, jo je Martin na lepem kar sam s tovorom vred prestavil na stran. Tedaj sta se tudi seznanila s cesarjem. Kmalu po tem srečanju je prišel na Dunaj strašni velikan Pegam, ki je ustrahoval meščane. Cesar je poslal po Martina Krpana, ta pa je imel posebne zahteve. Ker v orožarni ni našel primernega orožja, si je v grajski kovačnici sam napravil sekiro, za kij pa je posekal grajsko smrekico, s čimer se je zelo zameril cesarjevi hčeri. Tudi nobeden od grajskih konjev mu ni ustrezal, zato je zahteval, naj mu pripeljejo njegovo kobilico. Tako oborožen se je podal na bojišče in tam brez težav premagal trglavega Pegama. Dunajčani so srečni pozdravljali rešitelja in mu vzklikali, celo cesar ga je pred vsemi objel in mu obljubil kakršno koli nagrado, ki bi si jo Krpan zaželel, tudi hčer. Minister Gašper Krpanu ni bil naklonjen, zato ga je skušal onemogočiti. Krpan je za nagrado dobil dovoljenje za tovorjenje nemške soli.

Odlično!

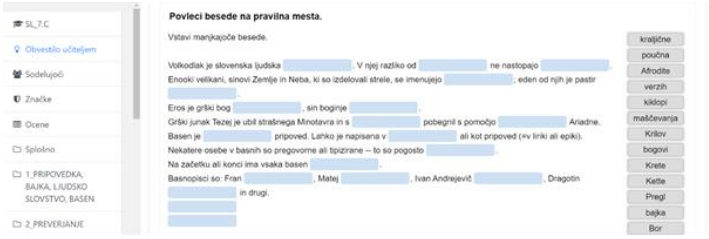
Slika 1: Preverjeno preverjanje znanja – odprava napak

Ko učenci oddajo preverjanje znanja, učitelja v Arnesovi spletni učilnici počaka posebna razpredelnica, v kateri lahko preveri in komentira posamezna oddana preverjanja. Naloge pregledujem v dokumentih (najlažje v .pdf-formatu) z računalniško miško ali s posebnim pisalom pametne tablice (popravki z miško, ki delujejo nekoliko okorno, so prikazani na sliki 1).

Preverjanje in ocenjevanje s programom H5P

Med 2. šolanjem na daljavo (t. i. korono 2) sem se udeležila Arnesovega izobraževanja za delo s programom H5P, ki omogoča ustvarjanje in deljenje interaktivnih html-vsebin. Delo je potekalo pet tednov po principu samoučenja. Vsak teden smo spoznali tri možnosti za uporabo h5p in z njimi povezane naloge. Pomagali smo si z videovodiči, ki so jih posneli moderatorji, kako kaj storiti, udeleženci smo se družili na forumih, kjer smo lahko zasledili odgovore na vprašanja in si pomagali med seboj. Vsak teden smo morali napraviti tri naloge in eno od njih objaviti na Arnesovem spletišču. Prav to spletišče je danes zame spodbuda, da naloge v H5P-programu pripravljam še naprej; je zbirka nalog, ki jih lahko uporabijo vsi učitelji (delujejo v Arnesovih spletnih učilnicah). Predstavila bom kviz, ki vključuje različne možnosti za vprašanja in odgovore. Z nalogami tega kviza sem tudi izvedla ustno ocenjevanje znanja o grški mitologiji v 7. razredu.

Povleci besedo na ustrezno mesto



Slika 2: Primer naloge z izbiro ustrezne besede

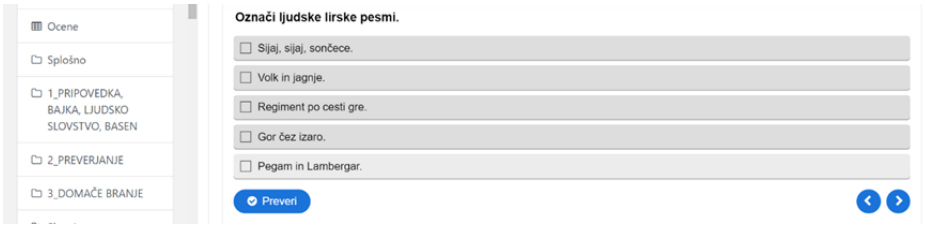
Izberi ustrezno besedo

Pri tej nalogi sem nastavila tudi možnost, da učenec takoj preveri svoje odgovore.



Slika 3: Naloga izbire med dvema možnostma

Izberi pravilno možnost



Slika 4: Naloga z izbiro ustreznih rešitev

Napiši rešitev



Slika 5: Naloga z dopisovanjem in prepisom v mapo za književnost

Prednosti dela s h5p-programom za učence: je interaktivno, delo je hitro opravljeno, lotijo se ga lahko večkrat in tako »trenirajo« snov, pojme, povezave in utrjujejo, kar morajo znati. Prednost za učitelja: vidi, kako je učenec reševal nalogo, v spletni učilnici obstaja možnost vpogleda, ali se je učenec naloge sploh lotil, kakšen je bil njegov najboljši rezultat … Učenci povedo, da so jim take vsebine všeč. Uporabljam jih tudi pri pouku v šoli.

Slabosti: učitelj vidi povratne informacije za razred pozneje, ne za vse učence skupaj (kot na primer pri rednih urah, v razredu). Slabost za učence: delo z računalnikom ali elektronsko tablico, nekatere od teh nalog morajo vseeno prepisati v svoje mape za slovnico in književnost, da bi usvojeno znanje postalo trajno.

Ocenjevanja na naši šoli sprva v skladu s priporočili Zavoda Republike Slovenije za šolstvo nismo izvajali, pozneje pa smo (spet v skladu z navodili) začeli ocenjevati ustno. Najprej so ocene pridobili učenci, ki so to želeli sami. Ko so minevali tedni, sem se tudi z ostalimi dogovorila za ocenjevanje. Pisno ocenjevanje je bilo med šolanjem na daljavo v osnovni šoli odsvetovano. Od oktobra 2020 do februarja 2021 so bili učenci v 6. razredu dvakrat ustno ocenjeni, sedmošolci so dobili oceno ljudskega slovstva in grške mitologije, nato so pripravili govorni nastop (opis ali predstavitev države), trenutno ocenjujemo znanje književnosti. Osmošolci so recitirali *Povodnega moža* in zagovarjali znanje skladnje ter vrst besedil, devetošolci so recitirali *Zdravljico*, ocenila pa sem tudi njihovo znanje skladnje (priredne zveze stavkov). Vsak od mojih učencev je v času do februarja 2021 pridobil najmanj dve ustni oceni.

ZAKLJUČEK

Preverjanje in ocenjevanje med šolanjem na daljavo ima svoje prednosti in slabosti. Če ne preverjamo in ocenjujemo, vse to čaka učence, ko se vrnejo v šolo, zato moramo ti dve dejavnosti uvajati tudi v na daljavo. Preverjanje mora potekati ves čas, premišljeno, ne le samo suhoparno – tu nam pomaga dejavnost H5P v Arnesovi spletni učilnici. Prednosti ocenjevanja za učenca: individualna situacija, ocenjevanje poteka v pogovoru med učiteljico in učencem, dialoško, ocenjevanje je napovedano, saj se o datumu dogovorimo. V razredu to (vedno) ni mogoče. Učenec se lahko pri učenju osredini na točno določen predmet. Nekateri učenci so tudi zelo inovativni s pripomočki, ki pa jih kviz v H5P-programu lahko »zaobide«.

Slabosti za učence: trema, ni učenja s poslušanjem odgovorov sošolcev.

Prednosti za učitelja: sproščen odnos, individualna situacija, sestavi en »test« v obliki kviza in si z njim pomaga pri ocenjevanju vseh učencev, primerja njihove odgovore, je bolj objektiven.

Slabosti za učitelja: ni živega stika z učencem, otežena je nebesedna komunikacija, ki v šoli marsikdaj pripomore k pravilnemu odgovoru ali učenca vsaj usmeri k pravilnemu odgovoru.

Živim za poučevanje v živo, trudim se pri poučevanju na daljavo.

LITERATURA

H5P – Create and Share Rich HTML5 Content and Applications. Pridobljeno s https://h5p.org/ (9. 2. 2021)

Fotografije: Arnesova spletna učilnica Simone Špolad. Pridobljeno s https://ucilnice.arnes.si/course/
/index.php?categoryid=9828 (10. 2.)

Oceniti. V: *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Pridobljeno s https://fran.si/130/sskj-slovar-
-slovenskega-knjiznega-jezika/3570226/oceniti?View=2&Query=oceniti (6. 2. 2021)

Penca Palčić, M. (2008). Vpliv preverjanja in ocenjevanja znanja na učenje. *Život in škola* 56(19), 125–136. Pridobljeno s file:///C:/Users/Ciril/Downloads/11_Marjana_Penca_Palcic.pdf (16. 2.)

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanja učencev v osnovni šol. Uradni list RS, št. 52 (21. 6. 2013). Pridobljeno s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlid=201352&stevilka=1988 (10. 2. 2021)

Preveriti. V: *Slovar slovenskega knjižnega jezika*.
Pridobljeno s https://fran.si/iskanje? FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=preveriti (6. 2. 2021)

Priporočila za ocenjevanje znanja v osnovni šoli. Pridobljeno s
https://www.zrss.si/objava/priporocila-
-za-ocenjevanje-znanja-v-osnovnih-solah (9. 2. 2021)

Viri slik: lastni (zaslonski zajem slike v e-učilnici Simone Špolad).

OCENJEVANJE PRAKTIČNIH IZDELKOV TER USTNO OCENJEVANJE V 5. RAZREDU NA DALJAVO

Starič, Laura

Osnovna šola Mokronog - PŠ Trebelno, Trebelno

IZVLEČEK

Pri ocenjevanju znanja prihaja do velikih dilem, kaj naj se preverja in na kakšen način, naj se preverja znanje učencev, da bo ocenjevanje čim bolj enakovredno. Pomembno je, da učitelj ocenjuje to, kar je učil, in tako, kot je učil (Krabonja, 2020). Izobraževanje na daljavo zahteva drugačne pristope, za katere je značilno več samostojnega dela učencev in več inovativnih strategij. To dejstvo moramo upoštevati pri spremljanju, preverjanju in ocenjevanju znanja. Alternativnim oblikam poučevanja smiselno sledijo alternativne oblike ocenjevanja (prav tam), zato bi bilo treba v prihodnosti več pozornosti usmeriti v ta vidik pouka. Članek je namenjen razrednim učiteljicam in učiteljem, ki razmišljajo o raznolikih mogočih načinih ocenjevanja znanja pri poučevanju naravoslovja in tehnike, gospodinjstva ter družbe pri pouku na daljavo ali v šoli. V članku sem opisala več primerov svoje prakse pri ocenjevanju, ki so se izkazala za učinkovita.

Ključne besede: *razredni pouk, gospodinjstvo, družba, naravoslovje in tehnika, avtentično ocenjevanje*

UVOD

Ocenjevanje znanja je že v običajnih razmerah ena izmed najbolj občutljivih tem, še toliko bolj pa to velja za čas, ko izobraževanje poteka na daljavo. Sestavini vrednotenja sta preverjanje in ocenjevanje. Preverjanje je sistematično zbiranje informacij o tem, kako posamezen učenec dosega učne cilje. Ocenjevanje pa je vrednotenje dosežkov (Program osnovna šola. Slovenščina, 2018). Pri predmetih naravoslovje in tehnika, gospodinjstvo ter družba je veliko načinov, kako lahko učitelji izvedejo drugačno ocenjevanje znanja, in s tem pridobijo celostno informacijo o doseganju standardov znanja, ki so ključnega pomena. Učencem omogočimo, da lahko na različne načine predstavijo učne dosežke glede na njihove specifike in njihova močna področja.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Pri ocenjevanju znanja učitelji sledijo normativnim določilom Pravilnika o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2021), pri tem so jim v podporo didaktična priporočila. Najprej določijo temeljne cilje, ki jih je mogoče usvojiti na daljavo. Za pomoč jim je digitalizirani učni načrt. Skupaj z učenci nato oblikuje namene učenja. Nato izbere standarde ter razmisli o načinih ocenjevanja dosežkov in opredeli kriterije ocenjevanja.

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli določa, da se ocenjujejo učenčevi ustni odgovori ter pisni, likovni, tehnični, praktični in drugi izdelki, projektno delo in nastopi učencev (Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli, 2013). Kot primer dobre prakse se je izkazalo, da lahko pri ocenjevanju na daljavo uporabijo tudi različne načine dela in obravnave snovi: sodelovalno delo, projektno delo,

seminarske naloge, raziskovanja ter formativno spremljanje napredka in ocenjevanje (Rupnik Vec idr., 2020). V tem primeru je učitelj zunanji opazovalec, usmerja učence in jim svetuje v primeru težav. Učenci tako lahko delajo sami, v paru ali skupini v t. i. videokonferenčnih sobah. Če učenec dela ne opravlja sam, mora vsak učenec skupine oddati svoje izdelke in poročati o opravljenem delu z opisom deleža svojega prispevka pri delu. Za skupinsko delo lahko učence usmeri tudi v Office 365, kjer kreira dokument v skupni rabi. S tem bo lahko spremljal potek dela in natančno videl doprinos k nalogi vsakega učenca posebej (prav tam). Ocenjevanje lahko priredi tudi tako, da ocenjuje v več stopnjah. Sestavi naloge, ki preverjajo minimalne standarde znanja in šele ko uspešno opravijo le-to ocenjevanje, imajo možnost reševanja zahtevnejših nalog. Pri pripravi nalog je treba paziti na učence s posebnimi potrebami, ki imajo določene prilagoditve.

Ko učencem omogočimo raznolike načine izkazovanja znanja pri poučevanju, preverjanju in ocenjevanju na daljavo in v šoli, pridobimo vpogled v proces učenja in celostno informacijo o učenčevem znanju. Zagotovimo tudi večjo veljavnost ocenjevanja, bolj individualiziran pristop in upoštevanje učenčevih močnih področij. Z različnimi pristopi dosežemo več povezovanja med različnimi področji znotraj predmeta in načrtujemo medpredmetno. Pri učencih spodbujamo ustvarjalnost ter poudarjamo napredek pri njegovem znanju in ne le končne ocene (Sodelovalnica razredni pouk, b. d.).

Pri predmetu naravoslovje in tehnika učenci z dejavnim vključevanjem v pouk in s praktičnim delom odkrivajo in razvijajo svoje sposobnosti, urijo spretnosti in razvijajo pozitivne osebnostne lastnosti. Učenci lahko pri delu na daljavo še bolj razvijajo spretnosti in veščine, saj si vzamejo čas in premislijo o samem poteku in načrtovanju dela. Izdelovanje izdelka na daljavo ima lahko tudi nekaj slabosti. Izdelovanje izdelka traja več ur in učence je treba spremljati ter opazovati posledice uporabe tehnik ter postopkov. To pri delu doma v celoti ni mogoče. Učence bi lahko opazovali prek videoklicev, vendar vsi nimajo enakih pogojev za delo. Pri izdelavi lahko učencem doma pomagajo sorodniki, zato končni izdelek ni produkt učenčevega dela. V takem primeru je smiselno, da učenec izdelavo ustno razloži z opisovanjem poteka izdelave. Ob predstavitvi svojega izdelka lahko marsikaj razloži in s tem dokaže svoje znanje.

Predmet gospodinjstvo po učnem načrtu pokriva več disciplin iz družboslovnega in naravoslovnega področja. Iz vsebin predmeta učenci pridobivajo temeljna znanja, spretnosti in veščine o hrani ter zdravju, pripravi hrane, družinski ekonomiki, potrošništvu in oblačenju ter bivanju in okolju (Program osnovna šola gospodinjstvo, 2011). Predmet zajema veliko uporabnih vsebin, ki omogočajo boljšo kakovost življenja. Didaktika gospodinjstva upošteva tiste sestavine znanja, ki jih je učenec spoznal sam z neposredno izkušnjo, in tisto, kar je izvedel doma, v družini.

Učenci najbolje spoznavajo prostor in njegove značilnosti z gibanjem v njem in neposrednim spoznavanjem. Pri predmetu družba je treba pokrajino sistematično opazovati, raziskovati in preučevati na terenu, s fotografijami, filmom, modeli in zemljevidi (Program osnovna šola gospodinjstvo, 2011). Učenci z različnimi tipi nalog lažje prikličejo podatke iz spomina, zato pri pouku uporabljam različne oblike učenja in poučevanja, največ pa učenci pridobijo z lastnim raziskovanjem.

Iz teorije v prakso

Ocenjevanje izdelka

Dosežki učencev pri naravoslovju so veliko boljši, kadar učenci prek raziskovanja sami pridejo do novih spoznanj. Učenci so v neposrednem stiku z različnimi snovmi, pri delu razmišljajo in povezujejo znanja z različnih področij. Zato so praktični izdelki nepogrešljivi del tudi pri ocenjevanju znanja.

Gugalnico nihalko učenci poznajo z otroških igrišč. V ciljih in standardih učnega načrta je zapisano, da znajo učenci prikazati sestavne dele gugalnice nihalke, model zgraditi, ga preizkusiti in vrednotiti. Eden od minimalnih ciljev v 5. razredu je, da učenci načrtujejo, skicirajo, izdelujejo in preizkušajo izdelke ter predlagajo izboljšave. Učenci so pri predmetu naravoslovju in tehnika izdelali tehniški izdelek iz naravoslovne škatle – gugalnico. Sami so prebrali navodila za izdelavo ter izdelali izdelek po navodilih. Izdelek so učenci slikali zelo natančno in slike oddali v spletno učilnico. Končne izdelke sem ocenila po naslednjih kriterijih:

	3	**2**	**1**
IZREZ	Natančen.	Površen.	Nenatančen.
RISANJE (NAČRT)	Natančen.	Površen.	Nenatančen.
PREGIB	Natančen.	Površen.	Nepravilen.
LEPLJENJE	Natančno.	Površno.	Nepravilno.
IZGLED	Trden.	Delno trden.	Nedokončan.
UPORABNOST	Uporaben	Delo uporaben.	Neuporaben.

Preglednica 1: Merilo za izdelek

Poleg tehniškega izdelka sem ocenjevala tudi poznavanje različnih vrst gradiv in opis njihovih lastnosti (v našem primeru je bila to lepenka). Minimalni cilj v 5. razredu je tudi, da uporabljajo osnovne obdelovalne postopke za papirna gradiva. Ocenjevala sem opis postopka izdelave izdelka, predstavitev tehniškega izdelka ter videnje izboljšav pri izdelanem tehniškem izdelku. Učenci so za opis postopka izdelka pripravili Wordov dokument, na videokonferenci pa so ustno v manjših skupinah opisali svoj tehniški izdelek.

	3	**2**	**1**
POSTOPEK REZANJA Z LEPENKARSKIM NOŽEM	Pravilno opiše postopek.	V postopku nekaj korakov manjka.	Ne zna opisati postopka.
POZNAVANJE VRST GRADIV	Pozna lastnosti lepenke in njeno sestavo.	Pozna nekaj lastnosti lepenke.	Ne pozna lastnosti lepenke.
VREDNOTENJE IZDELKA	Kritično, se zaveda pomanjkljivosti.	Kritično, se ne zaveda vseh pomanjkljivosti.	Vrednoti le nekatere kriterije, se ne zaveda pomanjkljivosti.

Preglednica 2: Merila za izdelavo



Slika 1: Izdelek učenke

Pred ocenjevanjem znanja smo določili kriterije za govorno nastopanje, ki veljajo tudi pri slovenščini.

