

ZBORNIK PRISPEVKOV CONFERENCE PROCEEDINGS



**2. FIT4KID™ MEDNARODNA ZNANSTVENA
KONFERENCA »FIT UČENJE ZA FIT OTROKE«;
17. – 20. april 2023**

**2nd FIT4KID™ INTERNATIONAL SCIENTIFIC
CONFERENCE »FITTING TEACHING FOR FIT KIDS«;
April 17th – 20th 2023**

**2. FIT4KID™
MEDNARODNA
ZNANSTVENA KONFERENCA
»FIT UČENJE
ZA FIT OTROKE«
2023**

***2nd FIT4KID™
INTERNATIONAL
SCIENTIFIC
CONFERENCE
»FITTING TEACHING
FOR FIT KIDS«
2023***

PORTOROŽ, SLOVENIJA, 17. – 20. APRIL 2023
PORTOROŽ, SLOVENIA, 17TH – 20TH APRIL, 2023

**ZBORNİK PRISPEVKOV
CONFERENCE PROCEEDINGS**

KAZALO / CONTENTS

Predgovor	4
Preface	5
Fit pedagogika ... za prihodnost naših otrok!	6
Fit Pedagogy ... for the future of Our Children!	7
Program konference	8
Conference programme	13
Organizacija	18
Organisation.	18
Informacije za predavatelje in udeležence	18
Information for speakers and participants	18
PRISPEVKI	
ARTICLES	
Vabljeni predavatelji plenarni del	19
Keynote plenary speakers	19
Vabljeni predavatelji znanstvena sekcija.	32
Invited scientific section speakers	32
Prispevki strokovni referati s predavanjem.	52
Conference papers lectures	52
Prispevki objava v zborniku strokovni referat.	104
Conference papers	104
Prispevki strokovni referati z interaktivno delavnico	126
Conference papers workshops.	126
Predstavitev prispevka s plakatom	191
Presentation of paper with poster	192
Članki Fit4Kid modelnih vrtcev in šol.	193
Articles of Fit4Kid model preschools and schools	193



PREDGOVOR

Živimo v tretjem tisočletju, dobi multimedije, tehnologije, informatike, obdobju, ko se je človek oddaljil in odtujil od samega sebe. Primarno se je zmanjšala raven gibanja in telesne dejavnosti, kar se kaže tako na fizičnem, kot duševnem zdravju, v medsebojnih odnosih in nenazadnje usvojenem znanju, ki ga človek potrebuje za življenje in preživetje.

Srečujemo se s poplavo različnih didaktičnih pripomočkov, metodoloških pristopov in nenazadnje multimedije, ki naj bi nam omogočili učinkovitejše poučevanje in s tem motivacijo za učenje vseh vpletenih, to je otrok in mladostnikov, kot tudi pedagoških delavcev. Ob vsem tem pa velikokrat pozabimo, da je človek še vedno človek in da so njegove korenine nespremenjene. Deluje po točno določenih zakonitostih, na katere v vsej tej poplavi informacij in človeku neprijaznemu življenjskemu slogu pozabljamo. Razumevanje in povezava teh osnovnih zakonitosti delovanja človeškega telesa z multimedijo, informatiko in novimi didaktičnimi pripomočki, je ključna za učinkovito in produktivno poučevanje. Enako so v tem obdobju za poučevanje pomembni dinamika, inovativnost, interaktivnost, kreativnost in veselje, ki jih je še kako pomembno umestiti v redni pedagoški proces.

Nevroznanost je s svojimi izsledki zagotovila dodaten vpogled v možgane človeka in s tem omogočila pot k razvoju učinkovitih pedagoških strategij. Na tem mestu se vprašamo: Kako vse skupaj povezati, doseči visok nivo funkcionalnega znanja in pri tem ne izgoreti? Kako pomemben je pedagoški delavec za celosten razvoj družbe in nenazadnje ohranjanje vrste homo sapiens?

Da bi vse to razumeli in s tem dosegli učinkovito učenje in poučevanje, katerega rezultat je visok nivo funkcionalnega znanja, smo razvili inovativno učno strategijo, Fit pedagogiko™ in Fit4Kid program™ – Fit učenje za fit otroke. Program je sestavljen iz zgoraj navedenih teoretičnih izhodišč, znanstvenih dokazov in mnogih praktičnih pristopov in primerov. Prepletanje teorije s prakso in prakse s teorijo, vsekakor vsakomur odpre nove poti k poučevanju in učenju. Dovolj je le, da je pripravljen odpreti vrata in stopiti na to pot novosti, drzniti si biti uspešen, zadovoljen, vesel in nasmejan.

Z drugo Fit4Kid mednarodno znanstveno konferenco – Fit učenje in Fit otroke, bi vam radi v čim širšem obsegu predstavili novo učno strategijo, skladno s sodobnim načinom življenja, delovanjem človeškega telesa in temelječo na zadnjih dognanjih znanosti, Fit pedagogiko™, ki sem jo dve desetletji razvijala skupaj z modelnimi Fit in Fit4Kid šolami in vrtci, program Fit4Kid™ in rezultate raziskave učinkovitost Fit pedagogike™.

Med govorniki in predavatelji bodo priznani strokovnjaki s področja nevroloških in kognitivnih znanosti, medicine in pedagogike, prof. dr. Anna Lembke, prof. dr. John Ratey, prof. dr. Manfred Spitzer, dr. Carla Hannaford ter drugi vabljeni predavatelji iz Slovenije in tujine. Konferenca bo postregla tudi z obilico inovativnih praktičnih primerov za predšolsko, osnovnošolsko in srednješolsko obdobje za vsa učna področja.

“Če daš otroku lahko samo eno darilo v življenju, mu ne vzemi navdušenja in možnosti za gibanje.”

Barbara Konda, univ. dipl. fiziolog

Avtorica Fit pedagogike™, Fit International™ projekta in Fit4Kid™ programa

PREFACE

We live in the third millennium, an era of multimedia, technology, data processing and an era when a human being has become distanced and alienated from himself. Primarily, the level of his movement and physical activity had decreased significantly and is mirrored in his physical as well as mental health, relationships and last, but not least, the acquired knowledge needed for everyday life and survival.

We are overwhelmed by a number of diverse didactic accessories, methodological approaches and, finally, the multimedia, which is supposed to enable us to teach more efficiently and therefore, motivate everyone, the children and adolescents as well as the teaching professionals. Yet, we often tend to forget that a human being remains a human being and his roots remain unchanged. He maintains to function by specific natural laws that we are tempted to forget while bombarded with information and an unfavourable lifestyle. Understanding and intertwining these fundamental laws of the functioning of the human body with multimedia, information technology and new didactic accessories, is key to efficient and productive teaching. Equally important are the dynamics, the innovativeness, the interactivity, the creativity and the joy, which need to be integrated into the daily pedagogical process.

Through its findings, neuroscience has provided an additional insight into the human brain and therefore, opened up a path towards the development of efficient pedagogical strategies. At this point, we ask ourselves: How should we combine all this, reach a high level of functional knowledge and not burn out doing it? How important is the teacher in the overall development of the society and finally, preserving the Homo sapiens?

In order to understand and achieve efficient learning and teaching, which results in a high level of functional knowledge, we have developed an innovative teaching strategy, Fit pedagogy™ and the Fit4Kid programme™ – Fitting teaching for fit kids. The programme consists of the above-mentioned theoretical basis, scientific evidence and many practical approaches and examples. Intertwining theory and practice, practice and theory, opens up new paths in everyone's teaching and learning. All one needs is to be ready to open up the door and step on the path towards innovation, dare to be successful, satisfied, joyful and smiling.

The aim of the second Fit4Kid international conference – Fitting teaching for Fit kids, is to introduce, as widely as possible, the new teaching strategy congruent with the modern lifestyle, the functioning of the human body and based on the latest scientific findings; Fit pedagogy™ I have developed in the last two decades together with the Fit and Fit4Kid model schools and preschools; the Fit4Kid™ programme; and the results of studies investigating its effectiveness.

The conference will feature renowned experts in the fields of neurological and cognitive science, medicine and pedagogy; Prof. Dr. Anna Lembke, Prof. Dr. Jonh Ratey, Prof. Dr. Manfred Spitzer, Dr. Carla Hannaford, and other invited lecturers from Slovenia and abroad. The conference will also offer an abundance of high quality teaching practices used in all fields of preschool, primary school as well as secondary school.

“If you can give a child one gift in life, do not take away his enthusiasm and opportunities for movement.”

Barbara Konda, BSc. Exe. Physiology

Author of Fit Pedagogy™, Fit International™ Project and Fit4Kid™ Programme

FIT PEDAGOGIKA™

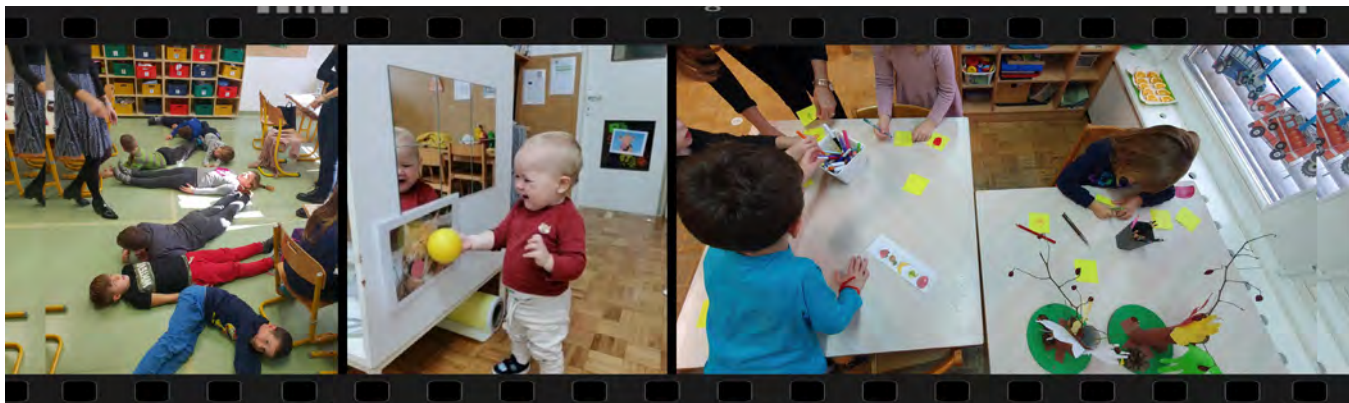
... ZA PRIHODNOST NAŠIH OTROK

Sodobna strategija učenja in poučevanja, katere temelj se skriva v besedi Fit (biti v dobri psihofizični kondiciji). Zajema učne pristope, s katerimi dosegamo pri učečem v procesu učenja psihofizično ravnovesje in s tem omogočamo kakovostnejše učenje. Fit pedagogika postavlja v ospredje učenje v gibanju, gibanje skozi igro in funkcionalno raven znanja. V učne metode vključuje vse vidike posameznikovega razvoja, tako motoričnega, kognitivnega, osebnostnega, socialnega, čustvenega in telesnega. Razvoj in učenje otrok poteka celostno in zahteva harmoničen pristop k vsem omenjenim področjem, prav ta pristop pa je v ospredju pri filozofiji Fit pedagogike, saj se pomanjkanje spodbud na posameznem področju posledično odraža tudi na ostalih področjih otrokovega razvoja. Strategija učenja v gibanju se, kot že omenjeno prepleta z igro, ki je najučinkovitejša metoda učenja, saj učeče vabi v aktivno raziskovanje lastnih gibalnih zmožnosti. Ko se otroci in mladostniki skozi igro učijo gibati, se hkrati skozi gibanje učijo. Tako rastejo v sposobnejše osebe, iščejo rešitve, se učijo razmišljati in izzivajo svojo ustvarjalnost. Glavna cilja Fit pedagogike sta tako zdrav, celostni razvoj in doseganje boljših učnih rezultatov otrok in mladostnikov.

Fit pedagogika temelji na učenju v gibanju in strategijah učenja (aktivno, asociativno, primerjalno, izkustveno, celostno, sodelovalno in kritično učenje), fiziologiji, nevroznanosti in izobraževalni nevroznanosti ter išče svoje specifične karakteristike v razvojnih posebnostih otroka in mladostnika ter v njem samem, saj iz njega izhaja. Ne izpostavlja neuspehov, temveč poudarja pomembnost majhnih uspehov. Dosežki otrok in mladostnikov se namreč začnejo že s „pripravljenostjo poizkusiti“. Sami se preizkušajo, učijo na reševanju napak, raziskujejo svoje lastne sposobnosti in omejitve, kar jih vodi k obvladovanju različnih nalog. Poleg vsega navedenega pa je Fit pedagogika sodobna, dinamična, inovativna, zabavna, pestra, motivacijska, zdrava in pozitivna učna strategija.

Pozitivni učinki Fit pedagogike so večplastni. Otrok in mladostnik doživljata ugodje ob učenju v gibanju, saj je spodbujena njuna naravna potreba po gibanju, sodelovanju z vrstniki in odraslimi, obenem sta visoko motivirana, osredotočena in skoncentrirana. Fit pedagogika ohranja otrokov raziskovalni duh, mu daje možnost za ustvarjalnost, spodbuja k iskanju lastnih rešitev, ga uči razmišljati, obenem pa sledi njegovemu naravnemu celostnemu razvoju, upošteva razvojna kritična obdobja in ohranja njegovo pripravljenost ter navdušenje za sodelovanje.

Vloga učitelja v procesu otrokovega razvoja in učenja je izjemno kompleksna, zahtevna in odgovorna. Pri Fit pedagogiki so učitelji mentorji, ki z otroki in mladostniki sodelujejo, kar velja tudi obratno, da učitelji z njimi sodelujejo. Če bi se poljudno izrazili, so tekom učnega procesa učitelji režiserji, učenci pa glavni igralci. Na tak način oboji pridobivajo in dozorevajo. Vsi učiteljevi ukrepi pa so naravnani k oblikovanju pozitivnih stališč do učenja ter morajo podpirati oblikovanje pozitivne samopodobe in prijateljskega odnosa do sošolcev (otroci znajo poiskati in dati pomoč). To je pot s katero bomo skupaj dosegli učinkovitost in napredek, naši otroci pa bodo zrasli v samozavestne, zadovoljne, zrele in zdrave osebe z visoko stopnjo funkcionalnega znanja.



FIT PEDAGOGY™

...FOR THE FUTURE OF OUR CHILDREN

Modern teaching and learning strategy the foundation of which is hidden in the word 'Fit', meaning being in good psychophysical condition. It includes teaching approaches that enable us to achieve psychophysical balance in the learner during the learning process and therefore enable better learning. Fit pedagogy emphasizes learning in motion, movement through play and functional knowledge. Its activities in motion include all aspects of individual's development, motor as well as cognitive, personal, social, emotional and physical. Children's development and learning is holistic and requires a harmonic approach to all previously mentioned areas. It is also the most important approach in the philosophy of Fit pedagogy since lack of encouragement in one single area reflects in all of the other areas of a child's development.

As it has already been mentioned, the strategy of learning in motion is integrated with play, which is the most effective learning method, as it invites the learners to research their own movement abilities. As children and adolescents learn to move through play, they can learn through movement. Meanwhile, they grow as people, search for solutions, learn to think and challenge their own creativity. The main goals of Fit pedagogy are a healthy, overall development and achieving better learning outcomes of children and adolescents.

Fit pedagogy is based on learning in motion and other learning strategies (active, associative, comparative, experiential, holistic, collaborative and critical learning), physiology, neuroscience, educational neuroscience, takes its specific characteristics from the developmental traits of a child and an adolescent and builds on them. It does not point out failure, but emphasizes the importance of small triumphs. The achievements of children and adolescents begin in their willingness to make an attempt. They test themselves, they learn through correcting their mistakes, they investigate their own abilities and limitations all of which leads them to mastering various tasks. An addition to this, Fit pedagogy is a dynamic, innovative, fun, varied, motivational, healthy and positive teaching strategy.

The positive effects of Fit pedagogy have several layers. In learning in motion a child and an adolescent experience pleasure as it stimulates their natural desire to move and collaborate with peers and adults. At the same time, they are highly motivated, focused and concentrated. Fit pedagogy maintains the child's exploratory spirit, gives him a chance to create, encourages him to come up with his own solutions and teaches him to think while following his natural overall development, takes in account his critical periods of development, and retain his readiness and enthusiasm to participate.

The teacher's role in the process of a child's development and learning is extremely complex, demanding and carries great responsibility. In Fit pedagogy, teachers act as mentors who collaborate with children and adolescents; meaning that teachers collaborate with their learners. In other words, during the learning process the teachers act as directors and the students are the main actors. Through such a process, both receive and mature. All teacher's interventions are aimed towards shaping positive learning attitudes and must support the forming of a positive self-image and a friendly relationship amongst classmates (children learn to find and offer support). It is the path that will lead us to efficiency and progress and enable our children to grow into self-confident, satisfied, mature and healthy people with a high level of functional knowledge.



2. FIT4KID MEDNARODNA ZNANSTVENA KONFERENCA

PROGRAM PO DNEVIH

DAN ODPRTIH VRAT V IZBRANIH FIT4KID MODELNIH ŠOLAH IN VRTCIH

PONEDELJEK, 17. 4. 2023

Fit4Kid modelna šola	OŠ Brežice	8.00 – 15.00
Fit4Kid modelna šola	OŠPP Brežice	8.00 – 13.00
Fit4Kid modelni vrtec	Vrtec Ivančna Gorica	8.00 – 14.00

TOREK, 18. 4. 2023

Plenarni del (simultano tolmačenje iz angleščine v slovenščino)

Smaragdna dvorana

Vodita: Marijana Kolenko in Roman Brunšek

9:00-10:00	NAGOVORI Z UVODNIM PREDAVANJEM	
	Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje RS	Nagovor
	Mag. Vesna Kerstin Petrič, Predsednica izvršnega odbora Svetovne zdravstvene organizacije, Ministrstvo za zdravje RS	Nagovor POMEN KAKOVOSTNE STRATEGIJE POUČEVANJA ZA ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV
	Barbara Konda, avtorica Fit pedagogike™	Uvodni nagovor
10:00-11:00	Dr. Carla Hannaford (ZDA)	ODPORNOST V NEGOTOVIH ČASIH
11:00-11:20	Odmor	
11:20-12:00	Dr. Danica Rotar Pavlič (Slovenija)	VEČ-FAKTORSKI PRISTOP K RAZUMEVANJU DEBELOSTI
12:00-13:30	Dr. Manfred Spitzer (Nemčija)	KAKO SE OTROCI UČIJO IN KAKO BI JIH MORALI POUČEVATI
13:30-14:30	Odmor	
14:30-16:00	Predavanja in delavnice v 3. sekcijah (sočasno v treh dvoranh)	
16:00-16:20	Odmor	
16:20-18:00	Predavanja in delavnice v 3. sekcijah (sočasno v treh dvoranh)	
20:00	Konferenčna gala večerja s podelitvijo priznanj in zahval, vodi g. Peter Poles Gostja večera ga. Nuša Derenda s spremljevalno skupino	

1. sekcija – znanstvena (simultano tolmačenje iz angleščine v slovenščino)

Smaragdna dvorana

Sekcijo vodita: Nevenka Brdnik in Metka Ambrož Bezenšek

14:30-16:30	Dr. Carla Hannaford (ZDA)	DOMINANTNI VEDENJSKI VZORCI ČLOVEKA V KVANTNEM POLJU VZAJEMNO DELUJOČIH IN SOODVISNIH ELEMENTOV IN V DRUŽBI NASPLOH
16:30-17:00	Odmor	
17:00-18:00/18:15	Dr. Anna Lembke (ZDA) – VIRTUAL	DOPAMINSKI NAROD: NEVROZNASTVEN PRISTOP K KOMPULZIVNEMU PREKOMERNEMU UŽITKU V SVETU, PREOBREMENJENEM Z NAGRADAMI

2. sekcija – referati s predavanjem

Dvorana Mediteranea

Sekcijo vodita: Vanja Zallatel in Marijana Kolenko

14:30-16:00	Vanja Zallatel, OŠ Istrskega odreda Gračišče	SPREMENJENI PEDAGOŠKI PRISTOPI, DRUGAČNA FILOZOFIJA POUČEVANJA
	Jasmina Nina Pungartnik, Vrtci občine Žalec	INOVATIVNO POUČEVANJE SKOZI FIT PEDAGOGIKO – RAZVOJ NAPREDKA UČITELJA IN PRISPEVEK K RAZVOJU VSAKEGA UČEČEGA
	Narrayani Premal, OŠ Istrskega odreda Gračišče	NOVA SPOZNANJA NEVROZNASTVENIKOV O DELOVANJU MOŽGANOV V PROCESU UČENJA
	Nina Tucovič, OŠ Brežice	DIFERENCIACIJA POUKA S FIT PEDAGOGIKO
16:00-16:20	Odmor	
16:20-18:00	Polona Gojkovič, Vrtec Pobrežje Maribor	KORISTI SPODBUJANJA UPORABE OBEH ROK PRI PREDŠOLSKIH OTROCIH
	Vesna Hmelak, OŠ Loče	ANALIZA IZVAJANJA FIT PEDAGOGIKE PRI POUKU S STALIŠČA PREDMETNEGA UČITELJA
	Gabrijela Pusovnik, Vrtci občine Žalec	GOZDNI FIT
	Nina Jamnikar, Vrtec Velenje	KAKO V ČASU DIGITALIZACIJE IN POPLAVE INFORMACIJ OMOGOČITI ZDRAV MOTORIČNI IN KOGNITIVNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA – NAVODILA IN SMERNICE ZA STARŠE
	Lidija Svet, OŠ Vransko-Tabor OE Vrtec	PRI FIT PEDAGOGIKI NE PRIČAKUJ INSTANT REŠITEV

3. sekcija – referati z interaktivno delavnico

Dvorana Adria

Sekcijo vodijo: Katja Uršič, Marjanca Pečar in Elizabeta Zgonc

14:30-16:00	Polonca Horvat, OŠ III Murska Sobota	DISKO S KEGLJI
	Nataša Anderlič, OŠ Lava	MANEKENKA
	Sonja Rak Založnik, OŠ ob Dravinji Slovenske Konjice	LETALO
	Andreja Resnik, OŠ Brežice	FIT AKTIVNE METODE IN FORMATIVNO SPREMLJANJE
16:00-16:20	Odmor	
16:20-18:20	Vanja Novak, Vrtec Lendava – Léndvai Ovoda	BARVNA ZMEŠNJAVA
	Barbara Škerget, IV. OŠ Celje	ZNANJEGLED
	Maja Jerčič in Maja Omulec, OŠ Muhta	KU KU, KJE ŽIVIM?
	Andreja Resnik, OŠ Brežice	ŠPALIR POHVAL IN KOCKA
	Maša Grad, OŠ Brežice	KDOR IŠČE TA NAJDE
	Gabrijela Pusovnik, Vrtci občine Žalec	KO BARVICA OŽIVI

SREDA, 19. 4. 2023

Plenarni del (simultano tolmačenje iz angleščine v slovenščino)

Smaragdna dvorana

Vodita: Teja Razpotnik in Mitja Vidovič

07.00-08.30	Dr. John Ratey (ZDA) – VIRTUAL	VADBA: NAPITEK, KI URAVNAVA ČUSTVA IN IZBOLJŠA KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI
08.30-10.30	Dr. Manfred Spitzer (Nemčija)	DELAVNICA O METODAH UČENJA IN POUČEVANJA: POZORNOST, ČUSTVA, AKTIVNO PROCESIRANJE, POVRATNA INFORMACIJA IN UTRJEVANJE
10.30-10.40	Odmor	
10.40-12.00	Barbara Konda (Slovenija)	SVET FIT PEDAGOGIKE™ V KORAKU S SODOBNIM ČASOM – ZNANOST V PRAKSI
12.00-13.00	Dr. Vinko Logaj (Slovenija)	KAKOVOSTNA STRATEGIJA POUČEVANJA V SLOVENSKIH ŠOLAH – USMERITVE ZAVODA ZA ŠOLSTVO IN MINISTRSTVA ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE RS
13.00-14.00	Odmor	
14.00-16.00	Predavanja in delavnice v 3. sekcijah (sočasno v treh dvoranh)	
16.00-16.20	Odmor	
16.20-18.00	Predavanja in delavnice v 3. sekcijah (sočasno v treh dvoranh)	
18.15	Zaključek konference	

1. sekcija – znanstvena (simultano tolmačenje iz angleščine v slovenščino)

Smaragdna dvorana

Sekcijo vodita: Branka Kovaček in Roman Brunšek

14.00-15.00	Dr. David Dunstan (Avstralija)	SEDETI MANJ IN VEČ SE GIBATI ZA BOLJŠE ZDRAVJE MOŽGANOV: PORAJAJOČA SPOZNANJA IN PRILOŽNOSTI
15.00-16.00	Dr. Henry Shulz (Nemčija)	MIŠICE IN MOŽGANI
16.00-16.20	Odmor	
16.20-17.00	Dr. Carlos Saavedra (Čile)	VADBA, NE TELESNA AKTIVNOST, POVEČA IZLOČANJE MIOKINOV IN KRIŽNO KOMUNIKACIJO MED MIŠICAMI IN MOŽGANI
17.00-18.00	Dr. John Ratey (ZDA) – VIRTUAL	ADHD, ADD, ASPERGERJEV SINDROM, ČUSTVENO-VEDENJSKE IN DRUGE MOTNJE: NOVA ZNANOST IN BISTVENE STRATEGIJE ZA USPEŠEN RAZVOJ OSEB Z MOTNJO – OD OTROŠTVA DO ODRASLOSTI

2. sekcija – referati s predavanjem

Dvorana Mediteranea

Sekcijo vodita: Marijana Kolenko in Natalija Aber Jordan

14:00-15:00	Dr. Jo Salmon (Avstralija)	SPODBUJANJE ŠOL K ODKRIVANJU IN IMPLEMENTACIJI PROGRAMA TRANSFORMUS: »NE BO SE ZGODILO ČEZ NOČ, SE BO PA ZAGOTOVO ZGODILO.«
15:00-16:00	Teja Razpotnik, OŠ Škofljica	BITI FIT KOORDINATOR JE VELIK IZZIV
	Aleksandra Slak, OŠ Brežice	DODATNA STROKOVNA POMOČ IN FIT PEDAGOGIKA
16:00-16:20	Odmor	
16:20-18:00	Gaja Ukmar in Kristina Černoša, OŠ Istrskega odreda Gračišče	SPODBUJANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI ZA UČENJE Z UČENJEM V GIBANJU IN DIDAKTIČNIMI GIBALNIMI NALOGAMI
	Ana Balažic, OŠ III Murska Sobota	FIT PEDAGOGIKA KOT IZZIV UČENJA ZA OTROKA Z ASPERGERJEVIM SINDROMOM
	Ana Strmčnik, CKSG Portorož	GIBALNA DEJAVNOST IN UČENCI Z AVTISTIČNO MOTNJO
	Marijana Vinder Hrustelj in Miša Hrabra, Vrtec Velenje	PRILAGODITEV GIBALNIH DIDAKTIČNIH IGER IN METOD ZA POUČEVANJE IN UČENJE V RAZVOJNEM ODDELKU

3. sekcija – referati z interaktivno delavnico

Dvorana Adria

Sekcijo vodijo: Marjanca Pečar, Katja Uršič in Branka Šamec

14:00-16:00	Jovita Kovač, OŠ ob Dravinji Slovenske Konjice	ČLOVEK NE JEZI SE ZARADI SLOVENŠČINE
	Vanja Zallatel, OŠ Istrskega odreda Gračišče	1, 2, 3 POVEJ TI IN TOUCHDOWN
	Sara Petrič, OŠ dr. prof. Josipa Plemlja Bled	KREATIVNA ČUTNA POT MOŽGANOV
	Metka Krošl, OŠ Brežice	PET V VRSTO
	Valentina Volavšek, OŠ ob Dravinji Slovenske Konjice	ULOVI ZNANJE
	Metka Ambrož Bezenšek, OŠ Loče	POSKOČNI DELCI
16:00-16:20	Odmor	
16:20-18:00	Katja Kotnjek, Vrtec Lendava – LÉndvai Ovoda	STO POTI
	Anita Rakita, Katja Krk, Vrtec Velenje	MAVRICA
	Jelena Školnik, Vrtec Miškolin Ljubljana	BARVNE NOGAVIČKE
	Damijana Sisinger, Vrtec Rogaška Slatina	ČEBELA IN ČEBELNJAK
	Tatjana Štumberger, Vrtec Pobrežje Maribor	VROČI KOSTANJ

DAN ODPRTIH VRAT V IZBRANIH FIT4KID MODELNIH ŠOLAH IN VRTCIH

ČETRTEK, 20. 4. 2023

Fit4Kid modelne šole	OŠ Istrskega odreda Gračišče	8.00 – 15.00
	OŠ Lava Celje	7.30 – 14.30
	OŠ ob Dravinji Slovenske Konjice	8.00 – 15.00
	OŠ Mislinja	8.00 – 15.00
	OŠ III Murska Sobota	8.00 – 15.00
	OŠ Josipa Plemlja Bled	8.00 – 15.00
	OŠ Škofljica/PŠ Lavrica	8.00 – 15.00
Fit4Kid modelni vrtci	Vrtec Vrhnika	8.00 – 14.00
	Vrtec Miškolín Ljubljana	8.00 – 14.00
	Vrtci občine Žalec	8.00 – 14.00
	Vrtec Velenje	8.00 – 14.00
	Vrtec Pobrežje Maribor	8.00 – 14.00
	Vrtec Lendava – Léndvai Ovoda	8.00 – 14.00

2ST FIT4KID INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE

DAILY PROGRAMME

OPEN DOOR DAY IN SELECTED FIT4KID MODEL SCHOOLS AND PRESCHOOLS

MONDAY, APRIL 17TH 2023

Fit4Kid Primary School	PS Brežice	8.00 – 15.00
Fit4Kid Primary School with an Adapted Program	PS Brežice	8.00 – 13.00
Fit4Kid Preschool	Preschool Ivančna Gorica	8.00 – 14.00

TUESDAY, APRIL 18TH 2023

Plenary (simultaneous interpretation from Slovenian to English)

Emerald Ballroom

Moderators: Marijana Kolenko and Roman Brunšek

9:00-10:00	OPENING ADDRESSES AND LECTURES	
	Representative of the Ministry of Education of the Republic of Slovenia	Opening Address
	Mag. Vesna Kerstin Petrič, President of the Executive Committee of the World Health Organization, Ministry of Health of the Republic of Slovenia	Opening Address THE IMPORTANCE OF HIGH QUALITY TEACHING STRATEGIES FOR THE HEALTH OF CHILDREN AND YOUNG ADULTS
	Barbara Konda, Author of Fit pedagogy™	Opening Address
10:00-11:00	Dr. Carla Hannaford (USA)	RESILIENCE IN UNCERTAIN TIMES
11:00-11:20	Break	
11:20-12:00	Dr. Danica Rotar Pavlič (Slovenia)	A MULTIFACTORIAL APPROACH TO UNDERSTANDING OBESITY
12:00-13:30	Dr. Manfred Spitzer (Germany)	HOW CHILDREN LEARN AND HOW WE SHOULD TEACH
13:30-14:30	Lunch Break	
14:30-16:00	Lectures and workshops in three sections (simultaneously in three halls)	
16:00-16:20	Break	
16:20-18:00	Lectures and workshops in three sections (simultaneously in three halls)	
20:00	Conference gala dinner with awards ceremony – hosted by mr. Peter Poles The guests of the evening Mrs. Nuša Derenda with the accompanying band	

1st section – Scientific (simultaneous interpretation from Slovene to English)

Emerald Ballroom

Moderators: Nevenka Brdnik and Metka Ambrož Bezenšek

14:30-16:30	Dr. Carla Hannaford (USA)	OUR DOMINANCE PATTERNS IN THE UNIFIED FIELD
16:30-17:00	Break	
17:00-18:00/18:15	Dr. Anna Lembke (USA) – VIRTUAL	DOPAMINE NATION: A NEUROSCIENCE-INFORMED APPROACH TO COMPULSIVE OVERCONSUMPTION IN A REWARD-OVERLOADED WORLD

2nd section – Lectures

Mediterranea Hall

Moderators: Vanja Zallatell and Marijana Kolenko

14:30-16:00	Vanja Zallatell, Primary School Istrskega odreda Gračišče	REVISED PEDAGOGICAL APPROACHES, DIFFERENT TEACHING PHILOSOPHY
	Jasmina Nina Pungartnik, Preschool Žalec	INOVATIVE LEARNING THROUGH FIT PEDAGOGY – DEVELOPMENT OF THE TEACHER'S PROGRESS AND THE CONTRIBUTION TO THE DEVELOPMENT OF EACH LEARNER
	Narrayani Premal, Primary School Istrskega odreda Gračišče	THE NEW NEUROSCIENTISTS' FINDINGS ABOUT THE FUNCTIONING OF THE BRAIN IN THE LEARNING PROCESS
	Nina Tucovič, Primary School Brežice	LESSON DIFFERENTIATION THROUGH FIT PEDAGOGY
16:00-16:20	Break	
16:20-18:00	Polona Gojkovič, Preschool Pobrežje Maribor	BENEFITS OF ENCOURAGING THE USE OF BOTH HANDS BY PRE-SCHOOL CHILDREN
	Vesna Hmelak, Primary School Loče	ANALYSIS OF FIT PEDAGOGY USE IN CLASS FROM THE POINT OF VIEW OF A TEACHER
	Gabrijela Pusovnik, Preschool Žalec	FOREST FIT
	Nina Jamnikar, Preschool Velenje	HOW TO ENABLE HEALTHY MOTOR AND COGNITIVE DEVELOPMENT IN PRESCHOOL CHILDREN IN AN AGE OF DIGITALISATION AND INFORMATION OVERLOAD - GUIDANCE AND GUIDELINES FOR PARENTS
	Lidija Svet, Primary School Vransko-Tabor OU Preschool	NO INSTANTANEOUS SOLUTIONS IN PEDAGOGY

3rd section – Workshops

Adria Hall

Moderators: Katja Uršič, Marjanca Pečar and Elizabeta Zgonc

14:30-16:00	Polonca Horvat, Primary School III Murska Sobota	DISCO WITH BOWLING PINS
	Nataša Anderlič, Primary School Lava	A MODEL
	Sonja Rak Založnik, Primary School Ob Dravinji	AIRPLANE
	Andreja Resnik, Primary School Brežice	FIT ACTIVE METHODS AND FORMATIVE ASSESSMENT
16:00-16:20	Break	
16:20-18:20	Vanja Novak, Preschool Lendava	COLOR MIXTURE
	Barbara Škerget, IV. Primary School Celje	KNOW-HOW VISION TOOL
	Maja Jerčič, Preschool at Primary School Muta	KU, KU, WHERE I LIVE?
	Andreja Resnik, Primary School Brežice	CORRIDOR OF COMPLIMENTS, DICE
	Maša Grad, Primary School Brežice	WHO SEEKS SHALL FIND
	Gabrijela Pusovnik, Preschool Žalec	WHEN THE CRAYON COMES TO LIFE

WEDNESDAY, APRIL 19TH 2023

Plenary (simultaneous interpretation from Slovene to English)

Emerald Ballroom

Moderators: Teja Razpotnik and Mitja Vidovič

07:00-08:30	Dr. John Ratey (USA) – VIRTUAL	EXERCISE: THE TONIC TO HELP REGULATE OUR EMOTIONS AND MAXIMIZE OUR COGNITIVE ABILITIES
08:30-10:30	Dr. Manfred Spitzer (Germany)	WORKSHOP ON THE PRACTICE OF LEARNING AND TEACHING: ATTENTION, EMOTION, ACTIVE PROCESSING, FEEDBACK AND CONSOLIDATION
10:30-10:40	Break	
10:40-12:00	Barbara Konda (Slovenia)	THE WORLD OF FIT PEDAGOGY™ IN STEP WITH THE MODERN TIMES - SCIENCE IN PRACTICE
12:00-13:00	Dr. Vinko Logaj (Slovenia)	QUALITY TEACHING STRATEGIES IN SLOVENIAN SCHOOLS – GUIDELINES OF THE NATIONAL EDUCATION INSTITUTE AND THE MINISTRY OF EDUCATION RS
13:00-14:00	Lunch Break	
14:00-16:00	Lectures and workshops in three sections (simultaneously in three halls)	
16:00-16:20	Break	
16:20-18:00	Lectures and workshops in three sections (simultaneously in three halls)	
18:15	Conference closure	

1st section – Scientific (simultaneous interpretation from Slovene to English)

Emerald Ballroom

Moderators: Branka Kovaček and Roman Brunšek

14:00-15:00	Dr. David Dunstan (Australia)	SITTING LESS AND MOVING MORE FOR BRAIN HEALTH: EMERGING INSIGHTS AND OPPORTUNITIES
15:00-16:00	Dr. Henry Shulz (Germany)	MUSCLE AND BRAIN
16:00-16:20	Break	
16:20-17:00	Dr. Carlos Saavedra (Chile)	EXERCISE, NOT PHYSICAL ACTIVITY, INCREASES MYOKINES RELEASE AND THE CROSS-TALK BETWEEN MUSCLE AND BRAIN
17:00-18:00	Dr. John Ratey (USA) – VIRTUAL	ADHD, ADD, ASPERGER SYNDROM, EMOTIONAL-BEHAVIORAL AND OTHER DISSORDERS: NEW SCIENCE AND ESSENTIAL STRATEGIES FOR THRIVING WITH DISTRACTION—FROM CHILDHOOD THROUGH ADULTHOOD

2nd section – Lectures

Mediterranea Hall

Moderators: Marijana Kolenko and Natalija Aber Jordan

14:00-15:00	Dr. Jo Salmon (Australia)	ENCOURAGING SCHOOLS TO ADOPT AND IMPLEMENT THE TRANSFORMUS PROGRAM: "IT'S NOT GOING TO HAPPEN OVERNIGHT, BUT IT WILL HAPPEN"
15:00-16:00	Teja Razpotnik, Primary School Škofljica	BEING A FIT COORDINATOR IS A BIG CHALLENGE
	Aleksandra Slak, Primary School Brežice	LEARNING DISABILITIES AND FIT PEDAGOGY
16:00-16:20	Break	
16:20-18:00	Gaja Ukmar and Kristina Černoša, Primary School Istrskega odreda Gračišče	SUPPORTING CHILDREN WITH SPECIAL LEARNING NEEDS WITH LEARNING IN MOVEMENT AND DIDACTIC MOVEMENT GAMES
	Ana Balažic, Primary School III Murska Sobota	FIT PEDAGOGY AS A LEARNING CHALLENGE FOR A CHILD WITH ASPERGER'S SYNDROME
	Ana Strmčnik, Center for Communication, Hearing and Speech Portorož	MOTOR ACTIVITY AND CHILDREN WITH AUTISM
	Marijana Vinder Hrustelj and Miša Hrabra, Preschool Velenje	ADAPTATION OF THE MOVEMENT DIDACTIC GAME AND METHODS FOR LEARNING IN THE DEVELOPMENT DEPARTMENT

3rd section – Workshops

Adria Hall

Moderators: Marjanca Pečar, Katja Uršič and Branka Šamec

14:00-16:00	Jovita Kovač, Primary School Ob Dravinji	DON'T GET ANGRY BECAUSE OF THE SLOVENE LANGUAGE
	Vanja Zallatel, Primary School Istrskega odreda Gračišče	1 2 3 YOU TELL ME TOUCHDOWN
	Sara Petrič, Primary School Dr. Prof. Josipa Plemlja Bled	THE CREATIVE SENSORY PATHWAY OF THE BRAIN
	Metka Krošl, Primary School Brežice	FIVE IN A ROW
	Valentina Volavšek, Primary School Ob Dravinji	CATCH THE KNOWLEDGE
	Metka Ambrož Bezenšek, Primary School Loče	BOUNCING PARTICLES
16:00-16:20	Break	
16:20-18:00	Katja Kotnjek, Preschool Lendava	A HUNDRED WAYS
	Anita Rakita and Katja Krk, Preschool Velenje	RAINBOW
	Jelena Školnik, Preschool Miškolin Ljubljana	COLORFUL SOCKS
	Damijana Sisinger, Preschool Rogaška Slatina	BEE AND BEEHIVE
	Tatjana Štumberger, Preschool Pobrežje Maribor	HOT CHESTNUT

OPEN DOOR DAY IN SELECTED FIT4KID MODEL SCHOOLS AND PRESCHOOLS

THURSDAY, APRIL 20TH 2023

Fit4Kid Primary School	PS Istrskega odreda Gračišče	8.00 – 15.00
	PS Lava Celje	7.30 – 14.30
	PS Ob Dravinji Slovenske Konjice	8.00 – 15.00
	PS Mislinja	8.00 – 15.00
	PS III Murska Sobota	8.00 – 15.00
	PS Josipa Plemlja Bled	8.00 – 15.00
	OŠ Škofljica/PŠ Lavrica	8.00 – 15.00
Fit4Kid Preschool	Preschool Vrhnika	8.00 – 14.00
	Preschool Miškolin Ljubljana	8.00 – 14.00
	Preschool Žalec	8.00 – 14.00
	Preschool Velenje	8.00 – 14.00
	Preschool Pobrežje Maribor	8.00 – 14.00
	Preschool Lendava	8.00 – 14.00

DRUŽABNI PROGRAM

18. aprila 2023 ob 20.00

Grand Hotel Bernardin, Smaragdna dvorana

Konferenčna večerja je všteta v prijavnino (razen za študente in dnevno kotizacijo za 19. april 2023)

Druženje z Nušo Derenda in spremljevalno skupino.