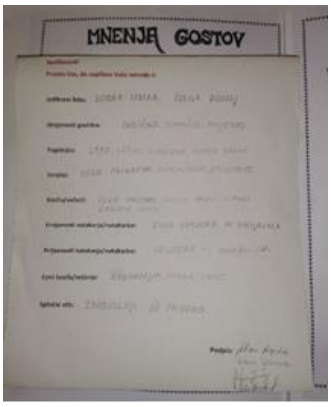
GOVORNI NASTOP – OCENJEVANJE						
GOVOR						
tekoč	2	1,5	1	0,5	0	z mašili
knjižni jezik	2	1,5	1	0,5	0	pogovorni jezik
glasen	2	1,5	1	0,5	0	tih
razločen	2	1,5	1	0,5	0	nerazločen
zelo hiter	0,5	1	2	1	0,5	zelo počasen
VSEBINA						
smiselna	2	1,5	1	0,5	0	nepovezana
dolga	2	1,5	1	0,5	0	kratka
bogata	2	1,5	1	0,5	0	besedno revna
NASTOP						
sproščen	2	1,5	1	0,5	0	boječ
primeren	2	1,5	1	0,5	0	neprimeren

Preglednica 3: Merila za govorno nastopanje

Ocenjevanje praktične medpredmetne naloge

Pri predmetu gospodinjstvo smo ocenili medpredmetno nalogo. Učenci so pri slovenščini iskali podatke iz besedila (jedilni list) ter reševali bralno razumevanje. Ta del so reševali na videokonferenci s pomočjo skupnih dokumentov. Rešene naloge so nato oddali. Doma so se nato vživeli v različne vloge in odprli svojo gostilno ter izdelali svoj jedilni list z jedmi, ki so si jih pripravili sami. Za vsako jed so določili ceno. Pri sestavi posameznega recepta so iz etikete izpisali podatke o živilu. Postavili so se v različne poklice (kuhar, natakar) ter pripravili pogrinjke, sedežni red ter skuhali hrano. Med pripravo jedi so bili pozorni na osebno higieno in higieno delovnega prostora in pripomočkov. Vsakemu gostu so nato napisali račun, gost pa je podal mnenje.





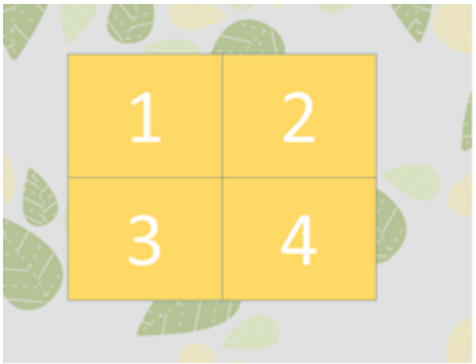
Slika 2: Izbira števila

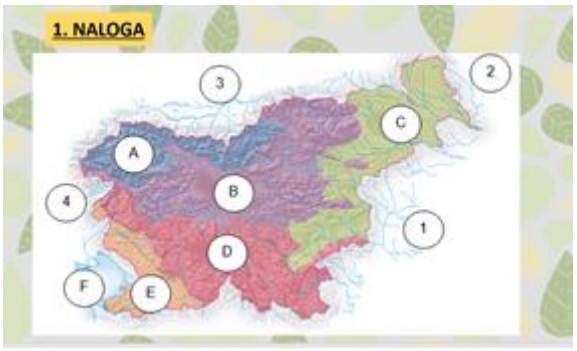
Slika 3: Izbira števila

Po končanem obroku so vse pomili in pospravili. Njihova zadnja naloga je bila povezana s poznavanjem osnovnih simbolov za vzdrževanje perila. Učenci so oblačila, ki so jih imeli na sebi v času opravil, pripravili za pranje. Najprej so na etiketi preverili, iz katerega materiala je narejeno in kako ga vzdržujemo. Pri tem so morali poznati osnovne znake za vzdrževanje tekstilnih izdelkov. Preverjala sem, ali razumejo oznake za vzdrževanje perila. Vsako etiketo, ki je bila na oblačilu, so slikali in razložili pomen znakov. Učenci so bili nad takšnim načinom ocenjevanja zelo navdušeni; izkazalo se je, da z medpredmetnim povezovanjem zajamemo in ocenimo kar nekaj ciljev.

Ustna ocena s pomočjo ZOOM-aplikacije

Nekaj ocen so učenci pridobili tudi kot klasično ustno ocenjevanje. Pri predmetu družba je le-to potekalo s pomočjo videoaplikacije. Z učenci smo ob koncu sklopa oblikovali merila znanja. V ZOOM-učilnici sem oblikovala manjše skupine učencev, ki so bili vprašani ob različnih urah. V PowerPoint predstavitvi sem pripravila različna vprašanja, ki so pokrivala cilje ter standarde znanja. Učenci so si izbrali svojo številko. Pri tem sem uporabila kolo imen, da je bil vrstni red učencev naključen.





Slika 4: Izbira števila

Slika 5: Zemljevid s številkami

S številko so pridobili naloge, ki so se skrivale pod njimi ali bile označene pri zemljevidu. S klikom na posamezno številko se je pojavilo vprašanje, na katerega je učenec odgovoril. Upoštevala sem različne tipe nalog, različne vrste znanj ter diferenciacijo.





Slika 6: Naloge, skrite pod številkami Slika 7: Naloga, kjer učenci opisujejo značilnosti sveta

ZAKLJUČEK

Učitelji spremljamo učenje in sledimo napredku učencev ter zbiramo dokaze o učenju na različne načine med poučevanjem na daljavo. Najpogosteje to poteka s pomočjo fotografij izdelkov in rešenih nalog v delovnih zvezkih. Učenci pošiljajo tudi videoposnetke govornih nastopov, pesmic … Prednost takšnega načina ocenjevanje je, da učencem omogočimo glede na njihove specifike in njihova močna področja, da lahko na različne načine predstavijo učne dosežke. To so vsebinska znanja in raznolike veščine. Slabosti pri tem pa so, da imajo otroci prihajajo iz različnih ranljivih skupin in nimajo vsi enakih pogojev pri delu od doma. Učitelj mora biti pri ocenjevanju pozoren na čustveno socialne vidike, kar pa je na daljavo izredno težko. Prav tako mora pripraviti sistematičen načrt ocenjevanja, vključiti učence pri sooblikovanju kriterijev ter podajati povratne informacije. Tako v šoli kot doma takšen način ocenjevanja terja veliko več časa kot klasično pisno ali ustno ocenjevanje.

LITERATURA

Krabonja, M. (2020). Napredne oblike vrednotenja in povratne informacije v Moodlu: Rubrike. *Inovativna učna okolja podprta z IKT – courses*. Pridobljeno s https://www.inovativnasola.si/courses/napredne-oblike-vrednotenja-in-povratneinformacije-v-moodlu-rubrike/

Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli (2013). Uradni list RP, št. 52/13 (29. 5. 2013). Pridobljeno s http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11583

Program osnova šola. Družba. Učni načrt (2011). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_druzba_OS.pdf

Program osnova šola. Gospodinjstvo. Učni načrt (2011). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_gospodinjstvo.pdf

Program osnova šola. Slovenščina. Učni načrt (2018). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_slovenscina.pdf

Rupnik Vec, T., Slivar, B., Zupanc Grom, R., Deutsch, T., Ivanuš Grmek, M., Mithans, M., Kregar, S., Holcar Brunauer, A., Preskar, S., Bevc, V., Logaj, V., Musek Lešnik, K. (2020). *Analiza izobraževanja na*

daljavo v času prvega vala epidemije covida-19 v Sloveniji. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno s https://www.zrss.si/pdf/izobrazevanje_na_daljavo_covid19.pdf

Sodelovalnica razredni pouk (b. d.). Pridobljeno s https://skupnost.sio.si/course/view.php?id=10021#section-2

Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2021). *Izzivi izkazovanja in ocenjevanja znanja na raznolike načine.* Pridobljeno s https://www.zrss.si/objava/priporocila-in-usmeritve-za-pouk-na-daljavo-za-osnovno-solo

Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2021). *5. razred – podlaga za pregled letne priprave in prilagoditev ciljev izobraževanju na daljavo.* Pridobljeno s https://skupnost.sio.si/mod/folder/view.php?id=328996

3D-TISKANJE PRI NEOBVEZNEM IZBIRNEM PREDMETU RAČUNALNIŠTVO ZA NAMEN OCENJEVANJA

Štorman, Mitja

VIZ II. Osnovna šola Rogaška Slatina, Rogaška Slatina

IZVLEČEK

Epidemija je skoraj čez noč učitelje »prisilila« v spremembo načina in metod poučevanja na eni strani ter uporabo informacijsko komunikacijske tehnologije na drugi. Samo poučevanje smo morali pogledati iz drugega zornega kota ter ga na novo definirati. Delo na daljavo je prineslo veliko novih izzivov a tudi novih priložnosti. Ena takšnih je uporaba 3D-tiskalnika z namenov razvijanja digitalnih kompetenc in računalniškega načina mišljenja. Projektno delo s pomočjo 3D-tehnologije od učencev zahteva lastno aktivnost, hkrati pa jim daje priložnost, da domišljiji pustijo prosto pot. Tako razvijajo kompetence 21. stoletja, kot so kritično mišljenja, reševanje problemov in ustvarjalnost, hkrati pa je motivacija učencev pri uporabi omenjene tehnologije zelo visoka.

Ključne besede: *modeliranje, kritično in analitično razmišljanje, tehnologija, delo na daljavo*

UVOD

Epidemija koronavirusa je poskrbela in nas prisilila v uporabo alternativnih metod in pristopov v šolstvu, hkrati pa omogočila vpeljavo novih orodij v pouk. Eno takšnih orodij je 3D-tiskalnik in z njim povezano modeliranje. 3D-tiskalnik lahko uporabimo v vrsto namenov in pri različnih predmetih ali medpredmetnem povezovanju, hkrati pa je tehnologija 3D-tiskanja v zadnjih letih postala cenovno dostopna in za šolo ne predstavlja prevelikega stroška. V nadaljevanju bom predstavil način uporabe 3D-tiskalnika pri neobveznem izbirnem predmetu računalništvo.

TEORETIČNI DEL

3D-tiskalniki sodijo v kategorijo novejše tehnologije, čeprav njeni začetki segajo v osemdeseta leta 20. stoletja, ko je Charles Hull izumil prvi 3D-tiskalnik, ki je na začetku uporabljal tekočino, ki se je na svetlobi strdila. Ta vrsta tehnologije se imenuje stereo-litografija ali SLA. Kmalu pa se je razvila tako imenovana tehnologija Fused Deposition Modeling (FDM) ali Fused Filament Fabrication (FFF), ki jo največkrat zasledimo pri vsakodnevnih ljubiteljskih tiskalnikih (Krizmanić, 2018). Pri omenjeni tehnologiji termoplastični material (ABS ali PLA) v obliki strnjene niti potuje skozi grelno šobo, kjer ga le-ta topi in v plasteh nalaga na podporno mizo ter tako postopoma gradi predmet.

Šele zadnjih nekaj let so 3D-tiskalniki postali cenovno ugodni in prenosljivi, da so dostopni vsakodnevnemu uporabniku. Na trgu se pojavlja veliko različnih modelov, ki se v večini ločijo glede na natančnost tiskanja, glede na materiale, ki jih lahko uporabljamo za tiskanje in glede na velikost natisnjenega predmeta, s tem pa je seveda povezana tudi cena 3D-tiskalnika.

Postavlja pa se vprašanje, zakaj 3D-tiskanje uporabiti v osnovni šoli? 3D-tiskanje učenca postavlja v središče in od njega zahteva, da aktivno dela in hkrati izzove kognitivne konflikte, z razrešitvijo teh pa učenec razvija kritično mišljenje (Perše, 2020). Uporaba 3D-modeliranja in tiskanja pozitivno vpliva

tudi na razvijanje kreativnosti, hkrati pa deluje kot odličen motivator (Novak in Wisdom, 2019, v Perše, 2020).

Učenci pridobijo tudi občutek prostorske predstave že pri samem modeliranju. Najrazličnejši programi omogočajo 3D-vizualizacijo, tako da omogočajo opazovanje predmeta iz različnih zornih kotov, oddaljevanje, približevanje, vrtenje okrog lastne osi (Višič, 2016). Natisnjen element v roki pa šele učencu omogoča konkretizirati narejeni izdelek.

Modeliranje in 3D-tiskanje pri neobveznem izbirnem predmetu računalništvo sledi splošnim ciljem Učnega načrta za Računalništvo, kot so:

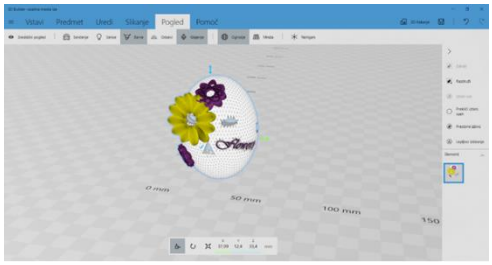
- »[učenci] pridobivajo zmožnost razdelitve problema na manjše probleme,
- [učenci] se seznanjajo z abstrakcijo oz. s poenostavljanjem,
- [učenci] spoznavajo in razvijajo zmožnost modeliranja,
- [učenci] razvijajo ustvarjalnost, natančnost in logično razmišljanje« (Radovan, 2013).

Neobvezni izbirni predmet Računalništvo je predmet pri katerem v ospredju niso programi, ki jih morajo učenci spoznati, saj je zaradi hitrega razvoja tako programske opreme kot same tehnologije to nesmiselno. V ospredju je način razmišljanja, ki ga bodo učenci lahko uporabili za razumevanje računalnikov in širše v življenju. Vloga učitelja tako ni »predelati« posamezne programe, ampak ustvariti spodbudno učno okolje, ki omogoča učencem samostojno raziskovanje, razvijanje kritičnosti in odgovornosti (Radovan 2013).

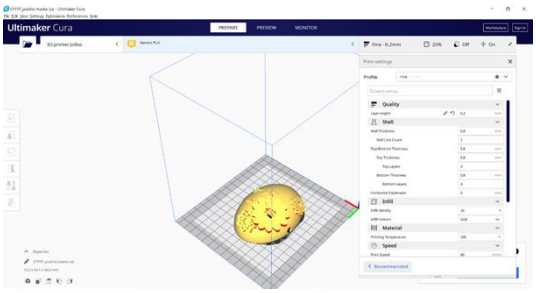
PRIMER DOBRE PRAKSE

Na VIZ II. OŠ Rogaška Slatina pri Neobveznem izbirnem predmetu računalništvo (4.–6. razred) uporabljamo 3D-tiskalnik s površino tiskanja 150 x 160 x 200 mm. Za risanje modelov uporabljamo program 3D Builder, za pretvorbo formata v gkodo pa program Cura. Program Cura sem uporabljal samo jaz, da sem format izdelkov učencev spremenil v gkodo in jih tako lahko natisnil. Oba omenjena programa sta brezplačna. Obstaja veliko različnih programov tako plačljivih kot brezplačnih, nekoliko bolj zapletenih za naprednejše uporabnike, kot preprostejših, funkcionalno nekoliko omejenih, ki so namenjeni začetnim uporabnikom, ki se prvič srečajo s tehnologijo modeliranja in 3D-tiskanja. Za program 3D Builder sem se odločil:

- prvič, ker je brezplačen in v osnovi že nameščen na računalniku, ki uporablja Windows 10,
- drugič, ker je zelo preprost za uporabo, saj se učenci v večini prvič srečajo s prostorskim modeliranjem in 3D-tiskanjem,
- tretjič, ker program omogoča zapis formata, ki ga lahko pretvorimo v gkodo, kar je osnova za tiskanje 3D-tiskalnika.



Slika 1: Primer modeliranja v programu 3D Builder



Slika 2: Primer priprave modela za 3D-tiskanje v programu Cura

Naloge modeliranja in 3D-tiskanja smo se lotili projektno in smo tej temi tako namenili 8 ur, saj gre za učence od 4. do 6. razreda. Med delom na daljavo smo z učenci najprej spoznali, kaj 3D-tiskanje sploh je. Spoznali so 3D-tiskalnik, kaj nam ta omogoča, na kak način deluje in kaj moramo narediti, da lahko tiskalnik začne tiskanje. Učencem sem predstavil tudi program 3D Builder in Cura. Ker smo z učenci delali na daljavo, je bil prvi korak zagotoviti vsem ustrezno programsko opremo nameščeno na njihovih napravah. Ker so učenci imeli različne modele računalnikov z različnim operacijskim sistemom, sem namenil eno uro v živo prek videokonference MS Teams razlagi, kje najdejo program in kako ga namestijo, izkazalo pa se je, da smo s kar nekaj učenci to pozneje reševali individualno.

Vsak teden smo imeli z učenci videokonference, kjer sem nekaj časa namenil razlagi posameznih funkcij v programu 3D Builder, drugi del pa uporabi teh funkcij v praksi, kjer so učenci ustvarjali po navodilih ter z mano delili zaslon in mi sproti kazali njihove kreacije. Prav tako smo lahko sproti reševali težave in vprašanja, ki so jih učenci imeli. Srečanja smo tudi snemali, tako da so si lahko učenci razlage še večkrat ogledali. Ob koncu predavanja so učenci dobili nalogo, da v roku enega tedna (do naslednjega srečanja) v programu 3D Builder narišejo model. Ker gre pri neobveznem izbirnem predmetu računalništvo za učence od 4. do 6. razreda, so bile naloge seveda prilagojene. Včasih so morali učenci narediti točno en izdelek, drugič so imeli prosto, da so si sami izbrali predmet, ki so ga poskušali upodobiti. Vsak teden sem podal tudi dodatni izziv za učence, ki so bili zelo motivirani in jim je bilo delo 3D-modeliranja zanimivo. Ena takšnih nalog je bila na primer izris 3D-maske (beneške, pustne …). Učenci, ki so dokončali tudi vse omenjene izzive, so lahko tako pridobili tudi dodatno oceno, saj so tako izkazali napredno znanje modeliranja, prostorske predstave in algoritmičnega načina razmišljanja. Nalogo so morali učenci naložiti v spletno učilnico v pravilno kategorijo.





Slika 3: Primeri izdelkov učencev

Slika 4: 3D-tiskalnik

Učenci so tako dodobra spoznali program 3D Builder in njegove funkcije, izdelali več modelov, reševali dodatne izzive in so bili tako povsem pripravljeni na preverjanje znanja. Prav tako so učenci skozi celotno delo na daljavo uporabljali spletno učilnico. Cilji, ki sem jih zasledoval pri ocenjevanju so splošni cilji neobveznega izbirnega predmeta računalništvo in so omenjeni v začetku tega prispevka.

Učenci so tako imeli dva dni časa, da ustvarijo model, pri tem pa sledijo spodnjim kriterijem:

- v 3D Builderju sestavi model predmeta (kar koli želiš) tako, da uporabiš VSAJ 5 likov (vsaj 3 različne),
- izdelek mora biti velik vsak 100 mm,
- končni predmet mora biti 1 predmet, pomeni, da morajo liki, ki ste jih uporabljali biti ZDRUŽENI v en predmet,
- končni predmet mora imeti napis, KI IZSTOPA ali pa je POTOPLJEN V PREDMET (izrezljan v notranjost predmeta),
- v model je narejena luknja, ki mora »prebosti« model (kot pri obesku),
- PRAVILNA datoteka iz 3D Builderja mora biti naložena v pravilno spletno učilnico – RAČUNALNIŠTVO – 2. OCENJEVANJE

Ocenjeni so bili samo izdelki, ki so bili naloženi v pravilni kategoriji v spletni učilnici. Prav tako so učenci morali izdelati nov model, prej oddani modeli niso bili ocenjeni. Zaradi sprotne oddaje izdelkov skozi celotno projektno delo, sem imel vpogled v sposobnosti modeliranja posameznih učencev, kar je bilo seveda koristno, ko sem preveril, ali so izdelek res naredili sami, ali so mogoče imeli pomoč. V primeru dvoma, smo se z učenci tudi dogovorili za videokonferenco, kjer sem preveril pristnost njihovega izdelka. Takšna sta bila le dva primera in tudi za ta se je izkazalo, da sta ju učenca naredila sama.

Možnosti ocenjevanja izdelka je več. Tako na primer morajo učenci upodobiti izbrani predmet, ali tako, kot sem se odločil jaz, določimo funkcije in predmete, ki jih morajo učenci uporabiti. Prav tako bi lahko nalogo učenci delali v živo prek videokonference ali pa bi se odločili, da imajo več časa za oddajo naloge. Kriterije ocenjevanja je treba prilagoditi starosti učencev in njihovim sposobnostim.

Kot sem omenil v uvodu prispevka, je učencem eden glavnih motivatorjev ravno to, da izdelek, ki so ga narisali na računalniku, ob koncu dobi fizično obliko in je otipljiv. Iz omenjenega razloga so si učenci lahko izbrali enega od modelov, ki sem jim ga natisnil s 3D-tiskalnikom.

ZAKLJUČEK

Modeliranje in 3D-tiskanje predstavlja učencem izziv, saj se s takšnim načinom dela načelno še niso srečali. Hkrati pa so zaradi istega razloga izjemno motivirani za delo. Visoka motivacija pa omogoča razvijanje digitalnih kompetenc, kompetenc 21. stoletja, razvijanje kritičnega in analitičnega mišljenja in vse to pri delu, ki ga dojemajo kot igro. Izkazalo se je, da je večina učencev brez težav vložila veliko več ur dela v sam proces pridobivanja znanja in lastnega raziskovanja, kar pa ni bila posledica zunanje motivacije prisotnosti učitelja ali starša, ampak so učenci to delali iz lastne motivacije. Težav z

upadom motivacije, kar je bilo zaznavalo kot ena glavnih pomanjkljivosti dela na daljavo pri predmetu računalništvo nismo imeli.

Ocenjevanje izdelka pri pouku na daljavo ne predstavlja ovire, če delamo v določenem programu, kot na primer v našem primeru v 3D Builderju, saj učenci v določeno platformo, v našem primeru Arnes spletne učilnice, naložijo datoteko, ki jo učitelj lahko pogleda na svojem računalniku. Prednost preverjanja pristnosti dela učenca prek datoteke programa v primerjavi z na primer sliko je ta, da imamo v večini vpogled v sam proces izdelave izdelka. V primeru 3D Builderja lahko tako vidimo iz koliko in katerih delov je model sestavljen.

Omenil bi mogoče le eno pomanjkljivost, kije posledica dela na daljavo in sicer neprisotnost učencev v živo pri samem procesu tiskanja njihovih izdelkov, ko le-ti dobijo fizično obliko, saj je sam proces tiskanja za učence izredno zanimiv. Hkrati je treba opozoriti, da mora biti uporaba 3D-tiskalnika vezana na sam učni načrt, saj njegov namen ni tiskanja nekih figur samo za namene učinka vau (Novak in Wisdom, 2019).

Kot mogoče izboljšavo bi izpostavil možnosti medpredmetnega povezovanje, v našem primeru na primer z Likovno vzgojo ali matematiko, kjer se obravnavajo geometrijski liki, ki so osnova za modeliranje in pozneje seveda za 3D-tiskanje.

LITERATURA

Krajnc, R. (ur.) (2013). *Program osnovna šola. Računalništvo: neobvezni izbirni predmet. Učni načrt.* Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/Neobvezni/Racunalnistvo_izbirni_neobvezni.pdf

Krizmanić, B. (2018). *Tehnologija 3D-tiskanja izdelave prototipa* (diplomsko delo). ICES Višja strokovna šola, Ljubljana.

Novak, E., Wisdom, S. (2019). Using 3D Printing in
Science for Elementary Teachers. V *Active Learning in College Science: The Case for Evidence-Based Practice*. Kent State University: School of Teaching, Learning and Curriculum Studies.

Perše, T. (2020). *Projektno učno delo s pomočjo 3D-tiska v 8. razredu osnovne šole* (magistrska naloga). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Višič, D. (2016). *Vizualizacija in 3D-tiskanje v učnem procesu* (diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Fakulteta za naravoslovje in matematiko, Maribor.

OCENJEVANJE 3D-MODELOV CELIC NA DALJAVO V 7. RAZREDU

Tikvič, Marjetka

Osnovna šola Prežihovega Voranca Bistrica, Črenšovci

IZVLEČEK

Namen prispevka je predstaviti ocenjevanje znanja učencev 7. razreda, pri predmetu naravoslovje iz vsebinskega sklopa živa narava, učna enota celica, kjer so učenci utrjevali izkustveno znanje o celičnih organelih ter krepili inovativnost in kreativnost. Pri ocenjevanju sem upoštevala priporočila za ocenjevanje znanja v osnovnih šolah na daljavo, ki ga je objavil zavod republike Slovenije za šolstvo. Ocenjevanje je bilo sestavljeno iz praktičnega in teoretičnega dela. V praktičnem delu so učenci izdelali 3D-model rastlinske ali živalske celice. Tukaj so učenci skozi izkustveno učenje utrdili znanje o celičnih organelih, njihovo mesto v celici in naloge, ki jih posamezni organel opravlja. Prav tako pa so krepili svojo inovativnost in kreativnost. Pri teoretičnem delu so vso svoje znanje o celici dokazali prek kviza v spletnem orodju Microsoft Forms. Ocenjevanje ni bilo samo iz moje strani. V spletnem videokonferenčnem srečanju Microsoft Teams, so učenci razdeljeni v skupne po virtualnih sobah, ocenjevali drug drugega in kritično vrednotili svoje delo po priloženih kriterijih vrednotenja. Koordinacija vsega dogajanja je potekala prek Arnesovih spletnih učilnic.

Ključne besede: *naravoslovje, vrednotenje, spletna učilnica, inovativnost*

UVOD

Ocenjevanje znanja predstavlja zelo delikatno temo celotnega šolskega procesa. Velik izziv nam predstavlja, ko delo poteka normalno v šolskih prostorih, še večji izziv pa je predstavljal pri šolanju na daljavo. Kot učiteljici se mi je ob misli na ocenjevanje pojavljalo kar nekaj vprašanj o tem ali je sploh smiselno ocenjevati, kdaj je pravi trenutek itn. Pri predmetu naravoslovje v 7. razredu sem se odločila, da sem ocenila njihovo znanje iz celice s pomočjo 3D-modela, ki so ga učenci izdelali sami ter spletnega kviza v spletnem orodju Microsoft Forms. Učenci so bili vključeni tudi v med vrstniško vrednotenje.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Učitelji smo tekom šolanja na daljavo dobili priporočila za ocenjevanje znanja v osnovni šoli, ki ga je izdal Zavoda Republike Slovenije za šolstvo, kjer piše, da učitelj pri ocenjevanju znanja » uporabi različne oblike in načine ocenjevanja znanja, ki jih je uporabil že pri preverjanju znanja (npr. likovni, tehnični, praktični in drugi izdelki, ustni odgovori, seminarske naloge, projektno delo, nastopi učencev itn.) in so primerne za izobraževanje na daljavo. Učitelj naj se izogiba ocenjevanju znanja učencev s pisnimi preizkusi znanja« (Priporočila za ocenjevanje znanja v osnovni šoli, 2020). Kot krovni dokument pa je treba uporabljati Pravilnik o preverjanju in ocenjevanju znanja ter napredovanju učencev v osnovni šoli.

V učnem načrtu za naravoslovje piše, da » učitelj naravoslovja sproti preverja napredek učencev na področju vsebinskih znanj, naravoslovnih postopkov in spretnosti ter stališč in odnosov ter učencem posreduje povratne informacije o njihovem znanju in napredovanju ter jih usmerja v nadaljnje

učenje« (Program osnovna šola naravoslovje. Učni načrt, 2011). Nadalje navaja katera znanja in spretnosti se lahko ocenjujejo. » Pri pouku naravoslovja poučujemo in tudi ocenjujemo raznovrstna znanja in spretnosti: poznavanje in razumevanje pojmov, definicij in zakonitosti, obvladovanje eksperimentalnih in raziskovalnih spretnosti in veščin, zajemanje, obdelavo in vrednotenje podatkov« (Program osnovna šola naravoslovje. Učni načrt, 2011).

PRIMER DOBRE RABE

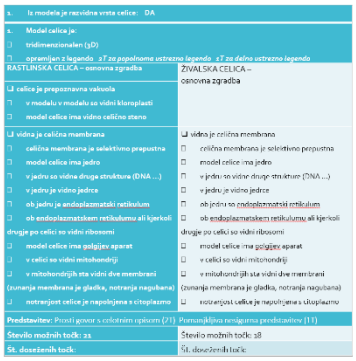
Za začetek naj najprej omenim, da sem z učenci pri delu na daljavo uporabljala Arnesovo spletno učilnico, kjer sem jim objavljala gradiva, oni pa so oddajali naloge. Prav tako pa sem vsak teden imela z njimi uro v živo prek spletnega orodja Microsoft Teams. Preostali dve uri so opravili samostojno na daljavo prek navodil v spletni učilnici. Pri predmetu naravoslovje v sedmem razredu sem se odločila, da bom znanje učencev o celici ocenila. Načrtovala sem, da bom ocenjevanje izpeljala tako, da bodo učenci izdelali 3D-model rastlinske in živalske celice nato pa še svoje znanje teoretično izkazali. Z učenci sem najprej zelo sistematično in podrobno predelala teoretske osnov o znanju celice. Najprej smo ponovili snov 6. razreda in jo nadgradili z ustreznimi vsebinami 7. razreda. Tako so učenci bili teoretično in strokovno pripravljeni na začetek priprave našega ocenjevanje.

1. ura: Podajanje navodil

Učence sem na videokonferenci seznanila najprej s tehničnimi informacijami. Povedala sem jim, da bodo izdelali 3D-model rastlinske ali živalske celice, ki naj bo velik vsaj 20 cm. Model mora vsebovati ustrezne organele (velikost in postavitev) glede na izbrano celico, legendo ter naj bo inovativen in kreativen. Učencem sem pokazala nekaj primerov, da so si lažje predstavljali kaj bodo sploh počeli. Nato sem jih seznanila s kriteriji ocenjevanja ter jim predstavila obrazec za vrednotenje, ki jim je bil v pomoč pri izdelavi celice. Ker smo z učenci predhodno spoznali teoretične osnove niso imeli nobenih težav pri razumevanju navodil. Odločila sem se, da bo ocena sestavljena iz dveh delov. 70 % ocene je predstavljal izdelek model celice, 30 % pa kviz o znanju celice.

OBRAZEC ZA VREDNOTENJE

Model celice 70 % ocene
Kviz o celici 30 % ocene



Slika 1: Obrazec za vrednotenje iz PowerPointove predstavitve učencem. Prirejeno gradivo za vrednotenje modela celice (Kolbl, 2014)

Nato sem še učencem predlagala kako se naj lotijo dela. Najprej se je vsak pri sebi odločil katero celico bo izdelal. Sledil je načrt izdelave – kakšna bo celica, katere pripomočke in materiale bo uporabil. Spodbudila sem jih naj uporabijo čim več odpadnega materiala ter da si naj skrbno pripravijo delovni prostor in začnejo z delom. Na koncu ure sem predstavila še terminski plan. Učenci so imeli čas za izdelavo en teden. Ko so celico izdelali so v spletno učilnico oddali tri fotografije, in

sicer končnega izdelka ter dve fotografiji izdelave. Povedala sem jim tudi, da sem jim na vsa vprašanja in dileme, ki se jim bodo pojavile tekom izdelave dosegljiva in pripravljena pomagati. Prav tako so mi lahko modele poslali v predogled, da so jih imeli možnost izboljšati. Učencem sem povedala, da na predstavitev morajo imeti model pri sebi ter, da imajo usposobljeno in delujočo kamero ter zvok. Vsa navodila, ki sem jim povedala sem jim naložila v spletno učilnico ter jim priložila še nekaj filmčkov o izdelavi celic. V tem razredu sta dva učenca s posebnimi potrebami, katerima sem individualno razložila še enkrat navodila in ju med delom usmerjala.



Slika 2: Izdelki učencev – 3D-modeli živalskih in rastlinskih celic

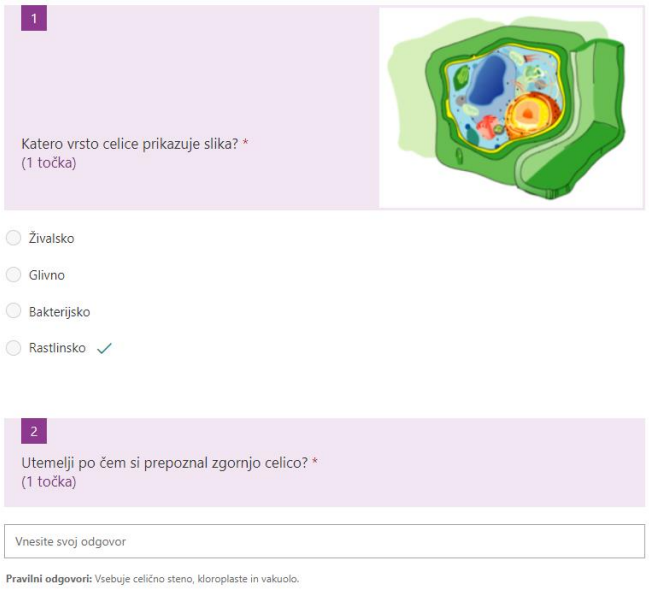
2. ura: Predstavitev

Z učenci smo se dobili na videokonferenci. Najprej sem naredila skupni uvod, kjer sem jim povedala kako bo ocenjevanje potekalo. Seznanila sem jih, da bodo tudi sami ocenjevalci učencema v isti skupini. Učence sem razdelila v šest skupin po tri učence ter vsako skupino dala v Microsoft Teamsu v sobo. Že prej sem izoblikovala skupni dokument vsake skupine, ki je vseboval obrazec za vrednotenje za posameznega učenca v skupini, v katerega so učenci in jaz vpisovali svoje ocene. Ocenjevanje modelov je potekalo tako, da sem se jaz premikala iz skupine v skupino, učenci pa so na kratko predstavili svoj model. Ker sem si modele že pred tem natančno ogledala na fotografijah v spletni učilnici me je zdaj zanimal le postopek izdelave, kako so bili zadovoljni s svojim delom s kakšnimi težavami so se srečali in kaj bi v bodoče spremenili. Ker so bili učenci razdeljeni v skupine so delo predstavili le meni in dvema sošolcema. S tem sem zagotovila diskretnost ocenjevanja. Tekom dela na daljavo sem ugotovila, da so učenci veliko bolj sproščeni in aktivni, če delajo v manjših skupinah, kot pa če je cel razred. Ostali učenci so me v skupinah v virtualnih sobah čakali, da se jim pridružim. Med časom čakanja so imeli nalogo, da so si med sabo ocenili in predstavili modele. Ko sem se jim pa pridružila, so začeli predstavitev z mano in potem spet nadaljevali, ko sem odšla. Učenci so zelo korektno ocenjevali drug drugega. Predvidevam, da zaradi tega, ker so imeli podana zelo natančna navodila in kriterije. Vsak je vedel na kaj mora biti pozoren. Svojo povratno informacijo so učenci vpisovali v skupni dokument vsake skupine. Ko sem se prebila skozi vse virtualne sobe, sem le te zaprla in smo se z vsemi učenci dobili v videokonferenčni uri, kjer sem naredila zaključek in jih zelo pohvalila. Učenci so se res potrudili pri izdelavi, predstavitvi in kritičnemu ocenjevanju. V 90 % primerih celic so bile ocenjene z odlično oceno. Ko sem učence po končanem ocenjevanju vprašala, kako to, da so tako dobro opravili nalogo so bili odgovori naslednji: zelo zanimiva naloga, že dolgo

nismo ocenjevali pa se je splačalo malo bolj potruditi, natančna navodila, rad imam naravoslovje, pogrešam ocenjevanje, čutil sem se pomembnega da bom ocenjeval, zato sem se bolj potrudil ... Uro sem končala in jim povedala, da naslednjo uro preverjam še teoretično znanje o celici, ki pa bo predstavljalo 30 % ocene.

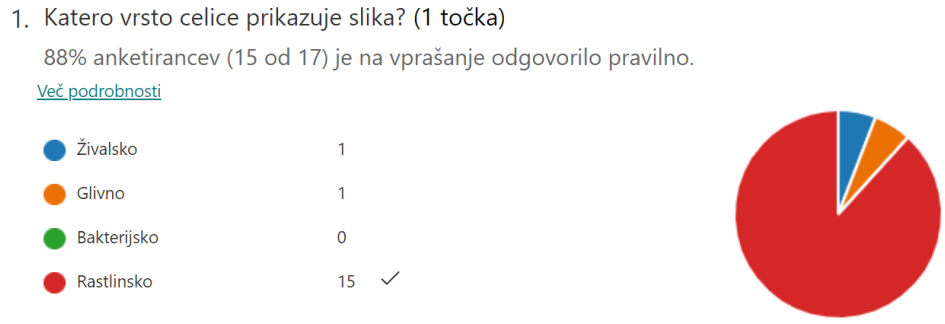
3. ura: Kviz

Z učenci smo se najprej dobili na videokonferenčni uri. Povedala sem jim, da imajo med reševanjem ves čas vklopljene kamere in prižgani mikrofon ter da imajo za reševanje čas 10 minut. Kviz o celici sem sestavila v spletnem orodju Microsoft Forms. Ker imajo učenci šolske Microsoftove račune je reševanje takih kvizov in podajanje povrtanih informacij zelo hitro in osebno. Prav tako je učencem, še posebej tistim, ki imajo učne težave omogočeno, da se jim vprašanja glasovno preberejo. S kvizom sem preverila njihovo znanje o vrstah celic, razlikah in podobnosti med bakterijsko, glivno, rastlinsko in živalsko celico, opravljanju nalog celičnih organelov ter procesov v njih. Kviz je vseboval 15 vprašanj. Večina vprašanj je bilo izbirnega tipa, kjer so učenci izmed ponujenih odgovorov označili pravilni odgovor. Na nekaj vprašanj so morali zapisati odgovore. Pri zadnjem vprašanju so se učenci sami ocenili, kako so zadovoljni z izkazanim znanjem o poznavanju celice. Spletno orodje omogoča vstavljanje slik tako pri vprašanjih kot pri odgovorih. Ta lastnost je za naravoslovne predmete zelo pomembna, saj veliko pojmov in procesov spoznavamo in preverjamo prek slik.



Slika 3: Primeri vprašanj iz kviza

Učence sem med reševanjem kviza imela ves čas na kameri tako, da je bilo ocenjevanje korektno. Po končanem kvizu sem naloge učencev preverila. Predvsem je bilo treba preveriti tiste naloge, pri kategrih so učenci sami oblikovali odgovor in računalnik ne zazna pravega odgovora. Učencu, ki je odgovoril napačno na vprašanje, sem mu dala takojšnjo povratno informacijo za napačen odgovor. Tako je učenec dobil kakovostno povratno informacijo za vsak napačen odgovor. Spletno orodje Microsoft Forms je zelo dobro tudi za zbiranje povratnih informacij za učitelja saj naredi grafično analizo posameznega vprašanja bodisi za učenca ali pa kot skupno analizo vseh učencev pri posameznem odgovoru.



Slika 4: Primer računalniško analiziranega odgovora pri 1. vprašanju

Točke pridobljene na kvizu sem pretvorila v procente, jih vnesla v skupni dokument učenca, kjer je lahko videl svojo končno oceno. Povprečna ocena vseh učencev je bila 3,9. Pri kvizu se je pokazalo dejansko znanje učencev, ki je bilo presenetljivo pri nekaterih malo boljše pri drugih pa slabše. Tako je bila ocena odraz njihovega dela, truda, iznajdljivosti in znanja. Na koncu sem iz fotografij učenčevih celic naredil film in ga objavila v spletni učilnici ter na spletni strani šole.

ZAKLJUČEK

S svojim primerom ocenjevanja znanja na daljavo lahko povem, da sem več kot presenečena. Učenci so se zelo zavzeli zanj in pokazali res dobre rezultate. Z njim sem preverila več naravoslovnih kompetenc in veščin. Naloga je bila primerna in razumljiva vsem učencem, ki je v prvem delu zahtevala predvsem ustvarjalnost in kreativnost. Čeprav tako ocenjevanje zahteva ogromno predpriprav je bil uspeh na koncu tako iz njihove kot moje strani zagotovljen. Tudi izdelek, ki so ga naredili bo učencem služil kot učni pripomoček v 8. in 9. razredu, ko bodo znanje o celici ponovili. Kot mogoče predloge izboljšave bi dodala, da bi učencem dala še možnost izdelave bakterijske in glivne celice, da bi tako dobili še več različnih izdelkov, ki bi jih lahko med sabo primerjali. Kot drugo možnost izboljšave pa bi dodalo to, da bi učenci 7. razreda s svojimi 3D-modeli celic odšli na videokonferenco 6. razreda ter jim podali svoje znanje o celici.