Moderator programa Peter Poles.

SOCIAL PROGRAMME

April 18 2023 at 8.00 pm

Grand Hotel Bernardin, Emerald Ballroom

The conference dinner is included in the registration fee (except for students and a one-day registration fee for 19 April 2023).

Entertainment with famous slovenian singer Nuša Derenda and her accompanying band.

Programme moderator: Peter Poles.

ORGANIZACIJA

ORGANISATION

PRIZORIŠČE KONFERENCE CONFERENCE VENUE

St. Bernardin Resort

Grand hotel Bernardin

Obala 2

6320 Portorož

PIREDITELJICA ORGANISER

Forma 3D d.o.o.

Slomškova ulica 35

1000 Ljubljana

INFORMACIJE ZA PREDAVATELJE IN UDELEŽENCE INFORMATION FOR SPEAKERS AND PARTICIPANTS

Odpiralni čas registracijskega pulta

Registration desk opening hours

18. april 8.00-16.30

18 April 8.00-16.30

19. april 06.30-14.00

19 April 06.30-14.00

**VABLJENI PREDAVATELJI
PLENARNI DEL
*KEYNOTE PLENARY SPEAKERS***

RESILIENCE AND JOY IN UNCERTAIN TIMES

Carla Hannaford

Our bodies are a metaphor of change and stability. As human beings our greatest gift is empowering ourselves and others to remain resilient and coherent in an ever changing world! To live from a place of curiosity and wonder at our constantly changing existence, in order to learn and grow in understanding is our most natural drive. As adults we are mirrors for our children. Research around people who excel in their lives, like Mozart, great athletes, young champion chess players, and artists do so, not because of genetics, but because they are inspired by the passion of parents, friends and teachers whose love, excitement and curiosity gave them outstanding models of possibility.

“I have no special gifts, I am just passionately curious”.
Albert Einstein

Stress makes it difficult to remain integrated and resilient. Our physiology still responds to stress with a “survival” reaction coming from fear (a real or perceived lack of safety). Stress makes us vulnerable to disease as the cell-membrane potential decreases allowing virus and bacteria to flourish. Hours spent in “Screen Time”, and lack of daily integrated movement leads to a loss of balance and stunts the brain’s normal development. Stress is a major element in many of the learning and behavioral problems labeled as: hyperactivity, ADD, ADHD, dyslexia, the autism spectrum, and emotional imbalance. As mirrors for our children, if we are stressed, they are also stressed losing their innate curiosity, awe and wonder that would easily help them learn and create.

Some of the main factors leading to stress are:

- A** *Lack of physical, and emotional connection. Developmental experts found that the only thing shown to optimize learning potential in human beings is a close, loving, fully present relationship with a parent, teacher, relative or friend.¹*
- B** *Digital media (especially cell phones), are implicated in the growing amount of depression (especially in teens), myopia, obesity, diabetes, self-harming, and screen addiction.^{2,3} The rapid light changes, set up a survival response in the body, thus decreasing sleep, focused learning, memory and creativity, and often increasing aggressive and hyper-vigilant behavior.^{4,5,6}*
- C** *Highly structured lives devoid of art, music, and non-competitive physical activity which leave no time for relaxed socializing, creative daydreaming, quiet down time or exploratory play.⁷*

The physiology of stress puts us on high alert for danger and gets us ready for the gross motor movements associated with “fight or flight”. The stress hormones, adrenalin and cortisol, flood the body and shut down the non-dominant cerebral cortex area of the brain by 75-85%⁸ It becomes difficult to think logically, creatively or learn and remember easily.^{9,10} Notice the PET (Positron Tomography) scan of the brain on stress (in this case depression) Notice that the frontal lobes, having to do with high level formal reasoning, creativity and the advanced emotions of compassion, altruism, empathy and love, are non-functional since all the brain needs to do is react to save itself.

1 Gazzaley, Adam & Larry Rosen. THE DISTRACTED MIND. MIT Press, 2016

2 Twenge, Jean M. Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in the U.S., 1982-2013, Social Indicators Research, Vol. 121,(2), p. 437-454, April 2015.

3 Kardaras, Nicholas. Minds At Risk? Scientific American Mind, September/October 2016, p. 65-69.

4 Rasch & Born, About Sleep’s Role In Memory. Physiological Review, 93: 681-766, 2017

5 Pizzato, Mark. Addicted to the Tube. Journal for the Psychoanalysis of Culture & Society. Fall, 2003 (vol.8:2), pp. 338-340

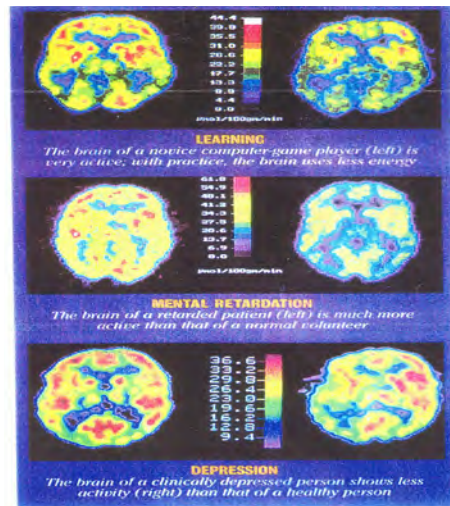
6 Carr, Nicholas. UTOPIA IS CREEPY and Other Provocations. W. W. Norton & Company, 2016.

7 Przybylski & Netta Weinstein. Poorer Mental Health in Youth. Psychological Science, Feb. 2017.

8 Raichle, Marcus E. Neuroimaging --- PET Scans. Washington University School of Medicine, St. Louis. Newsweek, April 20, 1992

9 Sapolsky, Robert. STRESS AND YOUR BODY, Hibernator’s Library --- The Great Courses. 2010

10 McEwen, Bruce & Elizabeth Norton Lasley, . THE END OF STRESS AS WE KNOW IT. . Dana Publications, 2002.



Deep human connection, leads to self-confidence, optimal learning, creativity, productivity, and happiness. Rich sensory, hands on experiences integrate all parts of the Sensory/Motor system of the brain. Play and touch stimulate the frontal lobes which are concerned with memory, emotions, reasoning, will, judgment, personality and intelligence. During interactive, physical play, especially in a complex environment such as nature, large amounts of dopamine are secreted from the substantia niger of the limbic system. Dopamine provides the motivation for learning, making us curious, enthusiastic and creative, as well as integrating information into an emotional/contextual format for understanding.

Touch is our strongest anchor. When we touch another, or are touched in a safe, connected way, we produce BDNF (Brain Derived Nerve Growth Factor), a potent neurochemical that assists nerve growth and stability.^{11,12} A loving touch on the shoulder also stimulates the production of Oxytocin that brings about a bonded, safe feeling.^{13,14,15} We have even discovered that "Rough-and-Tumble" play is essential, not only for children, but also adults.¹⁶

The brain only stays awake and focused when there is movement within the body that activates the Vestibular system. Many of the learning difficulties people exhibit, stem from an under-developed vestibular system.¹⁷ Integrated movement, especially if done slowly with balance, activates the vestibular system, large areas of the neocortex, basal ganglion, substantia niger (releasing dopamine) and the cerebellum. Only if the brain is fully active can we remain resilient and focused in a changing world.

Stress and anxiety have become a normal part of our society today, but it is not a natural part of our physiology. If we are happy, curious, learning, and grateful, the heart produces a coherent heart-rate variability pattern which assists the whole body to remain healthy. The brain and hormones, function optimally to easily learn, remember, and create new ideas. When there is fear, worry, stress and survival, the heart produces an incoherent heart-rate variability pattern as the whole system goes into "fight or flight", and we lose nerve cells, our immune system decreases making us vulnerable to disease and we become unable to learn or remember.^{18,19,20, 21}

Maintaining a coherent heart rate variability pattern is the greatest gift we can give to ourselves, and the world around us. Integrated, cross-lateral movement assists in releasing stress and coming into a coherent state so we can consciously remain present, aware and curious, actively taking in our world, enjoying each moment and learning from all our life's experiences.

It is movement, close personal connection, sensory rich experiences, and passionate models that anchor resilience, build mental agility and create life-long learning, creativity and joy.

11 Wired for Touch, Scientific American Mind, July/August 2015

12 Linden, David & Martha Thomas. The Power of Touch. Scientific American, December 2015/January 2016, p37-41.

13 Moberg, Kerstin Uvnas. THE OXYTOCIN FACTORS. Cambridge, MA: Perseus Books Groups. 2003.

14 Pert, Candace. MOLECULES OF EMOTION, Why You Feel the Way You Feel. N.Y. Simon & Schuster. 1999.

15 Wise, Roy. Dopamine, Learning and Motivation. Nature Reviews Neuroscience., June 2004, vol.5, pp. 1-12.

16 Panksepp, Jaak. AFFECTIVE NEUROSCIENCE, THE FOUNDATIONS OF HUMAN AND ANIMAL EMOTIONS. N.Y. Oxford University Press, 1998.

17 Goddard-Blythe, Sally. WHAT BABIES AND CHILDREN REALLY NEED. Hawthorn Press, Gloucestershire, UK. 2008.

18 McCraty, Rollin et. Al. The Effects of Emotions on Short-Term Power Spectral Analysis of Heart Rate Variability. American Journal of Cardiology 1995, vol. 76(14): 1089-1093

19 McCraty, Rollin, Fred Shaffer. Heart Rate Variability; New Perspectives on Physiological Mechanisms, Assessment of Self-Regulatory Capacity, and Health Risk. Global Advances in Health and Medicine 4.1(2015), p. 4-61.

20 McCraty, Rollin, Maria Zayas, Cardiac Coherence, Self-Regulatory, Autonomic Stability, and Psychosocial Well-Being. Frontiers in Psychology, September 2014, Vol. 5 Article 1090

21 Institute of Heart-Math, Boulder Creek, California, USA.

RESILIENCE TOOLS

<u>Touch</u>	<i>--- increases Brain Derived Nerve Growth Factor and increased acetylcholine</i>
<u>Movement</u>	<i>--- Walking/Cross Crawl --- affects kidney and spleen meridians --- decreases fear and worry --- done slowly helps balance, and increases mitochondria for more energy and vitality</i>
<u>Energy Yawn</u>	<i>---reduces stress, assists learning and memory</i>
<u>Hook-ups</u>	<i>--- integrates whole brain-body function --- focus on breathing and being present --- Powerful!!!</i>
<u>Thinking Caps</u>	<i>--- acupuncture points --- waking up the whole body to listen and remember.</i>
<u>Music</u>	<i>--- singing, dancing, playing an instrument activate all areas of the brain and decrease the chance of dementia and Alzheimer's dx.</i>
<u>Face to Face Communication</u>	<i>--- able to read body language and facial expressions for deeper understanding</i>
<u>Listening</u>	<i>--- External/Internal --- production of GABA for focus, Oxytocin for connection, and trust in intuitive knowing</i>
<u>Water</u>	<i>--- 90% of brain, 27-74% of protein structure for muscle tone and optimal alertness is water.</i>
<u>Heart Coherence</u>	<i>--- being present in the moment, and releasing any stress is the greatest gift we can give ourselves, our children and the world.</i>
<u>Curiosity</u>	<i>--- Being Passionately Curious and aware of the people and Miracles all around us.</i>

VEČFAKTORSKI PRISTOP K RAZUMEVANJU DEBELOSTI

A MULTIFACTOR APPROACH TO UNDERSTANDING OBESITY

Danica Rotar Pavlič^{a,b}

^aGalenia, d. o. o., Čučkova ulica 17, 1000 Ljubljana, Slovenija

e-mail: danica.rotar@gmail.com, Telephone no.: +386 41 338 405,

ORCID: 0000-0001-7575-3195 Occupation: Specialist in family medicine.

^bUniversity of Ljubljana, Faculty of Medicine, Poljanski nasip 58, 1000 Ljubljana, Slovenija.

Occupation: Professor

POVZETEK

Čezmerna telesna teža in debelost sta med najpomembnejšimi zdravstvenimi težavami v industrializiranih državah sveta. Svetovna zdravstvena organizacija je že leta 1997 debelost uvrstila med bolezni. Debelost pomeni velik zdravstveni izziv, saj znatno povečuje tveganje za bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, zamaščenost jeter, hipertenzija, miokardni infarkt, možganska kap, demenca, osteoartritis, obstruktivna apneja v spanju in več vrst raka, s tem pa prispeva k zmanjšanju kakovosti življenja in skrajšanju pričakovane življenjske dobe. Debelost povzroča zapleteno medsebojno delovanje številnih genetskih, presnovnih, vedenjskih in okoljskih dejavnikov, pri čemer se za slednje domneva, da so neposredni vzrok za znatno povečanje razširjenosti debelosti v preteklih desetletjih. Posamezniki, ki živijo z debelostjo, doživljajo stigmo, diskriminacijo ter negativen vpliv na duševno in zdravje, zato moramo kot strokovnjaki čim prej odpreti vse tančice, ki grenijo življenje teh oseb ter jim z različnimi intervencijami ob pridobljenem njihovem soglasju učinkovito pomagati.

ABSTRACT

Overweight and obesity are among the most important health problems in the industrialized countries of the world. In 1997, the World Health Organization classified obesity as a disease. Obesity is a major health challenge as it significantly increases the risk of diseases such as type 2 diabetes, fatty liver, hypertension, myocardial infarction, stroke, dementia, osteoarthritis, obstructive sleep apnea and several types of cancer, thereby contributing to the reduction quality of life and life expectancy. Obesity is caused by a complex interplay of many genetic, metabolic, behavioural and environmental factors, the latter of which are believed to be the direct cause of the significant increase in obesity prevalence in recent decades. Individuals living with obesity experience stigma, discrimination and a negative impact on their mental health, so as professionals we must remove all the veils that make life unpleasant for these people as soon as possible and help them with various effective interventions after obtaining their consent.

Uvod

Čezmerna telesna teža in debelost sta med najpomembnejšimi zdravstvenimi težavami v industrializiranih državah sveta (Gensthaler et al., 2022). Temeljni vzrok za debelost in čezmerno telesno težo je energijsko neravnovesje med zaužitimi in porabljenimi kalorijami. Med dejavnike za nastanek debelosti uvrščamo povečan vnos energijsko goste hrane z veliko maščob in sladkorjev ter povečanje telesne nedejavnosti zaradi vse bolj sedeče narave številnih oblik dela, spreminjajočih se načinov prevoza in vse večje urbanizacije. Spremembe vzorcev prehranjevanja in telesne dejavnosti so pogosto posledica okoljskih in družbenih sprememb, povezanih z razvojem in s pomanjkanjem podpornih politik v sektorjih, kot so zdravstvo, kmetijstvo, promet, urbanizem, okolje, predelava hrane, distribucija, trženje in izobraževanje (WHO, 2021). Razširjenost debelosti se je v preteklih 50 letih povečala po vsem svetu in dosegla pandemično raven. Debelost pomeni velik zdravstveni izziv, saj znatno povečuje tveganje za bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, zamaščenost jeter, hipertenzija, miokardni infarkt, možganska kap, demenca, osteoartritis, obstruktivna apneja v spanju in več vrst raka, s tem pa prispeva k zmanjšanju kakovosti življenja ter pričakovane življenjske dobe. Debelost je povezana tudi z brezposelnostjo, socialno prikrajšanostjo in zmanjšano družbeno-ekonomsko produktivnostjo, kar vse bolj predstavlja gospodarsko breme (Bluher et al., 2022).

Od leta 1975 se je debelost po vsem svetu skoraj potrojila. Leta 2016 je bilo več kot 1,9 milijarde odraslih, starih 18 let in več, s čezmerno telesno težo. Od tega jih je bilo več kot 650 milijonov debelih. Leta 2016 je imelo čezmerno telesno težo 39 % odraslih, starih 18 let in več, 13 % pa je bilo debelih. Večina svetovnega prebivalstva živi v državah, kjer zaradi čezmerne telesne teže in debelosti umre več ljudi kot zaradi prenzike

telesne teže. Več kot 340 milijonov otrok in mladostnikov, starih od 5 do 19 let, je imelo leta 2016 čezmerno telesno težo ali so bili debeli (WHO, 2021).

Debelost je zamenjala uživanje tobaka na prvem mestu med dejavniki tveganja za prezgodnjo smrt, povezanimi z življenjskim slogom, zato bi se morala politika javnega zdravja intenzivno osredotočiti nanjo. Medtem ko so se ukrepi politike proti uživanju tobaka izvajali v številnih državah in so bili vsaj delno uspešni, so podobni ukrepi v primeru debelosti očitno veliko zapletenejši. Čeprav so bili škodljivi učinki kajenja zelo dobro ugotovljeni, so številna priporočila glede prehrane in vedenja, povezanega z debelostjo, znanstveno ne dovolj podprta in jih vseh ni mogoče prenesti v zakonodajo, ki omejuje "debelogeno vedenje" (Bluhner et al., 2022).

Opredelitev debelosti

Svetovna zdravstvena organizacija je že leta 1997 debelost uvrstila med bolezni (WHO 2000). Priznanje debelosti kot kronične bolezni je ključni korak pri zagotavljanju ustrezne obravnave in zdravljenja bolnikov z debelostjo (Janež et al., 2022). Po opredelitvi Evropskega združenja za proučevanje debelosti (EASO) je debelost progresivna bolezen, ki močno vpliva na posameznika in družbo. Debelost ima osrednjo vlogo pri razvoju številnih dejavnikov tveganja in kroničnih bolezni, zato bi moralo biti zdravljenje debelosti med glavnimi cilji v boju proti naraščajoči epidemiji nenalezljivih bolezni (Fruhbeck et al., 2016).

V klinični praksi se prehranjenost posameznika ocenjuje z indeksom telesne mase (ITM), ki je razmerje med izmerjeno telesno maso (kg) in kvadratom izmerjene telesne višine (m^2). ITM 25–29,9 kg/m^2 kaže na čezmerno telesno težo, ITM 30 kg/m^2 ali več pa na debelost (Tabela 1), pri čemer je treba upoštevati tudi starost, spol, etnično skupino, stanje telesnih tekočin in mišično maso. Pri ocenjevanju prehranjenosti na podlagi ITM je torej pomembna tudi klinična presoja, še zlasti pri športnikih in posameznikih z zmanjšano mišično maso (Durrer Schutz et al., 2019; Garvey et al., 2016). Čeprav se ITM pogosto uporablja za ocenjevanje in razvrščanje debelosti (adipoznosti), ni natančno orodje za prepoznavanje z debelostjo povezanih zapletov (Garvey, 2020).

Tabela 1: Kategorije prehranjenosti glede na indeks telesne mase (ITM) pri odraslih Evropejcih (Durrer Schutz et al., 2019)

Kategorija prehranjenosti	ITM (kg/m^2)
Premajhna telesna teža	< 18,5
Normalna telesna teža	18,5–24,9
Čezmerna telesna teža	25,0–29,9
Debelost	≥ 30
Debelost razreda I	30,0–34,9
Debelost razreda II	35,0–39,9
Debelost razreda III	≥ 40

Kopičenje maščobe v trebušni votlini je povezano s povečanim tveganjem za številne presnovne, srčno-žilne in druge bolezni (Janež et al., 2022). Količino visceralne maščobe je mogoče dovolj dobro oceniti z obsegom pasu, ki se zato uporablja za oceno tveganja za srčne in presnovne bolezni. Normalne vrednosti obsega pasu (ki so relativno stroge, še posebno za starejše osebe) so manjše od 80 cm za ženske in manjše od 94 cm za moške. Vrednosti, ki kažejo na povečano tveganje za srčne in presnovne bolezni, so večje od 88 cm za ženske in večje od 102 cm za moške (Durrer Schutz et al., 2019). Za oceno tveganja, povezanega z debelostjo, je priporočljivo izmeriti obseg pasu posameznikom, ki imajo ITM nižji od 35 kg/m^2 (Garvey et al., 2016).

Zapleteno medsebojno delovanje številnih dejavnikov

Debelost povzroča zapleteno medsebojno delovanje številnih genetskih, presnovnih, vedenjskih in okolijskih dejavnikov, pri čemer se za slednje domneva, da so neposredni vzrok za znatno povečanje razširjenosti debelosti v preteklih desetletjih (Garvey et al., 2020; Mechanick et al., 2017). Možgani imajo osrednjo vlogo pri energijski homeostazi z uravnavanjem vnosa hrane in porabe energije (Wharton et al., 2020). Nadzor apetita je zapleten in vključuje integracijo osrednjih nevronskega vezij, vključno s hipotalamusom (homeostatski nadzor), mezolimbicnim sistemom (hedonski nadzor) in čelnim režnjem (izvršni nadzor). Na usklajevanje med homeostatskim in hedoničnim prehranjevanjem vplivajo mediatorji iz maščobnega tkiva, trebušne slinavke, črevesja in drugih organov. Kognitivne funkcije v prefrontalnem korteksu izvajajo izvršilni nadzor nad izbiro hrane in odločitvijo o prehranjevanju. Medsebojna povezanost teh nevronskega mrež poganja prehranjevalno vedenje, za katero se je izkazalo, da se pri debelosti spremeni (Fasshauer et al., 2017; Secher et al., 2014, Sternson et al., 2017). Nedavne raziskave so podprle hipoteze o nevroloških substratih, ki poganjajo tako homeostatske kot hedonične nagone po prehranjevanju. Hipotalamični nevroni združujejo notranje in zunanje

prehranske informacije ter jih posredujejo v zadnje možganske predele in kortiko-limbičnem sistem (Berthoud H-R et al., 2017). Nevrovedenjski dokazi kažejo, da se pri debelih posameznikih lahko spremeni način delovanja sistema apetita, da se poveča t. i. spodbudna želja (Berridge KC et al., 2010; Vallis M, 2019). Poudarek spodbude doživljamo kot hrepenenje, ki vpliva na to, kako močna je motivacija za prehranjevanje. Vedenjska posledica teh nevrobioloških procesov je vrednotenje, kako močna iniciativa postane hrana za telesno okrepitev, pa tudi kot nezavedni dražljaj nekaterih vedenjskih navad. Dokazano je, da je hrepenenje po hrani povezano z indeksom telesne mase (ITM) in debelostjo, verjetno zaradi nagnjenosti k hrepenenju po visokokalorični hrani (Chao A et al., 2014, Lowe CJ et al., 2018, Richard A et al., 2017). Poleg tega se je pokazalo, da dieta poveča hrepenenje, in zdi se, da imajo tisti, ki čutijo hrepenenje, manj koristi od uravnavanja telesne teže – bodisi z dieto ali bariatrično operacijo (Meule A et al., 2017; Janse Van Vuuren MA et al., 2018).

Glede genetskih dejavnikov se ocene razlikujejo, vendar raziskave dvojčkov, družin in posvojencev kažejo, da je stopnja dednosti visoka in se giblje od 40 do 70 % (Bray MS et al., 2016). Za zdaj je znanih 11 redkih monogenih oblik debelosti, vključno s pomanjkanjem receptorjev za leptin in melanokortin-4, ki se izražajo predvsem v hipotalamusu in so vključeni v nevronske kroge, ki uravnavajo energijsko homeostazo (Pigeyre M et al., 2016). Heterozigotne mutacije v melanokortinu-4 so najpogostejša oblika monogene debelosti so verjetno ta čas najpogostejši vzrok za monogensko debelost, saj se pojavijo pri 2–5 % otrok s hudo debelostjo (Pigeyre M et al., 2016; van der Klaauw AA et al., 2015).

Klinični zapleti, povezani s čezmernim kopičenjem maščob ob diagnozi *debelost*

Maščobno tkivo ne vpliva le na osrednjo regulacijo energijske homeostaze, temveč lahko čezmerna debelost postane tudi disfunkcionalna in povzroči nagnjenost posameznika k razvoju številnih zdravstvenih zapletov. Pri bolnikih s čezmerno telesno težo ali debelostjo je treba oceniti možnost preddiabetesa in sladkorne bolezni tipa 2 (T2DM) ter presnovni sindrom z oceno obsega pasu, glukoze na tešče, A1C, krvnega tlaka in lipidov, vključno z ravni trigliceridov v krvi. Krvni tlak je treba izmeriti s ciljem ocene hipertenzije ali predhipertenzije. Medicinski tim na primarni ravni mora opraviti presejalni pregled za aktivno srčno-žilno bolezen z anamnezo, fizičnim pregledom in dodatnim testiranjem, če je potreben. Svetujemo, da se opravi presejalni test za nealkoholno maščobno bolezen jeter s testiranjem delovanja jeter, ki mu glede na rezultate laboratorijske kontrole sledi ultrazvok ali druga slikovna metoda, če so transaminaze povišane. Vse bolnike z nealkoholno maščobno boleznijo jeter je treba oceniti glede prisotnosti čezmerne telesne teže ali debelosti. Bolnice v predmenopavzi s čezmerno telesno težo ali debelostjo in/ali presnovnim sindromom je treba pregledati za morebitno prisotnost policističnega ovarijskega sindroma z anamnezo in fizičnim pregledom. Vse bolnike s čezmerno telesno težo ali debelostjo je treba med anamnezo in fizičnim pregledom oceniti glede obstruktivne apneje med spanjem. Vse bolnike s čezmerno telesno težo ali debelostjo je treba oceniti glede astme in reaktivne bolezni dihalnih poti na podlagi močne povezave med tema motnjama. Pri bolnikih z velikim tveganjem za astmo in reaktivno bolezen dihalnih poti je treba upoštevati anamnezo, simptomatologijo, fizični pregled ter spirometrijo in druge preiskave pljučne funkcije (Garvey et al., 2016). Epidemiološke študije so pokazale pozitivno povezavo med debelostjo in tveganjem za bolezen žolčnika (Aune et al., 2015). Večji indeks telesne mase poveča tveganje za protin (Aune et al., 2014). Debelost poveča tveganje za naslednje vrste raka: debelo črevo (oba spola), ledvice (oba spola), požiralnik (oba spola), endometrij (ženske), dojke po menopavzi (ženske); (Ackerman et al., 2017).

Programi krepitve zdravja

V Sloveniji so se na nacionalni ravni sistematično spoprijeli s preventivnim programom, ki se ukvarja tudi s čezmerno telesno težo in debelostjo v letih 1989 in 1990, ko je bil oblikovan nacionalni program aktivnosti pod imenom »CINDI Slovenija«. Leta 1994 se je Slovenija vključila v mednarodno mrežo CINDI. Program redno poteka od leta 2000 prek lokalnih preventivno-promocijskih skupin oziroma zdravstveno-vzgojnih centrov v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji. Z julijem 2009 je CINDI Slovenija postal del Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije (CINDI Slovenija, 2006), dandanes pa je del programa Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja. Namen programa je bil prispevati k ohranitvi in krepitvi zdravja ter kakovosti življenja slovenskega prebivalstva. Vodilna nit je bila zmanjšati smrtnost, obolenost in umrljivost zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni. Aktivnosti so bile usmerjene v izobraževanje, ozaveščanje in svetovanje. Pri preseku desetletja programa, z analizami in ob upoštevanju projekta »Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju – Skupaj za zdravje«, ki so ga v okviru programa Norveškega finančnega mehanizma 2009–2014 vodili na NIJZ, je bil cilj nadgradnja preventivnih programov (NIJZ, 2014). Namen vzpostavitve in delovanja integriranih CKZ je usklajeno izvajanje aktivnosti krepitve zdravja, integrirane preventive kroničnih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju pri vseh populacijskih skupinah, aktivnosti vzgoje za zdravje, zdravstvene vzgoje in zobozdravstvene vzgoje ter zagotavljanje k bolniku osredotočenih preventivnih obravnav in udeležanje koncepta skupnostnega pristopa k zdravju v lokalnih skupnostih s posebnim poudarkom na vključevanju ranljivih oseb v preventivne programe (NIJZ, 2017).

Program delavnice »Zdravo hujšanje« v okviru primarne ravni zdravstva

V nadaljevanju opisujemo trenutno uveljavljene delavnice, ki so na voljo v zdravstvenih domovih na primarnem zdravstvenem varstvu, ki jih zagotavlja Zavod za zdravstveno zavarovanje Republike Slovenije. Delavnica »Zdravo hujšanje« je namenjena preventivno pregledanim odraslim osebam:

- z ITM 30,0 in več (to so osebe z ogrožajočo debelostjo, ki je bolezenska entiteta sama po sebi, hkrati pa pomeni pomembno tveganje za številne druge kronične bolezni),
- z ITM 27,5 in več ter hkratnim 10-letnim srčno-žilnim tveganjem 20 % in več, visoko ogroženostjo za druge kronične bolezni in kroničnim bolnikom,
- z ITM 27,5 in več ter s hkrati prisotnimi eno ali več kroničnimi boleznimi.

Udeleženci v delavnici pridobijo motivacijo, strokovno podporo in pomoč pri zdravi izgubi telesne mase, znanja in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter psihološko podporo v procesu hujšanja in vzdrževanja zdravega življenjskega sloga. Cilj delavnice je individualna sprememba življenjskega sloga. Pomembno prednost predstavlja delo v skupini zaradi vzpostavljene skupinske dinamike in medsebojne podpore udeležencev programa (Maučec Zakotnik J et al., 2012, Vrbovšek et al., 2019). Udeleženci delavnice prejmejo tudi Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih.

Zaključek

Debelost je resna, kronična, ponavljajoča se bolezen z visoko prevalenco (Bray et al., 2016; Ralston in dr. 2018). Kljub vse večjemu priznavanju, da gre za kronično bolezen, je debelost še vedno premalo diagnosticirana in premalo zdravljena. Na to kompleksno bolezen vpliva več dejavnikov, vključno z genetiko, fiziološkimi dejavniki, psihološkimi težavami in okoljskimi spremenljivkami, tako fizičnimi kot socialnimi; prizadene posameznike vseh starosti in območij (Ghanemi et al., 2018). Debelost je povezana s številnimi zapleti in povečanim tveganjem za invalidnost in umrljivost (GBD 2015 Obesity Collaborators et al., 2017). Posamezniki, ki živijo z debelostjo, doživljajo stigmo, diskriminacijo in negativen vpliv na duševno in zdravje, kar med ostalimi težavami vpliva na njihovo kakovost življenja (Caterson et al., 2019).

Literatura

- Ackerman SE, Blackburn OA, Marchildon F, in dr. Insights into the link between obesity and cancer. *Curr Obes Rep* 2017;6:195–203.
- Aune D, Norat T, Vatten LJ. Body mass index and the risk of gout: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Eur J Nutr*. 2014 Dec;53(8):1591–601. doi: 10.1007/s00394-014-0766-0. Epub 2014 Sep 11. PMID: 25209031.
- Aune D, Norat T, Vatten LJ. Body mass index, abdominal fatness and the risk of gallbladder disease. *Eur J Epidemiol*. 2015 Sep;30(9):1009–19. doi: 10.1007/s10654-015-0081-y. Epub 2015 Sep 15. PMID: 26374741.
- Berridge KC, Ho C-Y, Richard JM, DiFeliceantonio AG. The tempted brain eats: pleasure and desire circuits in obesity and eating disorders. *Brain Res*. 2010;1350:43–64. 10.1016/j.brainres.2010.04.003.
- Berthoud H-R, Münzberg H, Morrison CD. Blaming the brain for obesity: Integration of hedonic and homeostatic mechanisms. *Gastroenterology*. 2017;152(7):1728–1738. 10.1053/j.gastro.2016.12.050
- Bluher, M. Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nat Rev Endocrinol*, 288–296.
- Bray GA, Fruhbeck G, Ryan DH, Wilding JP. Management of obesity. *Lancet*. 2016;387:1947–1956.
- Bray MS, Loos RJ, McCaffery JM, in dr. NIH working group report-using genomic information to guide weight management: from universal to precision treatment. *Obesity* (Silver Spring) 2016;24:14–22.
- Caterson ID, Alfadda AA, Auerbach P, Coutinho W, Cuevas A, Dicker D, Hughes C, Iwabu M, Kang JH, Nawar R, Reynoso R, Rhee N, Rigas G, Salvador J, Sbraccia P, Vázquez-Velázquez V, Halford JCG. Gaps to bridge: Misalignment between perception, reality and actions in obesity. *Diabetes Obes Metab*. 2019 Aug;21(8):1914–1924. doi: 10.1111/dom.13752. Epub 2019 May 3. PMID: 31032548; PMCID: PMC6767048.
- Chao A, Grilo CM, White MA, Sinha R. Food cravings, food intake, and weight status in a community-based sample. *Eat Behav*. 2014;15(3):478–482. 10.1016/j.eatbeh.2014.06.003.
- CINDI Slovenija. (2006). Strategija za preprečevanje kroničnih bolezni v Evropi, Dejavnosti na področju javnega zdravja. Ljubljana: Zdravstveni dom Ljubljana, CINDI Slovenija.
- Durrer Schutz D, Busetto L, Dicker D, Farpour-Lambert N, Pryke R, Toplak H, in dr. European Practical and Patient-Centred Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care. *Obes Facts*. 2019;12(1):40–66.
- Fasshauer M, Bluher M. Adipokines in health and disease. *Trends Pharmacol Sci* 2011;32:11–19.
- Frühbeck G, Sbraccia P, Nisoli E, Woodward E, Yumuk V, Farpour-Lambert NJ, in dr. 2015 Milan Declaration: A Call to Action on Obesity - an EASO Position Statement on the Occasion of the 2015 EXPO. *Obes Facts*. 2016;9(4):296–8.
- Garvey WT, Mechanick JL, Brett EM, Garber AJ, Hurley DL, Jastreboff AM, Nadolsky K, Pessah-Pollack R, Plodkowski R; Reviewers of the AACE/ACE Obesity Clinical Practice Guidelines. AMERICAN ASSOCIATION OF CLINICAL ENDOCRINOLOGISTS AND AMERICAN COLLEGE OF ENDOCRINOLOGY COMPREHENSIVE CLINICAL PRACTICE GUIDELINES FOR MEDICAL CARE OF PATIENTS WITH OBESITY. *Endocr Pract*. 2016 Jul;22 Suppl 3:1–203. doi: 10.4158/EP161365.GL. Epub 2016 May 24.