LITERATURA

Izobraževanje na daljavo v posebnih razmerah. Priporočila za ocenjevanje znanja v osnovni šoli (Posodobljeno iz 16. 4. 2020) (2020). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno s: https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/2020-11-05-priporocila_ocenjevanje-os-1.pdf

Kolbl, M. (2014). Izdelava modelov celic. V Moravec, B. *Posodobitev pouka v osnovnošolski praksi – Naravoslovje* (str. 276-278). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: https://www.zrss.si/digitalnaknjiznica/pos-pouka-os-naravoslovje/files/assets/basic-html/index.html#page2

Program osnovna šola. Naravoslovje. Učni načrt (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_naravoslovje.pdf

OBDELAVA PODATKOV PRI MATEMATIKI V 6. RAZREDU

Zagorc, Nuša

Osnovna šola Gornja Radgona, Gornja Radgona

IZVLEČEK

Predstavila bom ocenjevanje znanja v 6. razredu pri predmetu matematika v obdobju izobraževanja na daljavo. Učenci so bili navajeni, da smo do zdaj matematiko preverjali in ocenjevali na pisni ali ustni način. Med izobraževanjem na daljavo sem se po dogovoru z učenci odločila, da bom zadnjo oceno v obdobju šolanja na daljavo pridobila z izdelavo naloge v programu za preglednice (Excel). Ker učencev ni bilo v šoli, sem jim posnela napotke za izdelavo naloge v Excelu. Učenci so ob pomoči posnetka izdelali svoj primer obdelave podatkov po lastni izbiri. Večina učencev je predstavilo svoje dosežke, katere so beležili pri urah športa. Ena učenka je poiskala podatke o temperaturi v tistem obdobju. En učenec pa je s pomočjo pametnega telefona izpisal čas, koliko minut je vsak dan preživel na njem.

Ključne besede: *obdelava podatkov, Excel, raziskava*

UVOD

V mescu aprilu je Zavod Republike Slovenije za šolstvo poslal priporočila za ocenjevanje znanja (2020). Učitelji naj bi uporabili različne oblike in načine ocenjevanja znanja. Preverjali in ocenjevali naj bi likovne, tehnične, praktične in druge izdelke, seminarske naloge, projektno delo, nastopi učencev.

V učnem načrtu pri predmetu matematika (2011) je v 6. razredu predvidena uporaba računalniških preglednic. Učenci zberejo in uredijo podatke ter jih vnesejo v primerno računalniško preglednico. S pomočjo ukazov izračunajo določene vrednosti, ki se ob spreminjanju spreminjajo tudi prikazi. Vsebina naj bo nazorna in razumljiva. Podatki naj bodo zbrani iz vsakdanjega življenja.

Učenci 6. razreda so oceno dobili pri izdelovali raziskovalne naloge, ki so jo izdelali v računalniškem programu za preglednice (Excel).

TEORETIČNA IZHODIŠČA

V šoli smo pred tem reševali naloge v samostojnem delovnem zvezku (Končan itn, 2015) reševali naloge iz snovi Obdelava podatkov, in sicer:

- zbiranje podatkov,
- preglednice in urejanje podatkov,
- prikazovanje podatkov.

V učnem načrtu matematike (2011) najdemo v 6. razredu naslednje cilje:

- sistematično zapišejo štetje in meritve ter jih smiselno vpišejo v preglednico,
- razporedijo izide meritev v smiselne skupine,
- opredelijo in utemeljijo kriterij urejanja podatkov,
- poznajo prednosti (linearno) urejenih podatkov pri delu s podatki,
- razporejajo podatke po enem ali dveh kriterijih (tudi številčnih),

- dane (zbrane) podatke smiselno uredijo v preglednico,
- spoznajo osnove računalniških preglednic,
- uporabljajo računalniške preglednice (najosnovnejša znanja),
- uporabijo računalniško preglednico za urejanje podatkov po velikosti (razvrščanje),
- iz prikaza preberejo podatke in jih interpretirajo,
- izberejo primeren prikaz za predstavitev podatkov,
- berejo odnose med podatki,
- rešijo problem, ki zahteva zbiranje in urejanje podatkov, njihovo predstavitev ter branje in interpretacijo,
- razvijajo kritičen odnos do interpretacije rezultatov.

PRIPRAVA NA DELO Z RAČUNALNIŠKIMI PREGLEDNICAMI

Učence sem pred ocenjevanjem v anketi vprašala, koliko učencev se je že srečalo s programom za delo s preglednicami in koliko učencev ima na računalniku naložene programe za delo s preglednicami. S programom sta se srečala le 2 učenca, medtem ko so imeli vsi učenci na svojih računalnikih nameščene programe za delo s preglednicami. Večina učencev je imelo nameščene programe podjetja Microsoft, nekaj učencev si je med izobraževanjem na daljavo namestilo brezplačne programe za urejanje besedil, preglednic in prosojnic.

Učencem sem pripravila posnetek za delo v programu za obdelavo preglednic v Excelu. Razložila sem jim, kako:

- ustvarijo nov dokument,
- vnesejo podatke v celice,
- uredijo preglednico z obrobo in senčenjem,
- uporabijo preproste formule za izračun različnih podatkov,
- prikažejo podatke z različnimi diagrami,
- uredijo diagrame.

Pred začetkom ocenjevanja sem učence seznanila z navodili in kriteriji ocenjevanja. Učenci so morali v svoji raziskavi:

- podatke zbrati in urediti v preglednico (vsaj 25 podatkov),
- danim podatkom določiti največjo in najmanjšo vrednost, povprečje in vsoto,
- podatke razvrstiti v skupine po določenih kriterijih,
- podatke predstaviti s smiselnimi diagrami,
- urediti diagram,
- analizirati podatke (zapis v Wordu),
- zapisati odgovore.

Pri končni oceni sem upoštevala naslednje kriterije:

- pregledna in urejena preglednica,
- izračun podatkov (s pomočjo ukazov),
- vsaj 2 ustrezna diagrama,
- ustrezne ugotovitve iz podatkov in diagramov,
- urejen in pregleden dokument,
- pravočasna oddaja.

Učenci so si lahko temo izbrali po lastni izbiri. Večina je pri urah športa beležilo svoje dosežke in so se odločili, da bodo te rezultate analizirali pri matematiki.

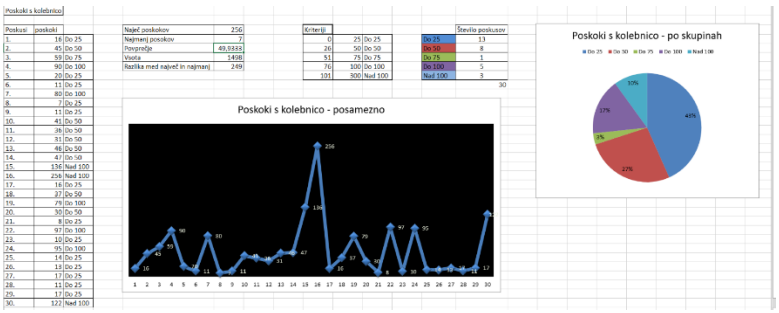
Priporočeni ukazi, ki jih naj učenci uporabijo:

- največja vrednost (MAKS.)
- najmanjša vrednost (MIN.)
- vsota podatkov (SUM)
- povprečje podatkov (AVERAGE)

Primeri učenčevih analiz podatkov

Analiza skokov s kolebnico

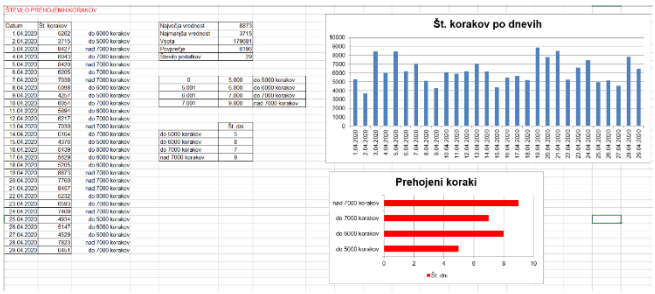
Učenec je v mescu aprilu vsak dan skakal s kolebnico. Rezultate je zapisal v preglednico, ki jo je uredil. Podatke je razdelil v več skupin. Učencem je uporabil ukaz VLOOKUP, da je lažje razvrstil podatke po skupinah. Učenec je med danimi podatki z ukazi poiskal največjo, najmanjšo vrednost, izračunal povprečje, vsoto vseh podatkov in razliko med največjo in najmanjšo vrednostjo v naboru podatkov. Učenec je izdelal dva diagrama. Črtni diagram prikazuje, kako je skakal po dnevih. Tortni diagram pa prikazuje, kolikokrat mu je uspelo skoči glede na to, kako je podatke razvrstil v skupine. Učenec je analiziral svoje dosežke in to zapisal v Wordu. Ko sva skupaj z učencem analizirala njegove podatke, je vprašal, če se da poiskat podatke, ki razvrsti podatke v 2 skupini glede na dosežke. Učencu sem predlagala ukaz MEDIAN, sicer se o srednjih vrednostih učimo v 9. razredu.



Slika 1: Obdelava podatkov skokov s kolebnico

Analiza števila korakov v mesecu aprilu

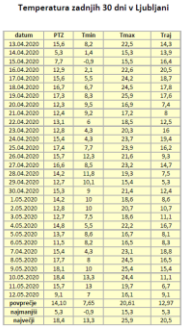
Učenka je v mescu aprilu vsak dan odšla na sprehod. Podatke je dobila prek mobilne aplikacije, ki ji je beležila rezultate. Učenka je svoje podatke razvrstila v štiri skupine z ukazom VLOOKUP. Poiskala je največjo in najmanjšo vrednost, izračunala vsoto korakov, ki jih je naredila v mescu aprilu, povprečje in s pomočjo ukaza COUNT preštela število vseh podatkov. V programu je narisala 2 diagrama, stolpčnega in vrstičnega. V analizi podatkov je napisala, da je največ korakov naredila tiste dneve, ko so šli z družino na daljši sprehod. Manj korakov je naredila, ko je bilo slabše vreme.

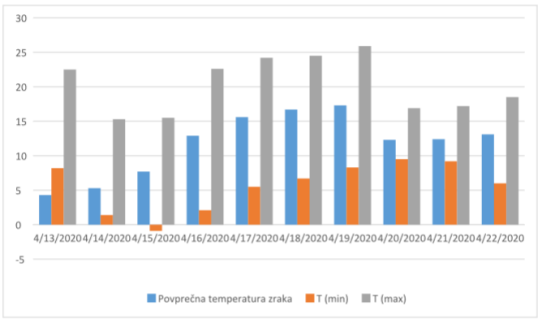


Slika 2: Obdelava podatkov štetja korakov

<u>Analiza podatkov pri merjenja temperature</u>

Učenka se je odločila, da bo poiskala podatke o temperaturi v mesecu aprilu in maju 2020 v Ljubljani. Učenka je v preglednici zapisala podatke o povprečni temperaturi zraka, najmanjši in največji temperaturi na določen datum. S pomočjo ukazov je izračunala najmanjšo in največjo temperaturo za posamezno meritev. Izračunala je tudi povprečje danih podatkov. Učenka v svoji obdelavi podatkov ni uporabila ukaza SUM, ker nam pri merjenju temperature ne da nobenega podatka in je nesmisel podatek. Zaradi večje količine podatkov je učenka narisala več stolpčnih diagramom. V vsakem diagramu so podatki za 10 dni. Pri učenki sem pogrešala točkovni diagram.



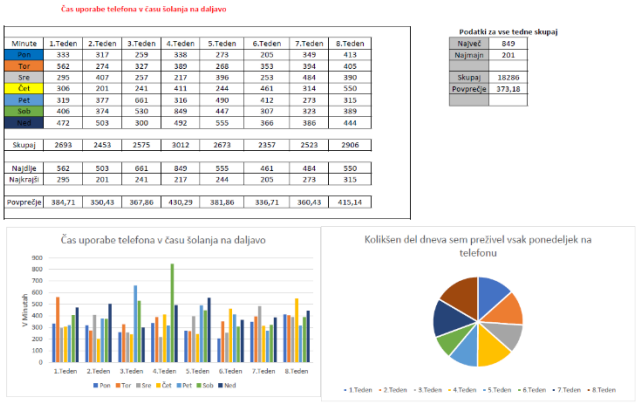


Slika 3: Preglednica temperature v mesecu aprilu in maju 2020

Slika 4: Graf temperature od 13. 4. do 22. 4. 2020

Analiza podatkov časa uporabe telefona med šolanjem na daljavo

Učenec se je odločil, da bo zapisal, koliko minut je uporabljal telefon v času izobraževanja na daljavo. Telefon je uporabljal poleg igranja igric tudi za videokonference ZOOM in uporabo spletnih učilnic. Učenec je v preglednico prikazal podatke za osem tednov. Uporabil je ukaze za izračun največje in najmanjše vrednost, skupno vsoto in povprečje. Podatke je prikazal z dvema diagramoma. S stolpčnim diagramom je prikazal podatke po tednih. V tortnem diagramu pa je prikazal, kolikšen del dneva je preživel ponedeljke na telefonu. Z učencem sva analizirala podatke. Povedal je, da tisti dan, ko je na telefonu preživel največ časa, da je uporabljal različne spletne aplikacije in igral igrice. Dodal je tudi, da se je po pregledu podatkov zamislil, koliko minut je preživel na mobilnem telefonu.



Slika 5: Obdelava podatkov uporabe mobilnega telefona

ZAKLJUČEK

Po vrnitvi v šolo smo z učenci analizirali nalogo obdelave podatkov v Excelu. Učencem se je naloga zdela zanimiva, drugačna kot so navajeni. Navajeni so bili, da smo do zdaj pri predmetu matematika ocenjevali samo na dva načina, pisno in ustno. Učenci so si izbrali temo po svoji izbiri, da so lahko analizirali zbrane podatke. Marsikoga je vzpodbudilo k drugačnemu razmišljanju, iskanju novih vprašanj, na katera so poskusili dobiti odgovore. Nekateri so odgovore dobili sami, nekateri pa z mojo pomočjo. Moje osebno mnenje je, da bo pri matematiki tudi v prihodnje uporabila drugačne načine ocenjevanja, ne le pisnega in ustnega načina. V 6. in 9. razredu bodo učenci ocenjeni iz obdelave podatkov, učenci 7. in 8. razreda pa raziskovanja iz področja geometrije.

LITERATURA

Končan, T., Moderc, V., in Strojan R. (2015). *Skrivnosti števil in oblik 6*. *Samostojni delovni zvezek 4.* Ljubljana: Rokus Klett.

Priporočila Zavoda Republike Slovenija za šolstvo (2020). Pridobljeno z: https://www.zrss.si/objava/priporocila-za-ocenjevanje-znanja-v-osnovnih-solah

Učni načrt, program osnovna šola. *Matematika* (2011). Pridobljeno s: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf

IZDELKA: UPORABA PADLETA IN KVIZ V ORODJU GOOGLE OBRAZCI PRI ANGLEŠČINI V 9. RAZREDU

Zatler, Katja

Osnovna šola Blaža Kocena Ponikva, Ponikva

IZVLEČEK

Učenci s šibkim znanjem angleščine imajo pogosto, še posebej med delom na daljavo, velike težave. Po eni strani s samim razumevanjem nalog, po drugi z motivacijo za delo. Pri obravnavanju učne vsebine 'Kulturne značilnosti angleško govoreče države -ZK-' je bilo zato uporabljeno delo v skupinah prek videokonferenčnega srečanja, z namenom, da bodo uspešnejši učenci lahko pomagali sošolcem. Učenci so bili razdeljeni v pet skupin, v vsaki izmed njih so bili štirje učenci. Cilj skupinskega dela je bil, da bi vsi člani skupine, po svojih zmožnostih, prispevali h končnemu izdelku in s tem bolje usvojili snov, katero sem se odločila preveriti in oceniti ter nenazadnje, da bi bila motivacija učencev na višji ravni. Celotna učna vsebina je bila obravnavana v sklopu štirih učnih ur. Učenci so iskali podatke na avtentičnih spletnih straneh in so si ogledali različne videoposnetke. Nove podatke o obravnavani učni vsebini so skupine objavile na aplikaciji Padlet. Po končanem skupinskem delu je sledilo preverjanje razumevanja. Predstavljeni so bili tudi kriteriji ocenjevanja. Ocenjevanje znanja je bilo izvedeno v obliki kviza, s pomočjo orodja Google Obrazci. Učenci, tudi tisti, ki navadno slabše usvajajo učne vsebine, so na kvizu pokazali dobro znanje, saj so učno vsebino bolje razumeli. Kviz v Google Obrazcih se je izkazal kot primerno sredstvo za preverjanje razumevanja obravnavane učne vsebine, uporaba digitalne tehnologije pa je, poleg motivacijskega vidika, prispevala k razvijanju digitalnih kompetenc učencev.

Ključne besede: *preverjanje in ocenjevanje znanja na daljavo, skupinsko delo, Padlet, kviz*

UVOD

Posodobljeni učni načrt za angleščino (2016) natančno določa načela preverjanja, ocenjevanja in napredovanja učencev. Navedeni so tudi možni načini, na katere lahko učitelj preverja učenčev napredek.

Med šolanjem na daljavo je bilo treba načrte ocenjevanja, ki so bili učencem predstavljeni na začetku šolskega leta, ustrezno prilagoditi. Motivacija za delo in učenje je med šolanjem na daljavo po začetnem zagonu upadla, zato je uporaba sodobnih pristopov pri uvajanju učnih vsebin ter – nenazadnje – ocenjevanju zelo dobrodošla.

Zanimalo me je, v kolikšni meri bo uporaba sodobnih pristopov pri poučevanju pa tudi aktivna uporaba digitalnih tehnologij učencev prispevala k večji motivaciji ter bolje usvojeni učni vsebini in s tem učenčevi oceni. S tem namenom sem se odločila za uporabo aplikacije Padlet, s pomočjo katere so učenci v skupinah aktivno prispevali k spoznavanju in usvajanju kulturnih značilnosti angleško govoreče države – Združenega kraljestva, kot tudi za uporabo spletnega orodja Google Obrazci, in sicer za preverjanje ter ocenjevanje znanja učencev.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Delo učitelja je sestavljeno iz vzgojne in izobraževalne komponente. Če govorimo o slednji, je naloga učitelja v razredu razlaga in podajanje znanja, utrjevanje snovi ter preverjanje in ocenjevanje znanja.

Preverjanje in ocenjevanje znanja sta dva izmed pomembnih vidikov dela učitelja, saj slednjemu sporočata, v kolikšni meri so učenci usvojili obravnavano snov, prav tako tudi potrjujeta dejstvo, ali so le-ti dosegli pričakovane standarde znanja, odgovarjata pa tudi na vprašanje, ali so bili učni materiali, aktivnosti in načini preverjanja ustrezni ter učinkoviti. Temu pritrjuje tudi Sonja Zajc (2010), ki preverjanje znanja opredeljuje kot enega ključnih dejavnikov v učnem procesu, saj povezuje vse učne stopnje.

Pri preverjanju znanja ločimo tri vrste preverjanja znanja: diagnostično, formativno in sumativno. Diagnostično preverjanje uporabimo pred uporabo novih vsebin za ugotavljanje predznanja učencev. Formativno preverjanje poteka med učnim procesom in preverja učenčevo razumevanje učnih vsebin, ugotavlja pa tudi vzroke, zakaj učenec določenih vsebin ne razume; namenjeno je odpravljanju le-teh. Sumativno preverjanje/ocenjevanje je običajno izvedeno ob zaključku učnega sklopa ali obravnave določenih učnih vsebin. Pokaže nam učenčevo razumevanje/nerazumevanje obravnavanih vsebin. Rezultat je lahko podan v obliki ocen, točk, odstotkov (Žakelj in Borstner, 2012).

V literaturi najdemo izpostavljene različne poglede na preverjanje in ocenjevanje znanja.

Rutar Ilc (1997) preverjanju in ocenjevanju daje več vlog, med njimi ga opredeljuje kot »… odločilni element uravnavanja discipline pri pouku« (Rutar Ilc, 1997, str. 156). Sodelovanje učencev pri pouku in učenje učitelj vzdržuje s posredovanjem ocen (Rutar Ilc, 1997).

Drugi vidik preverjanja, ki ga navaja Rutar Ilc (1997), je spodbujanje »… učenja zahtevnejših miselnih postopkov in razvijanje kompleksnih miselnih veščin« (Rutar Ilc, 1997, str. 156).

Komljanc (2009) smisel ocenjevanja vidi v tem, da se učenca spodbuja k osebnemu in družbenemu razvoju in primerjanju dobrega z boljšim. Pri tem mora ocenjevanje »… natančno usmerjati k cilju učitelja in učenca. Vrednotenje kakovosti naučenega naj bo enotno v celotnem obdobju šolanja« (Komljanc, 2010, str. 51).

Marentič Požarnik in Peklaj (2002) navajata, da v nasprotju z bolj tradicionalnimi pristopi k preverjanju in ocenjevanju danes opažamo premik k bolj celostnemu pogledu na preverjanje in ocenjevanje, in sicer z novimi, alternativnimi načini le-tega. Uporaba sodobne tehnologije prinaša nov pogled na preverjanje in ocenjevanje.

Andrin (2016) navaja, da sodobna tehnologija pri pouku učence zelo motivira; z njeno pomočjo hitreje in bolj kakovostno dosegamo učne cilje. Z uporabo komunikacijske tehnologije učenci razvijajo različne digitalne kompetence: »… iskanja, zbiranja, obdelovanja in vrednotenja podatkov in informacij, komuniciranja in sodelovanja na daljavo, izdelave in objave gradiv, varne rabe ter upoštevanja pravnih in etičnih načel uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije« (Andrin, 2016, str. 5).

Poudariti velja tudi vidik motivacije za učenje, saj ima ta ključen pomen pri doseganju učnih ciljev. K ohranjanju motiviranosti za učenje in posledično dojemanju znanja kot vrednote bistveno pripomoremo s tem, da učencem omogočimo izkazovanje znanja in veščin v različnih življenjskih okoliščinah in na raznolike celovite načine (Izzivi izkazovanja in ocenjevanja znanja na raznolike načine, 2021).

V obdobju, ko se je vzpostavilo učenje na daljavo, je pri učencih zaznati opazen padec motivacije za delo (Kelleher in Hulleman, 2020), čeprav prek elektronskih medijev. Temu lahko botrujejo družinske razmere, bolezen, opremljenost z IKT in drugi dejavniki. Če smo v preteklosti lahko govorili o generaciji, imenovani »homuter society« (homo + computer), lahko učence sedanjosti razvrstimo v generacijo »mobile homuter society«, saj za učenje in sporazumevanje ne uporabljajo samo računalnika, ampak mobilne telefone, ipode in tablične računalnike (Burdina, Krapotkina in Nasyrova, 2019, str. 2).

Enako pomembna kot za učitelja, sta preverjanje in ocenjevanje tudi za učenca. Služita namreč kot povratna informacija o napredku ter potrdilo o tem, katere standarde znanja dosega.

V učnem načrtu za angleščino v osnovni šoli je izpostavljen pomen tega, da je učenec seznanjen s tem, za kaj si prizadeva in kako bo njegovo znanje preverjano in ocenjevano (Andrin, Eržen, Kogoj in Lesničar, 2016). Nenazadnje je učenčevo aktivno sodelovanje v učnem procesu tisto, ki pripomore k dobremu znanju.

Zaradi izrednih razmer in pouka na daljavo je ministrica izdala sklep o enem ocenjevalnem obdobju v tem šolskem letu pa tudi navodilo, da je treba načrt ocenjevanja ustrezno prilagoditi. Informacija o učenčevem znanju naj bo čim bolj celostna, načini ocenjevanja pa raznoliki. Podani so bili različni načini in možnosti ocenjevanja, med njimi tudi ocenjevanje izdelka.

PRIMER DOBRE PRAKSE

Devetošolci so pri predmetu angleščine v sklopu poglavja 'Kultura' spoznavali tradicionalne športne dogodke v Združenem kraljestvu. Posvetili so se tudi športnim dogodkom v Sloveniji. Delo je bilo razdeljeno na štiri šolske ure.

1. šolska ura

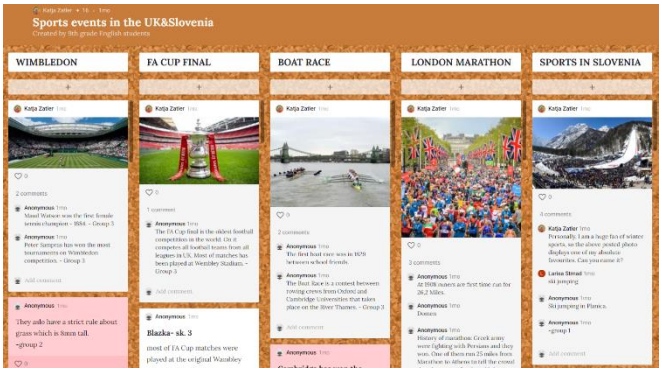
Učenci so individualno v učbeniku prebrali besedilo o štirih tradicionalnih športnih dogodkih v Združenem kraljestvu: Wimbledon, Boat Race, London Marathon in FA Cup Final. V nadaljevanju so na predlaganih spletnih straneh iskali zanimive podatke, povezane z omenjenimi štirimi športnimi dogodki in spoznavali dejstva in zanimivosti. Prav tako so morali podatke iskati na spletnih straneh po lastnem izboru in pri tem biti pozorni na avtentičnost informacij. Ogledali so si tudi nekaj videoposnetkov na omenjeno tematiko. To učno uro je vsak učenec opravil samostojno.

2. šolska ura

Motivacija za delo je pri učencih s šibkim znanjem zelo nizka, pogosto tudi dela ne zmorejo opraviti sami, zato sem se odločila za delo v skupinah in glede na znanje učencev sestavila pet heterogenih skupin. V vsaki skupini so bili štirje učenci. Na videokonferenčnem srečanju Meet so učenci od

učiteljice dobili navodila za skupinsko delo. Vodje skupin, ki so bili izbrani zaradi vodstvenih sposobnosti, znanja jezika ter obvladovanja dela v spletnih učilnicah in na videokonferenčnih klicih, so morali sklicati videosrečanja za svoje skupine. Omenjen način dela smo uporabili že večkrat med šolanjem na daljavo, zato so navodila prejeli predhodno in niso imeli tehničnih težav. Najprej so se morali pogovoriti o vseh štirih športnih dogodkih, ki so del kulturne tradicije Združenega kraljestva, ter med sabo deliti, kaj so izvedeli in se novega naučili med brskanjem po različnih avtentičnih spletnih virih.

V nadaljevanju so se prijavili na Padlet, ki ga je predhodno ustvarila učiteljica. Vsaka skupina je morala prispevati nekaj podatkov o vsakem izmed športnih dogodkov in pri tem upoštevati kriterij, da se informacije ne smejo podvajati ter da mora biti njihova verodostojnost preverjena. Vsi člani skupine so morali aktivno sodelovati. Pred koncem šolske ure je moral vsak izmed učencev prebrati vse objave na Padletu ter preveriti verodostojnost objavljenih podatkov.



Slika 1: Zaslonska slika Padleta

3. šolska ura

Na videosrečanju prek Meeta smo se z učenci pogovorili o njihovih objavah in analizirali ter popravili podatke, ki niso bili verodostojni. Skupine so poročale o svojem delu ter aktivni vlogi vseh članov skupine. Učenci so bili seznanjeni s podatkom, katera znanja bom preverila in ocenila v naslednji šolski uri.

4. šolska ura

Med naslednjim videosrečanjem prek Meeta je bilo izvedeno preverjanje in ocenjevanje znanja v obliki kviza v Google Obrazcih. Čas reševanja je bil omejen, povratna informacija podana takoj po oddaji. Kviz je vseboval dvajset vprašanj, ki so bila enakomerno razporejena na vse štiri obravnavane športne dogodke. Pri vsakem vprašanju je bilo ponujenih več mogočih odgovorov. Pravilna je bila vedno le ena trditev. Učencem je bila podana povratna informacija – število osvojenih točk in ogled rešenega kviza s pravilnimi odgovori. Zbrane točke so se učencem štele kot delno ocenjevanje (25 % ocene, pridobljene s kvizi – preverjanje bralnega in slušnega razumevanja, raba jezika, pisno sporočanje; kriteriji so bili predhodno dogovorjeni med delom na daljavo).

ZAKLJUČEK

Med šolanjem na daljavo v šolskem letu 2020/21 sem znanje učencev preverjala in ocenjevala na različne načine in ugotovila, da učenci pri tem niso bili visokomotivirani, zato sem se odločila, da preizkusim drugo obliko preverjanja in ocenjevanja. Uporaba aplikacije Padlet se je izkazala za odlično, saj je nastalo veliko zapisov, pravzaprav več, kot sem od učencev v navodilih zahtevala, saj je prav vsak želel dodati svoj prispevek v razrednem mozaiku. Za delo so bili torej visoko motivirani. K temu je povsem verjetno prispevalo tudi dejstvo, da je kviz, ki smo ga v naslednji šolski uri izvedli za ocenjevanje znanja, služil tudi kot oblika tekmovanja, na katerem smo dobili zmagovalca. Res pa je, da delo v skupinah pomeni, da ne moremo ugotoviti dejanske aktivne vloge vsakega člana skupine.

Kot pomanjkljivost ob uporabi aplikacije Padlet je treba navesti dejstvo, da so imele nekatere skupine težave pri prijavljanju na Padlet, zaradi česar je bilo nekaj objav anonimnih oz. so objavam pripisali skupino. Vendar je ta prepreka povsem rešljiva, in sicer ob podanih ustreznih predhodnih navodilih. Ob naslednji uporabi Padleta bodo učenci prejeli natančna navodila za prijavo na Padlet.

Ugotavljam, da je kviz v Google Obrazcih, ki sem ga uporabila za preverjanje in ocenjevanje znanja – slušnega in bralnega razumevanja, primeren izbor, saj preverja samo sposobnost razumevanja. Pri preverjanju in ocenjevanju pisnega sporazumevanja ter pisnega sporočanja bi bila uporaba kviza v Google Obrazcih manj učinkovito sredstvo.

Poleg spoznavanja kulturnih značilnosti angleško govorečih držav, usvajanja novega besedišča in povratne informacije o usvojenem znanju, so učenci v urah, namenjenih obravnavi izbrane učne vsebine, razvijali naslednje digitalne kompetence: kompetenco brskanja, iskanja in izbiranja podatkov; kompetenco informacij in digitalnih vsebin; kompetenci sporazumevanja in deljenja z uporabo digitalnih tehnologij ter kompetenco vrednotenja podatkov, informacij in digitalnih vsebin. Gledano z vidika, ki zagovarja trditev, da je digitalna pismenost eden izmed splošnih ciljev učnega načrta angleščine v osnovni šoli, vidim v tem dodano vrednost.

LITERATURA

Andrin, A. (2016). *Smernice za uporabo IKT pri predmetu tuji jezik I – angleščina* (2016). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: https://www.zrss.si/digitalnaknjiznica/smernice-ikt-ang/files/assets/common/downloads/publication.pdf

Andrin, A., Eržen, V., Kogoj, B., in Lesničar, B. *Učni načrt. Program osnovna šola. Angleščina* (2016). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_anglescina.pdf

Burdina, G. M., Krapotkina, I. E., Nasyrova, L. G. (2019). Distance Learning in Elementary School Classrooms: An Emerging Framework for Contemporary Practice. *International Journal of Instruction, Vol.12,* No.1, 1-16. Pridobljeno s: http://e-iji.net/dosyalar/iji_2019_1_1.pdf

Izzivi izkazovanja in ocenjevanja znanja na raznolike načine (2021). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Pridobljeno s: https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/2021-01-21-priloga-1_izzivi-izkazovanja-in-ocenjevanja-znanja-na-raznolike-nacine.pdf

Kelleher, I., Hulleman, C. (2020). The Science of Keeping Kids Engaged—Even From Home. *Edutopia.* Pridobljeno s: https://www.edutopia.org/article/science-keeping-kids-engaged-even-home

Komljanc, N., Zajc, S., Marsh, C. J., Black, P., Mickovska, G., Novak, B. … Kastelic, P. (2010). *Didaktika ocenjevanja znanja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Marentič Požarnik, B., in Peklaj, C. (2002). *Preverjanje in ocenjevanje za uspešnejši študij.* Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.

Rutar Ilc, Z., in Rutar, D. (1997). *Kaj poučujemo in preverjamo v šolah.* Radovljica: Didakta.

Žakelj, A., in Borstner, M. (2012). *Razvijanje in vrednotenje znanja*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: http://www.zrss.si/pdf/razvijanje-vrednotenje-znanja-2012.pdf



DRUGO

KAZALO

KAKO SPODBUDITI EDINČEV RAZVOJ MED EPIDEMIJO? 763
DOBRA KLIMA GREJE TUDI NA DALJAVO 770
ZA DELO Z MATEMATIČNO NADARJENIMI TUDI NA DALJAVO NI OVIR 776

KAKO SPODBUDITI EDINČEV RAZVOJ MED EPIDEMIJO?

Kranjec Klopčič, Karmen

Osnovna šola Alojzija Šuštarja, Ljubljana

IZVLEČEK

Razvojnih značilnosti edincev ne moremo razumeti brez socialno-kulturnega ozadja kot samo telesnih, kognitivnih in čustveno-socialnih sprememb. Razvoj namreč ne poteka v socialni izolaciji, ampak v interakcijah z okoljem. Za otroke brez bratov in sester je šola eden izmed najpomembnejših agensov socializacije, ker jim omogoča vedno nove socialne interakcije in vključevanje v skupinsko in sodelovalno učenje, saj so bolj nagnjeni k individualnim dejavnostim. Ugotovljeno je, da edinci pogosteje kot sorojenci obiskujejo dejavnosti zunaj doma in imajo več obšolskih dejavnosti. V prispevku želim prikazati, kako čas epidemije z omejitvami gibanja in socialnih stikov vpliva na edinčev celostni razvoj in kako se to kaže pri njegovem šolanju. Ob tem je pomembno zavedanje, da lahko učitelji z raznolikimi, izbirnimi učnimi nalogami, načinom komunikacije in posluhom za edinčeve razvojne potrebe obogatimo ta zahtevni čas. Osrednji namen prispevka je osvetliti najznačilnejše varovalne in ogrožajoče dejavnike v edinčevem socialnem razvoju med epidemijo.

Ključne besede: *socialni razvoj, edinci, družina, šola, epidemija*

UVOD

Med koronavirusom na šolskem polju v ospredje silijo mrežni plani z nalogami iz delovnih zvezkov, učni listi, projekcije, posnetki učiteljeve razlage učne snovi, povezave na spletne strani itn. Tako spodbujamo predvsem razvoj kognitivnih znanj, premalo pa poudarjamo šolarjev psihosocialni razvoj. Zavedanje, da mlajši šolarji, ki jih poučujem, odraščajo v različnih družinskih sistemih, me je spodbudilo k pisanju o edincih, ki imajo med omejitvijo gibanja izjemno okrnjene socialne interakcije. S tem namenom ustvarjam učne dejavnosti, ki edincu omogočajo doživljanje, izražanje in morebitno reševanje psihosocialnih izzivov oziroma bogatijo njegov celostni razvoj znotraj družine.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Pomembno teoretično izhodišče, ki ga vpeljujem kot uvod v razumevanje edinčevega razvoja med epidemijo, je teorija skupinske socializacije. Harris (1999, v Kavčič, 2005) izhaja iz predpostavke, da so vrstniki ključni za posameznikov razvoj. Tako (prav tam, 91) ugotavlja: »Glavni prispevek staršev k otrokovemu razvoju predstavljajo genetski dejavniki, okolje, ki je pomembno za otrokov razvoj, pa vključuje predvsem zunajdružinske dejavnike, zlasti vrstniške skupine.« Vrstniki vplivajo predvsem na prehodna stališča in vsakdanje vedenje otrok, ne pa toliko na trajne osebnostne značilnosti in vrednote. Kljub temu lahko vplivajo na izbiro poklica, glasbe, oblačenje, izbiro knjig za branje, izbiro prijateljev, versko prepričanje, prehranjevalne navade itn. Iz tega izhaja, da čas epidemije lahko predstavlja dejavnik tveganja na področju socialnega dozorevanja.

Literatura s področja edinčevega socialnega dozorevanja ne daje enoznačnih odgovorov, saj starejši avtorji pišejo o edinčevih socialnih primanjkljajih, medtem ko strokovnjaki dandanes te teze zavračajo. Zato v nadaljevanju kronološko povzemam ugotovitve posameznih avtorjev. Po mnenju E.

Pantley (2002) je otrok brez bratov in sester manj navajen sobivanja z otroki in usmerjen predvsem v to, da si pridobi odrasle. Edinec je vir posebne pozornosti in nima izkušnje spopadov in tekmovalnosti, kar je naravno pri mnogih odnosih sorojencev. Po Mancillasu (2006) otrok potrebuje izkušnje tekmovalnosti in prepirov z enakimi, saj se le tako nauči spretnosti reševanja nesoglasji z vrstniki. Manj vaj o prepiru namreč privede do pomanjkanja znanja o reševanju spora v otroštvu. Tako se edinci težje soočajo z lastno in drugimi agresijami (Blöchlinger, 2008) in so zato manj borbeni (Kasten, 2007). »Edincu v družini ni treba spoznati, kako včasih kaj deliti ali celo prepustiti prednost drugemu. Ni se mu treba naučiti, kako sodelovati kot enak z enakim. V družini je vedno v vlogi otroka proti odraslem« (Črepinšek, 2012, 10). Študija Roberts in White Blanton (2001) zajema intervjuje z 20 let starimi edinci. Ti so podelili svoje osebne izkušnje, kako je biti edinec. Odsotnost prepirov in tekmovanja s sorojenci zaznavajo kot pozitivni vidik življenja brez bratov in sester. Črepinšek (2012, 10) poudarja, da pri enem otroku obstaja večja verjetnost, da ga razvadimo in smo do njega pretirano zaščitniški ter želimo reševati probleme namesto njega. Opisana ravnanja edincu puščajo premalo življenjske prostosti, v kateri so razočaranja, težave, ovire, dolgčas, spori in podobno normalni sestavni del življenja. Težava in rešitev se torej skriva v starših edinca, ne v otroku. Dandanes mnogi edinci »odraščajo v pogojih inkubatorja (pretirano zavarovani pred vsemi nevarnostmi in z zagotavljanjem vsega mogočega, ne le potrebnega), brez možnosti zgodnje socializacije ob sorojencih v matični družini – torej brez osnovnih in za poznejše življenje prepotrebnih izkušenj rivalstva, uveljavljanja, solidarnosti, potrpljenja, odpovedovanja, odgovornosti in še česa« (Cvetko, 2011, 76).

Baskett (1985) je na univerzi raziskoval mnenja študentov o edincih. Ta študija ugotavlja, da so edinci nepriljubljeni. Ob tem je treba osvetliti, da gre za starejšo študijo. Nasprotno pa Kasten (2007) pojasnjuje, da so edinci zelo priljubljeni v skupini. Po splošni prilagodljivosti in socialnih kompetencah se edinci ne razlikujejo od vrstnikov, ki imajo brate in sestre (Mancillas, 2006). V nasprotju z opisanim pa je Kitzmann s sodelavci (2002) primerjal socialne kompetence edincev v šolskem obdobju. Edinci so v skupini sošolcev manj priljubljeni in nagnjen k bolj agresivnemu vedenju. Edinci v šoli težje obvladajo konflikte in so na trenutke opisani kot pasivni, osamljeni. Umik iz družbe in agresivnost sta v srednjem otroštvu povezana z zavrnitvami in poznejšo socialno sprejetostjo (Parker in Asher, 1987, v Kitzmann idr., 2002).