- Garvey WT, Mechanick JL. Proposal for a scientifically correct and medically actionable disease classification system (ICD) for obesity. *Obesity* (Silver Spring) 2020;28:484–92.
- GBD 2015 Obesity Collaborators, Afshin A, Forouzanfar MH, in dr. Health effects of overweight and obesity in 195 countries over 25 years. *N Engl J Med*. 2017;377:13–27.
- Gensthaler, L., Felsenreich, D., Jedamzik, J., Eichelter, J., Nixdorf, L., Bichler, C., Prager, G. (2022). Trends of Overweight and Obesity in Male Adolescents: Prevalence, Socioeconomic Status, and Impact on Cardiovascular Risk in a Central European Country.
- Ghanemi A, Yoshioka M, St-Amand J. Broken energy homeostasis and obesity pathogenesis: the surrounding concepts. *J Clin Med*. 2018;7:453.
- Janež, A., Epšak Lenart, M., Kunst, G., Marušič, D., Rotar-Pavlič, D., Rakar, A., Sentočnik, J.T., Zihlerl, K., Jensterle Sever, M. *Strokovna priporočila za zdravljenje debelosti z zdravili*. Ljubljana: Slovensko osteološko društvo, 2022. 15 str., ilustr. ISBN 978-961-94020-8-5.
- Janse Van Vuuren MA, Strodl E, White KM, Lockie PD. Emotional food cravings predicts poor short-term weight loss following laparoscopic sleeve gastrectomy. *Br J Health Psychol*. 2018;23:532–543. 10.1111/bjhp.12302.
- Lowe CJ, Staines WR, Manocchio F, Hall PA. The neurocognitive mechanisms underlying food cravings and snack food consumption. A combined continuous theta burst stimulation (cTBS) and EEG study. *Neuroimage*. 2018;177:45–58. 10.1016/j.neuroimage.2018.05.013.
- Maučec Zakotnik J, Borovničar A, Novak Mlakar D, Backović Juričan A, Hlastan Ribič C, Vrbovšek S. O programu dejavnosti centra za krepitev zdravja in obvladovanja kroničnih bolezni – oddelka za kronične bolezni IVZ (CINDI) in izvedenih aktivnostih na področjih dela v letu 2011. In: Fras Z, ed. Slovenski forum za preventivo srca in žilja: zbornik prispevkov, Ljubljana, junij 2012. Ljubljana: Združenje kardiologov Slovenija – Slovenska hiša srca; 2012:65–73.
- Mechanick JL, Hurley DL, Garvey WT. Adiposity-based chronic disease as a new diagnostic term: the American Association of Clinical Endocrinologists and American College Of Endocrinology position statement. *Endocr Pract* 18:377–387.
- Meule A, Richard A, Platte P. Food cravings prospectively predict decreases in perceived self-regulatory success in dieting. *Eat Behav*. 2017;24:34–38. 10.1016/j.eatbeh.2016.11.007.
- NIJZ. (2014). *IZZIVI V IZBOLJŠEVANJU VEDENJSKEGA SLOGA IN ZDRAVJA, Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji*. <http://www.nijz.si/>: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno iz IZZIVI V IZBOLJŠEVANJU VEDENJSKEGA SLOGA IN ZDRAVJA Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji.
- NIJZ. (2017). *Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalni skupnosti*. Ljubljana : NIJZ Slovenija.
- Pigeyre M, Yazdi FT, Kaur Y, Meyre D. Recent progress in genetics, epigenetics and metagenomics unveils the pathophysiology of human obesity. *Clin Sci (Lond)* 2016;130:943–86.
- Ralston J, Brinsden H, Buse K, in dr. Time for a new obesity narrative. *Lancet*. 2018;392:1384–1386.
- Richard A, Meule A, Reichenberger J, Blechert J. Food cravings in everyday life: An EMA study on snack-related thoughts, cravings, and consumption. *Appetite*. 2017;113:215–223. 10.1016/j.appet.2017.02.037.
- Secher A, Jelsing J, Baquero AF, in dr. The arcuate nucleus mediates GLP-1 receptor agonist liraglutide-dependent weight loss. *J Clin Invest* 128:4473–4483.
- Sternson SM, Eisel A-K. Three pillars for the neural control of appetite. *Annu Rev Physiol* 79:41–61.
- Vallis M. Sustained behaviour change in healthy eating to improve obesity outcomes: It is time to abandon willpower to appreciate wanting. *Clin Obes*. 2019 Apr;9(2):e12299. doi: 10.1111/cob.12299. Epub 2019 Feb 11. PMID: 30746897; PMCID: PMC6593835.
- Van der Klaauw AA, Farooqi IS. The hunger genes: pathways to obesity. *Cell* 2015;161:119–32.
- Wharton S, Lau DCW, Vallis M, Sharma AM, Biertho L, Campbell-Scherer D, Adamo K, Alberga A, Bell R, Boulé N, Boyling E, Brown J, Calam B, Clarke C, Crowshoe L, Divalentino D, Forhan M, Freedhoff Y, Gagner M, Glazer S, Grand C, Green M, Hahn M, Hawa R, Henderson R, Hong D, Hung P, Janssen I, Jacklin K, Johnson-Stoklossa C, Kemp A, Kirk S, Kuk J, Langlois MF, Lear S, McInnes A, Macklin D, Naji L, Manjoo P, Morin MP, Nerenberg K, Patton I, Pedersen S, Pereira L, Piccinini-Vallis H, Poddar M, Poirier P, Prud'homme D, Salas XR, Rueda-Clausen C, Russell-Mayhew S, Shiao J, Sherifali D, Sievenpiper J, Sockalingam S, Taylor V, Toth E, Twells L, Tytus R, Walji S, Walker L, Wicklum S. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020 Aug 4;192(31):E875–E891. doi: 10.1503/cmaj.191707. PMID: 32753461; PMCID: PMC7828878.
- Vrbovšek, S., Rebernik, K., Remec, M., Čeplak, M., & Blatnik, B. (2019). Navodila za organizacijo in delovanje zdravstveno vzgojnih centrov ter izvajanje Programa svetovanja za zdravje. Verzija 1/2019. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- WHO, 2021. *Obesity and overweight*. Pridobljeno iz World Health Organization <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

STRATEGIJA ZA KAKOVOSTNO POUČEVANJE V SLOVENSКИH ŠOLAH – USMERITVE ZAVODA RS ZA ŠOLSTVO IN MINISTRSTVA ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

Vinko Logaj

Uvod

V prispevku so v prvem delu predstavljena temeljna izhodišča, na katerih temelji slovenski izobraževalni sistem. V nadaljevanju pa so prikazani ključni izzivi ter aktivnosti Zavoda RS za šolstvo in Ministrstva za vzgojo in izobraževanje, ki je pristojno za izvajanje šolske politike in zavezano k uresničevanju različnih konceptov ter paradigmatičnih izhodišč. Koncepti, strokovni dokumenti in različne strokovne podlage ter izhodišča narekujejo kurikularno zasnovo. Strokovni dokumenti in pravni okvir pa usmerjajo vodstva šol in učitelje v pedagoške aktivnosti, ki so povezane s pedagoškim vodenjem in metodično-didaktičnimi pristopi. Ti so ključni za doseganje ciljev in standardov znanja ter vzgojno delovanje šole.

V prispevku je poudarek na družbenih trendih in usmeritvah mednarodne skupnosti k delovanju primerljivih šolskih sistemov, ki omogočajo vključevanje mladih na področje terciarnega izobraževanja in na trg dela izven nacionalnih meja. Začetki procesov prostega pretoka blaga in storitev ter delovne sile segajo v leto 1992, ko je bila podpisana Maastrichtska pogodba, ki je predstavila tudi idejo o evropskem državljanstvu. K načelu prostega pretoka blaga in storitev se je zavezala tudi Republika Slovenija. Slovenija pa je primerljivost kvalifikacij uredila z Zakonom o slovenskem ogrodju kvalifikacij (2015), povezanim z Evropskim ogrodjem kvalifikacij (EQF), ki temelji na vseživljenjskem učenju.

Seveda pa šolski sistemi ne morejo delovati mimo družbenih trendov. Zato ni mogoče trditi, da se lahko v šolskem prostoru izognemo globalizacijskim trendom, ki so značilni za 21. stoletje. Logaj (2012) navaja, da če o globalizaciji govorimo s stališča koncepta „prostega trga“, o čemer razpravljata Olsen in Peters (2005, 313), ne moremo mimo teorije trga, ki jo je pred globalizacijo vnesel v svetovni prostor že politični program neoliberalizma. Ta izključuje vpletanje države v gospodarstvo, utemeljuje svobodo posameznika in stremi k usposobitvi gospodarstva in posameznika za samostojno in neodvisno delovanje. Tako za neoliberalizem vrsta avtorjev, npr. Pieterse (2004), Fitz in Hafid (2007), Giroux in Searls Giroux (2006), Fitzsimons (2006), Harvey (2007), Varman in Vikas (2007), meni, da je postal ena najbolj razširjenih ideologij 21. stoletja, za katerega je značilna osredotočenost na prosto izbiro, trg, konkurenco in posameznika.

Ker se z globalizacijskimi procesi in naglim tehnološkim razvojem, zlasti na področju digitalne tehnologije in umetne inteligence, hitro spreminjajo tudi pretok informacij, način življenja in s tem družbeni trendi ter vrednotni sistem mlajših generacij, je šola kot institucija postavljena pred nove izzive. Postavlja se vprašanje: Kako hitro, na kakšen način in katere spremembe je potrebno vpeljati, da bodo sprejemljive za deležnike v tako imenovanem pedagoškem trikotniku: za šolo z vodstvom in učitelji, za učence oziroma dijake ter za starše šolajoče mladine. Hkrati pa šola kot institucija (eden največjih podsistemov) v družbenem prostoru dobiva tudi novo vlogo. Če so nekdaj privilegirani sloji obvladovali šolo, danes ta privilegij v večini držav pripada javni šoli. Avtorja (Barle 2007 in Zgaga 2002) ugotavljata, da je koncept državnih šol od posameznih držav najprej zahteval vzpostavitev razmerja med šolo in družbo. Danes pa temelj in konceptualno osnovo za ureditev tega razmerja predstavlja avtonomija, ki jo povezujemo z odgovornostjo. Izhajajoč iz osnovnega fizikalnega mehanizma interakcije, pri katerem delci v makro in mikro svetu delujejo drug na drugega, sta tudi avtonomija in odgovornost v interakciji.

Ob vsesplošnem zavedanju, da šola tudi nima več vloge, kot ji jo je pripisal Foucault (1984), smo na točki, ko si moramo priznati, da so se razmerja moči na celotnem področju vzgoje in izobraževanja popolnoma spremenila. V ospredju so vprašanja, ki kličejo po ponovnem premisleku o avtonomiji, odgovornosti, decentralizaciji oziroma centralizaciji posameznih področij, o vlogi in nalogah učitelja, otroka, učenca, dijaka ter premisleki o načinih vnašanja novih pristopov učenja in poučevanja. Gre za zapletena konceptualna vprašanja, ki se v končni fazi vedno odražajo v šolah.

Javna šola mora biti prostor, v katerem je delovanje usmerjeno v zagotavljanje pravičnosti in enakih možnosti. Zato na nek način šola pridobiva na socialni vlogi in kot institucija dobiva kompenzacijsko vlogo pri prevzemanju nalog, ki vodijo v zmanjševanje razlik med mladimi, v razvoj socialnih veščin, v razvoj in krepitev kritičnega in razmišljujočega posameznika itd. Je soodgovorna za optimalni razvoj posameznika, ki zna živeti strpno, spoštovati drugačnost, sodelovati z drugimi, ima razvito zavest o integriteti posameznika, o pomenu trajnostnega razvoja, o vključevanju v demokratično družbo, ima zavest o državni pripadnosti in nacionalni

identiteti ter vedenje o zgodovini Slovenije in njeni kulturi. Med njimi so nekatere naloge pri vlogi šole kot inštitucije, ki jih v preteklosti ni imela in ni poznala. Če je nekdaj veljalo, da je pridobljena kvalifikacija s katero koli izobrazbo jamstvo za zaposlitev, naj bi danes veljalo, da višja izobrazba pomeni na daljši rok več priložnosti in večjo možnost za zaposlitev.

Šola se je skozi zgodovino konstituirala kot javna od države vodena inštitucija, ki je prevzela eno ključnih vlog v družbi. Danes se v slovenskem šolskem prostoru dnevno izmenja 250 000 učencev in dijakov. Z njimi je povezano pol milijona staršev. Kar pomeni, da ima dnevno posredni ali neposredni stik s šolo skoraj 40% slovenskega prebivalstva. Če k temu deležu prištejemo še otroke v vrtcih in njihove starše, ima dnevni posredni in neposredni stik s šolo ali vrtcem več kot 50% prebivalcev Slovenije. Poleg tega pa v šoli vidijo interese tudi posamezniki, ki se ukvarjajo z najrazličnejšo prodajo blaga in storitev. Zato šola kot pravni subjekt oziroma vzgojno-izobraževalni zavod ter osebje v tem zavodu, ki deluje avtonomno v posameznem okolju, danes sledi zahtevam države in družbe ter uravnava interese posameznikov s cilji in možnostmi le takrat, ko ima dovolj sodobno in učinkovito pravno oziroma zakonodajno in podporno okolje.

Zasnova slovenskega šolskega sistema

Temeljna izhodišča, na osnovi katerih je zasnovan vzgojno-izobraževalni sistem v Republiki Sloveniji izhajajo iz **Deklaracije o pravicah otrok**, ki jo je leta 1959 sprejela Generalna skupščina OZN. V njej so zapisane pravice in svoboščine, ki jih morajo uživati vsi otroci, čeprav so bile nekatere od teh pravic že navedene v Splošni deklaraciji OZN o človekovih pravicah, sprejeti leta 1948. Ker deklaracija za države ni pravno zavezujoč dokument, je leta **1989** Generalna skupščina OZN sprejela **Konvencijo o otrokovih pravicah**. Ta je začela veljati leta 1990 in jo je do danes potrdilo 193 držav sveta, razen ZDA in Somalije.

Republika Slovenija je s Temeljno Ustavno listino o samostojnosti in neodvisnosti Republike Slovenije in Aktom o notifikaciji nasledstva v povezavi s konvencijo OZN, ki velja od leta 1992, od SFRJ nasledila Konvencijo Združenih narodov o otrokovih pravicah. Omenjeni akti so poleg drugih nacionalnih izhodišč, ki izhajajo iz kulturnih in zgodovinskih dejstev, osnova za kurikularni in pravni okvir slovenskega šolskega sistema. Cilji vzgoje in izobraževanja so zapisani v Zakonu o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja in v področnih zakonih, ki podrobneje urejajo vzgojo in izobraževanje na posameznih nivojih, od vrtca do zaključka srednjega izobraževanja. Celotna zasnova in razvoj vzgoje in izobraževanja v preteklem obdobju pa sta opredeljena v Beli knjigi (1995) in v Beli knjigi (2011).

Na podobnost v organiziranosti, dolžini obveznega šolanja in temeljnih principih in procesih, ki se v šolah dogajajo, kaže primerjava šolskih sistemov v Evropi (Krek 1995, Krek in Metljak 2011). Ta ‚sorodnost‘ je med drugim povezana tudi s ‚sposojanjem politik‘ ali ‚policy borrowing‘ (Steiner Khamsi 2006, Ochs 2006, Halpin in Troyna 1995) za iskanje in prenos ‚dobre prakse‘ ali pa za kopiranje in manjše prilagajanje celotnih modelov, kar je sicer smiselno in upravičeno zaradi mobilnosti delovne sile, priznavanja diplom, spričeval ipd. (Logaj, 2012).

Izzivi za spremembe na področju vzgoje in izobraževanja

Številni podatki kažejo, da tempo družbenih in tehnoloških sprememb še nikoli v zgodovini ni bil tako hiter kot v zadnjih desetih letih. Zaradi razvoja na področju digitalizacije in umetne inteligence ter relativno velike dostopnosti računalniške tehnike in mobilnih naprav, prihaja do velikih sprememb v načinu delovanja posameznikov in družbe. S tem pa je šola kot inštitucija v družbi postavljena pred nove izzive, ki so povezani z modernizacijo sistema, s spremenjenim načinom delovanja, z novimi znanji in veščinami zaposlenih v šolah in vrtcih, z njihovim usposabljanjem in spreminjanjem šolske prakse.

Zavod RS za šolstvo je z razvojnoraziskovalnim in svetovalnim delom, s pripravo strokovnih podlag za odločanje o zadevah iz pristojnosti strokovnih svetov, s spremljanjem poskusov ter prenovo obstoječih in uvajanjem novih programov, z organiziranjem in izvajanjem stalnega strokovnega izobraževanja strokovnih delavcev in ravnateljev ter s pripravo strokovnih podlag za odločanje na nivoju šolske politike v sodelovanju z drugimi inštitucijami v slovenskem in mednarodnem prostoru, v zadnjih letih opravil številne aktivnosti, ki prispevajo k modernizaciji in aktualizaciji vzgojno-izobraževalnega sistema in s tem k dvigu kakovosti vzgoje in izobraževanja. Izpostaviti je potrebno uvajanje formativnega spremljanja, ki v ospredje postavlja aktivno vlogo učenca, preizkušanje novih pristopov dela z nadarjenimi, usposabljanja za uvajanje digitalne strategije na ravni šol, izvajanje aktivnosti v zvezi s trajnostnim razvojem ter aktivnosti, ki so povezane z varnim, zdravim in spodbudnim učnim okoljem. Opravljene so bile analize učnih načrtov, raziskava o stanju na področju dela z otroki s posebnimi potrebami v zadnjih 20 letih in druge aktivnosti, ki na področju šolske politike omogočajo pripravo kratkoročnega načrta aktivnosti za formalno prenavljanje šolskega sistema.

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport je leta 2022 opravilo sistematičen pregled stanja in v delovnem dokumentu izpostavilo 10 krovnih izzivov izobraževanja za prihodnost:

1. Trajno zagotavljanje virov za kakovostno izobraževanje za vse.
2. Omogočanje in spodbujanje vseživljenjske naravnosti v izobraževanju.

3. Doseganje dviga kompetentnosti učečih se.
4. Povečanje motivacije in zavzetosti za učenje.
5. Zagotavljanje ustreznega odziva izobraževanja na tehnološko bogato okolje.
6. Prispevanje h kohezivnosti družbe/polni vključenosti posameznikov v družbo ter nadgraditev instrumentov za zagotavljanje enakih možnosti.
7. Vzpostavljanje šole kot središča skupnosti, ki se povezuje z gospodarstvom in negospodarstvom, lokalnim in globalnim okoljem.
8. Prispevanje k trajnostnim ciljem, še posebej varovanju okolja in naravnih virov.
9. Zagotavljanje pogojev za delovanje karierno aktivne in učeče se profesionalne skupnosti strokovnih delavcev in ravnateljev.
10. Zagotavljanje kakovosti izobraževanja na vseh ravneh izobraževalnega sistema.

Za pripravo nacionalnega programa vzgoje in izobraževanja za naslednjih 10 let pa na Ministrstvu za vzgojo in izobraževanje deluje posebna strokovna skupina.

Opisane aktivnosti z vključevanjem najširšega dela strokovne javnosti so ključne za spremembo kompleksnega vzgojno-izobraževalnega sistema v Republiki Sloveniji ob predpostavki, da na kakovost izobraževanja v največji meri vplivajo učitelji in vzgojitelji, ki skupaj z drugimi strokovnimi delavci neposredno delajo z otroki in učenci. Pri svojem delu pa se dnevno srečujejo z zelo raznoliko populacijo mladine od predšolskega do srednješolskega obdobja. Gre za pomembne razlike v socialno-ekonomskem statusu, socialnem in kulturnem poreklu, veroizpovedi, narodni pripadnosti, zdravstvenem stanju itd. Pojavljajo se nove zahteve, želje in pričakovanja staršev in okolja do šole in vrtca, ki v sodobni družbi postajata vedno bolj odprta v okolje. S tem pa pomembno prispevata k bodočemu razvoju družbe in k odnosu do razvoja višje stopnje integritete pri mladih. Krovna izjava za usmerjenost delovanja strokovnih delavcev je: »Ustvarjanje spodbudnega in varnega učnega okolja za vse šolajočec«. V vsebinskem smislu pa to pomeni ravnanje zaposlenih, ki zagotavljajo pravičnost izobraževanja ter s tem povezano dobro počutje, ki mlade odvrača od pasivnosti, lenobnosti, lagodnosti in jih vodi k aktivnosti, ustvarjalnosti, kritičnosti in k participaciji. Kot pravi Rutarjeva (2020) na dobro počutje vplivajo naslednji dejavniki: občutek varnosti (jasna pravila, postopki, struktura), doživljanje smiselnosti pouka s poudarjeno aktivno vlogo učenca (podpiranje miselnih procesov, sodelovanje...), prepoznavanje vrednosti in sprejemanje učenca kot osebnosti (ne glede na uspešnost), občutek povezanosti z učiteljem, izkušnje spoštljive, spodbudne in odprte komunikacije, občutenje podpore in pozitivnih pričakovanj, konstruktivna povratna informacija, doživljanje pravičnosti, občutek, da učitelj zna zagotoviti varno okolje...

V grobem bi lahko okvir delovanja učiteljev oziroma njihovo avtonomijo v razredu primerjali z voznikom, ki v prometu sodeluje povsem avtonomno. Njegova avtonomija pa je omejena s cestno prometnimi predpisi in zakonodajo ter povezana z odgovornostjo.

Sistemske spremembe, ki vodijo v kakovost učenja, poučevanja, znanja in kompetenc

Okvir za kakovostno poučevanje, za varno in spodbudno učno okolje ter vrednotenje znanja in kompetenc v največji meri predstavljajo najvišji strokovni dokumenti za učitelje. To so učni načrti. Zavod RS za šolstvo je pripravil obširno analizo učnih načrtov na področju splošnega izobraževanja in leta 2022 Izhodišča za prenovo učnih načrtov v osnovni šoli in gimnaziji ter Izhodišča za prenovo kurikuluma za vrtce. Na podlagi izhodišč so stekli postopki za pripravo posodobljenih učnih načrtov. Sledilo bo usposabljanje učiteljev ter postopno uvajanje. Bistveno novost bodo predstavljala tudi metodično-didaktična priporočila, ki bodo v pomoč učiteljem pri izvedbi pouka.

Hkrati pa se v sodelovanju s 124 šolami zaključuje poskus, s katerim so bile pripravljene in preverjene bistvene spremembe v razširjenem programu osnovne šole. Ta temelji na obvezni ponudbi dejavnosti šole in prosti izbiri dejavnosti učencev na treh ključnih področjih. To so področje gibanja in zdravja za dobro psihično in fizično počutje, področje kulture in tradicije ter področje učenja in osebnega razvoja. V veliki meri je izpostavljeno gibanje in zdrav telesni razvoj ter dobro počutje.

S sistemsko uvedbo vseh opisanih dejavnosti na podlagi zakonskih sprememb, ki jih pripravlja Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, bo do leta 2026 zaključena prenova programov splošnega izobraževanja, ki temelji na najnovejših izhodiščih stroke in stanju v družbi.

Viri in literatura:

Barle, A. 2007. Instrumentalizacija znanja - šole organizacije za hitro dostavo znanja? V Mednarodni posvet Biološka znanost in družba = Conference on Bioscience and Society, October 4-5, 2007, Ljubljana, Slovenia. *Genialna prihodnost - genetika, determinizem in svoboda : zbornik prispevkov : proceedings*, ur. Strgulc-Krajšek, S. idr., 239-249. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Krek, J. (ur.). 1995. *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

- Krek, J. in M. Metljak (ur.). 2011. *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Fitz, J. in T. Hafid. 2007. Perspectives on the privatization of public schooling in England and Wales. *Educational Policy* 21(1): 273-296.
- Fitzsimons, P. 2006. Third way: Values for education? *Theory and Research in Education* 4(2): 151-171.
- Foucault, M. 1984. *Nadzorovanje in kaznovanje*. Ljubljana: Delavska enotnost.
- Giroux, H.A. in S. Searls Giroux. 2006. Challenging Neoliberalism's new world order: The promise of critical pedagogy. *Cultural Studies* ↔ *Critical Methodologies* 6(1): 21-32.
- Halpin, D. in B. Troyna. 1995. The politics of education: Policy borrowing. *Comparative Education* 31(3): 303-310.
- Harvey, D. 2007. Neoliberalism as creative destruction. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science* 610: 21-44.
- Izhodišča za prenovu učnih načrtov v osnovni šoli in gimnaziji*. 2022. Uredila: Jasna Rojc, Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Izhodišča za prenovu kurikulumov za vrtce*. 2022 Uredila: Janja Cotič Pajntar, Ljubica Marjanovič Umek. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo
- Konvencija o otrokovih pravicah (OZN)*. Generalna skupščina Združenih narodov. Resolucija št. 44/25, 20. 11. 1989. Veljavnost: 2. 9. 1990. <http://www.varuh-rs.si/pravni-okvir-in-pristojnosti/mednarodni-pravni-akti-s-podrocja-clovekovih-pravic/organizacija-zdruzenih-narodov/konvencija-o-otrokovih-pravicah-ozn/> (20. 4. 2009).
- Logaj, V. 2012. **Šolske politike in prerazporejanje moči pri medsebojnem povezovanju srednjih šol : doktorska disertacija**. Koper: Fakulteta za management.
- Ochs, K. 2006. Cross-national policy borrowing and educational innovation improving achievement in the London Borough of Barking Dagenham. *Oxford Review of education* 32(5): 599-618.
- Olsen, M. in M. A. Peters. 2005. Neoliberalism, higher education and the knowledge economy: from the free market to knowledge capitalism. *Journal of Education Policy* 20(3): 313-345.
- Pieterse, J. N. 2004. Neoliberal empire. *Theory, Culture & Society* 21(3): 119-140.
- Pogled na izzive slovenske vzgoje in izobraževanja. 2022. Delovni dokument Urada za razvoj in kakovost izobraževanja. Ljubljana: MIZŠ.
- Splošna deklaracija o človekovih pravicah* (oznaka [resolucije](#): A/RES/217A (III)). Generalna skupščina Združenih narodov, 10. 12. 1948. http://www.mzz.gov.si/fileadmin/pageuploads/Zunanja_politika/CP/Resolucija_GS_z_deklaracijo_1948.pdf (16.1.2009).
- Rutar Ilc, Z. 2020. Varno in spodbudno učno okolje. <https://www.zrss.si/stiki-s-prakso/aktualno/varno-spodbudno-ucno-okolje/> (10.3.2023)
- Steiner Khamsi, G. 2006. *Educational research un-done*. London: Open University press.
- Ustava Republike Slovenije /URS/. *Uradni list RS*, št. [331/1991](#) in spremembe: [42/1997](#), [66/2000](#), [24/2003](#), [69/2004](#), [69/2004](#), [69/2004](#), [68/2006](#)
- Varman, R. in R. M. Vikas. 2007. Rising markets and failing health: An inquiry into subaltern health care consumption under neoliberalism. *Journal of Makromarketing* (27/2): 162-172.
- Zakon o slovenskem ogrodju kvalifikacij* (*Uradni list RS*, št. [104/15](#) in [100/22](#) – **ZSZUN**).
- Zgaga, P. 2002. Šolsko polje: teme iz filozofije edukacije in edukacijskih strategij. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

**VABLJENI PREDAVATELJI
ZNANSTVENA SEKCIJA**

***INVITED SPEAKERS
SCIENTIFIC SECTION***

THE DOMINANCE FACTOR

Carla Hannaford

We are all unique human beings and part of what makes us unique is the way our brain, hand, eye, ear and foot are wired together. This presentation is a synthesis of research and experiential understanding of how the Basal Dominance Pattern, developed at approximately 9 weeks in-utero, affects how we function in stressful (survival) situations. It also addresses our preferences and the ways we most readily learn, gain knowledge and respond in relationships. Understanding dominance patterns allows us to see our children, students, relatives and friends in the light of their unique humanity, making us better educators/coaches and able to address the world more altruistically.

We are born with a specific genetic "soup" from our parents which we call "Nature". Our genes are then either turned on or turned off depending on the environmental influencers which we call "Nurture". Our reality is formulated (via Nurture) by our family, society, and the worldview at the moment. Our brain is only a meaning maker, taking information from the vast array of sensors all over our body, and making sense of it through the perceptual lenses of the reality we develop from these environmental influencers. When presented with new information, our brain has systems that filter out anything not fitting our reality or belief system. Thus, we only take in and remember less than one tenth of one percent presented to us. When stressed, learning and memory are basically non-existent. Thus we often miss potential learning, and a broader understanding that would enrich our lives and allow us to expand our potential.

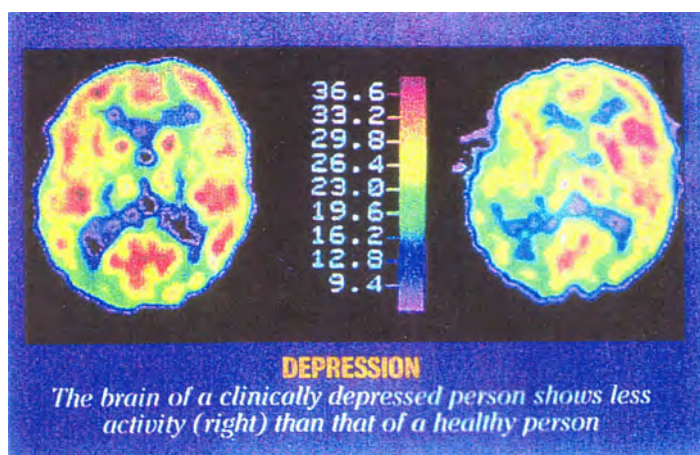
With survival being our most basic need, the brain gears up to fight or flee in the face of real or perceived danger. From my research, it is my understanding that at approximately 9 weeks in-utero, at the time we develop the Moro Reflex, we also develop our lead functions for survival which become hardwired. These lead functions may or may not be genetic, but they tend to be constant or hardwired when muscle checking for our "basal dominance" pattern (dominant hand, eye, ear, foot and brain hemisphere).

In the case of survival, we don't need to be thinking or even reasoning. We only need to reflexively react quickly to remove ourselves from danger. At those times we don't need to be thinking which foot or hand to use, they just automatically assist us to survive without our conscious control. We have a lead hand that allows us to strike out to protect ourselves, and that we tend to use most as we develop intricate fine motor skills such as using tools, writing or gesturing to make ourselves understood. Our lead foot moves us forward quickly to run from danger, or may lead when we dance, kick a ball or climb a tree or ladder. Also, we are not truly binocular because we have a nose between our two eyes, thus one eye becomes the lead eye and the other will follow. We also have a lead ear. The basal profile shows up when a person experiences a life-threatening situation, stress or the deepest survival situation of all, abandonment or isolation.

The Positron Emission Tomography (PET) Scan shows a scan looking down on the brain in a non-stressed and a stressed person. The frontal lobes are at the top of the scan. Notice in the non-stressed scan that all parts of the brain are active, especially the frontal lobes where planning, formal reasoning, creativity, fine motor functioning, and the deep emotions of love, altruism, empathy and compassion occurs.

Compare the non-stressed brain scan with the scan of a stressed brain.

Notice that there is greatly reduced functioning in the frontal lobes, and that functioning on one hemisphere of the brain is also greatly reduced. This PET scan exemplifies a right-hemisphere dominance pattern. During the survival response, the non-dominant hemisphere of the brain (in this case the left hemisphere) will shut down by 75-85%. This is called homolaterality.



Fibers from each hemisphere cross to the opposite side of the body, thus the left hemisphere controls functioning of the right hand and foot, and receives sensory information from the right eye and ear. In the case, when the person is stressed and the left hemisphere shuts down, functioning of the right hand, and foot will be decreased. Also information from the right eye and right ear will be greatly decreased. This person will be at a great disadvantage. During stress, only the parts of the brain having to do with survival and reaction, will be available.

Because our Dominance Profiles are “hardwired”, they also lead us to have certain preferences and react in specific ways in our lives. Sitting in a certain place in a classroom or theater, wanting our space to be cleared before we start a project or being fine with clutter yet knowing exactly where everything is, preferring to have background music or being distracted by background music, wanting to hear the lyrics of a song or preferring the orchestration, enjoying large crowds of people or preferring more solitude, being the leader in getting something done, or being the follower, being the “idea person” or making the ideas concrete, etc.

We tend to be attracted to people who are different from us because they are “so interesting”, that is, until we have a disagreement. Then they appear totally foreign. If everyone saw the world the way we did, it would be boring and we wouldn’t have the rich experiences of others to learn from. Other people (especially children) are our greatest teachers, and also our greatest mirrors. Possibly the most important part of our relationships with others, is to have witnesses to our lives, to our existence. That witness can be an accurate mirror by understanding all our gifts and celebrating our unique take on the world, or they can inaccurately mirror an image of us as flawed, incapable, and worthless. By understanding how and why we are different, and the beauty inherent in those differences, perhaps we can become the reflections of light to each person we meet, of their own light and beauty.

For us as teachers/coaches, this is a valuable tool to truly understand our students, their specific learning styles, how to best work with their strengths, and what happens to them when they are in stress. This also applies to understanding yourself better.

Ways to find the Dominance Profile:

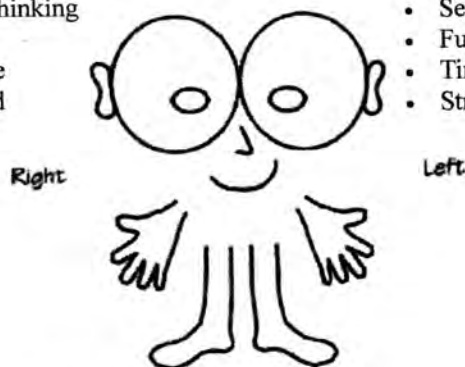
My Dominance Profile

Gestalt

- Processes from whole to pieces
- Language comprehension
- Image, emotion, meaning
- Rhythm, dialect application
- Estimation, application
- Flow & movement
- Intuition, estimation
- Looks for similarities
- Free with feelings
- Prefers drawing, manipulation
- Spontaneous, fluid
- Simultaneous thinking
- Now oriented
- Less time sense
- People oriented

Logic

- Processes from pieces to whole
- Parts of Language
- Syntax, semantics
- Letters, printing, spelling
- Numbers
- Techniques (sports, music, art)
- Analysis, logic
- Looks for differences
- Controls feelings
- Language oriented
- Planned, structured
- Sequential thinking
- Future oriented
- Time conscious
- Structure oriented



DomKnow for: _____

Dominance Profile: _____

When Under Stress

- Loses the ability to reason well
- Acts without thinking
- Feels overwhelmed
- Has trouble expressing
- Cannot remember details
- May appear emotional or spaced-out

When Under Stress

- Tries harder, lots of effort
- Without results
- Without comprehension
- Without joy
- Without understanding
- May appear mechanical, tense, insensitive

We all have this remarkably malleable system with both a right and left hemisphere, and everything those hemispheres present to us as we organize our reality. The preferred state is to have both hemispheres and especially the frontal lobes active so we can effortlessly learn, remember and are able to create new ideas, art, music and movements from our unique basal preferences.

I have found integrative cross-lateral movements to be the most valuable tools for accessing both the right and left hemispheres of the brain. This gives full access to both eyes, ears, hands and feet. The movements of Brain Gym®, Vision Gym, walking, swimming, Thai Chi, Qigong, yoga are excellent examples of integrated cross-lateral movements. When these movements are done slowly and consciously, they activate all areas of the brain, both the gross and fine motor areas, the vestibular system, and the full sensory cortex. We are then consciously in the moment. Learning and memory become easy for any endeavor we choose, making life an adventure to be lived rather than a business to be managed.



Hannaford, Carla, Ph.D. *THE DOMINANCE FACTOR*, How knowing Your Dominant Eye, Ear, Brain, Hand & Foot Can Improve Your Learning. Great River Books. 2011.

SITTING LESS AND MOVING MORE FOR BRAIN HEALTH: EMERGING INSIGHTS AND OPPORTUNITIES

David Dunstan

Institute for Physical Activity and Nutrition, School of Exercise and Nutrition Sciences, Deakin University, Melbourne, Victoria, Australia
Baker Heart and Diabetes Institute, Melbourne, Victoria, Australia

ABSTRACT

Sedentary behaviour – put simply, too much sitting, as a distinct concept from too little exercise – is a novel determinant of health risk. Sitting occupies the majority of the daily waking hours in most children, adolescents and adults and has become even more pervasive owing to the COVID-19 pandemic. The potential for broad brain health benefit exists through an integrated approach that involves ‘sitting less and moving more’. Here the current evidence base on the adverse effects of excessive sitting on brain health will be explored, along with the evidence identifying the possible mechanisms underlying the associated risk. Opportunities for addressing the deleterious synergies between sedentary behaviour and physical inactivity will be explored.

Contribution

Chapter 1: Introduction

Sedentary behaviors – primarily television viewing and other screen use, time sitting in cars, and desk-based working – occupy the largest proportion of adults’ waking hours (Healy, Winkler et al. 2015). Over the past 10 years, sedentary time, characterised by a sitting posture in the absence of skeletal muscle contractile activity (Bergouignan, Latouche et al. 2016, Pesola, Laukkanen et al. 2016), has increased by around one hour per day (Du, Liu et al. 2019). The COVID-19 pandemic has further exacerbated the pervasiveness of prolonged periods of time spent sitting in people’s lives (Pinto, Dunstan et al. 2020). The widespread implementation of infection-risk mitigation strategies has seen daily time spent sitting increase by a staggering 3 hours/day (Ammar, Brach et al. 2020).

Children spend more than 60% of class time sitting (Owen, Healy et al. 2020). The school environment and pedagogical practice represent significant opportunities to reduce and break up children’s sitting. Such broad attributes of classroom environments have changed little since the early 1900s, with typical school classrooms providing seated desks and chairs in a row by row format from the front to the back of the classroom. New evidence on the consequences of prolonged periods of sitting for children is now questioning whether such arrangements are ideal from a health perspective.

Chapter 2: Sedentary behaviour – a distinct health risk behaviour

Several systematic reviews of the available evidence have been undertaken in recent years to understand the risks associated with excessive sedentary behaviour. The main conclusion is that strong evidence is available to support that high volumes of sitting time significantly increases the risk of all-cause and cardiovascular death and the incidence of cardiovascular disease and type 2 diabetes (Katzmarzyk, Powell et al. 2019, Bull, Al-Ansari et al. 2020). Importantly, the evidence suggests that high volumes of physical activity are needed to offset the adverse associations of sedentary behaviour and that some of the benefits arising from increased physical activity participation can be undone by excessive time spent sedentary (Dunstan, Dogra et al. 2021).

In addition to increased risk of cardiometabolic conditions and premature mortality, adverse associations of sedentary behaviour have been noted with cognitive function (Falck, Davis et al. 2017). Nevertheless, the relationship is inconsistent and relatively weak and depends on the type of method used to measure sedentary time (self-report vs device-measured) (Dillon, Morava et al. 2022). More proximally, a recent meta-analysis suggests that sedentary behaviour is independently associated with a significantly increased of dementia (Yan, Fu et al. 2020), which might have important implications for the development of preventative strategies to promote the preservation of good brain health with advancing age.

Chapter 3: Understanding the biologic rationale linking sedentary behavior to brain health

Since many of the cardiovascular and metabolic effects of sedentary behaviour, such as hypertension, have been identified as risk factors for dementia, it is plausible that excessive sedentary behaviour might be a risk factor for dementia and cognitive decline via its cardiovascular and metabolic effects. For example, our evidence indicates that glucose dysregulation may be a plausible link between sedentary behaviour and

cognitive decline (Wheeler MJ, Dempsey PC et al. 2017). Specifically, initial evidence indicates that reducing & breaking up sitting time with intermittent- activity may play a role in maintaining glycemic control and optimal brain health (Wheeler MJ, Dempsey PC et al. 2017).

Nevertheless, Increased research attention has been directed towards developing a better understanding of the role of other aspects of the ‘shared pathophysiology’ on brain function (in addition to glucose dysregulation) that may influence cognitive decline with respect to sedentary behaviour. Figure 1 below presents an illustration of some of these proposed factors that may contribute to the observed relationship between sedentary behaviour and dementia. This includes the influence of sedentary behaviour on biological pathways such as vascular health, inflammation and autonomic nervous system functioning. Importantly, since these pathways are interrelated, increased attention has been directed at addressing the respective elements of the ‘shared pathophysiology’ on brain function that influences cognitive decline with advancing age.