Edinci imajo zaradi želje po sorojencu pogosto namišljene prijatelje (Pitkeatley in Emerson, 2005). Susan Newman (2011) v delu The Case for the Only Child trdi, da ima 65 % vseh majhnih otrok na neki razvojni stopnji namišljenega prijatelja. Starejše študije (npr. Polit in Falbo, 1987) ugotavljajo, da je edincem večji izziv vstopati v odnose kot sorojencem. Dandanes pa je stališče, da so edinci ekstravertirani in socialno kompetentni otroci, saj bi drugače sami sedeli v peskovniku. Ker v družini nimajo toliko socialnih stikov, navežejo bolj intenzivna prijateljstva, pojasnjuje edinka Blöchlinger (2008). S. Newman (2011) na podlagi študij v ZDA in na Kitajskem dodaja, da imajo edinci po številu ravno toliko prijateljev kot njihovi vrstniki s sorojenci, so pa za edince pomembne skupinske dejavnosti, ne samo zaradi sklepanja vezi prijateljstev, ampak predvsem zato, da otrok ni ves čas v središču pozornosti. Nadalje je Kasten (2007) analiziral življenje otrok, ki so vsaj 6 let odraščali brez bratov in sestre in ugotovil, da se edinci dobro znajdejo v interakcijah zunaj njihovega neposrednega okolja ter so odprti in zainteresirani za prijateljevanje ter ohranjajo intenzivna prijateljstva. Podobno ugotavlja tudi Kitzman s sodelavci (2002), ko primerjajo socialne kompetence šolarjev in trdijo, da med edincem in sorojencem ne prihaja do razlik glede števila skupnih prijateljev ali kakovosti vzajemnega prijateljstva, kar se najverjetneje povezuje s teorijo zgodnje navezanosti starši-otrok, ki

postavi temelje za vse druge odnose zunaj družine. Intervjuji z odraslimi edinci (Roberts in White Blanton, 2001) govorijo o občutku pritiska na uspeh, ker so bili edini v družini. Pravijo, da so na njihove življenjske uspehe in napake v veliki meri vplivali starši. Edinec je povedal (prav tam, 134): »Če imaš več otrok vedno lahko sanjaš, da bo vsaj eden od njih, če že ne vsi, postal zdravnik ali odvetnik. Ampak moji starši so imel le eno priložnost v meni«. Omenjeno lahko predstavlja tveganje za edinčev razvoj, študija (Wang idr., 2000) ugotavlja, da visoka pričakovanja, strah in zaskrbljenost kitajskih edincev povzročajo več somatskih (kroničnih) bolezni, o čemer piše tudi Mancillas (2006) in dodaja, da imajo ti otroci več stresnih situacij.

Kasten (2007) ugotavlja, da edinci pogosteje živijo v enostarševskih družinah, zunajzakonskih skupnostih ali se rodijo staršem v drugem zakonu (ločitev in ponovna sklenitev zakonske zveze). Pogosteje živijo v velikih mestih, kjer so manjši sorodstveni oz. socialni stiki, betonsko življenje pomeni majhna in draga stanovanja, kar vse vpliva na načrtovanje družine. Starši edince pogosteje vzgajajo glede na spolne vloge in edinci tarnajo, da jim pogosto v odnosih s starši manjka zaveznika; starša sta namreč dva, on pa je en sam. Na podlagi predelane literature lahko sklenem, da je vzgoja edinca usmerjena predvsem na dva najpomembnejša koncepta: socialna mreža je bistvenega pomena – starši mu poskušajo omogočiti čim bolj redne socialne interakcije z drugimi otroki prek skupnih družinskih izletov in počitnic, kjer krepi socialne kompetence. Odločilnega pomena za edinčev razvoj osebnosti so torej vsakodnevne izobraževalne in socializacijske izkušnje (Kasten, 2007; Newman, 2011; Pitkeathley in Emerson, 2005). Edinci so v intervjujih (Roberts in White Blanton, 2001) sporočili, da so zaradi nedeljene starševske pozornosti imeli možnost pospešenega osebnostnega razvoja in so razvili tesen odnos s starši. Ves čas so se čutili zelo ljubljene in imeli potrebo, da se razvijejo v bolj zrele mladostnike kot njihovi vrstniki. Nasprotno pa polovica edincev v raziskavi govori o občutku »pomanjšanih odraslih«, saj so bili veliko v družbi le z odraslimi, kjer teče pogovor le o odraslih temah. Edinci svoj prosti čas pogosteje preživijo zunaj doma v dejavnostih, pri katerih niso odvisno od partnerja. Glasbene šole, športna društva in druge interesne dejavnosti zunaj doma edincu ponujajo izkušnje in razvojne priložnosti, ki pa so zaradi trenutne pandemije okrnjene. Starši otrok brez bratov in sester pogosteje obiskujejo gledališča, igrišča in kino ter več časa preživijo zunaj doma s sodelavci, prijatelji in znanci (Kasten, 2007).

PRIMERI DOBRE PRAKSE

V nadaljevanju podajam predloge razvoja učiteljevih strategij poučevanja edincev med epidemijo. Zbrani in analizirani dejavniki, ki v družini edinca pospešujejo ali zavirajo otrokov razvoj, nudijo uvid učiteljem in staršem glede njihove vloge in naloge. Ob tem želim osvetliti, da so spodaj zapisane **dejavnosti izbirne,** kar pomeni, da si edinec lahko izbere samo eno področje in se tam osebnostno razvija. Vsak otrok je namreč svet zase, zato učitelji ponudimo več možnosti, da vsak najde nekaj zase. Z izbiro se poveča motivacija za delo, uspešnost in razvoj zdrave samopodobe.

Informacijska tehnologija

Pri pouku na daljavo so lahko prvi izzivi povezani že z računalniško opremo. Naša šola se je po prvi izkušnji šolanja na daljavo dobro pripravila in razredničarke smo že vnaprej povprašale starše o dostopnosti oziroma možnosti informacijske tehnologije za učenca. Tako smo nekaterim družinam omogočili izposojo opreme. Edinci so imeli dovolj zmogljivo računalniško opremo, medtem ko so nekatere družine z več šoloobveznimi otroki potrebovale tablico, računalnik ali kakšen kos tovrstne

opreme. Edincu spletna komunikacija (npr. Teams, ZOOM) predstavlja edini stik z vrstniki in prijatelji, zato se je pogosteje, tudi v popoldanskem času, poslužujejo.

Knjiga in književni junak

Kot temeljno izhodišče te dejavnosti predstavlja misel: Branje besed pomeni branje sveta. Edinec sam ali skupaj s starši prebere zgodbo. Na osnovi prebranega se poistoveti s knjižnim junakom. Za edinčev psihosocialni razvoj med epidemijo je pomembno, da izbiramo pravljice z značilnim zapletom in razrešitvijo težave (npr. Mojca Pokrajculja) oziroma zgodbe s problematičnimi temami (npr. Pika Nogavička). Namesto klasičnih pravljic raje izberemo sodobno zgodbo v kateri ima glavni junak (otrok) težave. Književni junak, s katerim se edinec identificira, lahko potuje kamor koli si želi, lahko poišče daljno deželo, kjer se počuti dobro in varno. Med potovanjem se junak pogovarja sam s seboj, izmenjuje mnenja, mogoče sreča nove prijatelje in doživi prijetne dogodivščine. Tovrstna dejavnost edinca sproti, saj ga popelje v svet brez omejitev. Aktivnost lahko povežemo z učnimi nalogami: preživi dan s Piko Nogavičko, v zvezek zapiši svojo zgodbo, nadaljuje/razširi že obstoječo zgodbo, ilustriraj pravljico, svoje potovanje predstavi sošolcem prek računalnika. Izjemnega pomena je predstavitev vrstnikom, saj je v tej komunikaciji otrok sproščen in svoboden in le-tako lahko izrazi svoje morebitne strahove in težave. Dragoceno je, da otrok na svojih težavah gradi zgodbo in jo ubesedi pred sošolci. Če edinec delo predstavi učiteljici ali staršem, je spet v interakciji z odraslimi, ki mu lahko nehote ponudijo odrasle predloge, kar poudarjata že Roberts in White Blanton (2001).

Lutka oživi

Pri mlajših edincih obogatimo njihovo domače delo z lutkami. Lutka je kot namišljen prijatelj, saj ves čas epidemije edinec ne more biti samo v interakcijah s starši. Otrok poleg odraslih potrebuje nekoga, da gre z njim v komunikacijo. Edinec se lahko sam igra z lutkami in nato zapiše ali nariše, kaj vse so lutke doživele. Lutka izraža celo paleto otrokovih čustev, lahko je vesela, žalostna, jezna. Nadalje otroka brez bratov in sester spodbudimo k igranju z dvema lutkama: npr. sivi in modri zajček. Sivi zajček ima v igri vlog težavo in modri zajček mu s svojim nasvetom pomaga. S tem edinec prek napotkov modrega zajčka poišče rešitev za samega sebe. Newman (2011) dodaja, da so namišljeni prijatelji pogosta značilnost mlajših otrok.

Glasbeno ustvarjanje

Če otrok rad posluša glasbo, razvija posluh in mogoče igra instrument, lahko skozi glasbo (ples) podoživlja svoje občutke in jih izraža. Edinec posluša glasbo in se ob njej gibalno izraža. Ko posnema glasbenika, se sprosti, ujame ritem in dejavnost mu pomeni novo vsebino, nov vidik življenja. Pred aktivnostjo je bil lahko v drugem svetu, ki ga nima rad, zdaj pa se napolni z energijo, glasba postane del njega.

Likovno ustvarjanje

Edinec sam, skozi proces slikanja na papir, izraža svojo osebnost. Pri tem ni pomemben končni izdelek; temeljni cilj ni slika, ampak doživetja, ki se porajajo med ustvarjanjem umetnije. Med slikanjem edinec lahko sprosti prijetne in težke trenutke, podoživlja dogodke, lažje sprejme svoj način življenja in vsa družbena, spreminjajoča se, dogajanja. Likovnega dela ni treba nikomur predstavljati, saj gre za njegovo osebno stvaritev, edinstveno likovno izpoved. Toni Falbo (1984) v knjigi The single-

child family ocenjuje, da so edinci bolj nagnjeni k umetniškemu udejstvovanju, zato je dejavnost za njih zelo pomembna in potrebna.

Pisanje dnevnika in/ali dopisovanje s prijateljem

Edinca povabimo, da piše dnevnik, kamor beleži svoja doživetja – vse, kar se mu dogaja. Dejavnost zanj ne bo zahtevna, saj strokovnjaki (npr. Blöchlinger, 2008) ugotavljajo, da imajo edinci boljše jezikovne spretnosti in bogatejši besedni zaklad. Dnevnik je neke vrste skrivni prijatelj, ki se mu lahko potoži, vanj zapiše nova spoznanja in dogodke, ki so ga razveselili. Tako se lažje spoprime z realnostjo, saj prek dnevnika lažje prenese najrazličnejše dogodke. Če otrok še ne zna pisati, lahko v dnevnik samo riše. Prav tako si lahko dopisuje s prijateljem. Pri pisanju edinec ni nadzorovan in kaznovan, čeprav naredi kaj narobe. Šolske naloge preverijo učitelji in starši, v šoli lahko napako opazi že vrstnik. Pri pisanju dnevnika ali dopisovanju s prijateljem pa vse, kar dela, dela pravilno.

Socialne igre

Socialne igre med epidemijo edincu krepijo socialne veščine. Edinec med učenjem potrebuje tudi sprostitev, oddih. Takrat lahko preživlja kakovosten čas ob igranju socialnih iger. Ob njih se uči sodelovanja, samovrednotenja, zaupanja vase, prosocialnega vedenja in moralnega presojanja. Zato učitelji ponudimo nabor socialnih iger na daljavo, ki so vezane na družino in medvrstniške dejavnosti.

Osebnostna rast edinca v obdobju epidemije

Edinci čas epidemije preživljajo prijetno, če imajo starše, ki spodbujajo osebnostno rast posameznika s krepitvijo otrokove uspešnosti, torej z omogočanjem dejavnosti za razvoj njegovih talentov in z rahločutnostjo do otrokovih posebnosti. Če se starši veliko ukvarjajo z edincem, gredo z njim na sprehod, se z njim pogovarjajo o čustvih in različnem odzivanju ljudi na otroku razumljiv način, se z edincem igrajo in imajo nadzor nad gledanjem televizije in igranjem računalniških iger, edincu omogočajo zdrav celostni razvoj. Pri tem način doživljanja in dojemanja epidemije staršev vpliva na otrokovo razumevanje teh drugačnih časov. Pri delu na daljavo imajo edinci svoj ritem in svoj miren kotiček (sorojenci jih ne motijo, hkrati pa ni medsebojnih interakcij in pomoči). Kasten (2007) ugotavlja, da so starši edincev pogosteje višje izobraženi in lahko bolj karierno in materialistično usmerjeni. Predvidevam, da višje izobraženi starši lahko nudijo več pomoči pri učenju in so tudi zaradi svoje izobrazbe lahko bolje plačani (vpliv na SES). Hkrati pa sem v študiji (Kranjec Klopčič, 2016) ugotovila, da ti starši od otroka več pričakujejo in se aktivneje vključujejo v šolarjevo delo ter pogosteje sodelujejo s šolo. Rezultati te družinske dinamike so vidni v višjih akademskih dosežkih edincev. To dejstvo predstavlja varovalni dejavnik edinčevega razvoja. Edincem bolj ustreza individualno delo (kot je tudi šolanje na daljavo), tudi v prostem času si pogosteje izbirajo individualne konjičke, na primer: zbiranje znamk, branje knjig, poslušanje glasbe, risanje in podobno (Laybourne, 1994). Pri edincih, ki ne živijo v funkcionalni družini in so interakcije s starši zahtevne, se lahko pojavijo izzivi. V spletni komunikaciji z učiteljem (npr. individualna pomoč) že neverbalno opaziš, da edinec doživlja žalost in izzive na področju družinske dinamike. V pogovoru z učiteljico se počasi sprosti in tudi po končani učni uri želi nadaljevati pogovor, pokazati določene izdelke, stvari. Nadalje se težave pokažejo pri ne oddajanju nalog. Na edinčev celostni razvoj pomembno vplivajo tudi osebnostne značilnosti otrok in okoljski dejavniki. Edinci, ki so po temperamentu bolj introvertirani in jim individualno šolsko delo in igra s samim seboj ustreza, imajo manj izzivov na

socialnem področju. Nasprotno pa je čas epidemije najzahtevnejši za ekstravertirane, družabne edince. Ti otroci so v šoli dobro sprejeti v razredno skupnost in imajo široko mrežo prijateljev, v njih čutijo oporo, zaupanje in varnost. Če so med koronavirusom stiki s starši in prijatelji okrnjeni in je otrok večino časa sam, to predstavlja rizični dejavnik otrokovega psihosocialnega razvoja. Tem edincem prijatelje lahko nadomešča virtualni svet. Starša edinca sta v intervjuju povedala: *»Ker nima nobene družbe prijateljev: družba sva midva. Ta pa ni vedno najboljša za njega. Njegovi prijatelji so računalniki in televizija«* (Kranjec Klopčič, 2016). Po mnenju Ščuke (2007) osnovnošolski otroci zapravijo veliko preveč časa za gledanje televizijskih programov nizke kakovosti. Prav tako je računalnik podobno zlorabljena naprava, saj ga šolar uporablja kot sredstvo zabave. Gre za beg pred soočenjem s samim seboj in dejanskimi obveznostmi. Danes smo tako priča novim družbenim vzorcem, saj tehnologija spreminja orodja in navade preživljanja prostega časa. Televizija in računalniki otroku okrnijo razvoj socialnih spretnosti.

Opisana tematika v našem prostoru še ni bila predstavljena, prav tako pa so skromni in neenotni tuji viri. Zato pričujoči članek pomembno prispeva k razumevanju edinčevega socialnega razvoja med epidemijo. Izvirnost prispevka se kaže v inovativnih pedagoških pristopih poučevanja, saj edinec v času okrnjenih socialnih interakcij prek glasbenega in likovnega ustvarjanja lažje doživlja in izraža svojo integriteto. Knjižni junak ali lutka mu lahko predstavlja prijatelja s katerim se identificira. S pisanjem dnevnika (skriti prijatelj), dopisovanjem s prijateljem in socialnimi igrami edinec vsaj malo nadomešča manjkajoče socialne stike.

LITERATURA

Baskett, L. M. (1985). Sibling status effects: Adult expectations. *Developmental Psychology, 21*, 3, 441–445.

Blöchlinger, B. (2008). *Lob des Einzelkindes.* Frankfurt: Krüger Verlag.

Cvetko, H. (2011). Poznamo stiske sodobnega človeka? V S. Jeretina (ur.), *Katehet v Samarijanovi suknji* (str. 59–83). Ljubljana: Slovenski katehetski urad.

Črepinšek, M. (2012). So edinci res razvajeni? *Moj malček, XVI,* (3), 10–12.

Fablo, T. (1984). *The single-child family.* New York: Guilford Press.

Kasten H. (2007). *Einzelkinder und ihre Familien.* Göttingen: Hogrefe.

Kavčič, T. (2005). Družinsko okolje in otrokov razvoj. *Psihološka obzorja, 14* (1), 81–99.

Kitzmann, K., Cohen, R., Lockwood, R. (2002). Are only children missing out? Comparison of the peer-related social competence of only children and siblings. *Journal of Social and Personal Relationship, 19* (3), 299–316.

Kranjec Klopčič, Karmen (2016): *Vloga velikosti družine v otrokovem psihosocialnem razvoju v kontekstu šole.* Doktorska disertacija. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Laybourn, A. (1994). *The Only Child: Myths and Reality.* Ediburgh: HMSO.

Mancillas, A. (2006). Challenging the Stereotypes About Only Children: A Review of the Literature and Implications for Practise. *Journal of Counseling & Development, 84,* 268–275.

Newman, S. (2011). *The case for the only child.* Florida: Health Communications.

Pantley E. (2002). *Z otokom lahko sodelujete*. Radovljica: Didakta.

Pitkeathley, J., in Emerson, D. (2005). *The only child: how to survive being one.* London: Souvenir Press.

Polit, D. F., in Falbo, T. (1987). Only Children and Personality Developmenmt: A Quantitative Review. *Journal of Marriage and the Family, 49,* 309–325.

Roberts L. C., in White Blanton P. (2001). »I always knew mom and dad loved me best«: experiences of only children. *Journal of Psychology Individual, 57*(2), 125–140.

Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe: priročnik za učitelje in starše.* Radovljica: Didakta.

Wan, C., Fan, C., Lin, G., Jing, Q. (2001). Comparison of Personality Traits of Only and Sibling School Children in Beijing. *The Journal of Genetic Psychology, 155, (4),* 377–388.

Wang, D., Kato, N., Inaba, Y., Tango, T., Yoshida, Y., Kusaka, Y. idr. (2000). Physical and personality traits of preschool children in Fuzhou, China: only child vs sibling. *Child: Care, Health and Development, 26* (1), 49–60.

DOBRA KLIMA GREJE TUDI NA DALJAVO

Koritnik, Jasna

Osnovna šola Antona Aškerca Rimske Toplice, Rimske Toplice

IZVLEČEK

Med epidemijo oz. pandemijo koronavirusne bolezni smo bili čez noč »pahnjeni« v novo situacijo – izvajanje pouka na daljavo. Poleg prilagajanja vsebin, usvajanja novih načinov oz. metod dela in ritma dela je bilo nujno treba misliti tudi na razred kot celoto in hkrati vsakega posameznika posebej. Veliko pozornosti sva z drugo strokovno delavko namenili dobremu počutju učencev ter medsebojni povezanosti razreda, s čimer sva skušali vzdrževati ter mogoče tudi krepiti našo že vzpostavljeno razredno klimo. V članku sem se posvetila ravno temu – kaj sta pravzaprav pouk na daljavo in razredna klima ter v praktičnem delu tudi načinom, s katerimi smo našo klimo »servisirali«.

Ključne besede: *pouk na daljavo, razredna klima, sproščenost, igre na daljavo, sodelovanje*

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Razredna klima

Razredna klima je pojem, ki ga strokovna literatura poimenuje tudi s termini razredna atmosfera, vzdušje, okolje … Najpogosteje se jo opisuje kot dogajanje v razredu. Zora Rutar Ilc (2019) samo klimo navaja kot socialno-psihološki in organizacijski pojem, ki se nanaša na sobivanje, sodelovanje in sodoživljanje v neki skupnosti, kakovost te skupnosti pa se pogosto meri ravno s klimo – z doživljanjem odnosov oziroma zadovoljstva z njimi znotraj skupnosti. Razredna klima se tako torej nanaša na vzdušje, počutje in odnose v razredu, tako tiste med učenci, kot na odnose učencev z učiteljem (Rutar Ilc, 2019).

Ko sem povprašala učence, kdaj se v razredu dobro počutijo, so bili najpogostejši odgovori (osebna komunikacija, januar 2021):

- ko se učimo kaj zanimivega,
- če si pomagamo in smo prijatelji,
- ko se z učiteljico »hecamo«,
- ko učiteljica uresniči kakšno našo željo.

Odgovori so potrdili, da na razredno klimo vplivamo vsi – učitelj, učenci in učni proces oz. z njim povezana občutja.

Kaj lahko torej naredimo učitelji? Kounin (1977, v Pšunder, 2004) pravi, da učitelj dober odnos z učenci vzpostavi tako, da jim prisluhne, jih spodbuja, spoznava, pomaga in kaže interes za njihovo življenje. Nadaljuje, da učitelj vzpostavi dober odnos, ko učencem sporoča, da jim je naklonjen, jih spoštuje, ceni in kaže, da mu je mar za njihovo dobro. Zora Rutar Ilc (po Bluestein, 1997; Marzano, 2013) je izdelala opomnik kot »recept« za vodenje razreda ter dobro razredno klimo in vključevanje:

- skrb za varnost, orientacijo, potrditev in sprejetost *(prizadevanje za spoznavno, čustveno in socialno varno učno okolje; osmišljanje pouka, iniciativnosti, kritičnosti in ustvarjalnosti; spremljanje počutja učencev; kazanje zanimanja za učence in omogočanje,*

da izražajo svoja mnenja in občutke; podpiranje zdrave samopodobe in samozaupanja s tem, da sprejemamo učence takšne, kot so; sporočanje, da je medsebojno spoštovanje cenjeno, spodbujanje empatije in prosocialnosti; jasno sporočanje, kje so meje in doslednost ter pogovori o pravilih);

- negovanje spoštljive, spodbudne in odprte komunikacije *(ko je treba, kažemo sproščen odnos in tudi odločnost; odkrita, vljudna, spoštljiva in sprejemajoča komunikacija; uporaba konstruktivne povratne informacije),*
- dajanje podpore in pozitivna pričakovanja *(izražanje pozitivnih pričakovanj v zvezi z napredkom, omogočanje priložnosti, kjer se učenci lahko izkažejo; biti spodbuden in kazati, da učencem zaupam, verjamem vanje, jim dajem možnost izbire in omogočam soodgovornost ter spodbujam samostojnost);*
- sprejemanje različnosti *(sprejemanje individualnih razlik in ničelna toleranca do negativnosti; prepoznavanje in spoštovanje raznolikosti),*
- skrb za posebne potrebe, individualizacija in personalizacija *(podpiranje celostne vključenosti in veččutne predstavnosti; ustrezno odzivanje na posebne potrebe in razvojne primanjkljaje, individualiziran pristop; učenca sprejemam kot osebo);*
- skrb za pravičnost *(zavedanje, če nismo pravični ali dosledni; izražanje jasnih in enotnih pričakovanj; samozaznavanje negativnih občutij in prizadevanje za iskanje razlogov zanje ter čas za premislek);*
- upravljanje konfliktov *(raba spoštljivega tona in obrazne mimike, izražanje zanimanja in ne vnaprejšnjega obsojanja; omogočanje varnega okolja za poslušanje in argumentirano pojasnjevanje vseh vpletenih);*
- skrb za psihofizično blagostanje *(zaznavanje morebitne preobremenjenosti posameznikov, pozornost na stres in izgorelost in po potrebi ukrepanje; zaznavanje stiske in omogočanje izražanja in obravnave; zaznavanje primerov in obdobja, ko smo sami v slabšem psihofizičnem stanju ter skrb za premor; zavedanje svojih pravic in meja svojih odgovornosti ter svojega vpliva).*

Pouk na daljavo

Pouk na daljavo je izraz, ki je zaznamoval šolsko leto 2019/2020 in močno zaznamuje tudi letošnje. Je oblika dela, izvedbe pouka oz. učenja med pandemijo SARS-Cov-2. Ob omembi pouka na daljavo pomislimo na prostorsko ločenost učitelja in učencev med samim procesom. To potrjuje tudi Gerlič (2001), ki učenje na daljavo definira kot obliko dela, za katero je značilno:

1. Učenec je z učiteljem v neposrednem stiku redko ali nikoli.
2. Pomembno vlogo pri procesu ima izobraževalna ustanova pri načrtovanju in izdelavi učnih gradiv in pri zagotavljanju različnih vrst učne pomoči učencem.
3. Učitelj posreduje učencem znanje posredno, s pomočjo pripomočkov.
4. Komunikacija učitelj – učenec poteka praviloma prek različnih medijev avdio- in videokomunikacije.

Pravzaprav je pojem pouka oz. učenja na daljavo precej star in obstaja kar nekaj gradiva na to temo, a za potrebe vsebine tega članka zadošča zgoraj navedena definicija.

PRIMERI DOBRE PRAKSE – KAKO SMO SE GRELI NA DALJAVO

Kot sem že omenila, mi vzdrževanje dobre razredne klime pomeni ogromno za uspešno delo v razredu samem. S prevzemom razredništva septembra 2020 je bilo ustvarjanje razredne klime še poseben izziv, saj poučujem v trojni kombinaciji (1., 2. in 3. razreda) v socialno zelo raznolikem okolju. V mojem oddelku so otroci iz dvostarševskih družin, otroci enostarševskih družin, otroci, ki doživljajo (ali so doživljali) doma nasilje, pogosto menjavanje partnerjev, prekomerno uživanje alkohola … Različne izkušnje otrok močno vplivajo nanje, zato se posledično v družbi zelo različno znajdejo, odzivajo oz. vedejo. Pomembno je, da se te razlike med njimi v razredu ne čutijo in da se prav vsak počuti sprejetega, varnega, zadovoljnega in uspešnega. In ravno ko sva z drugo strokovno delavko v 2 mesecih uspeli zgraditi resnično prijetno skupnost, se nam je zgodil drugi val epidemije … Tako sva bili dobesedno čez noč postavljeni pred nove izzive.

Pričeli smo s poukom na daljavo. Oblika dela, kjer razen videostikov učenci z vsemi sošolci naenkrat ne morejo imeti kontakta. Z drugo strokovno delavko sva uvedli rutino – vsak ponedeljek ob 9. uri smo se z učenci obe sestali prek aplikacije ZOOM. Poleg učnih vsebin sva velik poudarek vedno dali na dvig razpoloženja učencev, ki je iz tedna v teden vidno padalo. Tudi sámo učno snov sva večkrat podajali v obliki prijetnih, sproščenih dejavnosti. V nadaljevanju jih predstavljam nekaj, s katerimi sva dosegli, da se odnosi med učenci po povratku v šolske klopi zaradi pouka na daljavo niso spremenili, prav tako ne razredno vzdušje.

Rutina

Tako kot v razredu so učenci točno vedeli, kdaj jih kaj čaka – dogovorili smo se urnik videosrečanj. Tako sva se izognili dodatnim neljubim presenečenjem in pretresom, ki jih učenci (in tudi starši) v tem času nikakor niso potrebovali. Kot že omenjeno, smo se vsak ponedeljek ob 9. uri dobili na videosrečanju prek ZOOM-a. V šoli je bila ta rutina videti kot jutranji krog z blok uro slovenščine, ki smo jo namenili pogovoru o tem, kako so preživeli vikend, nato pa branju umetnostnih besedil in ustvarjanju, ki nas je vedno na prijeten način popeljalo v nov delovni teden.

Ponedeljkova ZOOM-srečanja smo tako večinoma namenili klepetu, književnosti in branju »v živo«. Ko je postalo jasno, da pouk na daljavo ne bo trajal samo 14 dni, smo srečanja namenili tudi obravnavi nove snovi (v obliki kombiniranega pouka ali ločeno po oddelkih po uvodni skupni dejavnosti), skupnemu športnemu razgibavanju ter raznim igram, ki jih bom opisala v nadaljevanju.

Del rutine je bil gotovo tudi način podajanja snovi. Starši so vsak večer ob približno isti uri prejeli dokument s snovjo za naslednji dan, da so si jo lahko ogledali. V dokumentu so bili posnetki z razlagami, navodila, razno drugo gradivo … Tistim učencem, ki so delali sami, sva snov posredovali na oglasno desko eAsistenta.

ZOOM-urice

Ob začetku pouka na daljavo sva z drugo strokovno delavko uvedli ZOOM-uro. To pomeni, da sva bili vsak dan pouka na voljo učencem in staršem med 12. in 13. uro na znani ZOOM-povezavi. Vklopili so se lahko tako učenci kot starši, če so kar koli potrebovali (npr. dodatno razlaga, govorilne ure, opravljanje bralne značke …) ali pa so želeli samo poklepetati.

Minutke za klepet

Dnevi so minevali in pri učencih sta se pričeli pojavljati utrujenost in naveličanost, kar je bil jasen znak da je treba ukrepati. Dogovorili smo se za termin, namenjen klepetu. Takrat so se lahko, kdor je želel, priključili na ZOOM-povezavo. Najprej sva obe učiteljici poklepetali z učenci in jim prisluhnili. Na plan so prihajali veseli dogodki, pa tudi žalostni, povezani z boleznijo, izgubo (smrt), skrbi … Vsakič znova je bilo opaziti, kako so učencem te minute koristile. Z učiteljico sva namreč nato ugasnili najina mikrofona in kameri, učence pa pustili, da so klepetali, se smejali … Po določenem času sva se vrnili pred zaslona in se spet pridružili klepetu. Na začetnih srečanjih je bilo opaziti nekaj sramežljivosti, zadržanosti, saj s(m)o se vsi morali navaditi na kamere. Kot primer naj navedem prvošolko, ki je sicer izredno živahna, zgovorna deklica, na ZOOM-klepetu pa je bila popolnoma tiho. Takrat me je kontaktiral njen oče in mi zaupal, da ga ta sramežljivost skrbi, zato sva se z deklico prek ZOOM-a srečali individualno. Pogovarjali sva se brez težav, pokazala mi je veliko predmetov. Ko sem mislila, da sem dosegla svoj cilj, me je presenetila s prošnjo, naj je v ponedeljek na Zoom srečanju ničesar ne vprašam. Dogovorili sva se, da ji zastavim eno vprašanje in ji tako pomagam premagati tremo. Že na naslednjem ZOOM-srečanju me je presenetila, saj je brez težav komunicirala, kar se je nadaljevalo tudi na vseh nadaljnjih srečanjih.

V tretjem razredu, ki ga obiskujejo tri deklice, smo si dopisovale tudi na kanalu, ki sem ga ustvarila v eAsistentu samo za njih. Učenke so se vsako jutro odzvale in skoraj vsak dan se je razvil pogovor.

Tudi po povratku v šolo, ko sem sama še ostala doma zaradi varstva svojih otrok, smo uredili ZOOM-srečanje, da sem učencem pomahala in jih pozdravila.

Igre, ki to niso vedno bile

Za eno izmed ZOOM-srečanj sva pripravili igro »prinesi nekaj, kar …«. Igra se je izkazala za zelo učinkovito. Vedno sva jo povezali tudi s preverjanjem snovi v posameznem razredu npr.:

- »Prinesi nekaj, kar se začne na glas p,« s čimer sva preverjali prepoznavanje prvega glasu pri prvošolcih.
- »Prinesi nekaj, kar ima obliko valja,« s čimer sva preverjali znanje o telesih pri drugošolcih in tretješolkah.

Aktivnost se je izkazala za zelo učinkovito pri preverjanju razumevanja oz. znanja, saj ni bilo možnosti goljufanja, ker so na najin znak vsi hkrati zapustili svoje prostore in odšli izpred zaslonov po tisto, kar je ustrezalo opisu v navodilu. Še bolj pa se je dejavnost izkazala pri dvigu razpoloženja. Vmes sva podali tudi kar nekaj zabavnih navodil. Tako so na primer morali prinesti nekaj bodičastega (in pred zaslonom so kar naenkrat migljale novoletne jelke), nekaj kuhanega (ena mama je ostala brez mlečnega riža za zajtrk), nekaj dišečega, sladkega in nenazadnje njihova najljubša – nekaj živega.

Takrat so kar naenkrat pred zasloni pojavili očki, mamice, mucki, kužki, hrčki, želve in papagaji.

Zelo radi smo se igrali tudi ZOOM-skrivalnice. Učiteljici sva si zakrili oči in šteli do 10, učenci pa so v tem času morali poiskati skrivališče v istem prostoru, kot je bila naprava, prek katere so bili z nami povezani. Po izteku časa sva pričeli z iskanjem: »Pokažite se vsi, ki ste pod mizami!« ali »Pokažite se vsi v omarah!« in podobno. Izkazalo se je, da imajo učenci odlične ideje za skrivališča, saj se je pogosto zgodilo, da jih nisva našli. Takrat sva preprosto rekli: »Zdaj se pokažite vsi, ki ste še skriti!« in

vrnili so se nazaj pred zaslone. Skrivališča so postajala vse bolj domiselna. Pri iskanju so nama pomagali tudi učenci, ki so bili že najdeni. Ko smo jih skupaj odkrili, so eden drugega odkrito pohvalili za dobro idejo, kar je »skrivalce dvignilo«, vse pa vzpodbudilo k še bolj domiselnemu iskanju skrivališč. Nasmejanih obrazov ni manjkalo niti pri tej igri.

Priljubljena igra je bila tudi »kolo sreče«. Na spletni strani wordwall.net sem izdelala vrtljivo kolo z več razdelki. V vsak razdelek sem vnesla nek »ukaz«. Ko sem kolo zavrtela, je kazalec pokazal na določen razdelek, vsebino pa so prebrali učenci. Naloge so bile gibalne, povezane s snovjo, šaljive (najraje so imeli »pokaži osle«) pa tudi takšne, s katerimi smo se med seboj povezovali npr. »povej nekaj lepega o sošolcu«, »povej 2 prijazni besedi« itn. Kolo sreče se je enako učinkovito obneslo tudi pri pouku v razredu, ko je igro z učenci izvajala druga strokovna delavka, ki me je nadomeščala. Kolo sreče je uporabila malce drugače – tokrat so naloge pisali učenci, pri čemer so zelo uživali.

Vse najboljše za rojstni dan in srečno novo leto

Med poukom na daljavo je praznovalo kar nekaj učencev našega razreda in tudi naša druga učiteljica. Da bi jim polepšali praznični dan, smo vsem pripravili voščilo presenečenja. Vse starše sem prek elektronske pošte prosila, naj posnamejo svoje otroke pri izrekanju voščila za rojstni dan posameznemu prijatelju. Učenci so se pri videih zelo potrudili – nekateri so peli, drugi igrali na inštrument, spet tretji zelo skrbno in iskreno izbrali besede, ki so jih namenili prijateljem. Z dejavnostjo smo spet realizirali nekaj ciljev iz učnega načrta, hkrati pa dosegli največji cilj – polepšati praznični dan in dati občutek, da smo skupaj – povezani. Po odzivih sodeč nam je uspelo.

V veselem decembru nama je s sodelavko uspelo prav posebno presenečenje za najine učence. Dogovorili sva se, da jih praznično obdariva. Sodelavka je za vse izdelala voščilnice in vanje zapisala voščila. Priložila je še ročno izdelano papirnato skodelico, v katero je dala filter domačega čaja. Sama sem se lotila pisanja pisem z drugačno vsebino za vsakega posebej. Pri tem sem skušala poiskati tople besede, ki so se dotikale posameznika in pisma tako personalizirati. Obogatila sem jih z ilustracijo, prazničnim voščilom in pesmico. Ko so naslovniki pisma in voščilnice prejeli, so odzivi kar deževali:

»Mami, a veš, da je bila pošiljka prav ZAME? Na ovojnici piše moje ime!«

»Pa vse to sta napisali na roko? Veš, kako dolgo je to trajalo? Pa sta se res potrudili!«

Najbolj sem si zapomnila klic matere ene izmed učenk, ki je od ganjenosti jokala, potem pa sem govorila še s hčerjo. »Učiteljica, rada te imam.« In to je tisto, kar greje – občutek, da si s svojim dejanjem nekomu polepšal dan.

Prireditve in proslave

Naša podružnica je majhna vaška šola z le nekaj učenci v vsakem razredu. Učenci obiskujejo pouk od 1. do 5. razreda v dveh kombiniranih oddelkih. Šola in kraj sta zelo povezana in redno sodelujemo na različnih področjih, še posebej na kulturnem. Zaradi epidemije nam tako v prvem kot v drugem valu ni uspelo izpeljati kar nekaj prireditev in druženj, ki pa smo jih izvedli na daljavo in tako krepili našo povezanost. Tako smo posneli junijsko zaključno prireditev s podelitvijo priznanj in spričeval ter kulturnim programom. Če bi bile razmere običajne, bi se nam na njej pridružili starši. Otrokom ta prireditev ogromno pomeni in nekako ni prišlo v obzir, da je ne bi izpeljali. Z vsemi učenci podružnice

smo posneli program in ga umestili v scenarij našega posnetka – tega smo snemali v gozdu, na travniku, na šolskem vrtu … Učenci so bili zelo motivirani, saj so postali prave male filmske zvezde. Skupaj so sodelovali, se vzpodbujali, se popravljali pri ponovnih snemanjih kadrov, predvsem pa se zabavali in gradili šolsko, ne le razredno klimo. Film smo nato delili prek YouTuba in zanj prejeli veliko pohval.

ZAKLJUČEK

Če zgoraj predstavljen opomnik povežem z izjavami mojih učencev, hkrati pa upoštevam nekatere trditve, lahko ugotovim, da dajem v razredu pomen in poudarek pravim stvarem. Marzano in Marzano (2010, v Rutar Ilc, 2019) namreč pravita, da imajo učitelji, ki imajo kakovostne odnose z učenci, tretjino manj disciplinskih problemov. Moje vodilo je, da učenec, ki se v razredu dobro počuti, tudi raje hodi v šolo in bolje ter uspešneje dela. Včasih je za to treba kako uro popolnoma spremeniti, splezati pod mizo, se šaliti na svoj račun, skupaj z učenci jokati, kričati, tekati po travniku in skozi gozd, predvsem pa kdaj »pozabiti«, kaj moramo tisti dan izpeljati in preprosto biti človek – ki učencem stoji ob strani. Vzpostaviti dobro razredno klimo in jo nato tudi uspešno vzdrževati ni preprosto, vsekakor pa je to lažje početi v razredu kot na daljavo. Ne trdim, da sva s sodelavko to počeli optimalno, vsekakor pa sva se trudili in menim, da nama je dobro uspelo, o čemer priča tudi razredna situacija po povratku v šolske klopi.

Imeti pristne, tople odnose in biti povezan ni nekaj, kar bi bilo samoumevno in bi se kar zgodilo, po možnosti čez noč. Za takšne odnose moraš biti spontan, odkrit, dosleden, topel, pošten – moraš znati dati in prejeti. Treba je sprejemati učence takšne, kot so in se v vsakem trenutku prilagajati situaciji in na pravo mesto postaviti tisto, kar je v danem trenutku najpomembnejše. Vsekakor pa menim, da učenci poleg matematike, slovenščine in ostalih vsebin potrebujejo človečnost in pravo medsebojno prijateljstvo.

LITERATURA

Gerlič, I. (2001). *Sodobna informacijska tehnologija v slovenskem izobraževalnem sistemu – stanje in trendi*. Kranj: Vzgoja in izobraževanje v informacijski družbi, 34.

Pšunder, M. (2004). *Disciplina v sodobni šoli*. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

Rutar Ilc, Z. (2019). *Vodenje razreda za dobro klimo in vključenost*. Vključujoča šola. Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce, 3. zvezek. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

ZA DELO Z MATEMATIČNO NADARJENIMI TUDI NA DALJAVO NI OVIR

Ostović, Simona

Osnovna šola Orehek Kranj, Kranj

IZVLEČEK

Teoretiki in praktiki so bili še nekaj let nazaj mnenja, da IKT ne bo nadomestila klasičnega poučevanja in učenja. Pa vendar je danes to naša realnost. Pouk se je iz učilnice prenesel v domove. Učiteljeva razlaga je posneta ali pa se izvaja prek videokonference. Tudi delo z nadarjenimi učenci se lahko preseli v virtualni svet, saj le ta ponuja ogromno možnosti za pripravo in izvajanje različnih aktivnosti za nadarjene. Obstaja veliko spletnih orodji in platform, v katere moramo samo vključiti idejo. V sodelovanju s knjižničarko je med prvim delom na daljavo zrasla ideja Detektiv za eno noč. Učenci, deljeni po tri v manjše skupine, so v ločenih videokonferenčnih sobah reševali detektivske uganke in pisali detektivske zgodbe, ki so jih na koncu predstavili tudi ostalim sodelujočim. Učenci so bili zelo navdušeni in na njihovo željo je med drugim valom potekal še en detektivski večer. Potepali so se po virtualni Sloveniji, ob detektivskih ugankah pa spoznali tudi marsikaj novega in zanimivega o Sloveniji. Veseli december se je spremenil v veseli MATcembrer, saj so učenci v obliki adventnega koledarja vsak dan reševali matematične izzive, končal pa se je z virtualnim reševanjem božiča v obliki sobe pobega.

Ključne besede: *nadarjeni učenci, soba pobega, detektivski večer, uganke, timsko delo*

UVOD

Uporaba IKT pri pouku je že nekajletna praksa učiteljev. Tudi spletne učilnice in spletni učbeniki so že bili pripomočki marsikaterega učitelja pri izvajanju pouka. Webinarji so se v šolah začeli pojavljati kot odgovor na pomanjkanje časa in želje po samouravnavanju izobraževanja učiteljev. Redko kdo je pomislil, da bi sestanke, delavnice ali pouk izvajali na daljavo. V šolah se je vse to zdelo neizvedljivo. Nihče niti pomislil ni, da bi se kaj takega lahko zgodilo – a pouk se je iz učilnica prenesel v virtualno učilnico, v virtualni svet.

Vendar ni samo pouk tisti, ki se izvaja na daljavo. Ne smemo pozabiti, da je posebno skrb treba nameniti tudi nadarjenim, ki, po mnenju mnogih strokovnjakov doma in po svetu, lahko čas epidemije doživljajo še bolj intenzivno kot običajni učenci (Po prispevkih in raziskavah, ki jih je objavil Center za raziskovanje in spodbujanje nadarjenosti).

Delo z nadarjenimi učenci

Z nadarjenimi učenci se v našem šolskem prostoru sistematično in aktivno ukvarjamo že več kot 20 let (Jurišević, 2012; Bezić, 2012b). Le to je urejeno z zakonodajo, z njimi se ukvarja stroka in vzgojno-izobraževalne institucije ali pa posamezni strokovnjaki in učitelji. Kljub temu pa je velikokrat delo z nadarjenimi učenci odvisno predvsem od posluha za nadarjene učence in motivacije posameznega učitelja.

Če želimo nadarjenim učencem nuditi celosten razvoj in spodbujati razvoj njihovih potencialov, jim moramo omogočiti individualizacijo in diferenciacijo pouka, učnih vsebin in drugega dela. Poleg rednega šolskega programa pa nadarjeni potrebujejo njim prilagojene programe in dejavnosti, da bi z njimi razvijali svoje potenciale (Koncept, 1999). Zato so v Konceptu predlagane naslednje prilagoditve in oblike dela z nadarjenimi učenci:

- zahtevnejše naloge, individualne zadolžitve, sodelovalno učenje in posebno domače delo,
- dodatni pouk in priprava na tekmovanja,
- individualizirani programi,
- vzporedni in obogatitveni programi (tabori, ekskurzije, sobotna šola),
- izbirni predmeti in interesne dejavnosti,
- raziskovalno delo,
- kreativne delavnice in programi za razvijanje socialnih spretnosti,
- hitrejše napredovanje.

Toliko kot se je pomembno posvečati nadarjenim znotraj pouka, prav toliko so pomembni tudi obogatitveni programi, saj običajno predvsem z njimi lahko omogočimo celosten razvoj otroka, razvijanje njegove osebnosti, sposobnosti, interesov in samopodobe.

Prav tako z obogatitvenimi dejavnostmi lažje sledimo bistvenim načelom Koncepta: bogatimo in širimo temeljno znanje ter razgledanost z uporabo sodelovalnih in višjih oblik učenja, razvijamo ustvarjalnost, kritično, logično in divergentno mišljenje, omogočimo druženje in spoznavanje med učenci z enakimi potrebami in interesi ter nudimo možnost udejstvovanja na učenčevem močnem področju.

Izkušnje v šoli kažejo, da se v poplavi raznovrstnih popoldanskih dejavnosti – tako športnih, glasbenih kot tudi kulturnih včasih zgodi, da učenci preprosto nimajo več ne časa niti interesa, da bi se udeležili popoldanskih dejavnosti za nadarjene učence.

Zato pri tem veliko vlogo igra motivacija.

Motivacija

Velikokrat se sprašujemo, zakaj so nekateri učenci pri pouku bolj aktivni kot drugi, zakaj pri določenem predmetu učenci delajo bolj zavzeto, pri drugem manj, kaj spodbuja učence za delo.

C. Razdevšek - Pučko (2013) pravi, da je motivacija tisto, kar:

- izzove energijo, čustva in spoznavne procese,
- daje moč za vztrajanje v dejavnosti in za premagovanje ovir,
- usmerja posameznikovo delovanje k postavljenim ciljem,
- vpliva na višjo kakovost dosežkov.

Motivacijo številni avtorji delijo na notranjo in zunanjo. Notranja izhaja iz učenca samega, iz njegovih interesov, problemi mu pomenijo izziv, njegov cilj je rešitev problema in znanje. Zunanja motivacija pa so zunanje spodbude, spodbude staršev in učiteljev. Cilj zunanje motiviranih so ocene, tekmovanja, usmerjeni so predvsem k rezultatom.

Strokovnjaki o učitelju, zunanjem motivatorju, menijo, da mora delovati kot zgled, da mora učencem nuditi podporo in pomoč ter jim dati primerno spodbudo za oblikovanje strategij učenja in pozitivne samopodobe ter jih voditi in usmerjati do cilja oz. uspeha. Raziskave kažejo, da na motiviranost učencev v veliki meri vpliva osebnost učitelja (odprtost, dinamičnost, optimizem, empatija), kakšni so odnosi med njimi (medsebojno poslušanje, zaupanje, strpnost, izražanje pričakovanj), pestrost učiteljevih metod in oblik dela, različne oblike preverjanja in ocenjevanja znanja, podajanje ustreznih povratnih informacij ter upoštevanje razlik med učenci. Pomembni sta stropnost in pravičnost učitelja (Razdevšek - Pučko, 2013; Juriševič, 2012a idr.). Juriševičeva pa v svojih raziskavah navaja, da so nadarjeni kot motivacijske dejavnike še posebej izpostavili humor pri pouku, reševanje problemov, avtentičnost nalog, skupinsko in raziskovalno delo ter pohvalo in povratne informacije (Juriševič, 2012a).

Že Albert Einstein je bil mnenja, da bi moralo biti poučevanje takšno, da bi ga učenci sprejeli kot vredno darilo in ne kot obremenjujočo obveznost. Prepričan je bil, da je največja učiteljeva umetnost prebuditi radost ustvarjalnega izraza in veselja do znanja.

Matematične aktivnosti so bile popolnoma prostovoljne in ponujene tudi ostalim učencem, ne glede na matematično znanje in sposobnosti. Glede na to da matematika običajno ni med najbolj priljubljenimi predmeti, je zanimanje za te vrste delavnic presenetljivo veliko. K temu najverjetneje pripomorejo pretekle pozitivne izkušnje ter želja po drugačni vrsti druženja in reševanja problemov, na kar v veliki meri vpliva tudi učitelj.

Aktivnosti za nadarjene učence med delom na daljavo

Detektiv za eno noč

V času zaznamovanja svetovnega dneva knjige in noči knjige sva s knjižničarko organizirali prvi detektivski večer z naslovom Detektiv za eno noč. Združili sva ljubezen do knjig, ustvarjanja in logičnega razmišljanja in v skrivnostni detektivski svet privabili kar lepo število detektivov.

Učenci od 7. do 9. razreda so se na detektivsko pustolovščino prijavili prek Google Obrazca. Določiti so si morali svoje detektivsko ime, in sicer kot anagram svojega imena in priimka. Lahko so ga sestavili sami, lahko pa so za avtomatično generiranje uporabili enega izmed programov, dostopnih na internetu. Pri sebi so morali imeti tudi tri detektivske pripomočke, ki bi jih lahko uporabili med svojo detektivsko pustolovščino. Učenci so prinesli od blokcev, kalkulatorjev in svinčnikov za zapis dejstev, do malice in vilice, če bodo lačni, pahljače, očal in maske, da bodo nevidni, do čelade proti nevarnostim. S tem sva želeli spodbuditi predvsem njihovo domišljijo.

Oblikovali sva skupine po tri učence iz iste generacije. Timsko delo je ena izmed ključnih oblik dela, ki v sodobnem času privede do spoznanj in rešitev katere koli vrste izzivov. In učenci so ugotovili, da ni preprosto uskladiti različnih idej in mnenj.

Večer se je odvijal prek videokonference Google Meet. Uvodni in zaključni del smo imeli v skupni videokonferenčni sobi. Tam so učenci dobili vsa navodila za delo in v to sobo so se pozneje vračali preverit rešitve in predstavit svoje izdelke. Glavni del detektivske pustolovščine pa je potekal ločeno po skupinah, vsaka skupina v svoji videokonferenčni sobi. Ena izmed naju je bila ves čas prisotna v glavni sobi, kamor so učenci hodili po namige in rešitve, druga pa je kot moderatorka hodila po

ostalih sobah in preverjala, kako gre učencem. Naloge so bile učencem dostopne v Google dokumentih, kjer je vsaka skupina imela svojo mapo, kamor so zapisovali tudi rešitve.

Večer je bil sestavljen iz 4 preizkušenj. Najprej so morali prebrati odlomek iz knjige Mož, ki je računal (avtor Malba Tahan) in matematično razložiti situacijo iz odlomka. Skupine so se znašle različno – lahko je odlomek nekdo izmed učencev delil na zaslonu, lahko ga je nekdo bral glasno ali pa so ga tiho prebrali vsak zase. Nato so morali sestaviti svojo zgodbo, kjer so uporabili matematični trik iz odlomka. Spet je nekdo delil zaslon in pisal v skupni dokument, da so izoblikovali zgodbo. Svoje zgodbe so skupine na koncu predstavile v skupni sobi.

Naslednja preizkušnja je bilo reševanje Skrivnostnih ugank (izbor in priredba zgodb Ana Gallo). Za rešitev nekaterih ugank je bilo potrebno logično razmišljanje, za rešitev drugih pa domišljija. Zapisana je bila kratka uganka in več, na prvi pogled enako mogočih rešitev. Iz dejstev v zapisu uganke ali na slikah uganke je bilo treba najti namig in razvozlati, katera rešitev je prava. Član skupine je v glavno sobo odšel preverit, ali je njihova rešitev pravilna.

Tretji del je bil spet povezan s kreativnim pisanjem. Skupine so dobile 3 sličice (Droodles), na katerih so bile narisane preproste geometrijske oblike. Učenci so morali sestaviti kratko zgodbo, tako da so uporabili vse tri sličice. Najprej so morali sličice poimenovati oziroma se dogovoriti, kaj predstavljajo. Nastale so neverjetno izvirne, zabavne in domiselne zgodbe. Nekatere med njimi so bile celo detektivske. Zgodbe so na koncu prebrali v skupni sobi, kjer smo se nekaterim od srca nasmejali. Učenci so bili nad zgodbami navdušeni.

Čisto na koncu pa so morali razvozlati anagrame in jih zamenjati s pravimi imeni in priimki učencev. Ker so bili učenci treh različnih generacij, je bila tudi to prava detektivska uganka. S skupnimi močmi nam je na koncu v skupni sobi uspelo razvozlali čisto vsa detektivska imena.

V slovo so učenci na Padlet virtualno steno napisali svoje vtise o detektivskem večeru. Bili so navdušeni in nekateri se kar niso poslovili. Večer je trajal od 20.30 do 0.30.

<u>Detektiv raziskuje slovenijo</u>

Učenci so bili tako navdušeni nad prvim detektivskim večerom, da sva jim med drugim valom dela od doma pripravili še en detektivski večer z naslovom Detektiv raziskuje Slovenijo. Detektive je skrivnostna pot tokrat vodila do različnih krajev po virtualni Sloveniji. Tudi ta večer se je odvijal prek videokonference. Učenci so se predhodno prijavili prek Google Obrazcev. Na pustolovščino so se spet podali po trije detektivi skupaj.

V skupnih Google dokumentih so dobili navodila za pot. Sprehodili so se skozi 12 krajev, ki pa so jih morali najprej odkriti prek danih opisov. Dobili so po abecedi urejen seznam krajev in QR-koda pravilnega kraja jih je povezala v spletno učilnico, kjer se je nahajala pripadajoča uganka. Če kraj ni bil pravilen, so dobili negativno povratno informacijo. Tokrat sta bila za rešitev ugank potrebna predvsem iznajdljivost in logično razmišljanje. Učenci so pravilne kraje in rešitve ugank vpisovali v Googlovo preglednico.

Ko so rešili vse geografske in logične uganke, so končali krožno pot po Sloveniji. V besedni zvezi krožna pot se je skrival namig, da morajo tudi prvi in zadnji obiskani kraj povezati med seboj. Čakal jih

je le še najpomembnejši detektivski izziv – izziv vseh izzivov – kaj so ves večer pravzaprav iskali. Pot je bila oblikovana tako, da so se kraji med seboj povezali v obliko črke X, kar na starih zemljevidih označuje zaklad. S skupnimi močmi smo razrešili zadnjo uganko, na katero je bilo treba pogledati širše, malo bolj od daleč: Slovenija je največji zaklad sveta. Učenci so ob koncu spet zapisali svoje pozitivne vtise na Padlet virtualno steno.

Veseli MATcember

V interaktivni aplikaciji MyAdvent sem učencem za vsak dan decembra pripravila matematični izziv in tako smo veseli december preimenovali v veseli MATcember. Naloge so bile pripravljene v obliki adventnega koledarja, tako da so učenci vsak dan reševali različne izzive. V času šolskih dni so bili to slikovni izzivi ali matematične in logične naloge s praznično vsebino, med prostimi dnevi pa bolj družinske, ustvarjalne in družabne. Učencem sem posredovala povezavo do adventnega koledarja, rešitev nalog pa so oddajali prek Google Obrazcev vsak dan sproti. Da bi se v glavah učencev bolj iskrilo, sem jim k vsaki nalogi dodala še božično glasbo, različnih žanrov in izvajalcev. Pri zadnjem izzivu so lahko preverili, če je njihova novoletna jelka okrašena po matematičnih merilih in zapisali tudi povratno informacijo o celotni aktivnosti. Na koncu so tudi učenci dobili povratno informacijo o pravilno rešenih nalogah in mini sladko presenečenje.

Vrhunec veselega MATcembra pa je bila soba pobega z naslovom Hvala, ker boš pomagal rešiti božič. Soba je bila oblikovana v Google Obrazcih in je temeljila na reševanju nalog, katerih pravilne rešitve so učenca pripeljale do naslednje naloge. Zgodba sobe pobega je bila naslednja: vse skupaj se je odvijalo na Severnem tečaju, kamor so učenci s povezavo lahko odleteli kadar koli 23. decembra. Tam se je zgodilo nekaj strašnega – nekoga so zaklenili v skrivno sobo v Božičkovi delavnici, ki se je nahajala za petimi vrati. Naloga učencev je bila, da skozi naloge ugotovijo, koga so zaklenili in kdo je to storil. Vsaka pravilno rešena naloga je odklenila ena vrata. V navodilih je bilo zapisano, da tako kot pravi detektivi lahko pri reševanju nalog uporabijo kateri koli pripomoček ali vir. Prav tako so imeli učenci možnost dobiti tudi pomoč oziroma namig, kako rešiti nalogo, če se jim je zataknilo, kajti namen je bil, da prav vsak lahko reši božič – in ga tudi so.

ZAKLJUČEK

Juriševič (2012b) v raziskavi ugotavlja, da si nadarjeni učenci najbolj želijo druženja in dejavnosti, ki so namenjene le nadarjenim, vendar jih šole po njihovem mnenju preredko organizirajo. Čeprav se v zadnjem času vse več zunanjih strokovnih organizacij (CRSN, DMFA, ZOTKS idr.) načrtno ukvarja z nadarjenimi, tako da organizirajo razna srečanja, delavnice in predavanja, pa jim po mojem mnenju premalo časa namenjamo prav mi, učitelji. Kljub situaciji, v kateri bi lahko namenili več časa drugim oblikam dela z učenci in se osredotočili na razvijanje veščin logičnega in kritičnega razmišljanja ter ustvarjalnosti, se stroka in učitelji praktiki še vedno ukvarjamo predvsem s cilji in vsebinami učnega načrta in ocenjevanji znanja. Med tem pa nam učenci polzijo v virtualni programirani svet ponavljanja in utrjevanja že znanih vsebin, ki so dostopne na svetovne spletu ali v knjigah. Ko pa morajo sami razmišljati, raziskovati in udejanjati svoje ideje, so njihovi izdelki velikokrat brez odraza nadarjenosti.

S ponujenimi aktivnostmi učencem želim na zabaven način dati možnost logičnega razmišljanja, iskanja novih idej, kritičnega presojanja in medsebojnega sodelovanja. Ko morajo učenci v skupini oblikovati rešitev, imajo priložnost in nujo po oblikovanju novih idej in medsebojnem usklajevanju

mnenj. Rešitev morajo znati argumentirati in v primeru napačne rešitve ponovno premisliti in ugotoviti, kje so naredili napako. Tako kritično vrednotijo svoje delo.

Na pozitiven odziv in veliko željo po takem načinu dela kaže vsakokratna takojšnja zapisana povratna informacija učencev – »želim si še kakšnega takega večera«, »bilo je super, še kdaj«, »zabavno, za razmigat možgančke« ... Zanimivo je, da se na te vrste dejavnosti odzovejo tudi drugi učenci, ne le nadarjeni. S tem veliko pridobijo vsi. Nekateri učenci so v evalvacijo zapisali, da je bilo zanimivo spoznati svoje sošolce, saj jih pri pouku nimajo možnosti spoznati na tak način.

Vsi ti zapisi in še mnogi drugi mi dajo navdih in potrditev, da je vredno vložiti nekaj več časa in za učence pripraviti take vrste aktivnosti.

LITERATURA

CRSN – Center za spodbujanje in raziskovanje nadarjenosti – različni prispevki.

Pridobljeno 4. 1. 2021 s spletne strani: https://www.pef.uni-lj.si/crsn.html

Bezić, T. (2012). Vzgojno-izobraževalno delo z nadarjenimi učenci po desetih letih uvajanja novega Koncepta odkrivanja in dela z nadarjenimi učenci v 9-letni OŠ; Kje smo in kam hočemo?. V T. Bezić (ur.), *Vzgojno-izobraževalno delo z nadarjenimi učenci osnovne šole* (str. 12–25). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Juriševič, M. (2012a). *Motiviranje učencev v šoli.* Ljubljana: Pedagoška fakulteta.Pridobljeno: 4. 1. 2021 s spletne strani: https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/CRSN/branje/Motiviranje_u%C4%8Dencev_v_%C5%A1oli_u%C4%8Dbenik__2012_.pdf

Juriševič, M. (2012b). *Nadarjeni učenci v slovenski šoli – Analiza ključnih dejavnikov zagotavljanja kakovosti znanja v vzgojno-izobraževalnem sistemu*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Razdevšek - Pučko, C. (2013). *Vloga motivacije v učenju in poučevanju*. Šola za ravnatelje. Pridobljeno 4. 1. 2021 s spletne strani: http://www.solazaravnatelje.si/wp-content/uploads/2013/03/Cveta-Razdevsek-Pucko_Vloga-motivacije-v-ucenju-in-poucevanju.pdf

Koncept Odkrivanje in delo z nadarjenimi v devetletni osnovni šoli (Koncept) (1999). Pridobljeno 4. 1. 2021 s spletne strani: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Odkrivanjein_delo_z_nadarjenimi_uce

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta