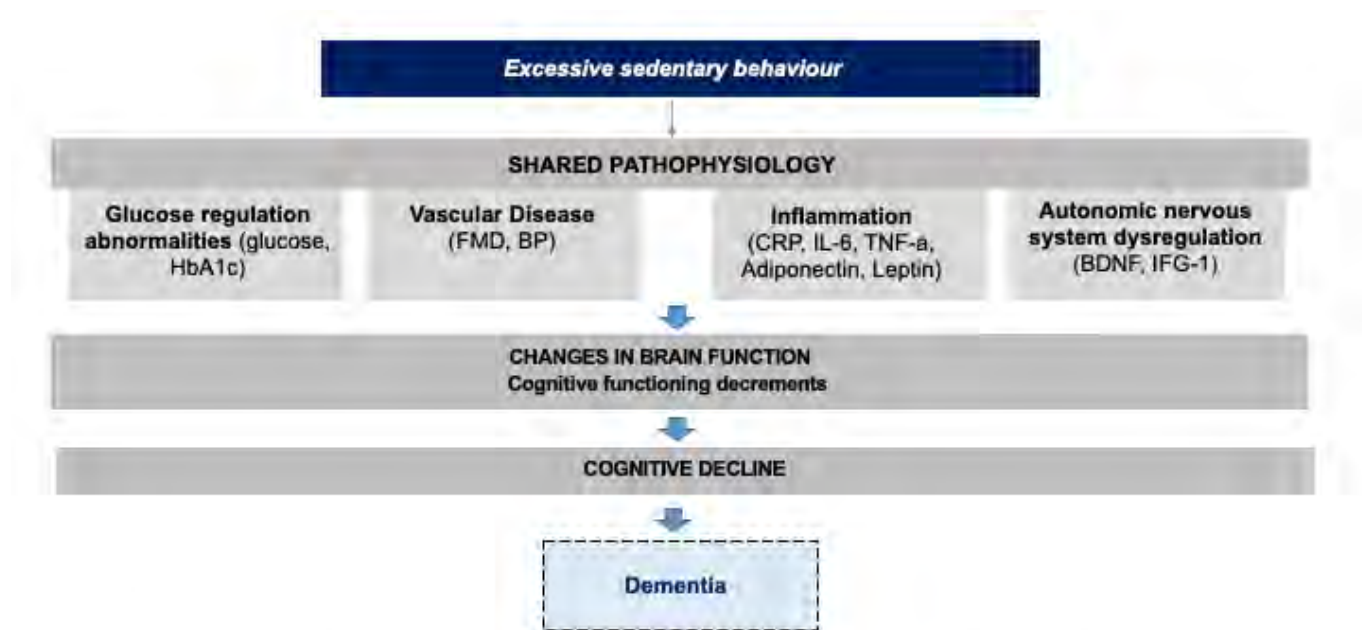


Figure 1: Elements of the shared pathophysiology that may underpin the sedentary behaviour/dementia relationship

Chapter 4: Sitting less and moving more to improve brain health

Since sedentary behavior displaces time spent in total physical activity, the only countermeasure to addressing the health hazards of sedentary behavior, must be through some form of physical activity or movement behaviors (Dunstan, Dogra et al. 2021). As such, sedentary behavior has been identified as a key element of the 2018 *US Physical Activity Guidelines* (Piercy, Troiano et al. 2018), the 2020 *World Health Organisation Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior* (Bull, Al-Ansari et al. 2020), the Australian *Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines* (Australian Government 2014), and elsewhere. A consistent theme has been the increased emphasis given to achieving a healthier ‘balance’ between time spent in sedentary behavior versus total physical activity time (see Figure) (Owen, Healy et al. 2020, Chastin, McGregor et al. 2021, Dunstan, Dogra et al. 2021), although the ‘how to’ achieve a more desirable balance has received less attention (Dunstan, Dogra et al. 2021).

Figure 2 illustrates the key principle that sedentary time displaces time spent in physical activity, that this ‘balance’ (equivalent daily time spent sedentary and in physical activity – orange/yellow color in middle), can be altered through spending a higher proportion of daily time sedentary, relative to time spent in physical activity (least desirable – red); or alternatively, providing strong underpinnings for good metabolic, cardiovascular and brain health, through reduced time spent sedentary as a result of greater time engaged in physical activity (green – most desirable).

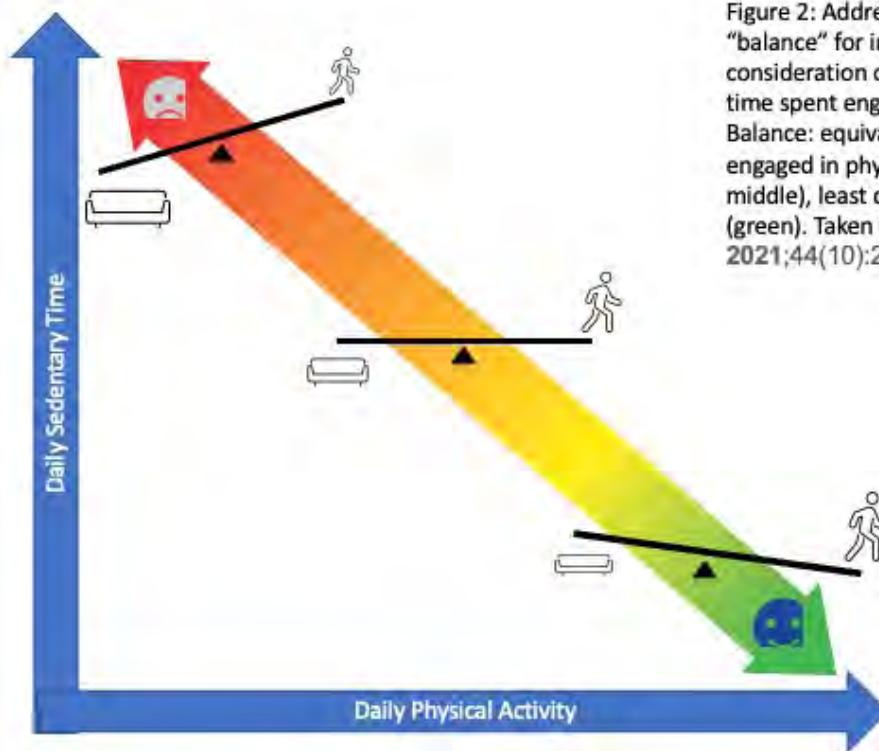


Figure 2: Addressing the sedentary time/physical activity “balance” for improved health through the dual consideration of daily time spent sedentary and daily time spent engaging in physical activity (of all intensities). Balance: equivalent daily time spent sedentary and engaged in physical activity (orange/yellow color in middle), least desirable (red), and most desirable (green). Taken from Dunstan & Owen *Diabetes Care* 2021;44(10):2194–2196

Too little physical activity and too much sedentary time are proliferating problems, driven by rapid social and environmental change (Dunstan DW and N. 2021). Environment and policy initiatives will thus be needed to have a meaningful impact on the sedentary behavior/physical activity balance. Effective large-scale dementia and diabetes prevention programs thus cannot rely only on educational and individually-focused motivational and behavioral change strategies (Owen, Healy et al. 2020). There nevertheless are important opportunities for researchers, teachers and health professionals to address sedentary behavior, particularly through addressing sedentary behavior change as a precursor to increasing peoples’ levels of daily physical activity.

Chapter 5: Starting with reducing sedentary behaviour to promote long-term physical activity behaviour change

In light of the increased evidence on the benefits of reducing sedentary behaviour and the very high prevalence of excessive sedentary behaviour observed globally, we have recently put forward a model describing a stepwise approach to building physical activity behaviour changes through initial changes in sedentary behaviour (Dunstan, Dogra et al. 2021, Dogra, Copeland et al. 2022). A ‘staircase’ approach can be applied that focuses initially on reducing and interrupting sitting time (See Figure 3). This approach initially increases standing and stepping time, progressing to increasing light intensity physical activity volumes and then to increasing moderate vigorous- intensity physical activity. The staircase approach contrasts with the salutary but formidable primary goal of transitioning from a chronic inactive state to regular engagement in moderate-vigorous- intensity activity and improved cardiorespiratory fitness.



Figure 3: The 'sitting less and moving more' strategy. Sitting less and moving more might be addressed through a 'staircase approach'. This approach involves modest transitional steps, beginning with a focus on reducing overall sitting time through initially increasing standing and moving and then progressing to increasing light- intensity physical activity. Progressive increases in movement through sitting less and moving more can provide a 'preparation base' for transitioning to higher- intensity physical activities over the longer term. The first step could be a small but manageable step focused on interrupting sitting time with light- intensity physical activity before taking the larger step of incorporating more light- intensity physical activity throughout the day. Taken from Dunstan et al. *Nature Rev Cardiol* (2021) 18: 637-648

Source

Ammar, A., M. Brach, K. Trabelsi, H. Chtourou, O. Boukhris, L. Masmoudi, B. Bouaziz, E. Bentlage, D. How, M. Ahmed, P. Müller, N. Müller, A. Aloui, O. Hammouda, L. L. Paineiras-Domingos, A. Braakman-Jansen, C. Wrede, S. Bastoni, C. S. Pernambuco, L. Mataruna, M. Taheri, K. Irandoust, A. Khacharem, N. L. Bragazzi, K. Chamari, J. M. Glenn, N. T. Bott, F. Gargouri, L. Chaari, H. Batatia, G. M. Ali, O. Abdelkarim, M. Jarraya, K. E. Abed, N. Souissi, L. Van Gemert-Pijnen, B. L. Riemann, L. Riemann, W. Moalla, J. Gómez-Raja, M. Epstein, R. Sanderman, S. V. Schulz, A. Jerg, R. Al-Horani, T. Mansi, M. Jmail, F. Barbosa, F. Ferreira-Santos, B. Šimunič, R. Pišot, A. Gaggioli, S. J. Bailey, J. M. Steinacker, T. Driss and A. Hoekelmann (2020). "Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey." *Nutrients* **12**(6).

Australian Government (2014). Australia's physical activity and sedentary behaviour guidelines. D. o. Health. Canberra.

Bergouignan, A., C. Latouche, S. Heywood, M. S. Grace, M. Reddy-Luthmoodoo, A. K. Natoli, N. Owen, D. W. Dunstan and B. A. Kingwell (2016). "Frequent interruptions of sedentary time modulates contraction- and insulin-stimulated glucose uptake pathways in muscle: Ancillary analysis from randomized clinical trials." *Sci Rep* **6**: 32044.

Bull, F. C., S. S. Al-Ansari, S. Biddle, K. Borodulin, M. P. Buman, G. Cardon, C. Carty, J. P. Chaput, S. Chastin, R. Chou, P. C. Dempsey, L. DiPietro, U. Ekelund, J. Firth, C. M. Friedenreich, L. Garcia, M. Gichu, R. Jago, P. T. Katzmarzyk, E. Lambert, M. Leitzmann, K. Milton, F. B. Ortega, C. Ranasinghe, E. Stamatakis, A. Tiedemann, R. P. Troiano, H. P. van der Ploeg, V. Wari and J. F. Willumsen (2020). "World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour." *Br J Sports Med* **54**(24): 1451-1462.

Chastin, S. F. M., D. E. McGregor, S. J. H. Biddle, G. Cardon, J. P. Chaput, P. M. Dall, P. C. Dempsey, L. DiPietro, U. Ekelund, P. T. Katzmarzyk, M. Leitzmann, E. Stamatakis and H. P. Van der Ploeg (2021). "Striking the Right Balance: Evidence to Inform Combined Physical Activity and Sedentary Behavior Recommendations." *J Phys Act Health*: 1-7.

Dillon, K., A. Morava, H. Prapavessis, L. Grigsby-Duffy, A. Novic and P. A. Gardiner (2022). "Total Sedentary Time and Cognitive Function in Middle-Aged and Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis." *Sports Med Open* **8**(1): 127.

Dogra, S., J. L. Copeland, T. M. Altenburg, D. K. Heyland, N. Owen and D. W. Dunstan (2022). "Start with reducing sedentary behavior: A stepwise approach to physical activity counseling in clinical practice." *Patient Educ Couns* **105**(6): 1353-1361.

Du, Y., B. Liu, Y. Sun, L. G. Snetselaar, R. B. Wallace and W. Bao (2019). "Trends in adherence to the physical activity guidelines for Americans for aerobic activity and time spent on sedentary behavior among US adults, 2007 to 2016." *JAMA Netw Open* **2**(7): e197597.

Dunstan DW and O. N. (2021). "Less sitting for preventing Type 2 Diabetes." *Diabetes Care*.

Dunstan, D. W., S. Dogra, S. E. Carter and N. Owen (2021). "Sit less and move more for cardiovascular health: emerging insights and opportunities." *Nat Rev Cardiol* **18**(9): 637-648.

Falck, R. S., J. C. Davis and T. Liu-Ambrose (2017). "What is the association between sedentary behaviour and cognitive function? A systematic review." *Br J Sports Med* **51**(10): 800-811.

Healy, G. N., E. A. Winkler, N. Owen, S. Anuradha and D. W. Dunstan (2015). "Replacing sitting time with standing or stepping: associations with cardio-metabolic risk biomarkers." *European Heart Journal* **36**(39): 2643-2649.

Katzmarzyk, P. T., K. E. Powell, J. M. Jakicic, R. P. Troiano, K. Piercy and B. Tennant (2019). "Sedentary Behavior and Health: Update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee." *Med Sci Sports Exerc* **51**(6): 1227-1241.

Owen, N., G. N. Healy, P. C. Dempsey, J. Salmon, A. Timperio, B. Clark, A. Goode, H. Koorts, N. D. Ridgers, N. Hadgraft, G. W. Lambert,

E. G. Eakin, B. A. Kingwell and D. W. Dunstan (2020). "Sedentary behavior & public health: integrating the evidence and identifying potential solutions." Ann Rev Public Health **41**: 265-287.

Pesola, A. J., A. Laukkanen, O. Tikkanen and T. Finni (2016). "Heterogeneity of muscle activity during sedentary behavior." Appl Physiol Nutr Metab **41**(11): 1155-1162.

Piercy, K. L., R. P. Troiano, R. M. Ballard, S. A. Carlson, J. E. Fulton, D. A. Galuska, S. M. George and R. D. Olson (2018). "The Physical Activity Guidelines for Americans." JAMA **320**(19): 2020-2028.

Pinto, A. J., D. W. Dunstan, N. Owen, E. Bonfá and B. Gualano (2020). "Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic." Nature Reviews Rheumatology **16**(7): 347-348.

Wheeler MJ, Dempsey PC, Grace MS, Ellis KA, Gardiner PA, Green DJ and D. D. 2017. (2017). "Sedentary behaviour as a risk factor for cognitive decline: A focus on the influence of glycaemic control in brain health." Alzheimer's and Dementia: Translational Research and Clinical Interventions. **3**: 291-300.

Yan, S., W. Fu, C. Wang, J. Mao, B. Liu, L. Zou and C. Lv (2020). "Association between sedentary behavior and the risk of dementia: a systematic review and meta-analysis." Transl Psychiatry **10**(1): 112.

The author guarantees the authorship of the contribution and assumes all responsibility for it:



MUSCLE AND BRAIN

Henry Schulz

Chemnitz University of Technology

Muscle work has been central to our species for most of its history and has thus shaped the development of our physiology throughout evolution. Many studies have shown that regular physical activity can reverse at least some of the undesirable health effects of a sedentary lifestyle and also helps to delay brain aging and degenerative diseases. Most importantly, physical activity improves cognitive processes and memory, has pain-relieving and antidepressant effects, and even leads to a sense of well-being.

But how does adaptation work during muscle activity? During exercise, there is an interplay between many organs and cells, mediated by many biomolecules that are released in response to physical stress.

In the early 2000s, the concept of myokines was introduced. This describes cytokines that are released by the muscle to exert autocrine, paracrine, and endocrine effects. Since then, the role of skeletal muscle as the largest secretory organ has continued to be confirmed. These myokines facilitate exchanges between the muscle and other organs such as the brain, adipose tissue, bone, liver, intestine, pancreas, vascular bed, and skin, as well as communication within the muscle itself.

Although only a few myokines have been assigned a specific function in humans, the biological functions of myokines have been found to include, for example, effects on cognition, lipid and glucose metabolism, white adipose tissue browning, bone formation, endothelial cell function, hypertrophy, skin structure, and tumor growth.

Metabolic effects on muscle

Interleukin-6, although characterized as a myokine with endocrine effects, also exerts metabolic effects in the muscle itself. Thus, the muscle can influence both glucose uptake and fat oxidation.

BDNF (brain-derived neurotrophic factor) is also produced in human skeletal muscle. BDNF plays an important role in the regeneration of muscle cells and in promoting fat metabolism. BDNF is involved in the protection of existing neurons and synapses and promotes the growth of new ones. This mechanism could also explain the proven protective effect of exercise against neurodegenerative diseases and dementia.

Interactions between muscles and the brain

There is growing evidence that physical activity has positive effects on cognitive function and brain health. Physical activity and exercise training reduce the risk of dementia and appear to play a role in the treatment of this disease. In general, physical activity is found to reduce the rate of cognitive decline in healthy people and in people with neurodegenerative diseases across the lifespan. In addition, physical activity has a positive effect on stress, anxiety and depression. Other studies have shown that an active lifestyle is associated with learning and memory, executive functions, language and reaction time, and also academic performance in children. Physical activity also has positive effects on appetite, sleep and mood.

BDNF appears to play a dominant role in mediating the effects of exercise on the hippocampus. The hippocampus is functionally involved primarily in the formation and maintenance of memory content and in learning processes. Studies in humans show that BDNF is released in the brain during aerobic exercise and increases the volume of the hippocampus.

Endocannabinoids such as anandamide are also produced during physical exertion. Anandamide binds to the CB1 receptor, which is highly represented in brain regions involved in the control of movement functions, emotions, and cognition. Activation of central CB1 receptors by exogenous cannabinoids such as THC leads to intense subjective experiences similar to those reported by endurance athletes, such as analgesia, sedation (calming after exercise), anxiolysis, and a sense of well-being.

Based on the evidence of the presence of oxytocin receptors in skeletal muscle, it is suggested that oxytocin may be involved in the regulation of muscle metabolism. This finding is complemented by the finding of an exercise-induced increase in oxytocin and supports the role of skeletal muscle in the secretion of neurohypophyseal hormones. Oxytocin is a hormone secreted by the posterior lobe of the pituitary gland, a pea-sized structure at the base of the brain.

Oxytocin is sometimes called the „cuddle hormone“ because it is released when people snuggle together or form social bonds. The hormone can relieve the intensity of post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms. This may also help explain the beneficial effects of physical training for PTSD.

These many different physiological reactions that occur during brain-controlled muscle work then lead back to effects on brain function itself and contribute to the positive health effects of physical activity.

EXERCISE, NOT PHYSICAL ACTIVITY, INCREASES MYOKINES RELEASE AND THE CROSS-TALK BETWEEN MUSCLE AND BRAIN

Carlos Saavedra

Laval University, Canada.

www.saavedracarlos.com

ABSTRACT

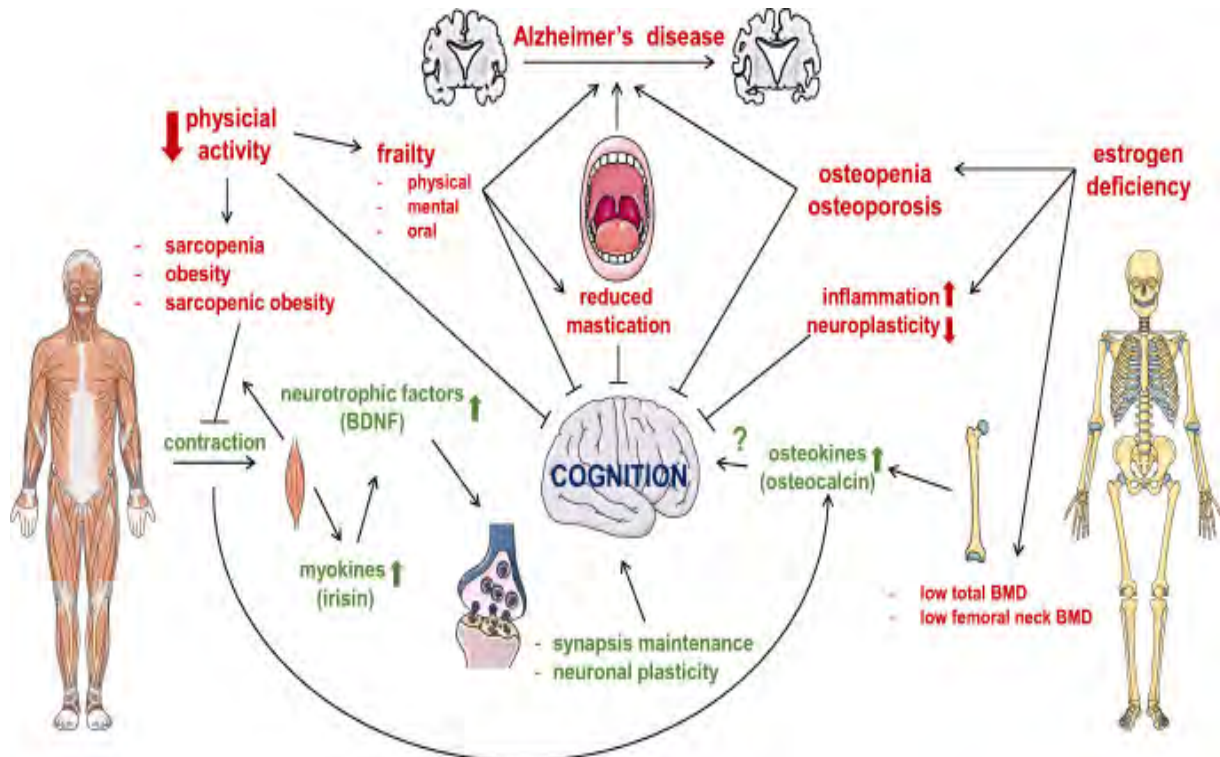
In recent decades, much emphasis has been placed on the relationship between physical exercise with mental disorders and cognitive functions, especially in aspects of learning and memory.

At the same time, physical exercise is considered as a non-pharmacological method in the prevention and treatment of neurodegenerative disorders.

Personally, my studies in relation to the physiological effects of exercise on the central and peripheral systems from the metabolic point of view, allow me to assert that the aspect of dose of work and training methods that allow said ends and objectives in an efficient manner, whether these are still not clear.

Work doses and training methods that allow said goals and objectives efficiently, whether they are with energy production of aerobic or intra mitochondrial origin or of anaerobic or extra mitochondrial origin.

The plasticity of muscle tissue in which we must include its endocrine, paracrine and exocrine role together with the neuroplasticity of the central nervous system, includes the study at the molecular level of both systems in order to understand and advance in this area of knowledge. Various research papers relate modern chronic diseases, the product of a sedentary lifestyle and malnutrition or loss of physical condition, with alterations and deficiencies in the function of the central nervous system and, from my point of view, sarcopenia is the most important and it is directly related to cardiovascular risk factors and also with inappropriate communication between muscle and brain.

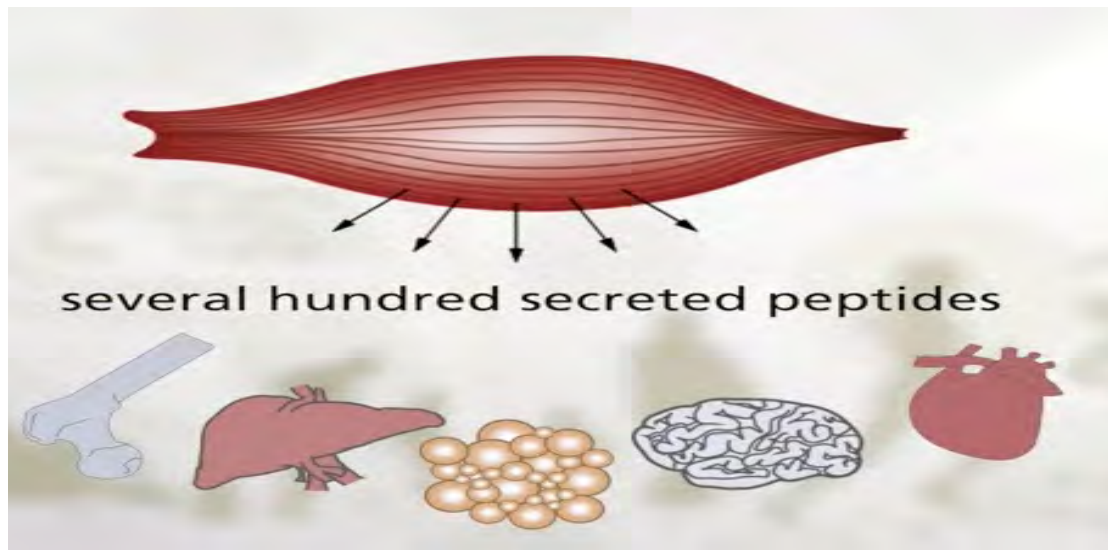


(Ref) Sarcopenia and impairment in cognitive and physical performance

SARCOPENIA.- Defined as loss of quantity and quality of muscle tissue, that is, of muscle function and work capacity, which in its etiology includes decreased insulin sensitivity, metabolic flexibility, maximum contraction capacity, motor neurons, mitochondrial function, blood supply, increased inflammation, oxidative stress and intramyocellular lipotoxicity.

(Ref) Does the regulation of skeletal muscle influence cognitive function?

Certain doses of exercise or muscle contractions produce a considerable amount of neurotrophic factors known as brain-factors, which regulate synapses in the brain itself.

(Ref) Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function!**(Ref) Sarcopenia and impairment in cognitive and physical performance.**

The fact that our young people have cardiovascular risk factors initiated mainly by insulin resistance phenomena due to the high consumption of carbohydrates and the accumulation of ectopic fat, have an impact on the normal or proper functioning of our central nervous system and their respective cognitive functions. .

(Ref) Physical exercise promotes brain remodeling by regulating epigenetics, neuroplasticity and neurotrophins!

The fact that our brain is insulin resistant is one of the main characteristics of hindering the development of essential areas of our brain.

(Ref) Does the regulation of skeletal muscle influence cognitive function?

The evidence, even in the initial phases, allows us to speculate when comparing in vitro and in experimental animals subjected to exercise, the differences detected in said phenomena of development and growth of our brain.

METHODOLOGY designed to counteract cardiometabolic risk factors that affect cognitive function.

With the advancement of studies of the endocrine function of skeletal muscle, we can establish with a certain degree of evidence that said proteins or hormones secreted by the muscle when subjected to controlled doses of exercise, reach brain receptors that facilitate and favor phenomena of neurogenesis.

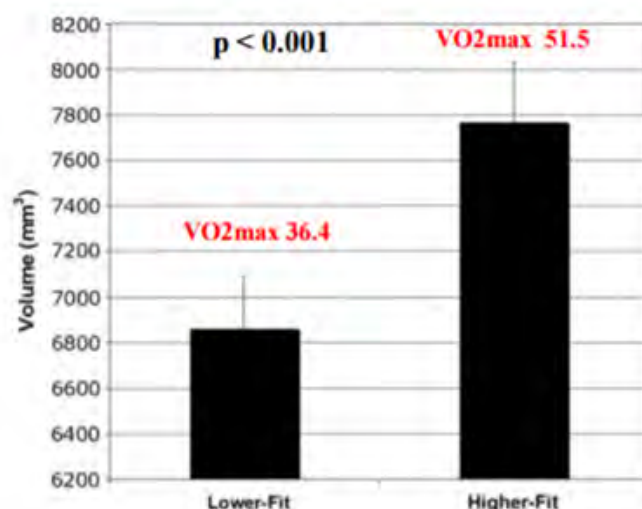
(Ref) Sarcopenia and the Common Mental Disorders: a Potential Regulatory Role of Skeletal Muscle on Brain Function?

At the same time, said stimulation (controlled doses of exercise) produces a metabolic regulation in which certain states of lipotoxicity and glycototoxicity decreases, thus reducing cardiometabolic and vascular risk factors.

All this allows for systemic health that benefits key functions of the neuronal tissue that makes up the brain.

(Ref) Musculoskeletal Deficits and Cognitive Impairment: Epidemiological Evidence and Biological Mechanisms.

Volumen Bilateral del hipocampo en función de la capacidad aeróbica (VO2Máximo (ml/kg/Min) en niños de 9 a 10 años



Bilateral volume of the hippocampus as a function of the level of physical condition in Chilean children from 9 to 11 years of age.

If we establish a diagnosis of the physical condition of our population, we find a deficient physical condition determined by low levels of oxygen consumption and consequent low muscle work capacity, for which reversing this situation requires significant work intensities to meet a certain degree of efficiency and this is through the application of intermittent work of medium to high intensity to various muscle groups.

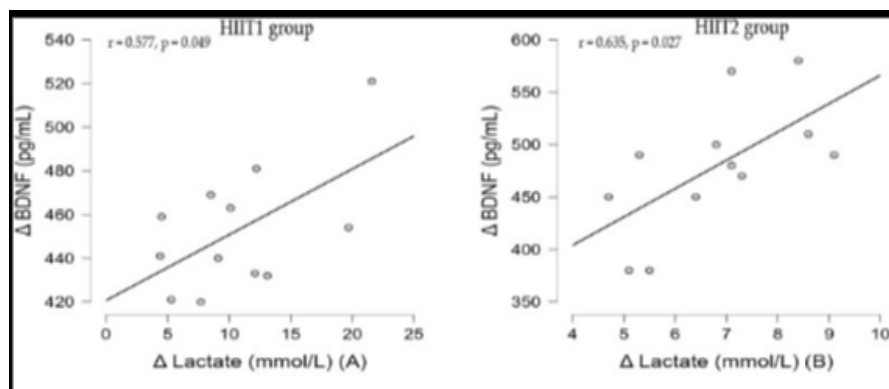


SIMCE de Matemáticas

Performance in the national exam (Chile) of mathematics in relation to hours of sports practice/week, in schools from 10 to 12 years old.

In this way we will be able to observe that a still indeterminate amount of proteins that fulfill said endocrine and exocrine role are released into the bloodstream.

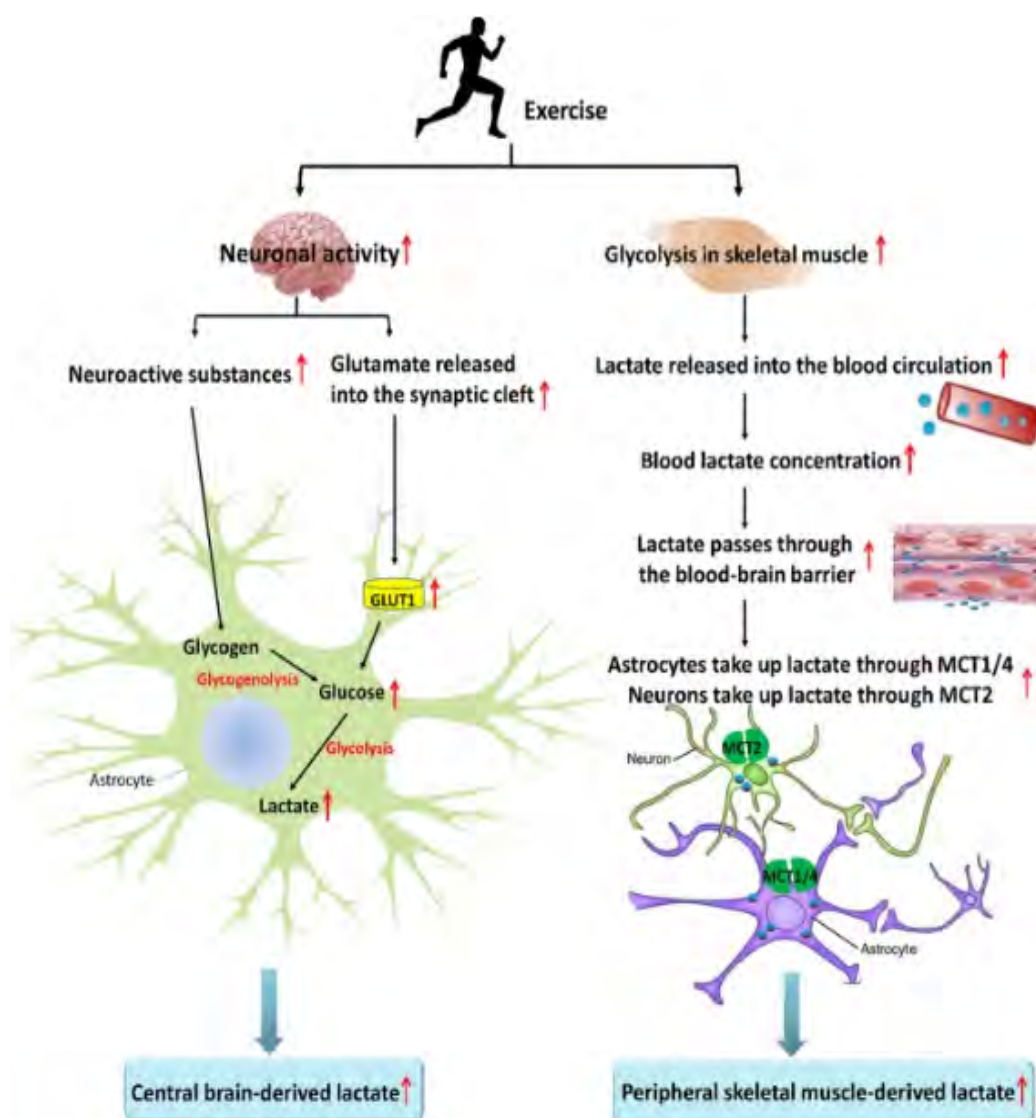
The potential mechanisms of lactate in mediating exercise-enhanced cognitive function: a dual role as an energy supply substrate and a signaling molecule.



Acute effects of two different work-to-rest ratio of high-intensity interval training on brain-derived neurotrophic factor in untrained young men

High-intensity interval training 1 (30 min, 15 intervals of 1 min efforts at 85%-90% VO₂max with 1 min of active recovery at 50%-60% VO₂max) and HIIT2 (30 min, 10 intervals of 2 min efforts at 85%-90% VO₂max with 1 min of active recovery at 50%-60% VO₂max).

(Ref) **Lactate as Potential Mediators for Exercise-Induced Positive Effects on Neuroplasticity and Cerebrovascular Plasticity**



1x2x3 Method

For 20 years I have conducted a methodology and, experimental and clinical studies. have shown that this method allows fulfilling the roles described through the histochemical recovery of muscle tissue and, above all, thanks to the activity of exerkinines such as hepatokines, osteokines, adipokines, and myokines that establish intra- and intracellular communication. inter organs that raise both mechanical and mitochondrial functional levels.

This method consists of applying muscle contractions for ONE minute, with TWO rest and repeated THREE times (1x2x3). It also allows grading workloads at different levels of physical condition, age, sex and keeping track of the impact of this method on metabolic variables.

The main effects of this method, which has the particularity of being applied twice a week for 30 minutes and objectively observing physiological changes in the tenth session, is the significant decrease in insulin levels, establishing normal blood glucose levels, increasing the physical capacity or work of muscle groups trained by 100%.

These changes are attributable to the restoration of mitochondrial function, the increase in GLUT4 translocation, the decrease in toxic intramyocellular lipids, and the increase in vascularization.

Conclusion

The skeletal muscle is involved in the mediation of cognitive function. The evidence was established by the response in the brain (altered number of neurons, functional factors, and other pathological characteristics) with muscle atrophy or injury, muscle secretory factors, and muscle-targeted treatments. We hypothesise that adolescence may represent an optimal time for healthy lifestyle changes to have a positive and long-lasting impact on hippocampal neurogenesis, and to protect against stress-induced deficits. We conclude that future research into the mechanisms underlying the susceptibility of the adolescent hippocampus to stress, exercise and diet and the consequent effect on cognition may provide insight into why adolescence may be a vital period for correct conditioning of future hippocampal function. Deficits and Cognitive Impairment: Epidemiological Evidence and Biological Mechanisms)

The writing of this document is based on the modern methodology of LBP, learning based on problems, recently elaborated by Canada.

The subtitles are related to the text but they interrupt with questions based on titles of scientific references that are easy to find on the Internet, in this way the reader can add more information to the topic under discussion.

It is open to any form of intervention or accommodation to the printing requirements.

ENCOURAGING SCHOOLS TO ADOPT AND IMPLEMENT THE TRANSFORMUS PROGRAM: "IT'S NOT GOING TO HAPPEN OVERNIGHT, BUT IT WILL HAPPEN"

Jo Salmon

Institute for Physical Activity and Nutrition, Deakin University, Australia
E: jo.salmon@deakin.edu.au
ipan.deakin.edu.au
Deakin University CRICOS Provider Code: 00113B

Introduction

According to the Organization for Economic Cooperation and Development (OECD, 2019), Australian schoolchildren are ranked 39th out of 41 EU/OECD countries in terms of quality education. Mean performance in Australia has been steadily declining in reading and in mathematics (OECD, 2019). There is an urgent need for high quality teaching and improved educational outcomes for Australian schoolchildren.

Disruptions to education due to COVID-19 have also been a cause of concern for both learners and teachers (Tiller et al., 2020). These negative impacts are greater for students with low socioeconomic status, those with additional learning needs and those already at risk of school disengagement.

Research suggests that more active children have better educational outcomes, including cognitive skills (e.g., executive functioning, memory) (Gunnell et al. 2019), attitude (e.g., motivation, self-concept, satisfaction), academic behaviour (e.g., on-task time, organisation) (Mahar et al. 2019), and academic achievement (e.g., standardised test scores) (Singh et al., 2019). In particular, school-based physical activity has positive effects on children's engagement in learning, and is a low-cost, practical and time-sensitive way to improve children's educational outcomes (Watson et al., 2017).

Physical activity is also vital for the physical health and development of children, including the prevention of metabolic, cardiovascular and musculoskeletal risk factors (Poitras et al., 2016). The benefits of physical activity for children's mental health and well-being are also well-established (Biddle & Asare, 2011). The classroom therefore provides an ideal setting to improve student wellbeing through physical activity, whilst simultaneously benefiting educational outcomes (Salmon et al., 2020).

Just two in 10 children meet physical activity guidelines of an hour of moderate-vigorous activity each day, and our research shows that children spend about 70% of the school day sitting (Arundell et al., 2019) with up to 80% of literacy and numeracy lessons spent sitting. It is somewhat paradoxical then, that the educational norm of prolonged sitting in class may actually hinder children's learning.

It is therefore important to change the sedentary way that children are taught in school and to increase opportunities for them to move throughout the school day.

TransformUs: research underpinning development of a whole-of-school physical activity program

TransformUs (Salmon et al. 2011) is underpinned by 15 years of research and real-world implementation in primary schools. The program has won several awards (e.g., 2020 CAPHIA Excellence and Innovation in Public Health Team Research Award).

The TransformUs research timeline is provided below.

- 2009-2013: Initial 2.5 year randomised controlled trial (Melbourne). TransformUs reduced 8-10 year old children's sitting by an hour a day, increased physical activity by 5 minutes a day, and benefitted children's adiposity and other health indicators (Salmon et al, 2022).
- 2015: Pilot of the adapted version of TransformUs for online delivery (Melbourne).
- 2017-current: TransformUs Higher Ed developed to embed the TransformUs principles into university teaching degrees.
- 2017-2022: Testing the effectiveness and implementation of TransformUs at scale offered to all 1740 primary schools in Victoria.
- 2020-2024: Adaptation of TransformUs for secondary school students and students with additional needs.

- 2021-2023: Adaptation of TransformUs for implementation in Tasmania
- 2022: Adaptation of TransformUs for implementation in Saudi Arabia

What is TransformUs?

TransformUs is a unique whole-of-school education and health initiative for teachers, schools, and parents. It uses innovative behavioural and pedagogical strategies within the classroom, at school, and at home to support primary school children to be more active and more engaged in their learning, improve their educational outcomes and benefit their health and wellbeing. The original trial had favourable outcomes for students, and it was interesting that as the trial went on the results were stronger, suggesting it takes time for new initiatives to take hold in schools.

Figure 1 illustrates the six TransformUs components.



Figure 1. The six components of the TransformUs whole-of-school program

1. *Active academic lessons*: Integrating meaningful movement into a class lesson fosters embodied and experiential learning, where movement becomes a vehicle for learning. Our team has developed over 300 online active academic lessons that encompass numeracy, literacy, humanities and science curriculum.

2. *Active breaks*: short (2-minute) activities that break up prolonged periods of sitting in class. Active breaks complement lesson content using physical and visual reinforcement, introducing or summarising lesson content, transitioning between learning blocks and, refreshing and energising students. Our team has developed over 200 online active breaks.

3. *Active environments*: Promoting and facilitating activity inside and outside the classroom (e.g., during recess and lunchtime) to enhance learning. This includes altering the physical classroom to facilitate movement (e.g., standing desks, roving stations), and providing additional opportunities for activity at recess and lunchtime via policies, equipment, facilities and teacher encouragement. We have developed online training, resources, policy documents and recommendations for schools, principals and teachers.

4. *Active homes*: Homebased activities provided for parents and children, to reinforce the importance of children being active and sitting less. TransformUs has over 300 online active homework resources integrating meaningful physical activity into home learning.

5. *TransformUs Newsletters*: A series of newsletters that aims to promote the physical activity levels and health of families in a scaffolded, supported and interactive manner.

6. *Health Lessons*: A series of Health and Physical Activity lessons, aligned with the school state curriculum and TransformUs newsletter themes.

Adoption and implementation of TransformUs by schools

In 2018, the State Minister for Education helped us launch the scaled-up version of the TransformUs program using an online platform. This was important for maximising reach to schools across the state. Where the original trial consisted of face-to-face professional development for teachers, this would not have been sustainable or feasible for scale up. The research team also made the decision that an entire school did not need to sign up in order for teachers to access the program. We felt it was important for all teachers who were interested in the program to be able to register, regardless of whether their school leaders signed up on behalf of the whole school. A qualitative study of TransformUs schools did show, however, that leadership 'buy-in' was very important in terms of support and adoption of the program (Cassar et al 2022). Other important

factors related to adoption included knowledge (especially of the mental and behavioural benefits), having a champion in the school, alignment of the program with the teachers' goals, and various implementation factors such as teacher autonomy in delivery and a supportive environment.

In addition to evidence of adoption, we used Google Analytics to capture online program implementation data in order to enhance our understanding of implementation (Figure 2). With our original website, we required all registering teachers and schools to firstly respond (yes/no) to whether they would be involved in the research project. If they agreed then they were required to complete an online survey, then complete online training, then complete a 'comprehension' survey (to show they understood how to implement the program), before they could access the program's resources.



Figure 2. Online teacher registration process on original TransformUs website

Our Google Analytics team at Deakin University designed a purpose-built user conversion funnel for us to investigate whether registrants (teachers and schools) were actually getting to the resources. This conversion funnel enabled us to track users through the online process and determine where they dropped off.

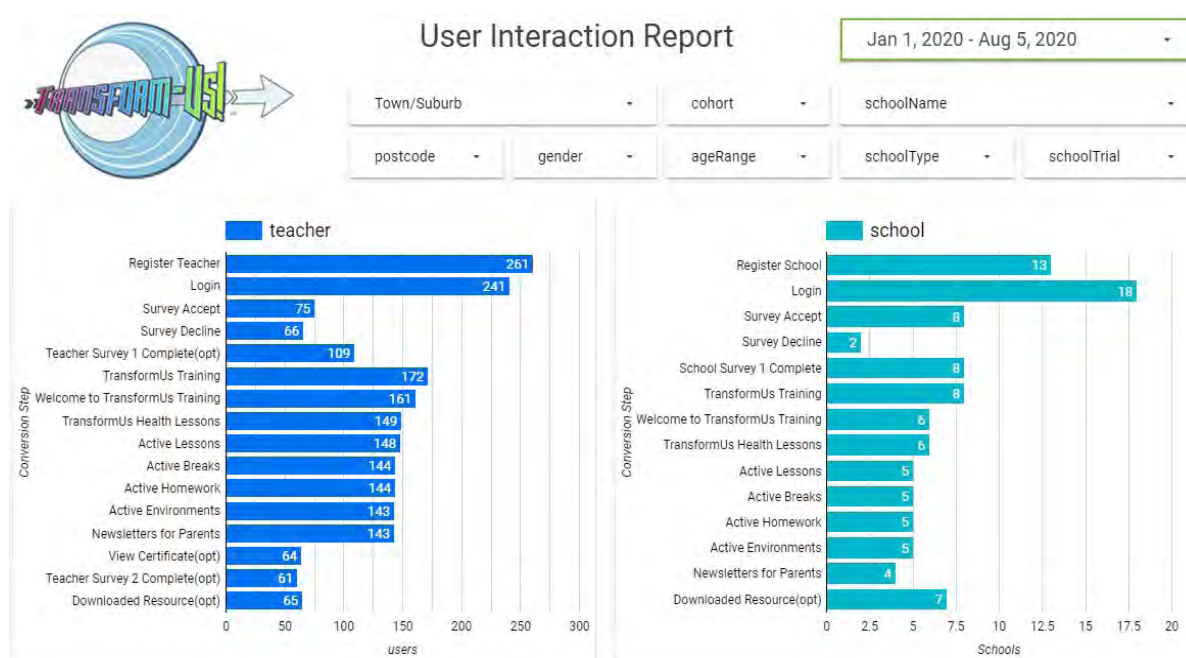


Figure 3. Sample user interaction report for the period January 1 2020 to August 5 2020

Figure 3 shows that from early January to early August 2020, just 25% of the 261 teachers that registered during this period accessed the resources. Based on this implementation knowledge, we decided it was important to re-develop the website so that there was more flexibility in accessing the training and the resources. In 2021 we re-launched our website <https://transformus.com.au/>, and are also currently developing an accompanying app. The new website continues to utilise Google Analytics to capture reach, adoption and implementation data enhancing our understanding of implementation effectiveness of the program. To date (January 2023), TransformUs is reaching over 500 schools and has more than 1,400 teachers registered.

Another key learning from implementation was the important role of our partners. For our effectiveness and implementation trial we worked with 17 partners in total over the 5+ year period of scale up. We had partners who played different roles including government departments and non-government organisations who helped with dissemination, we worked with teacher professional development and principal associations, sporting clubs, and not-for-profit organisations who also helped with implementation. By matching registration form submission dates with specific communications we were able to demonstrate to our partners the impact of their sharing information about the program through their dissemination channels (Figure 4).

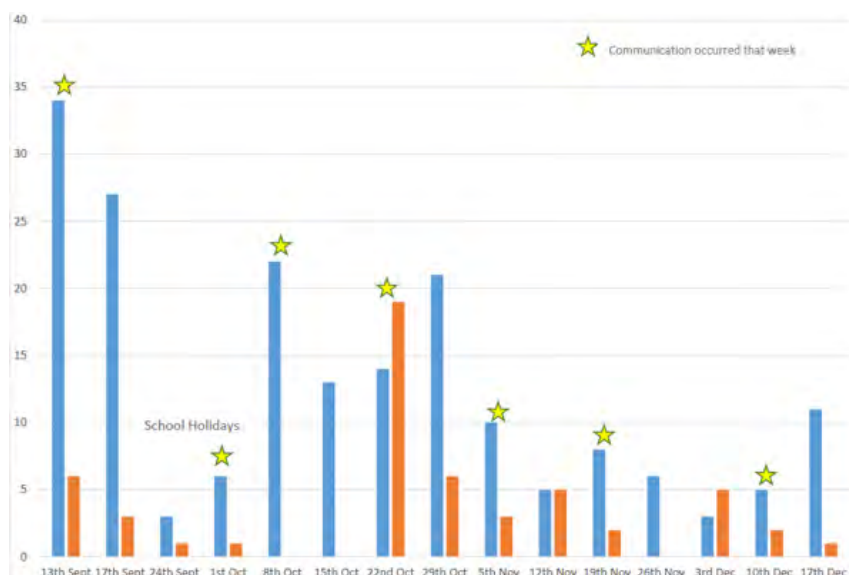


Figure 4. Teacher (blue bars) and school (orange bars) registrations after communications from partners (yellow stars)

Policy alignment with government departments is particularly important. For example, we were able to show how our program would help our state government work towards physical activity policy targets for children in our state. Ongoing engagement and support through education networks is critical for the longer-term sustainability of the program. We continue to actively engage with many of our partners.

What next for TransformUs?

We are in the process of expanding the TransformUs primary school program to secondary schools (led by Dr Ana Contardo Ayala) and to meet the requirements of students with additional needs (led by Dr Emiliano Mazzoli). A pilot study with three secondary schools was conducted in 2022 and there was a lot of enthusiasm for the program with teachers. Several co-design workshops were conducted in 2022 for the adaptation of TransformUs for students with physical, sensory or intellectual disabilities. These projects should be complete by the end of 2024.

The most challenging aspect for any program is sustainability. While we can aim to develop a self-sustaining program in the future that schools pay to access, an even better solution is to work with universities to embed TransformUs into teacher training degrees for the next generation of teachers. Led by Dr Natalie Lander, TransformUs Higher Ed is now embedded in teacher education degrees in 5 Australian Universities and has so far been found to be very well received (Lander et al, 2019; Lander et al, 2020). For true sustainability, changing the education system at the source should be most effective. We hope to be able to answer that research question in years to come.

Conclusions

Evidence-based, integrated and sustainable initiatives that actually improve child outcomes and help teachers meet their goals are very much needed. There are many lessons learnt over 15 years of developing, adapting and delivering a research program in schools. Teachers are extremely time poor, it is therefore important not to be putting more and more responsibility onto them to solve all current social issues. Developing initiatives that align with the teacher's primary role of educating our children is vital. It is important to avoid 'add-ons' that are likely to be difficult for teachers to adopt into their busy schedules and that will most likely eventually go out of fashion. As indicated in the title of this paper in a quote from one of our teachers, "It's not going to happen overnight, but it will happen". New initiatives like TransformUs do take time to take hold in schools. Allowing for that time, collaborating with key partners in the education system, and providing ongoing support to teachers, students and to families were all key ingredients to successful adoption and implementation of the TransformUs program.

Acknowledgements:

This research has been possible due to the contributions of a large and amazing multi-disciplinary team. The following academics have contributed to this program at various time over the last 15 years: Lauren Arundell; Clare Hume; Kylie Hesketh; Ester Cerin; Nicky Ridgers; Rob Daly; Marj Moodie; Lauren Shepphard; Vicki Brown; David Dunstan; Helen Brown; David Crawford; Kylie Ball; Mai Chinapaw; Anna Timperio; Harriet Koorts; Lisa Barnett; Adrian Bauman; Davis Lubans; Chris Lonsdale; Taren Sanders; Amanda Telford; Karen Lamb; Natalie Lander; Sam Cassar; Sarah Robinson; Kate Parker; Emiliano Mazzoli; and Ana Contardo Ayala. Visiting scholars also contributed: Mine Yildirim; Valerie Carson; Sarah Nally; Narcis Gussi; and Adri Muntaner

Mas. Our invaluable project management team: Jacqui Della Gatta (project manager); Sam Lai (project manager); Elizabeth (Bessie) Lehman; Alice Sims; Nicole Biggs; Jess Orr (education expert); and former staff Abbe Moriarty; Madeline Cenedese; and Steffi Renehan.

Please see our website for our full list of partners: <https://transformus.com.au/our-partners/>

Funding:

National Health & Medical Research Council Project Grant and Investigator Grant, the Diabetes Australia Research Trust, the Victorian Health Promotion Foundation, Victorian Department of Education and Training, Tasmanian Department of Health, Prince Faisal bin Fahad Award for Sports Research.

References

- Arundell L, Salmon J, Koorts H, Contardo Ayala AM, Timperio A. Exploring when and how do adolescents sit: cross-sectional analysis of activPAL-measured patterns of daily sitting time, bouts and breaks. *BMC Public Health*. 2019; 19: 653
- Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2011; 45: 886-95.
- Cassar S, Salmon J, Timperio A, Koch S, Koorts H. A qualitative study of school leader experiences adopting and implementing a whole of school physical activity and sedentary behaviour programme: Transform-Us! *Health Education*. 2022; 122: 267-285.
- Gunnell KE, Poitras VJ, LeBlanc A, Schibli K, Barbeau K, Hedayati N, Ponitfex MB, Goldfield GS, Dunlap C, Lehan E, Tremblay MS. Physical activity and brain structure, brain function, and cognition in children and youth: A systematic review of randomized controlled trials. *Mental Health and Physical Activity*. 2019; 16: 105–127.
- Lander N, Koorts H, Mazzoli E, Moncrieff K, Salmon J. The feasibility and impact of embedding pedagogical strategies targeting physical activity within undergraduate teacher education: Transform –Ed! Pilot and Feasibility Studies. 2019; 5: 125.
- Lander N, Mazzoli E, Cassar S, Symington N, Salmon J. Embedding active pedagogies within pre-service teacher education: implementation considerations and recommendations. *Children*. 2020; 7: 207.
- Mahar MT. Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive Medicine*. 2011; 52 Suppl 1:S60-4.
- Organization for Economic Cooperation and Development (OECD), *Education at a Glance*, 2019
- Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, Carson V, Chaput JP, Janssen I, Katzmarzyk PT, Pate RR, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, Tremblay MS. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016; 41(6 Suppl 3): S197-239.
- Salmon J, Arundell L, Hume C, Brown H, Hesketh K, Dunstan DW, Daly RM, Pearson N, Cerin E, Moodie M, Sheppard L, Ball K, Robinson S, Chin A Paw M, Crawford D. A cluster-randomized controlled trial to reduce sedentary behavior and promote physical activity and health of 8-9 year olds: The Transform-Us! Study. *BMC Public Health*. 2011; 11: 759.
- Salmon J, Mazzoli E, Lander N, Contardo Ayala AM, Sherar L, Ridgers ND. (2020). Classroom-based physical activity interventions. Chapter 25. In Brusseau T, Fairclough S, Lubans D (Eds). *The Routledge Handbook of Youth Physical Activity*, Routledge. pp 523-540,
- Salmon J, Arundell L, Cerin E, Ridgers ND, Hesketh KD, Daly RM, Dunstan D, Brown H, Della Gatta J, Della Gatta P, Chinapaw MJM, Sheppard L, Moodie M, Hume C, Brown V, Ball K, Crawford D. The Transform-Us! cluster RCT: 18- and 30-month effects on children's physical activity, sedentary time and cardiometabolic risk markers. *British Journal of Sports Medicine*. Accepted 10 Nov 2022, In press.
- Singh AS, Saliasi E, van den Berg V, Uijtdewilligen L, de Groot RHM, Jolles J, Andersen LB, Bailey R, Chang YK, Diamond A, Ericsson I, Etnier JL, Fedewa AL, Hillman CH, McMorris T, Pesce C, Pühse U, Tomporowski PD, Chinapaw MJM. Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *Br J Sports Med*. 2019; 53: 640-647.
- Tiller E, Fildes J, Hall S, Hicking V, Greenland N, Liyanarachchi D, Di Nicola K. 2020, *Youth Survey Report 2020*, Sydney, NSW: Mission Australia.
- Watson A, Timperio A, Brown H, Best K, Hesketh KD. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017; 14: 114.

**PRISPEVKI STROKOVNI REFERATI
S PREDAVANJEM**

CONFERENCE PAPERS LECTURES

SPREMENJENI PEDAGOŠKI PRISTOPI, DRUGAČNA FILOZOFIJA POUČEVANJA!

REVISED PEDAGOGICAL APPROACHES, DIFFERENT TEACHING PHILOSOPHY!

Vanja Zallatel

Osnovna šola Istrskega odreda Gračišče

POVZETEK

Danes obstaja veliko močnih razlogov, zakaj se mora šola prilagajati okolju in drugačnim generacijam otrok. Osrednja tema je potreba po nujnosti spreminjanja pedagoške prakse. Smernice za učna okolja v 21. stoletju jasno postavljajo učenca v središče učnega procesa. Govorimo o aktivnem poučevanju, o poti do aktivnega, samostojnega učenja ter trajnega znanja, o dobrem psiho-fizično ravnovesju kot pogoju za dobro počutje med poučevanjem in učenjem ter o izkustvenem učenju kot poti do trajnostnih znanj in razvitih kompetenc.

ABSTRACT

Today, there are many strong reasons why the school needs to adapt to the environment and to different generations of children. The central theme is the necessity for the need to change pedagogical practice. The guidelines for learning environments in the 21st century clearly put the pupil at the centre of the learning process. We are talking about active teaching, the path to active, independent learning and lasting knowledge, good psycho-physical balance as a condition for well-being between teaching and learning, and learning by experience, as a path to sustainable knowledge and developed skills.

Nevroznanstvena dognanja nam danes podajajo jasna spoznanja o učenju in omogočajo podrobno razumevanje učenja kot gonilne sile na področju izobraževanja. Nevroznanost dokazuje, da pri spodbujanju učenja obstaja visoka vrednost med gibanjem in pozitivnimi čustvi, kar pomeni, da dobro psihofizično ravnovesje v telesu omogoča možganom, da se lahko razvijajo v kompleksne nevronske mreže. Izobraževalna nevroznanost nam podaja jasno razlago za spremembo vedenj in ustaljene pedagoške šolske prakse. Vendar se kljub zanesljivim znanstvenim dokazom o neposredni povezanosti telesne dejavnosti z razvojem in delovanjem možganov, naš izobraževalni sistem odziva prepočasi.

Slovenski šolski sistem je eden največjih sistemov v naši državi, skozi katerega gredo vse generacije. Posredno ali neposredno imamo vpliv na ½ milijona ljudi. Imamo centraliziran kurikulum in učne načrte ter decentralizirano pedagoško vodenje in poučevanje. Učitelj je avtonomen v izbiri strategij poučevanja. Na kakšen način bo učitelj pripeljal učenca do cilja, je odvisno od njegove učinkovitosti, znanj, izkušenj, kompetenc, njegove osebnosti. Kakovostnega pedagoga lahko enačimo s kakovostnim poučevanjem. Če je poučevanje kakovostno, je tudi učenje kakovostno! Učenje je proces, ki poteka v/pri učencu, poučevanje pa so organizirane dejavnosti učitelja s ciljem sprožiti pri učencu proces učenja. Smisel poučevanja je pomagati in spodbujati učence pri njihovem čim bolj samostojnem in ustvarjalnem učenju.

V tradicionalnem šolskem sistemu prevladujejo pedagoške strategije, ki temeljijo na reproduktivnem učenju in frontalnih oblikah poučevanja. S strategijami, ki bazirajo na spominskem učenju in faktografskem znanju, ne bomo dosegli sprememb. Spremenjeni pedagoški pristopi terjajo drugačno filozofijo poučevanja! Potrebo po spremembi načina poučevanja mora zaznati učitelj. Gre za potrebo po spremembi vedenjskega vzorca, ki terja njegov čas, napor in vztrajnost. Samo s spreminjanjem sebe in delom na sebi, se lahko spremembe na dolgi rok odražajo tudi v okolju.

Izhodišča

Povečanje neaktivnega življenjskega sloga, zmanjšanje telesne dejavnosti, zmanjšanje navora in posledično zmanjšanje motivacije za učenje, prevarovanost, povečanje storilnosti, zmanjšanje kakovosti (instant družba), zmanjšanje funkcionalne ravni znanja (bulemija v znanju), porast čustveno- vedenjskih motenj, zmanjšana notranja motivacija za učenje in povečana zunanja motivacija, znižana raven pozornosti in koncentracije, povečanje nezadovoljstva s šolo (HBSC), preobremenjenost s šolo izven učnega procesa (HBSC), rezultati nevroznanstvenih raziskav o vplivu gibanja in telesne dejavnosti na možgane in s tem na učenje, rezultati

nevroznanstvenih raziskav o vplivu digitalizacije na možgane, digitalna odvisnost in digitalna demenca (Konda, 2021).

Vse naštet, predvsem pa potrošniško naravnan stil življenja, telesna nedejavnost in slaba telesna kondicija, digitalizacija, nezdrava prehrana ... so ključni dejavniki, ki danes neposredno ogrožajo zdravje naših otrok. Tudi šolski minister je ob zaključku šolskega leta 2021/22 izpostavil opozorila pedagoških delavcev, in sicer, da so težave, ki smo jih opažali v preteklosti, še bolj izrazite: slabša motiviranost učencev za šolsko delo posledično vpliva na slabše znanje in manj razvite spretnosti ter usvojene veščine, slabše razvite gibalne sposobnosti otrok in mladih in težave na psiho-socialnem področju. Ali bomo učitelji čakali, da bo šolski sistem nekaj naredil na področju slabše motivacije in posledično slabšega znanja, na področju gibalnih sposobnosti, na področju duševnega zdravja naših otrok?

Pedagoška zmogljivost učiteljev

Strokovna usposobljenost učitelja ni samo diploma in strokovni izpit, ampak nekaj več. Način poučevanja je odvisen od učinkovitosti, znanj, izkušenj, kompetenc ..., ki jih učitelj uspešno prenaša na široko polje razlik svojega dela. Govorimo o kognitivni fleksibilnosti, zelo pomembni sposobnosti možganov, ki nam omogoča preklapljanje iz ideje na idejo, reševanje težav ali soočenja s spremembami brez lastne drame.

Učitelj je težak poklic. Nahajamo se v vlogi uslužbenca, strokovnjaka in osebnosti, kar zahteva odgovorno opravljanje dela in jasno opredeljene cilje. Za prenašanje obremenitev in naporov potrebujemo dobro fizično in psihično kondicijo. Zdravje je stanje popolnega fizičnega, socialnega in duševnega blagostanja in odsotnost bolezni še ne pomeni biti zdrav.

Trenutno se na področju pedagoške stroke srečujemo s kadrovsko stisko, pomanjkanjem učiteljev in populacijo starih učiteljev (39 % je starejših od 50 let in večina uporablja takšne pristope, ki so jih uporabljali v času svojega izobraževanja.) Ne fakultete ne ravnatelj nimamo več bazena učiteljev, med katerimi bi lahko izbirali tiste, ki bodo poučevali v razredu. Zaposlujeva študente in neustrezen pedagoški kader. Ministrstvo sicer razpisuje štipendije za pedagoške poklice, vendar je to dolgoročni ukrep, ki ni nujno, da bo uspešen. Po drugi strani pa se ustanavljajo različna združenja: alternativne šole, spletne šole »petka« (Voyo), pojavlja se porast izobraževanja na domu in alternativne oblike poučevanja, ki ponujajo otrokom drugačne možnosti za učenje. Zato se ne smemo čuditi pomisleku in vprašanju: »Zakaj ni mogoče izbrati učiteljev, če pa vsi vemo, da je zelo pomembno, kdo te kaj uči? Izberemo pa lahko inštruktorja, zdravnika, zobozdravnika, serviserja, frizerja!«. (Dragan Bosnić, 2019). Ali smo na robu pedagoške zmogljivosti učiteljev in na začetku krize izobraževanja?

Poučevanje in učenje

Živimo v obdobju digitalizacije, vedno dostopnih informacij (Googla). Način pridobivanja znanja je danes hitrejši! Splet nam v trenutku ponudi ogromno količino podatkov in v naših možganih ustvarja prepričanje, da imamo veliko informacij, ki pa niso znanje. Vsako znanje, ki ga želimo pridobiti, terja učenje, vložek, čas, vztrajnost, napor in nenehni trening. Tudi vsako učenje ni vedno učinkovito! Učinkovito učenje izpopolnjuje, preoblikuje in razvija možgane tako, da lahko učenci kreativno rešujejo nove probleme, ne pa da zgolj prepoznavajo obstoječe ali jih rešujejo oz. se učijo podatkov in informacij. Če se možgani ukvarjajo z že povedanim in znanim, izgubljajo lastno moč v coni ugodja. Zato je poučevanje, ki sloni na faktografskem učenju in rekapitulaciji znanja, zgrešeno. Kompleksnosti nevronske mreže v možganih ne bomo nikoli dosegli z enostavnimi podatki, ki si jih učenci skušajo zapomniti, četudi je le-teh zelo veliko. Podlaga za vsako učenje so nevroni, ki se povezujejo v kompleksne nevronske mreže.

Učenci se v šoli ne samo učijo in usvajajo znanja, spretnosti in veščine. Med drugim razvijajo moralne in etične norme tako, da presojujejo dogajanja, vrednotijo lastno delovanje in delovanje drugih ljudi okoli sebe. Presojujejo učitelje in njihovo vedenje oz. delovanje. Intuitivno znajo presoditi, kaj je prav in kaj narobe, kaj je dobro in kaj ni, kaj smejo in česa ne smejo. Ko se učenci učijo, tudi doživljajo, čutijo, vstopajo v medsebojne odnose, jih vrednotijo in presojujejo. Učijo se razvijati čustveno in kognitivno empatijo. Zato je čustveno učenje zelo pomembno. Učenec, ki ga je v razredu strah ali je tesnoba, drugače doživlja pouk. Težko si predstavljamo učenca, ki bi se kljub dolgočasnosti ali tesnobi rad učil in užival v reševanju problemov. Čustvena stanja ne vplivajo samo na enega, temveč se širijo tudi na druge, kar zelo močno vpliva na razredno klimo in vzdušje v razredu. Učinki čustvenega učenja pa imajo dolgoročen vpliv tako pozitiven kot negativen.

Fit pedagogika

Fit pedagogika je kompleksna, nova učna strategija, ki vključuje predhodno teoretični model spreminjanja vedenjskih vzorcev in vsakemu učitelju omogoča učenje, urjenje in vzdrževanje ter nadgrajevanje usvojenega znanja kot temelja za doseg kvalitativnih sprememb v učnem procesu in strategijah poučevanja. Z uporabo fit metod poučevanja postavljamo učence v središče učnega procesa in ne učitelja, jih spodbujamo k ustvarjalnemu in kritičnemu razmišljanju ter razumevanju in ne reprodukciji znanja. FIT pedagogika ustvarja okolje, ki v učenčevem telesu vzpostavlja dobro psihofizično ravnovesje in interakcijo s socialnim okoljem. Metode in

oblike poučevanja temeljijo na aktivnem poučevanju in stimulaciji gibanja v učenju. S pomočjo gibanja in igre, kot oblike učenja ter problemsko zastavljenega poučevanja, si učenci kognitivne informacije lažje zapomnijo in tako lažje prihajajo do funkcionalnega znanja.

Fit pedagogika je celostna strategija poučevanja, ki deluje na otroka in mu z množico kompleksnih in problemsko zastavljenih aktivnih učnih pristopov omogoča ustrezen razvoj vseh dimenzij psihosomatskega statusa. Njena temeljna značilnost je v tem, da svoje specifične karakteristike išče v razvojnih posebnostih otroka in v otroku samem, ker iz njega izhaja. Postavlja v ospredje učenje v gibanju, s katerim dosežemo večjo koncentracijo, osredotočenost, motivacijo, globino uma, boljši spomin in funkcionalno raven znanja. V učne pristope vključuje vse vidike posameznikovega razvoja: motoričnega, kognitivnega, osebnostnega, socialnega, čustvenega in telesnega. Razvoj in učenje otroka potekata celostno in zahtevata harmoničen pristop k vsem omenjenim področjem, prav ta pristop je v ospredju pri filozofiji Fit pedagogike™, saj se pomanjkanje spodbud na posameznem področju posledično odraža tudi na ostalih področjih otrokovega razvoja (Konda, 2021)

Fit pedagogika se je v zadnjih dvajsetih letih in več nadgrajevala in kot strategija poučevanja dokazovala svojo učinkovitost in uspešnost v šolskem prostoru. S fit pedagogiko spreminjamo stara prepričanja in presegamo tradicionalne vzorce poučevanja, spreminjamo filozofijo poučevanja. Učitelj, ki poučuje s fit pedagogiko razume moč učenja skozi didaktično igro in pomen dobrega psihofizičnega ravnovesja v otrokovem organizmu. Razume, da je kakovostno učenje učenca odvisno od kakovostnega poučevanja učitelja. Razume, da je moč spreminjanja okolja v posamezniku. Ko delamo na sebi, se bodo spremembe odražale tudi v okolju.

Prenova šolskega sistema bi lahko bila zgodovinska ločnica našega šolstva, če bi o vsebinski prenovi odločala stroka in ne politika, katere prioriteta je financiranje različnih postavk. Kako bomo oblikovali intelektualni prostor v Sloveniji? Kaj pričakujemo od učitelja? Kaj pričakujemo od splošno izobraženega človeka? Kako bomo dosegli trajno znanje? To je le nekaj vprašanj, na katere bi si morali znati odgovoriti, če želimo zagnati spremembe v našem šolskem sistemu.

Literatura:

Konda B. (2021) Prosojnice Fit učenje za fit otroke

Bosnić Dragan (2019) Revija Večer: Prenova šolskega sistema ali kako pobarvati belo knjigo

INOVATIVNO POUČEVANJE SKOZI FIT PEDAGOGIKO – RAZVOJ NAPREDKA UČITELJA IN PRISPEVEK K RAZVOJU VSAKEGA UČEČEGA

INOVATIVE LEARNING THROUGH FIT PEDAGOGY – DEVELOPMENT OF THE TEACHER'S PROGRESS AND THE CONTRIBUTION TO THE DEVELOPMENT OF EACH LEARNER

Jasmina Nina Pungartnik

Vrtci občine Žalec

POVZETEK

Inovacije v poučevanju so spremembe, ki so potrebne zaradi lastnega napredka vsakega učitelja in optimalnega razvoja vsakega učečega. Vsak učitelj bi moral neprestano skrbeti za svoj profesionalni razvoj, kar naj bi mu pomagalo h kakovostnejšem delu. S pridobivanjem znanja Fit Pedagogike učitelj pridobi znanja za lasten napredek in možnost poučevanja v inovativnem pristopu, skozi katerega spreminjalastno prakso in daje prispevek k razvoju vsakega učečega skozi gibanje. Učenje skozi Fit pedagogiko ni le dodatno pridobivanje znanja iz gibanja, gre za graduiran proces, ki vpliva na vsa področja posameznikovega razvoja. Za vsakega učečega je igra nekaj naravnega in nujnega. Gre za inovativno poučevanje v gibanju, ki učečemu omogoča skozi igrifikacijo pridobljeno znanje hitreje graduirati in uporabiti v vseh situacijah.

ABSTRACT

Innovations in learning are changes that are necessary for each teacher's own progress and optimal development of each learner. Every teacher should constantly take care of their professional development, which should help him to work better. By acquiring the knowledge of Fit Pedagogy, the teacher acquires knowledge for his own progress and the possibility of learning in an innovative approach through which he can change his own practice and contributes to the development of each participant through movement. Learning through Fit pedagogy is not just an additional acquisition of knowledge from movement, it is a graduated process that affects every field of individual's development. For every child, play is something natural and necessary. It is innovative learning in motion, which allows the learner to acquire knowledge faster through gamification and use in all situations.

Učenje mora biti igra

Znanje je vrednota, ki jo nenehno ohranjamo, nadgrajujemo in širimo. Nesebično deliti znanje naprej, je stremeti k napredku in soustvarjanju optimalnega učnega okolja. V takšnem okolju lahko učeči in učitelji vsakodnevno ustvarjajo dejavnosti, ki imajo skupne in individualne cilje, različne poti in veliko novih idej, ki kličejo po uresničitvi. Zato je nenehno učenje pomembno tako za učitelja, ki znanje posreduje, kot učečega, ki znanje prejema. Znanje pridobivamo preko učenja, slednje pa mora biti igra. Igro in učenje hkrati nam omogoča Fit Pedagogika, ki temelji na učenju v gibanju in se ves čas prepleta z igro. Prav ta, nam omogoča razvoj radovednosti skozi igrive procese v njej. Spodbujanje igrivih procesov pa nam omogoča željo po dvigu lastne aktivnosti, vpetosti v igro vsakega učečega. V predšolskem obdobju je ustvarjanje učnih procesov skozi igro izrednega pomena. Že v starosti 1-2 leti skozi Fit sistem učenja dosežemo pri učečih visoko stopnjo motivacije in aktivacije za učenje. Simbioza igre in gibanja učečega privede do intelektualnih zmožnosti, ki ne postanejo reverzibilne ampak pripomorejo k nadaljnjemu učenju. Strategija poučevanja v gibanju je organizacija situacij, ki spodbujajo učenje v gibanju in hkrati motivacijo učečega.

“Strategija učenja v gibanju se, kot že omenjeno, prepleta z igro, ki je najučinkovitejša metoda učenja, saj učeče vabi v aktivno raziskovanje lastnih gibalnih in drugih zmožnosti. Ko se otroci in mlado stniki skozi igro učijo gibati, se hkrati skozi gibanje učijo. Tako rastejo v sposobnejše osebe, iščejo rešitve, se učijo razmišljati in izzivajo svojo ustvarjalnost “ (B. Konda, 2019, str. 15).

Fit Pedagogika - inovativno poučevanje v predšolskem obdobju? DA!

Fit Pedagogika je inovativno poučevanje, ki se prične v vrtcu in je proces, ki znanje pri učečem vertikalno nadgrajuje v osnovno in srednje šolsko poučevanje. Ob tem se ne učijo le učeči, ampak tudi učitelji. Z implementacijo Fit Pedagogike v poučevanje učitelj pridobi uvid v lastno poučevalno prakso in dvig kakovosti lastnega pedagoškega dela, kar se odraža na optimalnem razvoju vsakega učečega v programu. Glede na današnji način in tempo življenja, ki nam ga narekuje sodobna tehnologija in nas iz aktivnih razvija v neaktivne, ne empatične ljudi, je način poučevanja po metodah Fit pedagogike nujno potreben. Vsi vpeti postanemo aktivni, aktiviramo telo in možgane. Učitelji in učeči med sabo razvijamo sodelovalno učenje, kar spodbuja horizontalne strukture. Slednje med učitelji in učečimi ustvarja zaupanje, spoštovanje, timsko delo. Takšen način poučevanja nam omogoča pozitivno kognitivno prestrukturiranje učečih in učiteljev. To nam omogoča misliti drugače, delati drugače!

V vrtcu pričnemo že v starosti od 1 do 2 leti. V zgodnjem obdobju učečim omogočamo optimalen razvoj na vseh pomembnih področjih zgodnjega razvoja. Kot učitelj v predšolskem obdobju poučujem že več generacij otrok. Z uporabo Fit pedagogike se dviga kakovost mojega poučevanja, saj opažam spremembe v znanju, veščinah in sposobnostih otrok. S hevrističnim pristopom je moje poučevanje postalo ustvarjalno, predvsem pa inovativno. Slednje mi je omogočilo razvoj fluentnosti ob kateri sem razvila transferno vrednost znanja. Učečim v predšolskem obdobju omogočam prenos znanja v druge situacije, učim jih prožno razmišljati in ne razvijam konformizma (»Upati si, napačni odgovori in odločitve niso kaznovani.«). Z uporabo Fit pedagogike in uporabo Fit sistema učenja, omogočam učencem, da v predšolskem obdobju pridobivajo dobro temeljno znanje in osnovne veščine.

Učenje v gibanju – strategija inovativnega učitelja

Učenje v gibanju se ne pozabi, ampak se neposredno utrjuje in sistematično nadaljuje skozi proces nadgrajevanja znanja in razumevanja novih vsebin. Zato je neprecenljivo vedenje o pomembnosti učenja v gibanju, ki jo strategija Fit Pedagogike, avtorice gospe Barbare Konda, omogoča vsakemu učitelju vpenjati v svojo poučevalno prakso. Potrebno je zavedanje, da je gibanje temelj našega prihodnjega razvoja generacij otrok, ki v veliki meri rastejo in se razvijajo ob sodobni tehnologiji. Slednja s svojim delovanjem spodbuja sedeče vedenje in nas zagotovo ne pelje v pravo smer, saj ne omogoča učinkovit razvoj možganov. Temu pred 30 leti in več ni bilo tako. Zato je potrebno spodbujati inovativne učitelje. In kako dela inovativen učitelj? Strategija inovativnega učitelja je, da vsebino kurikularnih področij povezuje in poučuje preko gibanja in je zmožen razmišljati v prid učečih.

Učitelj in učeči – z roko v roki

Pomembnost teme in vedenja o tem kako gibanje vpliva na razvoj možganov obstajajo dokazi, ki kažejo kako gibanje med razvojem spodbuja kognitivne in nevronske učinke. Poučevanje po Fit pedagogiki ponuja sinergijo vseh vpetih. Učitelj in učeči sta aktivna in sodelovalna. Učita se drug od drugega, skupaj rasteta in se razvijata. Fit je zame vzajemno delo učitelja in učečega, ker gre za učenje obeh.

V veliko strokovnih in znanstvenih virih zasledimo, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, težko nadoknadi v kasnejšem obdobju, zato je temeljna naloga nas pedagogov, da učeče spodbudimo k dejavnostim, ki spodbujajo gibanje. Razvijati pozitiven odnos do gibanja v predšolskem obdobju je naložba, ki se obrestuje takoj in vpliva na kakovost življenja v odrasli dobi.

Literatura

Konda, B. (2019). FIT INTERNATIONAL, "Svet gibanja, svet veselja".

NOVA SPOZNANJA NEVROZNANSTVENIKOV O DELOVANJU MOŽGANOV V PROCESU UČENJA

THE NEW NEUROSCIENTISTS' FINDINGS ABOUT THE FUNCTIONING OF THE BRAIN IN THE LEARNING PROCESS

Narrayani Premal

Osnovna šola Istrskega odreda Gračišče

POVZETEK

Najnovejša spoznanja o nevroznanosti dokazujejo, da učenje v gibanju vpliva na možgane in na razvoj kognitivnih sposobnosti. Učenje v gibanju celostno aktivira telo in možgane, kar ustvarja pogoje za nastanek, rast in vzdrževanje nevronov ter tvorbo sinaps med njimi, s tem pa sočasno poteka razvoj kognicije. Učenje v gibanju v najboljši meri izpolni kemične pogoje, motivacijske dejavnike in telesne potrebe človeka ter tako ustvari predpogoje za učenje, ki je po meri vseh: starostnikov in odraslih, ki stremijo k ciljem vseživljenjskega učenja ter otrok doma in v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

ABSTRACT

The latest findings in neuroscience prove that learning through movement affects the brain and the development of cognitive abilities. Learning in motion holistically activates the body and brain, and thus are the conditions for the creation, growth, maintenance of neurons and for the formation of synapses between them. That is why the development of cognition takes place simultaneously. Learning in movement is the best way of fulfilling all conditions for successful learning of the elder and the young ones. These optimal conditions for learning in educational institution or at home are the chemical conditions, motivational factors, and physical needs of a person.

Učitelji in starši želimo svoje učence in otroke opremiti s funkcionalnim znanjem, znanjem, ki jim bo olajšalo njihovo nadaljnjo izobraževalno in življenjsko pot. Nema lokrat se zgodi, da je njihovo znanje, kljub vsestranskemu trudu in iskanju rešitev, daleč pod pričakovanji. Dejstvo je, da se časi in izobraževanje spreminjajo, zato se morajo spremeniti tudi poučevalne prakse. S tem namenom je prišlo do razvoja nove znanstvene discipline imenovane "pedagoška nevroznanost", ki preučuje, kako nova spoznanja v nevroznanosti, psihologiji in pedagogiki vnesti v proces učenja in poučevanja. Tako kot je v zdravstvu za ozdravitev ali izboljšanje bolezni potreben celosten pristop, imamo pri poučevanju pred seboj učenca s celim njegovim telesom. Prikovanost na šolske klopi z mirovanjem in s hkratnim aktivnim delovanjem možganov, je utopija, še posebno v današnjih časih, ko vemo za naravno potrebo človeka po gibanju. Celotno telo je pri učenju najbolj aktivirano, ko se učimo v gibanju, kar v raziskavah potrjujejo sodobna znanstvena dognanja iz nevroznanosti. Ko je aktivno telo, so aktivni možgani (Sousa, 2013).

Vpliv gibanja na možgane

Človeški možgani so najbolj razvit živčni sistem. Zanje sta značilni lastnosti, kot sta genetska določenost programov procesiranja in, še bolj pomembna, (nevro)plastičnost. S prvo pojasnimo dejstvo, da se moramo vsega v življenju naučiti. Z drugo pa sposobnost reorganizacije in prerazporejanja živčnih poti, kar pomeni, da se njihovi osnovni gradniki (možganski nevroni) ob učenju, razvoju ali poškodbi na novo prerazporedijo (ob tem se spremeni njihov del, ne celota) in človeku dajejo sposobnost prilagoditve na nove razmere, zmožnost učenja novih vedenj ter znanj. Genetska zasnova možganom daje možnost, da okolje "zrcalijo". Okolje pa možgane "pregnete in posodobi" ter da končno obliko miselnim sposobnostim človeškega uma (Bresjanac in Repovš, 2015). Možgani se med učenjem spreminjajo. Pri tem nastajajo nove povezave med celicami in hkrati se krepijo že obstoječe povezave. Inteligenca in ustvarjalnost sta sposobnosti, ki nista genetsko določeni, okolje in šolske dejavnosti ju lahko dvignejo ali znižajo (Sousa, 2013).

Pri proučevanju delovanja možganov med vadbo, so ugotovili, da se med telesno dejavnostjo v možganih sproščajo nevrottransmitorji serotonin, noradrenalin in dopamin, ki imajo na človeka enak učinek kot antidepresivi in zdravila za pozornost. Ti nevrottransmitorji zaviralno delujejo na nevrottransmitorje, ki se sproščajo v stresnih okoliščinah (Sousa, 2013). S tem razložimo izkušnjo, ko poskušamo pod stresom poiskati

neko rešitev, a ne pridemo do nje. Nato izvedemo telesno gibalno dejavnost, ki povzroči padec stresnih hormonov in rešitev imamo čudežno na dlani.

Še pomembnejši učinek nevrottransmitorjev od antistresnega delovanja je spodbujanje možganov k izločanju rastnega faktorja (IGF-1) in možganskega nevrotrofičnega faktorja (protein BDNF), ki na možgane delujeta kot "čarobno gnojilo" za nastanek in uspevanje nevronov, tvorbo sinaps ter krepitev kognitivnih procesov (Conway, 2020). Fizična vadba stimulira nevroogenezo, regeneracijo nevronov, kar izboljša učenje in spomin. Telesna aktivnost torej ne pomeni samo izboljšanja kognicije, ampak je nujen pogoj zanjo. Mnogi NTC strokovnjaki, ki razvoj kognitivnih funkcij pri otroku razlagajo na podlagi razvoja motoričnih funkcij in evolucijski strokovnjaki, ki razlagajo, da je telesna aktivnost naših prednikov privedla do preskoka v možganih in s tem do kognitivnega razvoja, bi temu pritrdili.

Vpliv števila vsebin, didaktične igre, resonančnih odnosov, zrcalnih nevronov in učnih poti na učenje in pomnjenje

Delovni spomin v možganih je najučinkoviteje izkoriščen, ko se možgani ukvarjajo z eno dejavnostjo/vsebino naenkrat. Vsaka dodatna vsebina in preusmerjanje pozornosti privede do manjše osredotočenosti in do povečanega umskega napora. Hkratno opravljanje več nalog za možgane pomeni preusmerjanje pozornosti iz ene na drugo in ponovno iz druge na prvo nalogo. To povzroči, da prihaja do izgube informacij, tako v prvi kot drugi vsebini. Rezultat sta dve slabo opravljeni in naučeni vsebini, namesto trajnostno in kakovostno osvojene snovi (Sousa, 2013).

Osredotočenost na eno vsebino se še poglobi, če so ob opravljanju naloge vzbujena čustva in je dodana izpostavljenost umetnosti, ki še bolj pritegne pozornost, prostorske veščine in ustvarjalnost. Vzbujenost čustev sta Rosa in Endres poimenovala resonančni odnosi, do katerih pride:

Ko učitelj podaja učno vsebino z žarom (iskreno) in učenci njegove besede dobesedno "požirajo", v ozadju imamo kreativno tišino.

Ko učenci v med uro nenadoma oživijo, so motivirani in navdušeni, zato se dela lotijo polni vznesenosti in entuziazma (Rosa in Endres, 2016).

Vzajemni nagovor med učenci, učiteljem in snovjo privede do medsebojnega spodbujanja, samo- učinkovitosti in povečane notranje motivacije, tako pri učencih kot pri učitelju (Beljan, 2019). Na nevrološki ravni v resonančnem trikotniku pride do procesa zrcaljenja oz. do aktivacije zrcalnih nevronov. Zrcalni nevroni so poseben razred vizualno-motoričnih nevronov v možganih, ki kažejo aktivnost takrat, ko posameznik izvaja dejanje ali ga aktivno opazuje pri drugem, ki izvaja isto dejanje. Zrcalni nevroni so za ljudi pomembni, ker aktivirani omogočajo, da »simuliramo« ne le dejanja drugih ljudi, ampak tudi namere in čustva, ki stojijo za temi dejanji (nasmeh nekoga, ki se nam nasmehne, sproži pri nas nasmeh). Zrcalni nevroni nam omogočajo sposobnosti sočutja in druženja z drugimi, nas delajo človeške (Perry in Shamay-Tsoory, 2013).

Igra ohranja otrokovo zdravje in gibalne sposobnosti. V igri učenci niti ne opazijo, da so vložili napor v to, da se nekaj naučijo. Z igro so za delo dodatno motivirani, snov si lažje zapomnijo, urijo dolgoročni spomin, medsebojno sodelujejo in so bolj pozorni, njihova koncentracija je večja in daljša (Retar, 2019). Domnevanje, da se učenci učijo na en sam način je zmotno. Raziskovalci, ki proučujejo učne poti so odkrili številne razlike/ načine. Za učenje novih besed in branja, naj bi obstajali vsaj trije različni načini (Rose idr., 2013). Ko se otroci učijo, jim nove informacije oblikujejo možgane, ki nato vplivajo na različno obdelavo informacij. Učencu njegove učne sposobnosti razvijajo različne strukture možganov – učijo se po različnih poteh (Benavides idr., 2013).

Zaključek

Sodobna družba temelji na znanju in hitre dostopnosti do informacij, zato se izobraževalci srečujemo z zahtevo po razvoju kompetenc potrebnih za življenje. Najbolj učinkovit način za pridobivanje le-teh je z učenjem v gibanju, z igro, s podajanjem kratkih navodil in učenjem ene vsebine naenkrat, z uporabo različnih načinov podajanja vsebin oz. omogočanje pridobivanja znanja po različnih sprejemnih kanalih ter z ustvarjanjem resonančnega okolja. Vse to v največji meri zajame učenje s FIT pedagogiko, ki bi morala postati glavna smernica/vodilo v izobraževanju, saj pot do znanja zajame celostno.

Reference:

- Beljan, J. (2019). Schule als Resonanzraum und Entfremdungszone: eine neue Perspektive auf Bildung. Weinheim: Beltz Verlag.
- Benavides, F., Dumont, H., Istance, D. (2013). *O naravi učenja*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, kulturo in šport.
- Bresjanac, M., in Repovš, G. (2022). Prirojeno in pridobljeno v razvoju in delovanju možganov. Pridobljeno: 5. 1. 2023, <https://i8.nu/c4Y1>.

Conway, C. M. (2020). How does the brain learn environmental structure? Ten core principles for understanding the neurocognitive mechanisms of statistical learning. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112, 279-299.

Perry, A. in Shamay-Tsoory, S. (2013) 'Understanding emotional and cognitive empathy: A neuropsychological perspective.

Pridobljeno: 5. 1. 2023, <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199692972.003.0011>.

Retar, I. (2019). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Založba Univerze na Primorskem. Rose L. T., Rouhani, P. in Fischer K. W. (2013). *The Science of the Individual*.

Pridobljeno: 5. 1. 2023, <https://doi.org/10.1111/mbe.12021>.

Sousa, D. A. (2013). Umi - um, možgani in izobraževanje : vpliv nevroznosti na vede o izobraževanju. Vzgoja in izobraževanje: revija za teoretična in praktična vprašanja vzgojno izobraževalnega dela, 44 (6), 29-32.

DIFERENCIACIJA POUKA S FIT PEDAGOGIKO™

LESSON DIFFERENTIATION THROUGH FIT PEDAGOGY™

Nina Tucovič

OŠ Brežice

POVZETEK

Učitelji se pri svojem delu srečujemo z otroki, ki imajo učne težave in posebne potrebe, zato je potrebno pouk, da sledi priporočilom in smernicam sodobnega pouka, še posebej skrbno načrtovati. Fit pedagogika™ že sama po sebi zadosti veliki večini teh smernic, pa vendar je, če jo načrtujemo in izvajamo z diferenciacijo, veliko bolj učinkovita.

ABSTRACT

In teaching teachers are dealing with children who have learning difficulties and special needs, so therefore lessons must be, according to follow recommendations and trends of a contemporary lessons, in particular planned very carefully. Fit pedagogy™ fulfils majority of those trends on its own, however it is way more effective when planned and performed with lesson differentiation.

Fit pedagogika™ je celostna strategija poučevanja, ki otroku z množico aktivnih, kompleksnih in problemsko zastavljenih metod omogoča ustrezen razvoj funkcionalnega znanja in psihosomatskega statusa (Konda, 2015).

Poučevanje in učenje po principu Fit pedagogike™ zadosti vsem didaktičnim načelom sodobnega pouka in poučevanja, saj poleg množice pozitivnih dejavnikov za kakovostno učenje omogoča tudi inkluzijo, individualizacijo in diferenciacijo. Fit aktivne metode poučevanja in učenja so namreč zastavljene tako, da omogočajo uresničevanje specialno-didaktičnih zahtev pouka. Učenec se torej uči tisto, kar zmore, hoče in zna (prav tam).

Individualizacija je »didaktično načelo«, ki od učitelja zahteva, da med učenci odkriva razlike, jih spoštuje, razvija in ob tem prilagaja skupno poučevanje in učenje glede na sposobnosti in potrebe vsakega posameznika (Strmčnik, 1993). Učitelj tako/zato učne cilje, vsebine in metode prilagodi zanimanju, sposobnostim in interesom učečih.

Diferenciacija narekuje spreminjanje učnih dejavnikov in učno prilagoditev skupini učencev (prav tam). S takšnim pristopom je do znanja mogoče voditi učno različno zmožne učence. Ker pa se v današnjem šolskem polju pojavlja vedno več otrok z učnimi in posebnimi potrebami in šolski sistem narekuje vključevanje le-teh v redni program, je na tem mestu diferenciacija pouka ključna za uspešno in kakovostno učenje.

Kot učiteljica razrednega pouka že vrsto let poučujem s Fit pedagogiko™, ki se vsakokrat izkaže za zelo učinkovito. Učenje po Fit aktivnih metodah in Fit hitrih stimulacijah, ki v ospredje postavljajo učenje v gibanju, pri učencih spodbudi motivacijo, poveča fokus ter omogoča lažji priklic informacij in večjo ter hitrejšo kognitivno zapomnitev. Nadalje pri učencih spodbudi in razvija pozitivna čustva, saj omogoča, da je vsak posameznik pri učenju uspešen. Učeči s takim načinom učenja pridobijo na samostojnosti, razvijajo pa tudi odgovornost za lastno delo, kar je zelo pomemben socialni vidik.

Znatno uspešnejši so pri učenju tudi učenci z učnimi težavami in posebnimi potrebami, vendar pa, ne glede na številne pozitivne učinke Fit pedagogike™, pri svojem delu opažam, da takšni učenci občasno pri učenju tudi zaostajajo. Le-to je eden izmed razlogov, zakaj sem se odločila, da poskusim v poučevanje s Fit pedagogiko™ vpeljati tudi diferenciacijo.

Predstavila bom primer učne ure tujega jezika angleščine, pri kateri sem uporabila Fit aktivno metodo kradljivec znanja, ob kateri so učenci utrjevali učno snov. Pri izbiri aktivne metode sem izhajala iz prakse, ki kaže, da je ta metoda ena tistih, ki jo imajo učenci najraje, prav tako pa je blizu tudi učiteljem, saj jo pri svojem delu najpogosteje uporabljajo. Torej, gre za Fit aktivno metodo, pri kateri učenci iz »gneзда« kradejo lističe z nalogami, le-te pa rešujejo v zvezek. Ko nalogo z določenega lističa rešijo, listič na mestu, kjer sedijo, obrnejo narobe. Ko v »gnezdu« zmanjka lističev, smejo le-te krasti od sošolcev, vendar samo tiste, ki so obrnjeni narobe.

Učno uro sem diferencirala na dva načina – vsebinsko in izvedbeno oz. organizacijsko.

1. VSEBINSKA DIFERENCIACIJA: naloge so vsebinsko prilagojene tako, da učence njihova motnja (ali več njih) minimalno ovira pri doseganju učnih ciljev, saj jih učenci rešujejo na prilagojen način, skladno s priporočili, ki so zapisana v odločbi.

2. IZVEDBENA oz. ORGANIZACIJSKA DIFERENCIACIJA: naloge so pripravljene na barvnih lističih, pri čemer so lističi za vsakega učenca druge barve. Razpostavljeni so lahko po učilnici ali pa v

»gnezdu«, ki je ločeno od »gnezd« za ostale učence. Lističi so na hrbtni strani oštevilčeni, saj je tako učencem omogočeno reševanje s stopnjevanjem po težavnosti oz. zahtevnosti nalog. Naloge učenci rešujejo na lističe (in ne v zvezek), ki jih nato prilepijo v zvezek. Učenci pri delu sedijo za skupnim omizjem.

Tovrsten pouk ima, poleg vseh pozitivnih vidikov že zaradi Fit strategije poučevanja same, še naslednje prednosti:

- učence pri delu manj ovira motnja, zato se poveča uspešnost,
- učenci so pri delu bolj učinkoviti,
- učenci dosegajo tudi nekatere cilje višje taksonomske ravni,
- učitelj ima nad delom teh učencev boljši nadzor in pregled,
- takšno učenje in poučevanje upošteva in sledi načelom sodobnega pouka.

Z opisanim primerom sem želela pokazati, da pouk, ki ga izvajamo danes, od učitelja nenehno zahteva nove pristope, ki pa morajo biti tudi učinkoviti. Fit pedagogika™ je zagotovo eden izmed takšnih pristopov, saj oblikuje aktivno učeče učence. Ker pa gre pri tovrstnem pouku tudi za vzajemno sodelovalno povezavo med Fit pedagogiko™ in diferenciacijo, s takšnim načinom poučevanja vsekakor uresničimo temeljna načela in pristope sodobnega pouka.

Literatura

Konda, B. (2015). Učenje v gibanju. Aktivne igre za aktivne možgane, V. del, interno gradivo.

Strmčnik, F. (1993). učna diferenciacija in individualizacija v naši osnovni šoli. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

KORISTI SPODBUJANJA UPORABE OBEH ROK PRI PREDŠOLSKIH OTROCIH

BENEFITS OF ENCOURAGING THE USE OF BOTH HANDS BY PRE-SCHOOL CHILDREN

Polona Gojkovič

Vrtec Pobrežje Maribor

POVZETEK

Raziskave kažejo, da uporaba dominantne roke aktivira dominantno možgansko hemisfero, medtem ko uporaba nedominantne roke aktivira obe možganski polobli. Z namenom spodbujanja nastanka nevronske povezave in ob opazovanju težav, s katerimi se soočajo otroci pri vsakodnevni opravi, smo preko FIT pedagogike zastavili cilje in zasnovali dejavnosti, ki so otrokom omogočile večjo fluidnost križnih gibanj, bolj koordinirano rabo nedominantne roke ter okrepile bilateralno koordinacijo. Postopno in starosti prilagojeno smo z otroki izvajali FIT hitre stimulacije, didaktične gibalne igre in aktivne metode. Projekt se je integriral v segmente dnevne rutine v oddelku. Otroci so napredovali na vseh področjih razvoja, tudi v socialnih interakcijah.

ABSTRACT

Research shows, that the use of the dominant hand activates the dominant hemisphere of the brain, while the use of the non-dominant hand activates both hemispheres. To stimulate the formation of neural connections and with observing the difficulties with which children face in their daily tasks, we set through FIT pedagogic goals and introduced some activities that allowed children to become more fluid in their cross movements, a more effective and coordinated use of the non-dominant hand and as well strengthened the bilateral coordination. We have been working with children in a gradual and age-appropriate way, using FIT rapid stimulation, didactic movement games and active methods. The project was integrated into segments of the daily routine in each department. Children have made progress in all areas of development, including social interactions.

V začetku šolskega leta smo v skupini otrok, starih od 3 do 6 let, opazili, da mlajši otroci pogosto preprijemajo pribor in/ali likovne pripomočke iz ene v drugo dlan, starejši pa imajo težave s pravilnim držanjem pisala. Sklepali smo, da imajo otroci ali šibke mišice dlani in prstov, slabše razvite finomotorične sposobnosti ali pa nimajo dokončno zasidrane ročnosti. Iz ugotovitev L. Praprotnika (2015) smo razbrali, da ni statistično značilnih razlik glede sile prijemanja med dominantno in nedominantno roko, saj kot navaja avtor, se ob prvotni uporabi dominantne roke in nato ponovitvi naloge z nedominantno roko gibanje zapiše v kratkotrajni spomin. Z namenom spodbujanja enakovredne uporabe obeh rok ter za krepitev mišic dlani in prstov smo zastavili cilje in načrtovali dejavnosti za doseganje le-teh. Stremeli smo tudi k funkcionalnosti rabe dlani in prstov pri vsakodnevni opravi, kot je zapenjanje zadrge, simultana uporaba pribora, vezanje vezalk, koordinacija gibov v povezavi oko roka itn.

Lateralna dominanca in hkratna sinhrona raba obeh rok

Zavedali smo se, da lahko tudi težave pri izvajanju križnih gibanj kažejo na nedoločenost lateralne dominanc. Križna gibanja namreč ustvarijo nevrološke povezave v možganih, kar posamezniku zagotovi osnovo za izvedbo visokokakovostnih spretnosti. Ob naraščanju zmogljivosti gibalnih vzorcev se večja tudi sinaptični obseg za krepitev novih gibalnih vzorcev.

K realizaciji ciljev smo pristopili postopno. Najprej smo preverili sposobnost križnih gibanj ter naredili preizkus določanja ročnosti. Pomembno mesto pri usvajanju križnih gibanj so imele FIT hitre stimulacije, ki smo jih vpeljevali v vseh segmentih dnevne rutine (Helikopter, Simon reče, Obliz, Peta prsti ...). Na začetku smo pozornost posvečali simbolu za neskončnost, ga oblikovali z vrvico, stopali po njej, jo taktilno zaznavali s konicami prstov, risali po zraku. Sledila so križna gibanja v stoječem, sedečem in ležečem položaju. Prešli smo na preprijevanje pripomočkov med lastnimi in koleno sovrstnika v obliki osmice ter risanje osmice okrog lastnih stopal. V tej fazi smo otroke prvič spodbudili k uporabi nedominantne roke za zarisovanje.

V fazi vpeljave uporabe nedominantne roke smo najprej izvajali dejavnosti z dominantno, nato z nedominantno roko. Zahtevnost smo prilagodili starostni stopnji otrok, tekom aktivnosti so vsi otroci izkazali interes za posamezno nalogo. Otroci so se preizkušali v risanju, natikanju lesenih teles in listov na palice, zajemanju in

presipavanju, brisanju s krpo, nalivanju napitka, manipulaciji s športnimi pripomočki ... Kmalu so otroci začeli tudi v spontani igri izvajati gibanje z nedominantno roko, k temu so spodbujali drug drugega, kar je prispevalo k okrepitvi socialnih odnosov znotraj oddelka. Za optimalno doseganje ciljev smo v tem delu naloge posegli po posameznih FDGI, ki smo jih postopno vsebinsko obogatili in jih kot FAM uporabljali v različnih tematskih sklopih (Aktivni baloni, Spoznaj me, Podaj me, Košarka z lončki ... – Konda, 2015, 2016).

V zadnji fazi smo zahtevali hkratno uporabo obeh rok. Simetrični gibi vplivajo na razvoj bilateralne koordinacije, kar je pomembna vsakodnevna funkcionalna sposobnost. Naloge so od otrok zahtevale sinhronizirana simetrična gibanja, vzporedne primike rok ter ne nazadnje bilateralna gibanja (striženje s škarjami, risanje črte ob ravnilu, zapenjanje gumbov, mazanje namaza na podlago, ki jo otrok drži v roki ...). Ob prepletanju kurikularnih področij smo se najprej osredotočili na izvedbo nalog preko senzorne integracije. Otroci so s sinhroniziranimi gibanji obeh rok hkrati zarisovali linije, oblike na podlago, premazano s peno za britje, v koruzni zdrob, v pesek na svetlobni mizi, gnetli so različne mase, zajemali vodo, polagali kamne na zarisane vzporedne linije. Šele na koncu smo vpeljali uporabo pisal. FIT aktivne metode, zgoraj navedene, so nam omogočile poglobljeno in celostno delovanje. V zaključku te faze smo vključili FAM Glasbeni obroči, ki nam je hkrati služila za namen opravljanja evalvacijskih zapisov.

Ugotovitve

Najprej so bili otroci počasni in neokretni pri izvajanju dejavnosti, pri zarisovanju poljubnih linij na podlago pa so se z nedominantno roko tudi odmikali proti robu podlage ter se zmedli pri zarisovanju krogov (v katero smer). Sčasoma smo opazili več suverenosti, več koordiniranega gibanja rok, otroci so postali bolj samostojni pri vsakodnevnih nalogah. Motivacija otrok je bila ves čas izvajanja aktivnosti na visokem nivoju, v največje zadovoljstvo nam je spoznanje, koliko medsebojne podpore in pomoči so premogli otroci znotraj heterogene skupine.

Sedaj, ko zapisujemo naše ugotovitve, se aktivnosti v oddelku niso zaključile, ampak se integrirale v dnevno rutino. Prav tako nekateri starši poročajo, da se otroci doma preizkušajo tako v umivanju zob, kakor v česanju las z nedominantno roko. Opažamo izjemen napredek v sposobnostih manipulacije s predmeti, in sicer ne glede na lateralno dominanco posameznika. Realizacijo ciljev pripisujemo tako predhodnemu načrtovanju, ustreznosti izbranih strategij in uporabi FAM. V oddelku sledimo načelom FIT pedagogiki v celoti, kar pomeni, da je to postal način delovanja skupine, ne zgolj projekt. V tem primeru lahko z gotovostjo trdimo, da so bili cilji realizirani prav zaradi stimulatивно zasnovanega koncepta FIT pedagogike.

Literatura

Konda, B. (2015, 2016). FIT program Kako motivirati za učenje, FIT Slovenija International, Ljubljana. Praprotnik, L. (2015). Moč in spretnost prijema med otroki različnih starosti, Ljubljana.

ANALIZA IZVAJANJA FIT PEDAGOGIKE PRI POUKU S STALIŠČA PREDMETNEGA UČITELJA

ANALYSIS OF USE FIT PEDAGOGICS IN CLASS FROM THE POINT OF VIEW OF A TEACHER

Vesna Hmelak

Osnovna šola Loče

POVZETEK

Učenci se učijo, medtem ko se gibljejo. To je eden izmed temeljev Fit pedagogike, kjer se učenci skozi igro učijo gibati, hkrati pa skozi gibanje pridobivajo nova znanja in veščine. Prav tako imajo Fit aktivne metode, ki jih izvajamo pri pouku za učence socialno noto. Med seboj se pogovarjajo, razmišljajo in spoznavajo tudi tiste sošolce, ki jih ne poznajo tako dobro kot druge. Prispevajo k boljšemu počutju, tako psihičnemu kot fizičnemu, učence pa motivirajo za nadaljnje šolsko delo.

ABSTRACT

Students learn while they move. This is one of the foundations of Fit pedagogy, where students learn to move through play, while acquiring new skills through movement. The Fit Active methods we use in our lessons also have a social dimension for the pupils. They talk, think and get to know each other, even those classmates they don't know as well as others. They contribute to a better well-being, both mental and physical, and motivate pupils to continue their school work.

Uvod

Kot oseba, ki ji je gibanje način življenja, svoje vrednote prenašam tudi na učence v razredih. Vedno sem iskala načine, kako pouk v razredu, kljub statičnosti, narediti čim bolj fizično aktiven. Ko se mi je pred šestimi leti ponudila priložnost izobraževanja v okviru mednarodnega projekta FIT4KID™, sem se takoj odzvala. Po nekaj letih izvajanja fit pedagogike pri pouku zgodovine, sem želela preveriti učinkovitost Fit hitrih stimulacij in Fit aktivnih metod na učenje pri učencih, katere poučujem že od začetka vključitve v projekt, pa tudi pri tistih, ki so se z njimi srečali šele prvo leto. Zanimalo me je, kakšen je doprinos projekta FIT4KID™ na poučevanje.

K izvedbi ankete, me je še dodatno vzpodbudila epidemija novega corona virusa, katera je spremenila način poučevanja, učencem pa način učenja in pridobivanja znanja. Naenkrat smo bili postavljeni, bolje rečeno »posedeni« pred računalnike, telefone in tablice. Vse to je prispevalo k znižanju gibalnih aktivnosti obeh deležnikov v procesu izobraževanja. Učitelji smo namreč vajeni, da v razredu podajamo snov stoje in se pri tem premikamo. Učenci so ob menjavi razredov prav tako aktivni, pa čeprav za pet minut.

Izvedba ankete in predstavitev sodelujočih

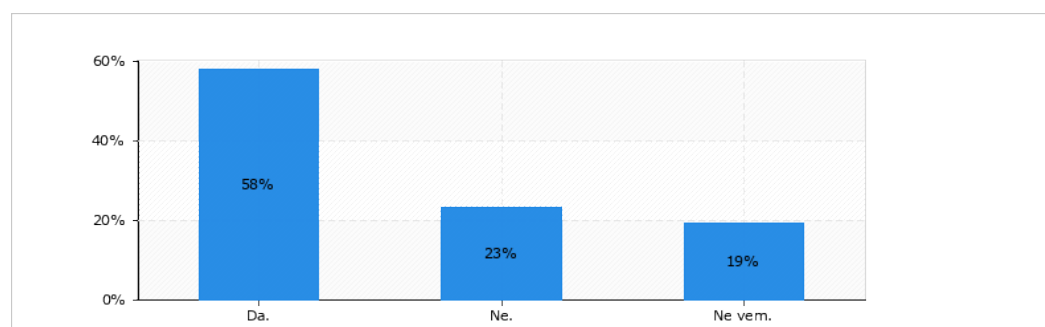
Marca 2021 smo na šoli izvedli anketo »Vpliv Fit pedagogike na učenje«, s katero smo želeli predvsem ugotoviti, ali učenci prepoznajo, da se učna ura izvaja s fit pedagogiko; katere Fit aktivne metode in stimulacije prepoznajo; ali si snov na ta način hitreje in dolgoročneje zapomnijo; ali jih gibanje pri pouku motivira za nadaljnje delo ter ali se veselijo pouka, kjer učitelji uporabljajo Fit aktivne metode in stimulacije. Pri izvedbi ankete so sodelovali učenci, ki so vključeni v program nadarjenih. Anketo je rešilo 109 učencev, od šestega do devetega razreda.

Predstavitev vprašalnika

Vprašalnik za učence od šestega do devetega razreda je zajemal 9 vprašanj, od tega se je prvo vprašanje nanašalo na splošen podatek o anketiranih: kateri razred obiskujejo. Ostalih osem vprašanj (od 2. do 9.) so bila vprašanja, ki so se nanašala na Fit pedagogiko, Fit aktivne metode in njihovo uporabnost pri pouku. Anketni vprašalnik so sestavljala vprašanja zaprtega tipa.

Predstavitev rezultatov anketne raziskave Vpliv Fit pedagogike na učenje pri učencih v OŠ Loče

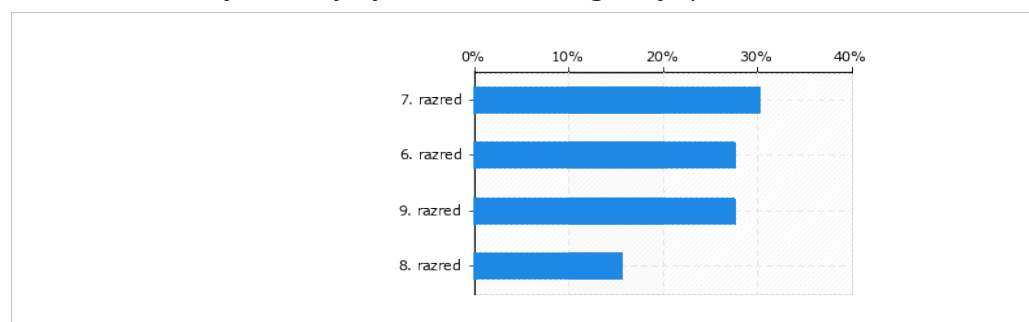
Graf 1.: Razred, ki so ga anketiranci obiskovali.



Vir: Rezultati ankete 2021.

Na osnovi dobljenih podatkov lahko iz grafa 1 ugotovimo, da je 30% učencev (33 učencev), ki je sodelovalo pri anketiranju, obiskovalo 7. razred, 28% učencev (31 učencev) je obiskovalo 6. razred, 28% učencev (31 učencev) 9. razred in 14% učencev (14 učencev) 8. razred.

Graf 2: Anketiranje o usvajanju učnih vsebin v gibanju pri urah.



Vir: Rezultati ankete 2021.

Z vprašanjem sem želela ugotoviti ali učenci vedo, da se pri nekaterih urah gibajo medtem, ko usvajajo učno snov. 58% anketirancev (60 učencev) je odgovorilo, da usvajajo učno snov v gibanju. 23% anketirancev (24 učencev) je odgovorilo, da učne snovi ne usvajajo v gibanju. 19% anketirancev (20 učencev) pa ni vedelo, ali učno snov usvajajo v gibanju ali ne.

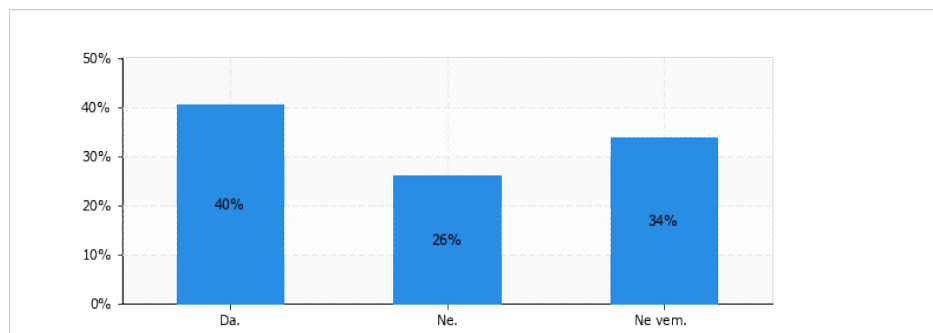
Graf 3: Anketiranje o Fit pedagogiki.



Vir: Rezultati ankete 2021.

Z vprašanjem sem hotela ugotoviti ali učenci vedo, da se naši šoli učni proces izvaja tudi s Fit pedagogiko. 52% anketirancev (54 učencev) ve, kaj je Fit pedagogika in vedo, da se učni proces izvaja tudi na ta način. Medtem ko je 30% anketirancev (31 učencev) odgovorilo, da se na šoli učni proces ne izvaja s Fit pedagogiko in je ne pozna. 18% anketirancev (19 učencev) pa sploh ne ve, kaj je Fit pedagogika.

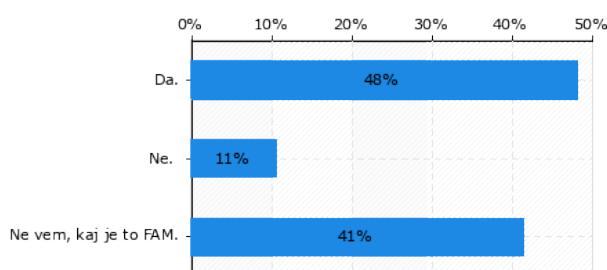
Graf 4: Anketiranje o uporabi Fit hitre stimulacija (FHS) Dvominutni sprehod.



Vir: Rezultati ankete 2021.

Pri ugotavljanju, da je Fit hitra stimulacija Dvominutni sprehod najpogostejša pri večini učiteljev na šoli, je 40% anketirancev (42 učencev) trdilo, da učitelji uporabljajo Fit hitro stimulacijo Dvominutni sprehod. 34% anketirancev (35 učencev) ne ve, ali uporabljajo to stimulacijo pri nekaterih učiteljih. 26% anketirancev (27 učencev) pa je odgovorilo, da te hitre simulacije ne uporabljajo učitelji pri urah.

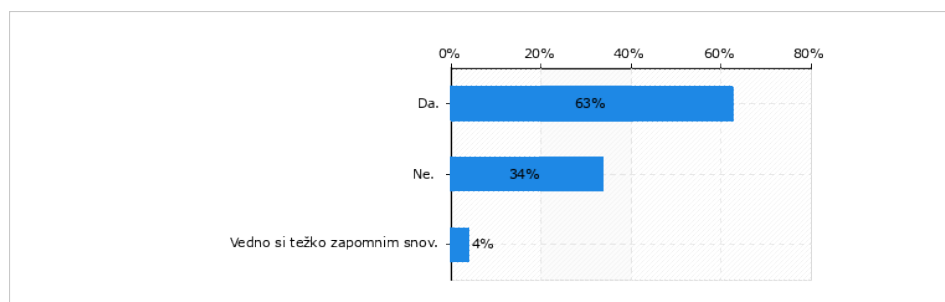
Graf 5: Anketiranje o uporabi Fit aktivne metode (FAM) Vedeževalec pri urah zgodovine.



Vir: Rezultati ankete 2021.

Z vprašanjem sem hotela ugotoviti ali učenci vedo, katere Fit aktivne metode so izvajali pri pouku zgodovine. 48% anketirancev (50 učencev) je trdilo, da pri zgodovini uporabljajo Fit metodo Vedeževalec. 41% anketirancev (43 učencev) je trdilo, da sploh ne vedo, kaj je Fit aktivna metoda. 11% anketirancev (11 učencev) je trdilo, da pri zgodovini ne uporabljajo Fit aktivne metode Vedeževalec.

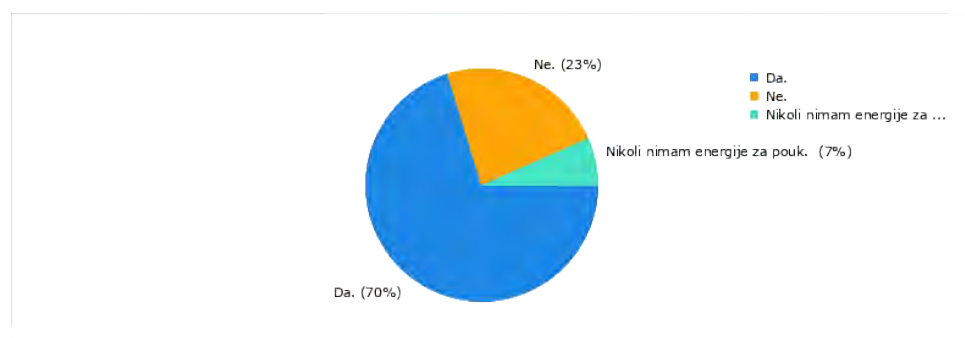
Graf 6: Anketiranje o učinkovitosti obravnavanja učne snovi v gibanju.



Vir: Rezultati ankete 2021.

Z anketo sem želela ugotoviti, ali si učenci učno snov, ki jo obravnavajo v gibanju hitreje in dolgoročneje zapomnijo. 63% anketirancev (66 učencev) je potrdilo, da si snov, obravnavano v gibanju, hitreje in dolgoročneje zapomnijo. 34% anketirancev (35 učencev) je trdilo, da si snovi, obravnavane v gibanju, ne zapomnijo hitreje in dolgoročneje. 4% anketirancev (4 učenci) je trdilo, da si snov vedno težko zapomnijo.

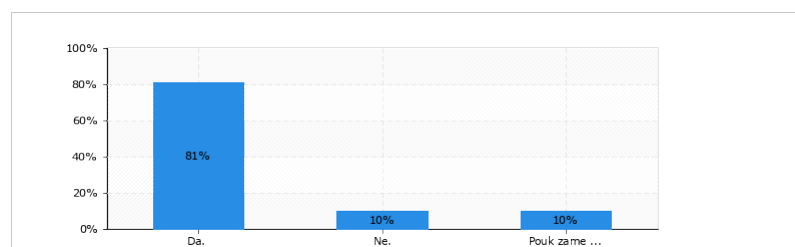
Graf 7: Anketiranje o motivaciji za nadaljnje delo pri pouku.



Vir: Rezultati ankete 2021.

Pri ugotavljanju, da učence gibanje pri pouku motivira za nadaljnje delo in imajo posledično več energije za učenje je 70% anketirancev (73 učencev) odgovorilo, da jih gibanje med poukom motivira za nadaljnji pouk. 23% anketirancev (24 učencev) je trdilo, da jih gibanje med poukom ne motivira za nadaljnji pouk. 7% anketirancev (7 učencev) pa je odgovorilo, da nikoli nimajo motivacije in energije za pouk.

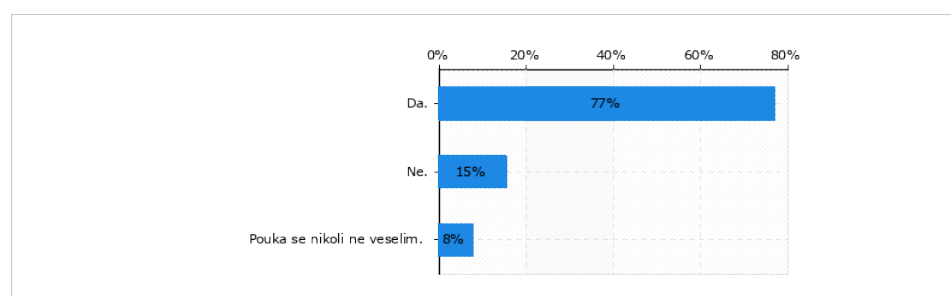
Graf 8: Anketiranje o tem, da je učenje v gibanju zabavneje od klasičnega pouka.



Vir: Rezultati ankete 2021.

Graf 8 nam prikazuje, kakšno je mnenje učencev glede izvajanja Fit pedagogike pri pouku v primerjavi s klasičnim frontalnim poukom. Kar 81% anketirancev (84 učencev) je trdilo, da je pouk v gibanju zabavnejši od klasičnega pouka. 10% anketirancev (10 učencev) je trdilo, da pouk v gibanju ni zabavnejši od klasičnega pouka. 10% anketirancev (10 učencev) je trdilo, da pouk zanje nikoli ni zabaven.

Graf 9: Anketiranje o Fit pedagogiki – kako prispeva k veselju pri učencih do pouk.



Vir: Rezultati ankete 2021.

Z anketo sem želela ugotoviti, ali se učenci zaradi uporabe Fit pedagogike bolj veselijo pouka in obiska šole. Rezultati so pokazali pozitivno sliko, saj je 77% anketirancev (80 učencev) trdilo, da se veselijo pouka, kjer učitelji uporabljajo Fit aktivne metode in Fit hitre stimulacije. 15% anketirancev (16 učencev) je trdilo, da se ne veselijo pouka, kjer učitelji uporabljajo Fit pedagogiko, 8% anketirancev (8 učencev) pa je trdilo, da se pouka nikoli ne veselijo.

Sklepne misli

Po analizi odgovorov iz anketnega vprašalnika ugotavljam, da je več kot polovica anketirancev odgovorila, da pozna Fit pedagogiko. Prav tako se je pokazal učinek poučevanja s Fit aktivnimi metodami v razredu, saj je večina učencev odgovorila, da si snov na ta način lažje in dolgotrajnejše zapomni. Večina učencev je prepoznala navedeni Fit aktivni metodi Dvominutni sprehod in Vedeževalec. Da pouk učence s Fit pedagogiko motivira, jim je privlačnejši ter zanimivejši od klasičnega, je odgovorilo več kot sedemdeset odstotkov.

Sklepam lahko, da so učenci zaradi uporabe Fit pedagogike bolj koncentrirani in pripravljeni za šolsko delo, hkrati pa jim je pouk zabavnejši. Pri ponavljanju, utrjevanju in ocenjevanju učne snovi sem ugotovila, da si učenci posamezne pojme ter zgodovinske vsebine zapomnijo ob asociaciji na posamezno Fit aktivno metodo. Na ta način hitreje prikličejo iz spomina odgovore. Potreba po gibanju pri učencih se je s Fit pedagogiko ponotranjila na način, da sami spodbujajo izvajanje fit učne ure. Za obrazložitev izvajanja Fit aktivne metode in navodil potrebujemo krajši čas kot smo ga pred šestimi leti. Največji učinek je viden pri tistih učencih, ki sem jih poučevala s Fit pedagogiko od šestega razreda naprej.

Zavedam pa se, da je poučevanje s Fit pedagogiko permanenten proces, ki predstavlja izziv in spremembe pri poučevanju tako učiteljev kot tudi učencev.

Pregovor zdrav duh v zdravem telesu opiše nekoga, ki se zaveda, da je gibanje primarna človekova dejavnost in da bo neuporaba mišic vodila v stagnacijo ter slabo psihofizično stanje posameznika. Otroci imajo potrebo po gibanju že po dvajsetih minutah sedenja, kar jim lahko s Fit pedagogiko omogočimo. Kot pedagog se vedno bolj zavedam pomena aktivnega pristopa k poučevanju. Menim, da je v informacijski dobi mogoče zlahka dostopati do podatkov (splet, časopis, televizija, radio ...), zato je pri pouku pomembneje, na kakšen način si jih učenci zapomnijo. Če so pri tem fizično aktivni, je to največ, kar lahko naredimo za njih.

Literatura

- Konda, B. (2020). Fit4Kid, Seminarsko gradivo aktiva družboslovje in svetovalne službe na OŠ Lava v Celju, interno gradivo.
- Konda, B. (2016). Fit4Kid, Seminarsko gradivo Fit aktivne metode iz izobraževanja na OŠ Loče, interno gradivo.
- Konda, B. (2016). Fit4Kid, Seminarsko gradivo Kako motivirati za učenje iz izobraževanja na OŠ Loče, interno gradivo.
- Konda, B. (2020). Fit4Kid, Seminarsko gradivo Učenje na domu, interno gradivo.

GOZDNI FIT

FOREST FIT

Gabrijela Pusovnik

Vrtci Občine Žalec

POVZETEK

Z izvajanjem fam v gozdni igralnici razvijamo, izboljšujemo in vzdržujemo kognitivne in motorične sposobnosti otrok.

ABSTRACT

Fit active method in the Forest Playroom develops, improves and maintains children's cognitive and motor skills.

Gibanje in učenje

»V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja: telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dožemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah.« (Videmšek in Pišot, 2007, str. 11).

Potreba po gibanju je ena od človekovih primarnih potreb. Gibanje se povezuje tako s telesnim kot duševnim zdravjem. Ima veliko pozitivnih učinkov. Zgodnje gibanje je pomembno za optimalen razvoj možganov (Macura, Doupona Topič, Mekinda; 2010).

Gibalne aktivnosti omogočajo razvoj gibalnih, kognitivnih in socialnih ter drugih sposobnosti. Metode, ki vključujejo gibanje povečajo sposobnost za fokus, povezujejo gibanje z razmišljanjem, izboljšajo spomin, zmanjšujejo stres in krepijo pozitivna čustva v vsakdanjem življenju (Konda, interno gradivo).

Učenje v gibanju-temelj FIT pedagogike

FIT pedagogika omogoča povezovanje vizualnega, slušnega ter kinestetičnega stila učenja, ki spodbuja aktivno učenje in vodi do notranje motivacije za učenje. (Konda, 2015: 3). Prav tako razvija učne sposobnosti, izboljšuje koncentracijo in osredotočenost na delo ter širi funkcionalno raven znanja.

Učenje v gibanju je učna strategija, ki bazira na uporabi učnih metod, ki učečega med učenjem spodbujajo h gibanju. Gibanje se nanaša na kontrakcijo mišic nad stopnjo mirovanja (bazalnega metabolizma). Učeči se uči, medtem ko se giblje. Učeči med tem, ko se giblje zapisuje, bere, komunicira in uporablja procese višjega reda mišljenja. Učenje v gibanju se stoji iz FIT aktivnih metod in FIT hitrih stimulacij. FIT aktivna metoda je oblika učenja v gibanju, ki učečemu zagotavlja visoko stopnjo koncentracije, osredotočenosti in motivacije za učenje. Vključuje oblike asociativnega, primerjalnega, sodelovalnega, izkušenskega učenja in druge aktivne oblike učenja. Uporabljamo jo lahko v namene usvajanja novega znanja, utrjevanja in preverjanja. FIT aktivna metoda zajema tri stopnje, ki si sledijo v naslednjem vrstnem redu: navodila, naloge in preverjanje (Konda, 2022:10).

FIT aktivne metode v Gozdni igralnici

Enkrat tedensko se z otroki, v starosti 3-5 let, odpravimo v gozdno igralnico, kjer izvajamo FIT aktivne metode. Gozdna igralnica je prostor, ki smo si ga skupaj z otroki izbrali in je od vrtca oddaljen 15 minut hoje. Pot do gozdne igralnice nudi otrokom možnost za opazovanje narave, saj so ob poti travniki, njive, potok, sadovnjaki, trte in vrtovi. Otroci so aktivno vključeni v vse segmente od načrtovanja dejavnosti, priprave sredstev, izvedbe in vse do evalvacije. Njihova participacija je pomembna, saj s tem spoznavajo prostor, sredstva, njihov pomen in tvorijo smiselna pravila glede uporabe naravnih materialov, ki jih imajo v omenjenem okolju na razpolago.

Gozdni FIT povezuje vsa učna področja, temelji na doživljajskem učenju, gibalno-športni aktivnosti, psihomotoričnem zdravju, upošteva vse stile učenja, je pester, zabaven, inovacijski, motivacijski in predvsem dinamičen. Pri izvajanju gozdnega FIT-A vsa področja kurikuluma povezujemo oz. integriramo z gibanjem in s tem otrokom omogočamo kvalitetno preživljanje časa v gozdni igralnici. V primerjavi z navadnim sprehodom v gozd otrokom omogoča, da znanje osvajajo na različne načine, po različnih poteh in s tem razvijajo kognitivno fleksibilnost.

Gozdni FIT otrokom omogoča odkrivanje novih izzivov, pri čemer se poslužujemo izkoriščanja naravnih pripomočkov, materialov in gozda, kot izkušensko bogatega okolja. Otroci v gozdu razvijajo svojo igro in domišljijo ter so vključeni v celoten proces (od priprave do izvedbe). Gozd izkoriščamo za naravno plezalnico z iskanjem rešitev za premagovanje ovir na njim lasten način, izvajanje in usvajanje naravnih oblik gibanja ter ga povezujemo z ostalimi kurikularnimi področji preko izvajanja FIT aktivnih metod. Priljubljen je naravni poligon, ki ga otroci postavljajo samostojno. Pri tem se urijo v dogovarjanju, razvijajo miselne procese, se gibajo, čutno zaznavajo, krepijo zaupanje med seboj, pridobivajo lastne izkušnje in razvijajo simbolno igro. Tako v gozdni igralnici izvajamo različne FIT aktivne metode s konkretnimi materiali, ki smo jih predhodno izvedli v prostorih vrtca. Posamezno FIT aktivno metodo uporabljamo na različne načine (hevristika) in ne na vedno enak način, torej rutinsko.

Z izvajanjem FIT aktivnih metod v gozdni igralnici razvijamo, izboljšujemo in vzdržujemo kognitivne in motorične sposobnosti otrok.

Za kakovostno poučevanje so pri izvajanju FIT aktivnih metod (FAM) pomembni naslednji koraki: pred izvajanjem vsake FAM otroke seznanimo z imenom FAM, obrazložimo jim, da bomo z izbrano FAM usvajali (utrjevali, preverjali) izbrano vsebino, kot je npr. jesenski plodovi. Navodila otrokom podajamo jasno in postopno ter sočasno preverjamo njihovo razumevanje. Nadalje jih seznanimo z vsebino oziroma nalogo. Sledi evalvacija, ki se izvaja v ciklih: samo preverjanje, tutorstvo, ustno, pisno, pisno in ustno, ustno in pisno.

V jesenskem času smo se posluževali jesenskih plodov in naravnih materialov ter izvedli naslednje FAM: FAM Podaj me, FAM Poštni nabiralnik in FAM Kradljivci jajc.

Z omenjenimi FAM so otroci odkrivali, prepoznavali, primerjali, poimenovali, razvrščali in klasificirali jesenske plodove in naravne materiale. Odkrivali, spoznavali in primerjali živo in neživo naravo. Iskali različne možnosti rešitve problema. Pridobivali so sposobnost prilagajanja različnim situacijam, imeli visoko stopnjo koncentracije, osredotočenosti in motivacije za učenje.

Po izvedenih dejavnostih so izražali zadovoljstvo in podali predloge za nadaljnje dejavnosti:

»Meni je bilo všeč, ko smo iskali kostanje in jih nosili na prt.«

»Meni je b'lo fajn, ko sem bil poštar.«

»Pa tekma mi je b'la všeč, ko smo se igrali Kradljivce jajc.«

»Iz tega bi lahko tudi kaj sestavili, lahko bi naredili strašilo.«



Slika1: FAM Kradljivci jajc



Slika2: FAM Poštni nabiralnik

Zaključek

Gozdni FIT omogoča povezovanje vizualnega, slušnega in kinestetičnega stila učenja. Otrokom omogoča aktivno učenje, saj jih gibalno, čustveno in miselno aktivira. Aktivno učenje sestoji iz učnih metod, pri katerih so otroci aktivno in izkustveno vključeni v proces učenja. Zajema tri učna področja, in sicer znanje, spretnosti in odnose. Otrok mora sodelovati pri nalogah, ki vključujejo procese višjega reda razmišljanja, kot so analiziranje, sestavljanje (sinteza) in ocenjevanje (evalvacija). (B. Konda, interno gradivo).

Skozi FIT pedagogiko smo omogočili, da je otrok aktivno vključen v procese učenja skozi vsa kurikularna področja. Otrokom preko FIT pedagogike omogočamo, da postajajo izkušeni, čustveno zrelejši, samozavestnejši, sposobnejši, veseli, zadovoljni, razigrani in z vsem tem bolj zdravi. Otroci so aktivno vključeni v proces izvajanja in s tem gradijo zaupanje do vzgojiteljev, med seboj in do sebe ter se na zabaven in zanimiv način razvijajo na vseh razvojnih ravneh.

Literatura

Konda, B. (2015) Kako motivirati za učenje.

Konda, B. (2022) Fit učenje za fit otroke.

Macura, D. Doupona Topič, M., Mekinda, B. (2010). Statusna vprašanja slovenskega športa. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Pišot R. (2007). Šport za najmlajše.

KAKO V ČASU DIGITALIZACIJE IN POPLAVE INFORMACIJ OMOGOČITI ZDRAV MOTORIČNI IN KOGNITIVNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA – NAVODILA IN SMERNICE ZA STARŠE

HOW TO ENABLE HEALTHY MOTOR AND COGNITIVE DEVELOPMENT IN PRESCHOOL CHILDREN IN AN AGE OF DIGITALISATION AND INFORMATION OVERLOAD - GUIDANCE AND GUIDELINES FOR PARENTS

Nina Jamnikar

Vrtec Velenje

POVZETEK

Znani teoretiki in sodobni avtorji poudarjajo pomen otrokove gibalne dejavnosti, ki pozitivno in spodbudno vpliva na vsa ostala področja razvoja pri otroku. Videmšek in Pišot (2007) navajata, da redna gibalna aktivnost v otroštvu predstavlja pomembno razvojno spodbudo, prav tako ima pomemben vpliv na krepitev zdravja ter ohranjanje telesne kondicije. Pravočasno je potrebno poskrbeti, da se bodo otroci navajali na aktivno ter zdravo življenje (prav tam). S pomočjo fit pedagogike po B. Konda in njenih bogatih didaktičnih gibalnih metodah lahko pozitivno vplivamo na otrokov motorični in tudi kognitivni razvoj, kajti ko aktiviramo telo, aktiviramo tudi možgane.

ABSTRACT

Known theorists and contemporary authors emphasize the importance of children's physical activity, which has a positive and stimulating influence on all other areas of child development. Videmšek and Pišot (2007) state that regular physical activity in childhood represents an important developmental stimulus and has a significant impact on health and preserving physical condition. It is necessary to ensure that children are accustomed to an active and healthy life in good time (exactly there.). Through Fit pedagogy, according to B. Konda and its rich didactic motion methods, we can positively influence children's motor and cognitive development, because when we activate the body, we also activate the brain.

V zgodnjem življenju otroka je njegov razvoj zelo dinamičen in celosten, zato je v tem obdobju gibalna aktivnost izrednega pomena. Je pomembno sredstvo za pridobivanje najrazličnejših informacij, kopičenje novih izkušenj ter razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Znani teoretiki (Erikson, Gessel, idr.), še posebej Piagetova teorija kognitivnega razvoja, poudarjajo izjemen pomen otrokove gibalne aktivnosti, zlasti v zgodnjem otroštvu (Pišot et.al., 2005). Gibalna dejavnost ima tudi pozitiven vpliv na telesno rast, pri čemer imajo gibalno aktivnejši otroci večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob (Videmšek et.al., 2007). Gibalni ali motorični razvoj pomeni vedno boljši nadzor gibanja mišic. Otrok preko gibanja spoznava sebe in okolico, kar pa ima velik vpliv na duševni razvoj (Nemec et.al., 2011). Motorični razvoj predstavljajo dinamične in neprekinjene spremembe v motoričnem vedenju, ki se odražajo v razvoju motoričnih sposobnosti, kot so koordinacija, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, natančnost in vzdržljivost. Kažejo se tudi v razvoju gibalnih spretnosti, kot so lokomotorne, manipulativne in stabilnostne (Pišot et.al., 2005 po Gallahue et.al., 1998:17). Pišot et.al. (2005) so mnenja, da je spodbujanje motoričnega razvoja ena od bistvenih razvojnih nalog v otroštvu. Tesno je povezan s hitro rastjo možganov in tudi ostalih področjih centralnega živčnega sistema. Ker le-ta poteka večsmerno in na različnih področjih, je motorični razvoj povezan s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem (prav tam). Kognitivni razvoj razumemo kot razvoj intelektualne zmogljivosti, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov (Pišot et.al., 2005 po Marjanovič Umek, 2004:26). Piagetova teorija kognitivnega razvoja govori o razvoju štirih zaporednih in kronološko opredeljenih stopnjah: senzomotorična, predoperativna, konkretno operativna in formalno operativna stopnja. Na posameznih stopnjah si otrok ob procesu asimilacije in akomodacije postopoma oblikuje celovitejša miselna struktura (Marjanovič Umek et. al., 2010).

Živimo v času, ko je digitalna tehnologija v našem življenju prisotna vedno in povsod. Zelo močna je tudi skušnjava staršev, da bi z zasloni zamotili in zaposlili že svoje dojenčke in malčke, pri tem pa kar hitro pozabijo na pomembnost gibalnega, motoričnega in tudi kognitivnega razvoja pri otroku (Chapman et.al., 2015). Digitalna tehnologija vpliva na vsakodnevne izkušnje otrok, kar se odraža pri otrokovem razvoju. Ima močan vpliv na možgane, kar pa je pogojeno s kognitivnim razvojem (Gold, 2011). Avtorica v svoji knjigi navaja, da tehnologija ne ovira telesnega razvoja, vendar pa ga tudi ne spodbuja (prav tam). Lahko pa digitalna tehnologija tudi pozitivno vpliva na otrokove možgane. S hitrim iskanjem, vizualno pozornostjo in odločanjem se krepijo možganske »mišice« ter izboljšajo periferni vid (ob igranju računalniških iger). Moramo se vprašati, ali so te prednosti res tako učinkovite, da bi zanje žrtvovali kognitivni razvoj na drugih področjih in konec koncev tudi na področju gibanja. Je pa dejstvo, da ni dokazov o izobraževalni ali razvojni koristnosti medijev pri otrocih, mlajših od dveh let. Majhni otroci morajo svet spoznavati skozi vid, sluh, tip, vonj in okus. Ob pretirani izpostavljenosti elektroniki so tako prikrajšani za osnovno spoznavanje sveta (Chapman et.al., 2015).

S pomočjo Fit pedagogike in njene bogate gibalno-športne aktivnosti lahko strokovni delavci v vrtcu zelo učinkovito spodbujamo zdrav motorični, kognitivni in tudi socialni razvoj, ki jo B. Konda opisuje v svojih priročnikih. Njen temelj je negovati in ustvarjati učenje skozi telesno aktivnost in gibanje skozi igro. Otroci tako rastejo v sposobnejšo osebo, negujejo svojo ustvarjalnost in se pri iskanju najrazličnejših rešitev učijo razmišljati. Različne metode, ki vključujejo gibanje, povečujejo sposobnost za osredotočenje, pozornost, izboljša se (delovni) spomin, krepijo zdravje otroka in zmanjšujejo stres. Dejstvo je, da nam vsega omenjenega, digitalizacija ne more omogočiti ali ponuditi. Vse to strokovnim delavcem v vrtcu ponujajo različne fit gibalno-didaktične igre, vadbene ure, fit aktivne metode, fit sprehodi, fit hodniki in tudi fit hitre stimulacije, ki se jih pri svojem delu veliko poslužujemo. Fit gibalno- didaktična igra omogoča zdrav in skladen razvoj. Pomaga vsakemu posamezniku prilagoditi razvoj funkcionalnih sposobnosti in hkrati prilagojeno pridobivanje, nagrajevanje in utrjevanje raznovrstnih gibalnih znanj. Strokovni delavci jo pri svojem delu večkrat uporabljamo. Sama se največkrat poslužujem igre Štirje koti, Kraljevi dragulj, Zmešaj in združi, Živalska čarovnija, Astronavti, Zimske radosti ... Fit aktivna metoda je oblika učenja v gibanju, otroku omogoča visoko stopnjo koncentracije in motivacijo za učenje. Uporabljamo jo lahko pri usvajanju novega znanja ali utrjevanja. Te igre so npr.: Stonogin izziv, Kradljivec jajc, Lovilec psov, Kača, Zmešnjava, Poštni nabiralnik ... Fit hitra stimulacija je kratkotrajna telesna dejavnost (nekje od ene do treh minut). S hitrimi spremembami gibanja spodbuja mišično kontrakcijo. Omogoča tudi psiho-fizično sprostitev. Strokovni delavci v vrtcu jo lahko uporabljamo kot preusmeritev otrokove pozornosti in pri zmanjšanju nezaželenega vedenja. Fit aktivne hodnike izvajamo enkrat tedensko v vsaki enoti. Med sprehodi večkrat uporabljamo fit aktivni sprehod, kjer povečamo motivacijo otrok in spodbujamo različne gibalne elemente. Enkrat tedensko tudi pri svojem delu načrtujemo in izvajamo vadbeno uro. V njej se prepletajo različne gibalne igre, s katerimi spodbujamo različne motorične in gibalne sposobnosti. B. Konda v svojih priročnikih navaja, da se mora človek gibati, le tako bi razvil in vzdrževal nevronske povezave. Telesna aktivnost nam daje več energije in tako ne postanemo letargični. Ker pospeši metabolizem vpliva na uravnavanje apetita in s tem telesne teže. Prav tako telesna aktivnost izboljšuje cikel spanja, saj pomaga k normalizaciji izločanja melatonina v možganih. Ker v možgane vstopi več naravnih triptofan aminokislin, se nam izboljša razpoloženje (prav tam).

Pomembno je, da pri tem vključimo in seznanimo starše. Slednji morajo otroku nuditi čim več pozitivnih spodbud. Več izkušenj, kot bo otrok imel, lažje bo razvijal svojo identiteto. Ob gibalni dejavnosti se bo otrok sprostil, pomagalo mu bo obvladovati stres, potrnost, pomagala bo pri oblikovanju pozitivne samopodobe in pri socializaciji (Videmšek et.al., 2007). V Vrtcu Velenje poleg fit pedagogike izvajamo tudi LAS vadbne za otroke in starše. Kot vzgojiteljica oddelka sem staršem predstavila fit pedagogiko po B. Kondi, njene aktivne metode in načine dela. Pripravila sem jim fit aktivni hodnik in s pomočjo fotografij predstavila fit aktivni sprehod. Starše sem seznanila o pomembnosti in nujnosti spodbujanja otrokovega gibalnega, kognitivnega in motoričnega razvoja. Namesto sodobne tehnologije (tablične računalnike, mobilne naprave ...), lahko pri svojih otrocih uporabljajo različne fit metode in igre. Na sprehodu lahko izvajajo fit aktivni sprehod, na primer v čakalni vrsti lahko uporabljajo fit hitre stimulacije. Fit gibalno-didaktično igro Štirje koti lahko uporabimo skoraj vedno in povsod, tako doma, kot v vrtcu ali na prostem. Otroci lahko doma po igri Štirje koti pospravljajo igrače v zabojce, iščejo različne predmete ipd.. Prav tako je zelo zabavna igra Zimske radosti (zlasti v zimskem času), kjer otroci uporabljajo, preizkušajo različna gibanja, urijo fino motoriko s pomočjo časopisnega papirja in hkrati se zabavajo. Seveda imamo na voljo še kar nekaj iger z žogami in kolebnico (podaje, meti ...). Za njihovo starostno skupino otrok (2-3 leta) sem jim predstavila, kako pri svojem delu izvajam fit gibalno- didaktične igre. Starši so se lahko s svojo lastno aktivnostjo seznanili s fit gibalno-didaktično igro Živalska čarovnija in Štirje koti (po temi Razbita buča). Vpogled so dobili še v fit gibalno-didaktične igre za starejše otroke, saj so se preizkusili v igri Kraljevi dragulj in Kradljivec jajc. Starši so bili v igrah aktivni ter so se zabavali. Pozitivno so bili presenečeni nad tem, koliko lahko otroci s slednjimi igrami pridobijo na kognitivnem in gibalnem področju. Poleg tega sem jih spodbudila, da poleg omenjenih iger, lahko tudi doma pripravijo še gibalni poligon, uporabijo lahko različne domače (varne) rekvizite (vzglavniki, stoli, mize, vrvi ...).

Kot vzgojiteljica v vrtcu se zavedam pomembnosti spodbujanja gibalne aktivnosti pri otrocih, ki vpliva na vsa ostala področja razvoja, še posebej na kognitivni razvoj. Staršem priporočam, da uravnovesijo negativni

vpliv digitalizacije s pomočjo različnih fit aktivnosti. Dobro bi bilo, da bi se vzdrževali ponujati digitalizacijo še dojenčkom in malčkom. Kajti le-ti morajo svet spoznavati skozi tip, sluh, vid in predvsem je za mlajše otroke zelo pomembno gibanje ter učenje skozi gibanje. Za to so odlična priložnost uporaba fit aktivnih metod in fit didaktično-gibalnih iger. Če vzamem primer fit aktivne metode Stonogin izziv – mlajši otroci lahko spoznavajo okus, vonj, teksturo, uriyo besedni zaklad, razmišljajo, primerjajo, uriyo orientacijo prostora in hkrati se gibajo. Digitalizacija nam vsekakor tega ne more ponuditi. Fit pedagogika je razširila moja obzorja na gibalne aktivnosti otrok in mi s pomočjo izvedbe omogoča, da se lahko otroci učijo najrazličnejša gibanja skozi igro, hkrati pa se krepijo njihove kognitivne in motorične spretnosti.

Literatura:

Chapman, G., Pellicane, A. (2015). Družabno odraščanje. Ljubljana: Družina d. o. o. Gold, J. (2015). Vzgoja v digitalni dobi. Radovljica: Didakta, d. o. o.

Marjanovič Umek, M., Kroflič, R., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, M., Saksida, I. ... Japelj Pavešič, B.

(2010). Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulu za vrtce. Kamnik: Založba Obzorja.

Nemec, B., Krajnc, M. (2011). Razvoj in učenje predšolskega otroka. Ljubljana: Grafenauer.

Pišot, R., Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Univerza na Primorskem.

Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport.

V PEDAGOGIKI NE PRIČAKUJ INSTANT REŠITEV

NO INSTANTANEOUS SOLUTIONS IN PEDAGOGY

Lidija Svet

Osnovna šola Vransko-Tabor, OE vrtec

POVZETEK

Potreba po gibanju je biološka potreba vsakega otroka. Toda, ali mu je zadovoljena v zadostni količini? Hiter tempo življenja, razvoj digitalizacije in pandemija covida-19 so zagotovo pripomogli, da se je pri vseh, tako otrocih kot odraslih, primarno zmanjšala raven gibanja in telesne dejavnosti.

Kaj lahko kot pedagogi naredimo na našem področju? Spremenimo način dela in poučevanja v vrtcu, in sicer z uporabo FIT pedagogike™.

V prispevku predstavljam nekaj aktivnosti s področja FIT pedagogike™, tako s teoretičnimi izhodišči kot s praktičnimi primeri, ki jih v našem vrtcu izvajamo že nekaj let.

ABSTRACT

Every child's biological need is the need for movement. Yet, is it fulfilled to the full extent? The fast paced lifestyle, the speedy development and rise of digitalization and Covid-19 pandemic have surely contributed to the decline of motion and physical activity in children as well as adults.

As educators, what can we achieve in our field of expertise? Changing teaching methods and strategies in preschool through application of FIT pedagogy™.

In this paper I will present activities in Fit pedagogy field, substantiated with theoretical inferences as well as practical examples of implemented activities through the years the approach has been incorporated in our institution.

Naš vrtec, Vrtec Vransko-Tabor, sodi pod okrilje Osnovne šole Vransko-Tabor in leži v neposrednem naravnem okolju. Otroci, vključeni v naš vrtec, preživijo v vrtcu v povprečju 8 ur in pol, saj je večina staršev zaposlenih. V zadnjem času vse pogosteje slišimo, da so sodobni način življenja, razvoj digitalizacije ter pandemija covida-19 glavni vzrok za pomanjkanje telesne aktivnosti. Strokovni delavci našega vrtca se zavedamo pomena vključevanja gibanja v vse segmente dnevnega reda, tako dejavnosti kot dnevne rutine, in da je potrebno spremeniti način dela in poučevanja v vrtcu. Že nekaj let smo vključeni v FIT projekt in postopoma implementiramo usvojeno znanje s področja FIT pedagogike™ v pedagoški proces.

Prestavitev FIT pedagogike™

»Temelj Fit pedagogike™ je razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro. Ko se otroci in mladostniki skozi igro učijo gibati, se hkrati skozi gibanje učijo. S tem rastejo v sposobnejše osebe, izzivajo svojo ustvarjalnost in se pri iskanju rešitev učijo razmišljati« (Konda, 2016:2).

V učnem procesu smo pedagogi moderatorji, otroci pa izvajalci. Le-ti aktivno sodelujejo z vzgojiteljem, sicer pa sami preizkušajo, se učijo na napakah, raziskujejo svoje lastne sposobnosti in omejitve, kar postopoma vodi k obvladovanju nalog. Z lastnim naporom dosegajo moč znanja.

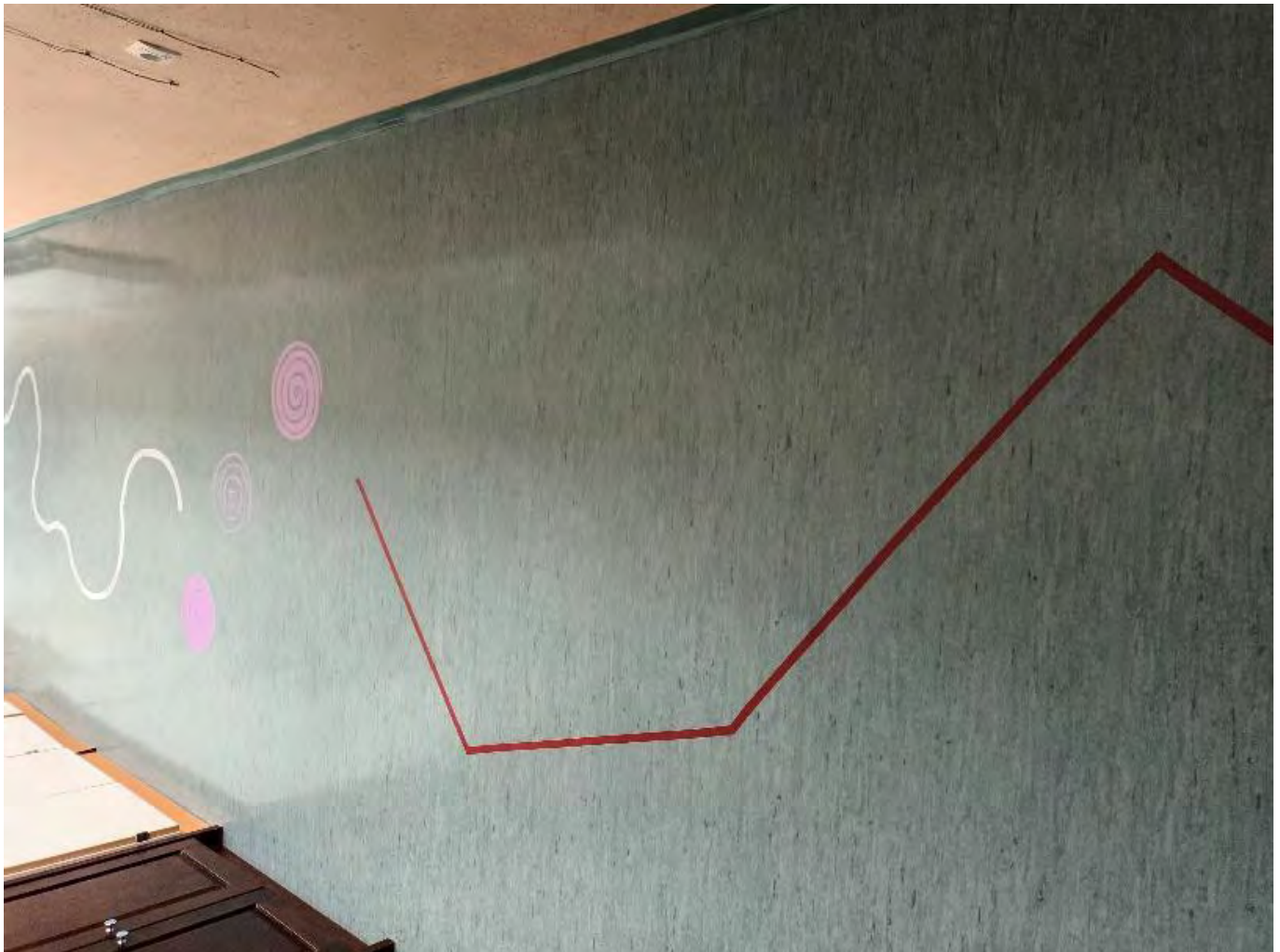
Nikakor ne dopuščamo, da bi bili otroci zgolj pasivni poslušalci oz. gledalci, tako kot je večinoma pri klasičnem načinu poučevanja, saj takšna vloga pri otrocih mnogokrat izzove minimalno pozornost, nizko koncentracijo in motivacijo za učenje ter trenutno oz. površinsko usvojeno znanje.

Glavna cilja Fit pedagogike™ sta zdrav, celostni razvoj in doseganje boljših rezultatov otrok in mladostnikov. Učenje v gibanju sestoji iz FIT aktivnih metod, hitrih stimulacij, smernic in priporočil (prav tam).

Aktivnosti spodbujanja otrok za učenje z učenjem v gibanju v našem vrtcu:

Fit hodniki, Fit kotički:

Že jutraj, z jutranjim sprejemom otrok, s pomočjo gibanja na Fit hodnikih zagotavljamo zgodnje spodbujanje aktivnosti možganov ob pričetku dneva in s tem pripravljamo otroke na aktiven dan v vrtcu. Prihod v vrtec je za otroke zabaven, gradijo si čustveno stabilizacijo, hkrati pa z dejavnostmi gibanja spodbujamo celotno družino k aktivnemu življenjskemu slogu.



Slika 1: Fit hodnik v Vrtcu Tabor (Foto: M. Jezernik)

Fit jutranje športanje / Fit jutranja vadba™

Namen dejavnosti je prebuditi telo in ga pripraviti na dnevne obremenitve, sprožiti fiziološke procese, ki na telo delujejo blagodejno, izboljšati kognitivno zaznavanje in vzburjenje, vzpostaviti čustveno ravnovesje, spodbujati aktiven življenjski slog ... (Konda, 2019).

Pri Fit jutranji vadbi™, ki jo izvajamo pred zajtrkom, uporabljamo glasbo, različne rekvizite, lahko pa igralnico spremenimo v plezalnico, labirint ali skrivalnico.

Uporaba **metodologije Gozdnega Fit-a**, ki povezuje vsa učna področja in temelji na doživljajskem učenju, otrokom pa omogoča gibalno-športno aktivnost, dinamičnost, zabavo ...

S pridom vsakodnevno uporabljamo neposredno naravno okolje, ki nas obdaja: bližnji gozdovi, travniki, potoki, nabrežja ... Narava pozitivno vpliva na otrokov celostni razvoj. V prvem starostnem obdobju razvijajo otroci v naravi osnovne gibalne spretnosti in premagujejo strahove ob fizičnih ovirah, ki jih srečujejo na poti. Z vsakim padcem pridobivajo izkušnje in se na podlagi teh učijo, sčasoma pa postajajo spretnější ter samozavestnejši.

Sicer pa si otroci v gozdu sami poiščejo številne možnosti za igro, naberejo naravni material in si sami postavijo naravni gibalni poligon, razvijajo socialne kompetence ...

Tudi vadbene ure v naravi, ki jih izvajamo v obeh starostnih obdobjih, omogočajo otrokom razvijati gibalne sposobnosti (koordinacijo, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, preciznost in vzdržljivost) ter pridobivanje gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem.

»Fit hitra stimulacija (FHS) je kratkotrajna telesna dejavnost, ki traja od 1 do 3 minut. S hitrimi spremembami gibanja spodbudi mišično kontrakcijo. Omogoča psihofizično sprostitvev, spodbudi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripravi telo na nadaljnje delo, poveča osredotočenost in koncentracijo, zmanjša možnost nastanka negativnih čustvenih situacij oz. omogoča vzpostavitev čustvenega ravnovesja« (Konda, 2016:10).

Ko opazimo, da otroci v skupini postajajo nemirni, da prihaja do konfliktnih situacij in da ni zanimanja za dejavnosti, uporabljamo Fit hitre stimulacije. V prvem starostnem obdobju otroci najrajši izvajajo FHS Tečem, hodim, skačem ter Hitre nogice. Zelo dobro pa se je obnesla tudi izmišljena FHS »1, 2, 3, žival si«. V tem primeru izkličem določeno žival, otroci pa z gibanjem in verbalizacijo oponašajo izklicano žival. V prvem starostnem obdobju je tudi zelo pomembno, da otroke naučimo, kaj pomeni termin STOP, ki je osnova za nadaljnje delo v FIT pedagogiki™.

V drugem starostnem obdobju pa uporabljamo Fit hitre stimulacije, ki so že kompleksnejše, večkrat pa vezane tudi na temo, ki jo obravnavamo (npr. FHS Astronavt).

»FIT didaktična gibalna igra (FDGI) je celostna tehnika poučevanja, ki deluje na otroka in mu z množico kompleksnih in problemsko zastavljenih gibalnih nalog omogoča ustrezen razvoj vseh dimenzij psihosomatskega statusa. Njena temeljna značilnost je v tem, da svoje specifične karakteristike išče v razvojnih posebnostih otroka in otroku samem, mladostnika in mladostniku samem, ker iz njega izhaja« (Konda, 2016:10).

FDGI temelji na elementarnih gibalnih vzorcih, gibalnih stereotipih, gibalnih in športnih sposobnostih. Pri otrocih zagotavlja veselje, radost, ustvarjalnost, občutek zabave, lastne vključenosti ... (prav tam). Ko otroci usvojijo vse oz. večino gibalnih nalog in usvojijo oz. poznajo pravila ter jih tudi upoštevajo, lahko FDGI nadgradimo v Fit aktivno metodo.

Najpogosteje uporabljamo FDGI: FIT nogomet, Stene, Obliž, Semafor, Štafeta mehurčkov, Kokice, Teci kot nor.

»Fit aktivna metoda (FAM) je oblika učenja v gibanju, ki učečemu zagotavlja visoko stopnjo koncentracije, osredotočenosti in notranje motivacije za učenje. Vključuje oblike asociativnega, primerjalnega, sodelovalnega, izkustvenega, celostnega, kritičnega in druge aktivne oblike učenja« (Konda, 2016:11).

To metodo lahko uporabljamo v namene usvajanja novega znanja, utrjevanja in preverjanja. Zajema tri stopnje, ki si sledijo v naslednjem zaporedju: navodila, naloga in preverjanje.

Posamezne FAM uporabljamo na različne načine (hevrstika), s tem pa otroke odvrnemo rutini (Konda, 2018).

Upoštevamo načelo »Manj je več!«, zato skozi celotno šolsko leto uporabimo le nekaj izbranih FAM. Najpogosteje uporabljamo naslednje FAM: Fit nogomet, Stene, Semafor, Štafeta mehurčkov, Kokice, Teci kot nor.



Slika 2: FAM Štafeta mehurčkov (Foto: L. Svet)

S strategijami Fit pedagogike™ pri otrocih prebujamo radovednost, spodbujamo odgovornost, povečujemo zaupanje, izboljšujemo razumevanje in retencijo – to je ohranjanje v spominu, razvijamo kognitivno fleksibilnost in čustveno ravnovesje ... (Konda, 2018).

Naš učni proces tako postaja reproduktiven in zabaven, dejavnosti preko igre v gibanju večkrat ponavljamo na različne načine, kar pa omogoča poglobljeno razumevanje pri otrocih. Takšen način dela je za pedagoge bolj uporaben, saj se naša nekdanja vloga nenehnega animatorja spremeni v vlogo režiserja, otroci pa prevzamejo vlogo igralcev v procesu.

Vodstvo na hospitacijskih nastopih, ki so zadnje leto usmerjeni tudi v spremljanje uporabe Fit pedagogike™, opaža pri strokovnem osebju bolj pozitiven odnos do Fit pedagogike™. Notranja motivacija in kognitivna fleksibilnost vzgojiteljev pa se odražata tudi v prijetni klimi oddelkov. Otroci so bolj sproščeni in motivirani, ovire sprejemajo kot izzive, hitreje premagujejo težave ...

Zaključek:

Če želimo, da bodo otroci zrasli v samozavestne, zadovoljne, zrele in zdrave osebe z visoko stopnjo funkcionalnega znanja, je potrebno spremeniti način dela z otroki. Zagotovo so strategije FIT pedagogike™ prava pot.

V zadnjih treh letih smo v našem zavodu povečali uporabo Fit pedagogike™ v številu strokovnih delavcev ter izvedbi Fit aktivnosti in akcij v permanentni obliki (tutorstvo, udeležba na Fit didaktičnih delavnicah, Fit4Kid aktivih, individualni coachingi/kovčingi). Kar pomeni, da strokovni delavci ne uporabljajo Fit pedagogike™ le na Fit4Kid dnevu, temveč usvojeno znanje postopoma implementiramo v vse segmente dnevnega reda.

Poznavanje in upoštevanje razvojnih zakonitosti ter fizioloških značilnosti otrok, motoričnega in kognitivnega razvoja ter psihomotoričnega učenja, kar upošteva FIT pedagogika™, in kontinuirano izvajanje dejavnosti, torej vsekakor obrodi sadove. Ne smemo pričakovati hitrih rezultatov in ne obupati prehitro.

Literatura:

Konda, B. (2016). Učenje v gibanju »Learning in motion« Aktivne igre za aktivne možgane; 2. del. (1– 44).

Konda, B. (2018). Fit pedagogika™ in njeni učinki. Interno izobraževanje. Fit Slovenija International, Ljubljana.

BITI FIT KOORDINATOR JE VELIK IZZIV

BEING A FIT COORDINATOR IS A BIG CHALLENGE

Razpotnik Teja

OŠ Škofljica

POVZETEK

Koordinatorstvo FIT projekta na OŠ Škofljica sem že v začetku sprejela z veliko odgovornostjo, čeprav se obsega le-tega najprej nisem zavedala. Ob vključevanju FIT metod v svoj proces poučevanja sem sprejela FIT pedagogiko kot nujno spremembo v dotedanjih strategijah poučevanja. Poleg organizacije delavnic in izobraževanj na šoli sem se v času, ko sem postala pomočnica ravnatelja na podružnici, strateško lotila informiranja in izobraževanja naših učiteljev. Vzpostavila sem različne kanale, preko katerih so lahko učitelji prišli do novih spoznanj: organizirala in izvajala sem interne FIT delavnice za učitelje, pri pouku učiteljev sem izvajala didaktične delavnice z možnostjo hospitacij, hospitala sem učitelje pri poučevanju s FIT metodami, vzpostavila sem spletno komunikacijo za učitelje (na skupnem spletnem portalu objavljam literaturo z izobraževanj, FIT metode, praktične prikaze – videoposnetke – učnih ur, vzdržujem interno bazo FIT priprav naših učiteljev, organizirala sem interni FIT4KID dan itn.). Poučevanje s FIT metodami je v tem šolskem letu ravno zaradi boljše organiziranosti in obveščanja skokovito naraslo, a se zavedam, da je to tek na dolge proge.

ABSTRACT

I accepted the coordination of the FIT project at Škofljica Primary School with great responsibility from the beginning, even though I was not aware of its scope at first. When incorporating FIT methods into my teaching process, I adopted FIT pedagogy as a necessary change in the previous teaching strategies. In addition to organizing workshops and trainings at the school, when I became the assistant principal at the branch, I strategically started informing and educating our teachers. I established various channels through which teachers could gain new insights: I organized and conducted internal FIT workshops for teachers, I conducted didactic workshops with the possibility of internships during teachers' classes, I hosted teachers while teaching with FIT methods, I established online communication for teachers (on the joint web portal I publish literature from trainings, FIT methods, practical demonstrations of lessons - videos, maintain an internal database of FIT preparations of our teachers, organized an internal FIT4KID day, etc.). Teaching with FIT methods has increased dramatically in this school year precisely because of better organisation and information, but I am aware that this is a long-distance race.

Ko je prišla dr. Barbara Konda leta 2019 prvič na našo šolo, me je popolnoma prevzela in navdušila. S svojo karizmo in entuziazmom je celoten kolektiv pripravila v gibanje, v akcijo, s svojim širokim znanstvenim in didaktičnim znanjem pa nas je pustila odprtih ust in razburkanih misli.

Po dolgem času sem doživela izobraževanje, s katerega sem lahko znanje in metode takoj prenesla v učilnico, med učence, predvsem pa me je pritegnila znanstvena podlaga, na kateri temeljijo fit metode.

Po izobraževanju nas je ravnatelj spodbudil, naj se javijo pedagoški delavci, ki so se pripravljene še intenzivneje izobraževati v fit pedagogiki. Takoj sem zagrabila priložnost. Ravnatelj mi je zaupal tudi koordinacijo projekta na šoli, saj je zaznal, da me je fit pedagogika zasvojila.

V začetku si nisem predstavljala svojih nalog in obveznosti, saj s strani Fit International še ni bilo natančnih navodil. Sedaj vidim, da je bilo to koristno, ker sem morala najprej sama pridobiti veliko izkušenj v oddelku, da sem lahko po treh letih postala koordinator v pravem pomenu besede. Učitelj resnično potrebuje od tri do pet let, da ponotranji poučevanje po fit pedagogiki (povzeto po Barbari Konda, ki to pogosto poudari na predavanjih). Mogoče se zato učitelji večkrat ustrašijo, ker ne morejo takoj posvojiti tega načina poučevanja – to je proces, ki ga ne gre prehitevati.

Moja naloga je bila pravzaprav organizacija izobraževanj in delavnic, ki so jih izvedli dr. Konda ali njeni multiplikatorji na šoli. Poleg tega sem se ves čas urila v izvajanju fit metod v svojih oddelkih – učila sem v 4. razredu. Kot učiteljica sem v tem času doživela veliko transformacijo. Frontalni način poučevanja je postal le še delček mozaika pri mojem poučevanju. Ker poučevanje s fit metodami pripravi učence v sodelovalno in samostojno učenje, sem imela najprej občutek, da v oddelku nisem koristna, saj so bili večino časa aktivni le učenci – vsaj tako sem mislila. Nato pa sem ugotovila, da se je zamenjala le moja vloga - postala sem opazovalec, povezovalac, moderator, o čemer se pogosto govori, a je to težje prakticirati. Ta način dela zahteva

od učitelja več priprave na pouk, več napora pred izvedbo posamezne ure, saj je potrebno metode preiščeno izbrati glede na cilje, ki jih želiš doseči. Dobro moraš poznati učni načrt in slediti učnim ciljem, ne učbenikom, kar je žal večkrat praksa. To pa povzroča pri učiteljih težavo, še posebej pri učiteljih z daljšim stažem, saj snov že dobro poznajo in se jim mogoče ni več potrebno toliko pripravljati na pouk. Snov potem le predavajo, učenci jih poslušajo (ali pa ne), nato pogosto rešujejo kakšne naloge na učnem listu ali v delovnem zvezku. A ko začneš z uporabo fit metod pri pouku, šele uvidiš, kaj vse poleg znanja učenci prejmejo in ponotranjajo – sodelovanje, sprejemanje drug drugega, prilagajanje; samostojno učenje; učenje v gibanju - z naporom, kar pomeni daljšo koncentracijo in večji fokus; aktivacijo obeh možganskih hemisfer; različne oblike učenja za vse tipe: vizualne, avditivne in kinestetične; ustvarjalnost; vrednotenje lastnega znanja ... Večina učiteljev se zaveda, da reševanje delovnih zvezkov škodi razvoju pismenosti in ustvarjalnemu mišljenju otrok, a jih še vedno uporabljajo, saj jim je tako lažje ali pa drugače ne znajo. Ko sem kot učiteljica to spoznala, sem se začela zavedati, da je moja naloga koordinatorja predvsem pokazati ostalim, da se da drugače.

Svoje izkušnje iz oddelka sem začela razglušati povsod, kjer sem lahko; svoje ideje in pripomočke za izvajanje fit metod sem ves čas delila s sodelavci in jim razlagala, kako naj izpeljejo posamezne metode pri pouku. Začela se je vzpostavljati mreža enako mislečih učiteljev – učiteljev, ki se tudi sami zavedajo, da nismo vsevedni, da se učimo celo življenje in da se tudi pri didaktiki poučevanja marsikaj spreminja zaradi velikih sprememb v vzgoji, načinu delovanja in razmišljanja sedanjih in tudi prihodnjih generacij učencev.

Ko sem lansko leto napredovala v pomočnico ravnatelja, sem poučevala le še nekaj ur v oddelku ter izvajala individualno in skupinsko pomoč učencem. Pri teh urah sem se trudila vsakokrat izvajati pouk po fit metodah, saj sem videla, da učenje skozi gibanje še posebej ustreza učencem z učnimi težavami in pri težavah s pozornostjo. Metode, ki sem jih izvedla s temi učenci, sem predlagala še učiteljicam, ki so jih lahko nato izvedle tudi z ostalimi učenci v oddelku.

Kmalu sem ugotovila, da lahko z novega delovnega mesta naredim bistveno več kot koordinator, saj je moj delavnik bolj fleksibilen in sem lahko kot pomočnica ravnatelja koristna tudi kot pedagog, ne le kot administrator. Z učiteljico Jano Rus, ki je prav tako suverena pri poučevanju po fit pedagogiki, sva naredili načrt, kako približati fit poučevanje čim več učiteljem. Na OŠ Škofljica z obema podružnicama je namreč zaposlenih preko 120 učiteljev, samo na PŠ Lavrica, kjer sva zaposleni obe, pa je zaposlenih kar 50 učiteljev.

Kako doseči čim več učiteljev hkrati? Na začetku šolskega leta smo zopet organizirali izobraževanje za vse zaposlene, ki ga je izvedla dr. Barbara Konda. V štirih letih se je namreč zamenjalo in zaposlilo veliko novih učiteljev, zato je bilo potrebno vsem še enkrat predstaviti, kaj pomeni fit pedagogika in zakaj je potrebno spremeniti svoj pogled na učečega ter posledično spremeniti način poučevanja.

Vzpostavila sem različne kanale, po katerih so lahko prišli učitelji do novih znanj:

- FIT DELAVNICE ZA UČITELJE:**

Z učiteljico Jano Rus sva v času od oktobra do konec decembra organizirali 4 fit delavnice tedensko (2 na matični šoli in 2 na podružnici, vsakič eno pred in eno po pouku), na katerih sva z učitelji vsakokrat izvedli primer fit hitre stimulacije, fit didaktične gibalne igre in fit aktivne metode. Po izvedbi je vsak učitelj zapisal, kako bi te metode uporabil pri svoji uri pouka. Med seboj so si poročali in dodajali svoje ideje in predloge. V tem času sva izvedli preko 30 delavnic za učitelje, na katerih smo izvedli 10 fit hitrih stimulacij ter 16 fit didaktičnih gibalnih iger in fit aktivnih metod. Ob tem je vsak učitelj zbiral material z delavnic in ustvaril svojo FIT mapo, iz katere sedaj lahko črpa metode za pouk.

- IZVAJANJE FIT DIDAKTIČNIH DELAVNIC:**

Pri učiteljih razredne in predmetne stopnje sem izvedla ure pouka po fit metodah, učitelji pa so hospitalirali, nato so še sami izvedli uro pouka po tej metodi, jaz pa sem jih opazovala in po izvedbi skupaj analizirali uro. V oktobru in novembru sem izvedla preko 20 ur pouka v različnih oddelkih.

- OBJAVA LITERATURE, METOD V SKUPNI MAPI**

V Oblaku365 imamo skupno mapo FIT PEDAGOGIKA, kjer so naložene: priprave na pouk s fit metodami, prijave na izobraževanja in delavnice, praktični prikazi pouka (videoposnetki). Dodana je tudi literatura z izobraževanj.

- VZPOSTAVITEV KANALOV ZA KOMUNIKACIJO**

Na komunikaciji eAsistenta imamo poseben kanal FIT PEDAGOGIKA, preko katerega lahko komuniciramo vsi učitelji. Tja pišem obvestila glede fit pedagogike, sproti objavljamo svoje ideje, vprašanja ter priprave na pouk, da jih lahko uporabijo tudi drugi učitelji. S tem si bistveno olajšamo delo, saj vsak nekaj pripravi in si ostali lahko le prilagodijo za svoj pouk.

- INTERNI FIT4KID DAN:**

V decembrskem času postavimo adventno smrečico, na kateri vsak dan obesimo presenečenje za učence podružnične šole. Eno od presenečenj je bil Fit4kid dan, katerega je izvedlo veliko učiteljev. Nekateri učitelji

(predvsem na predmetni stopnji) niso izvajali fit ur, zato so jim učenci rekli, da bi se želeli tudi pri njihovih urah učiti po fitu. To se mi zdi bistveno boljše sporočilo kot moje prepričevanje, saj sedaj večina učencev na šoli že pozna poučevanje po fit metodah in so željni takega aktivnega učenja.

• ŠPORTNI PEDAGOGI IN UČITELJI PODALJŠANEGA BIVANJA

S športnimi pedagogi in učitelji podaljšane bivanja smo našli način, kako prihraniti čas učiteljem pri urah pouka. Oni namreč naučijo učence fit didaktičnih gibalnih iger pri urah športa ali v podaljšanem bivanju in nato sporočijo ostalim učiteljem v komunikacijski kanal, katere FDGI so spoznali določeni oddelki. Učitelji lahko nato v teh oddelkih uporabijo isto metodo in iz nje izpeljejo fit aktivno metodo, na katero pripnejo svojo snov. Tako ne porabijo časa z usvajanjem gibanja. Predvsem predmetne učitelje namreč najbolj skrbi izgubljeni čas za učenje gibalnih iger, na ta način pa jim omogočimo prihranek časa. S tem načinom dela tudi učitelji vzpostavljajo sodelovalen odnos.

Poučevanje s fit metodami je v tem šolskem letu ravno zaradi boljše organiziranosti in obveščanja skokovito naraslo. Na podružnični šoli je na razredni stopnji že veliko učiteljev večjih poučevanja po fit metodah, skoraj vsi pa so metode vsaj začeli uporabljati. Na predmetni stopnji je začelo v letošnjem letu fit metode uporabljati sedem učiteljev, vendar verjamem, da bodo tudi ostali učitelji počasi spoznali učinek takega poučevanja in slej ko prej prešli s frontalnega načina poučevanja na aktivno učenje po fit metodah. Na podružnični šoli je ta prehod do sedaj potekal bistveno hitreje kot na matični šoli, saj je učiteljski kader mlajši, poleg tega se je v preteklih treh letih vzpostavila večja baza učiteljev, ki poučujejo po fitu, zato se je letos tudi mreža širila bistveno hitreje kot na matični šoli. Kljub temu pa se tudi na matični šoli vedno več učiteljev, predvsem na razredni stopnji, udeležuje delavnic in že spoznavajo pozitiven učinek poučevanja po fit metodah. Učitelji poročajo predvsem o večji aktivnosti vseh učencev, predvsem tistih, ki prej niso bili aktivni med poukom, manj je vedenjskih težav, saj morajo več sodelovati drug z drugim, bolj so uspešni in zadovoljni s svojim delom, saj morajo med učnim procesom vložiti več navora v delo kot doslej. Učitelji v večini pravijo, da ne morejo več poučevati kot prej, saj so postali bolj suvereni pri uporabi fit metod pri pouku in so hvaležni, ker imajo sedaj med poukom več časa za učence, ki so počasnejši, ki potrebujejo dodatno razlago, hkrati pa lahko sam proces učenja že vključuje naloge višje ravni za učence, ki zmorejo več.

Že od začetka svoje učiteljske kariere sem se pogosto udeleževala izobraževanj, saj sem mnenja, da naš poklic zahteva permanentno izobraževanje. Pogosto poslušamo pedagoške delavce, da so se spremenili starši in posledično otroci. Res so se. Ravno zato se moramo spremeniti tudi učitelji. In fit pedagogika je zagotovo korak v pravo smer. Moje poslanstvo v vlogi fit koordinatorja je pomagati učiteljem, da bodo pogumno naredili nekaj prvih korakov, saj bodo potem kmalu sami želeli teči na dolge proge.



Foto Roman Brunšek

DODATNA STROKOVNA POMOČ IN FIT PEDAGOGIKATM

LEARNING DISABILITIES AND FIT PEDAGOGYTTM

Aleksandra Slak

OŠ Brežice

POVZETEK

Izvajanje dodatne strokovne pomoči s strani specialnega pedagoga zahteva določeno strokovno znanje, katerega je potrebno vpeljevati v pouk z učenci. Fit pedagogikaTM omogoča dodaten vidik in uporabo tega znanja preko gibanja. V prispevku sem želela predstaviti povezavo med primanjkljaji na posameznih področjih učenja ter uporabo nekaterih metod Fit pedagogikeTM, s katerimi dosežemo izboljšave pri učencih s tovrstnimi težavami.

ABSTRACT

Executing special support by a special needs educator requires specific expertise, which needs to be integrated into everyday lessons with pupils. Fit PedagogyTM provides an additional perspective and application of this knowledge through movement. In this paper, I wanted to present the link between deficits in specific areas of learning and the use of some methods of Fit PedagogyTM to achieve improvements in students with these type of difficulties.

Temelj Fit pedagogikeTM je razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro (Konda, 2015). Omogoča razvoj gibalnih in kognitivnih ter drugih sposobnosti. Gibalne metode ter gibalne didaktične igre povečajo sposobnost za fokus, izboljšajo zaznavanje, pomnjenje ter motivacijo. Pogosto pripravijo otroka do vključitev v dejavnosti, ki so mu zaradi primanjkljajev neljube.

Pri delu z otroki v osnovni šoli, ki imajo dodatno strokovno pomoč, se srečujemo s primanjkljaji na področju motorike, izvršilnih funkcij, govora, zaznavanja, senzorne integracije in tako naprej. Vse to pa se odraža na učenju oziroma na oteženem usvajanju šolskih veščin. Ena takšna osnovna in kompleksna veščina je branje. Ob tem se je potrebno ukvarjati z vsemi razvojnimi področji, ki privedejo do usvojene bralne tehnike, tudi s področjem ravnotežja oziroma vestibularnim sistemom. Vestibularni čut se nahaja v notranjem ušesu in je ravnotežno čutilo. Elementarna gibanja in igre aktivirajo vestibularno čutilo: vrtenje, kotaljenje, plazenje, skakanje, tekanje, visenje na glavi. Vestibularni sistem pomaga otrokom razviti spretnosti, ki jih potrebujejo na drugih področjih, to so poleg koordinacije in ravnotežja, še pozornost in koncentracija, sposobnost umiritve, boljša organiziranost. Pomeni tudi pot do izpolnjevanja kognitivnih nalog, branja, poslušanja, reševanja problemov. Hkrati s temi aktivnostmi vzpodbujamo gibanje čez telesno sredino, saj s tem pridobivamo sposobnost povezanega delovanja obeh oči, obeh polovic možganov in telesa (Dennison et.al., 2007), kar je pomembno pri učenju branja in pisanja. Fit pedagogikaTM ponuja strategije in metode, s katerimi se preko igre in gibanja približamo omilitvi primanjkljajev. Pri svojem delu kot defektologinja vsakodnevno izvajam ure dodatne strokovne pomoči z veliko gibanja in učenja preko gibanja. Pri tem izbiram metode in hitre stimulacije Fit pedagogikeTM načrtno in osmišljeno. S tem pristopom se ob vestibularnem sistemu vpliva tudi na ostala pereča področja otrokovega razvoja.

Učna snov je za otroke s posebnimi potrebami v osnovni šoli največkrat zahtevna zaradi slabše usvojenih šolskih veščin. Opaziti je pogost upad motivacije, slabše razpoloženje, odklonilnost do dela ter občasno neprimerno vedenje. Na urah dodatne strokovne pomoči lahko ponudimo otrokom izzive, ki zahtevajo od njih določen napor. Začnemo z motoričnim, gibalnim, nato preidemo na kognitivno oziroma na učenje. Napor, ki ga otrok vloži pri motoričnih dejavnostih, vpliva na izločanje hormonov dopamina, serotonina, noradrenalina (Konda, 2016). Dopamin je živčni prenašalec, ki igra pomembno vlogo pri motivaciji, fokusu, spominu, razpoloženju. Sodeluje s hormonom serotoninom, ki ga opisujejo kot hormon sreče (prav tam). Z ustrezno uporabo Fit hitre stimulacije lahko pri otroku vzbudimo boljšo osredotočenost ter boljšo motivacijo. Strokovno ozadje in praktičnost Fit pedagogikeTM je moč uporabiti v vseh aspektih ure dodatne strokovne pomoči. Kadar je otrok nerazpoložen, pripravimo metodo ali hitro stimulacijo, pri kateri se bo izločal dopamin. Posledično bo otrok občutil zadovoljstvo. Kadar je nasprotno, se opazi motorična nemirnost, izvedemo progresivne vaje, ki otroka pomirijo.

Predstavljam primer učne ure, kjer sem uporabila Fit hitro stimulacijo Obliž ter Fit aktivni metodi Poligon ter Kradljivec znanja pri predmetu angleščine, kjer je učenec utrjeval besedišče ter tvoril opis. Učenec ima težave

na področju motorike, branja, pisanja, fonološkega zavedanja, pomnjenja, priklica, pri vzdrževanju pozornosti ter motivacije.

FHS Obliž: po navodilih se je dotikal delov telesa, kar je vzpodbudilo osno ravnotežje. Z rokami in nogami je prehajal čez telesno sredino. Nato je »obesil« posamezne besede za opis na dele telesa in pri izvajanju aktivnosti izkliceval besede. S tem se je aktiviralo predznanje.

FAM Poligon: poligon je bil sestavljen iz čutnih plastičnih predlog (»kača«), mehkih blazin, stola, obročev. Cilj poligona je bil, ob premagovanju ovir, tudi menjavanje težišče telesa. Poudarek je bil na vzdraženosti ravnotežja. Učenec se je moral na mehkih blazinah plaziti, skočiti na stol in z njega, bos hoditi po čutni »kači«, narediti 5 počepov, nato v obroču poiskati ustrezno besedo. Izvajalo se je statično in dinamično ravnotežje, kar je učenca zelo motiviralo. Uporabiti je moral napor, kar je vplivalo na izločanje dopamina. Aktivnost je bila časovno omejena, in sicer v 2 minutah si je moral »prijoriti« čim več lističev, da je lahko sestavljal opis. Nato se je cikel ponovil.

FAM Kradljivec znanja: Iz obroča je »kradel« lističe z besedami za opis. Med pisalno mizo in obročem je bil poligon, ki ga je premagoval. Na svoji mizi je moral besede pravilno prebrati, urediti v smiselno tvorno nalogo ter jo zapisati.

Na tej učni uri se je izkazalo, da napor in telesna dejavnost vzpodbujata telo in možgane k večji učinkovitosti. Urjenje ravnotežja skozi elementarne igre in premagovanje napora privede do boljšega razpoloženja, boljše motivacije in fokusa, dolgoročno in posledično tudi do lažjega branja in pisanja ter pomnjenja. Ob koncu učne ure je bil učenec zmožen obnoviti snov. Treba pa se je zavedati, da je potrebno upoštevati oblikovne prilagoditve pri posameznem učencu, čas ter zahtevnost naloge.

Pri združevanju Fit pedagogike™ z izvajanjem dodatne strokovne pomoči se lahko potrdijo vzporednice. Uporaba FAM Aktivno pisanje vzpodbuja povezovanje leve in desne hemisfere, FAM Tu, tam, povsod trenira otrokovo percepcijo, FAM Vrvohodec ravnotežje in tako naprej. Pri izvajanju teh metod je opaziti spremembe pri učencih na področjih motivacije, fokusa, motorične percepcije, pomnjenja. Izstopajo dvig motivacije, želje po učenju, priklic informacij v spomin, boljša osredotočenost. Spremembe so lahko kratkoročne, ki so izzvane za potrebe trenutne učne situacije, ali pa dolgoročne kot je priklic v spomin. Uporabnost teh metod se pokaže kot koristna in izvedljiva.

Literatura

Konda, B. (2015). Kako motivirati za učenje. Fit pedagogika, interno gradivo. Konda, B. (2016). Razumeti motorični razvoj, interno gradivo.

Konda, B. (2016). Fiziologija v izobraževanju, interno gradivo. Dennison, P. E., Dennisson, G. E. (2007). Telovadba za možgane.

SPODBUJANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI ZA UČENJE Z UČENJEM V GIBANJU IN DIDAKTIČNIMI GIBALNIMI IGRAMI

SUPPORTING CHILDREN WITH SPECIAL LEARNING NEEDS WITH LEARNING IN MOVEMENT AND DIDACTIC MOVEMENT GAMES

Gaja Ukmar, Kristina Černoša

Osnovna šola Istrskega odreda Gračišče

POVZETEK

Govor, jezik in komunikacija so v vzgojno-izobraževalnem sistemu temeljnega pomena. Komunikacijske in govorno-jezikovne spretnosti vplivajo na celoten otrokov razvoj, zato je pomembno, da so primanjkljaji na tem področju ustrezno prepoznani in obravnavani. Tako učenec v vzgojno-izobraževalnem procesu lažje sodeluje, usvaja in izkazuje svoje znanje. V prispevku je obravnavan deček s posebnimi potrebami z odločbo zaradi primanjkljajev na govorno jezikovnem področju. Prikazano je, kako so gibalne dejavnosti v okviru FIT pedagogike vplivale na njegovo dosedanje delo in napredek.

ABSTRACT

Speech, language and communication are fundamental to the education system. Communication and speech-language skills affect a child's overall development, so it is important that deficits in this area are properly identified and addressed. This makes it easier for the pupil to participate in the educational process, to acquire and express his or her knowledge. This article focuses on a boy with special needs who has been diagnosed with speech-language deficits. It shows how the movement activities in the FIT pedagogy have influenced his work and progress so far.

Kriterij za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami opredeljuje otroke z govorno-jezikovnimi motnjami kot otroke, ki imajo motnje in težave pri usvajanju, razumevanju govora ter samem govorno-jezikovnem izražanju. Motnje pri posameznikih zelo variirajo in se sekundarno kažejo tudi na področju branja in pisanja. Značilna je neskladnost med nebesednimi in besednimi sposobnostmi, ki se kaže tako, da ima otrok običajno bolj razvite nebesedne sposobnosti. Glede na stopnjo intenzivnosti razlikujemo štiri skupine, od otrok z lažjimi govorno-jezikovnimi motnjami do otrok s težkimi govorno-jezikovnimi motnjami. Globačnik (1999) navaja več vzrokov za nastanek težav in motenj v govorjenju in uporabi jezika: socialno okolje (slab govorni vzorec), organski vzroki (anatomski in nevrološki) in psihološki vzroki.

V prispevku je obravnavan deček s posebnimi potrebami z odločbo zaradi primanjkljajev na govorno jezikovnem področju. Usmerjen je bil že v predšolskem obdobju s priporočilom o odložitvi šolanja, s čimer so starši soglašali. V zgodnjem obdobju je bil obravnavan v razvojni ambulanti, obiskoval je nevrofizioterapijo in delovno terapijo. V predšolskem obdobju je bil opisan kot miren, tih in prijazen deček, ki je rad sodeloval pri dejavnostih na vseh področjih. Strokovni delavci so poročali o izrazitih težavah na jezikovnem področju. Dečkov govor je bil težje razumljiv, zaznali so slabšo artikulacijo nekaterih glasov in zelo skromno besedišče. Pri pogovoru je bil zadržan, na vprašanja je odgovarjal enobesedno. Težave so se kazale tudi na področju grobe in fine motorike. Razumel je preprosta navodila, pri zahtevnejših pa je potreboval dodatno razlago. Dečkovo logično sklepanje in splošno znanje je bilo opredeljeno kot zelo šibko.

Ob vstopu v prvi razred je nadaljeval z logopedsko in specialnopedagoško obravnavo. Še vedno je bil zelo zadržan, redkobeseden in se je nerad izpostavljal. Težave je imel na področju sociopragmatičnih veščin. Njegov očesni kontakt je bil šibek in kratkotrajen. Komuniciral je s skromnim besediščem in slabšo izgovorjavo glasov. Njegova grafomotorika je bila izredno šibka. Po drugi stani pa bi ga v tem obdobju lahko opisali kot odgovornega, motiviranega in izredno vodljivega učenca. Samostojen je bil pri skrbi zase, sodeloval je pri vseh aktivnostih. Razumel je vsa navodila, le pri bolj kompleksnih je potreboval dodatno razlago in usmeritve. Poleg zgoraj navedenih obravnav je bil učenec dodatno deležen še svetovalne storitve in dopolnilnega pouka.

Iz odločbe o usmeritvi izhajajo naslednje didaktične prilagoditve, ki jih že od začetka šolanja upoštevamo pri pouku:

- prilagoditve učnih gradiv in
- prilagoditve na področju preverjanja in ocenjevanja.

Že od začetka dečkovega šolanja smo pri večini premetov v vse faze pouka redno in smiselno vključevali elemente FIT pedagogike, kot so hitre stimulacije in FIT aktivne metode (v nadaljevanju FAM). Uporabljamo jih pri obravnavi nove učne snovi in utrjevanju znanja. Preizkušene metode so zelo učinkovite, saj so učenci aktivni, samostojni in ustvarjalni.

Najpogostejše uporabljene metode so: Kradljivec znanja, Obešanje perila, Kokice, Smeri, Tu-tam- vsepovsod, Hot dog, FIT spomin, Teci kot nor, FIT aktivno branje, Gosenica, Sadje in Nogomet.

Učence redno spodbujamo k hidraciji in jih navajamo na prinašanje plastenke oz. steklenice vode na šolsko klop. V času aktivnega odmora so učenci dejavni v FIT kotičkih in na FIT hodniku.

Učenja v gibanju in FAM je učenec deležen tudi pri specialnopedagoški in logopedski obravnavi. Tam so metode prilagojene delu v individualni obliki. Najpogostejše uporabljene metode so: Aktivni baloni, Košarka z lončki in FIT aktivno branje.

V nadaljevanju predstavljamo FAM, prilagojene individualni obliki dela pri specialnopedagoški in logopedski obravnavi.

Strokovna delavka je za tvorjenje besednih zvez in krajših povedi uporabila metodo *Aktivni baloni*. Učenec si vzame en navaden okrogli balon in en vodoodporni flomaster. Balon napihne in ga zaveže. Na podlagi učiteljevih navodil učenec na balon zapiše eno besedo, ki se navezuje na izbrano učno snov oziroma vsebino. Na učiteljev znak »ZDAJ« začne učenec odbijati balone. Balone odbija toliko časa, dokler učitelj ne izkliče besede »STOP«. Na znak »STOP« se zaustavi in obdrži oziroma pobere balon. Učitelj nadalje poda nalogo, in sicer, da učenec z učiteljem tvori par. Skupaj tvorita smiselno besedno zvezo iz besed, ki sta zapisani na njunih balonih. Nadalje učitelj ponovno izkliče besedo »ZDAJ«, kar pomeni, da učenec nadaljuje z odbijanjem balonov. Balone odbija toliko časa, dokler učitelj ponovno ne izkliče besedo »STOP«. Z učiteljem tvorita besedne zveze in krajše povedi. Učenec besede zapiše v zvezek.

Na matematičnem področju se je dobro izkazala metoda *Košarka z lončki*. Učenec zmečka vsak listič, tako, da iz njega izdela papirnato žogico. Papirnate žogice postavi v desni kot svoje delovne površine. Učitelj postavi časovno omejitev, v kateri bo moral učenec rešiti čim več nalog, ki so zapisane na lističih. Na učiteljev znak »igra« učenec vzame eno žogico in jo položi v lonček. Žogico z lončkom meče in lovi, medtem ko hodi okoli svojega stola. Ko se vrne na izhodiščno mesto razpre svojo žogico, natančno prebere besedilo naloge in jo reši v zvezek. Učenec postopek ponovi s preostalimi žogicami.

Za razvijanje bralne tehnike in razumevanja se je strokovna delavka pogosto odločala za uporabo FAM *Aktivno branje*. Učenec se giblje prosto po učilnici. Lahko sedi na svojem sedišču ali pa stoji na poljubno izbranem mestu. Vzame učbenik in poišče vsebino, ki jo je določil učitelj. Učitelj mu razloži, da bo hodil prosto po prostoru, med tem, ko bo bral. Namesto, da med branjem hodi lahko izbere obliko, da v času branja stoji na mestu in se lahko med tem tudi nasloni na steno ali mizo. Pomembno pa je, da v tem primeru vsake toliko časa naredi nekaj korakov. Na učiteljev znak »ZDAJ« začne učenec hoditi prosto po prostoru in tiho (lahko tudi glasno) brati. V času branja lahko učitelj doda glasbo, vendar mora ob tem obvezno vključevati intervale s tišino (brez glasbe). Na podlagi učiteljevega znaka »STOP« se učenec zaustavi. Nato učenec z učiteljem tvori par. Naloga je sledeča, da učenec učitelju pove kaj si je uspel zapomniti ne, da bi pri tem bral ali gledal v učbenik. Nadalje učitelj poda navodila, da si učenec zapiše informacije, ki si jih je uspel zapomniti med branjem.

Obravnavani učenec se na uporabljane elemente FIT pedagogike zelo dobro odziva, saj vedno pritegnejo njegovo pozornost in jih sprejema z radovednostjo. Zaradi izboljšanja razumevanja ustno podanih navodil je pri dejavnostih zelo aktiven in motiviran za delo in učenje. Vedno pogostejše prevzema iniciativo, iz česar lahko sklepamo, da postopoma uspešno premaguje začetno zadržanost in težave z izpostavljenostjo. Opazen je tudi znaten napredek pri komunikaciji in vzpostavljanju očesnega kontakta. Uporabljene FAM od učencev namreč zahtevajo interakcijo in sodelovanje, pri čemer se urijo tudi v sporočanju in komunikaciji nasploh. V skladu s cilji iz učnega načrta učenci v prvem triletju bogatijo in širijo svoje besedišče, kar upoštevamo tudi pri organizaciji dela in uporabi FAM. Aktivne metode veliko pripomorejo k razvijanju zmožnosti poslušanja, sprejemanja, analiziranja in upoštevanja navodil, v čemer so se tako obravnavani učenec, kakor tudi njegovi sošolci v dveh letih šolanja dobro izurili. Nenazadnje je tu še učni uspeh in doseganje standardov znanja, predpisanih z učnim načrtom. Učenec kljub primanjkljajem uspešno dosega vsa zahtevana znanja pri vseh predmetih, je motiviran za delo, se z veseljem uči in prihaja v šolo.

Iz navedenega je mogoče ugotoviti, da je deček v obdobju poldruega leta šolanja izrazito napredoval na vseh področjih. Opaziti je mogoče velik napredek na področju komunikacije, besednega izražanja in socialnih veščin. Izrazito se je izboljšala njegova grafomotorika in otroška risba. V celoti je usvojil veliko in malo tiskano abecedo.

Zelo je izpopolnil tehniko branja. Izkazuje razumevanje prebranega besedila. Razume tudi kompleksnejša ustna navodila in jih upošteva.

Pri slovenščini je uspešnejši na področju poslušanja in branja. Na področju govora je še zaznati skromnejše besedišče, s kratkimi odgovori in slabšo izgovorjavo glasov. Zapis je dokaj pravilen, vendar je zaradi še ne povsem odpravljenih težav na področju grafomotorike, nekoliko okoren in neestetski.

Pri matematiki več nalog že samostojno in uspešno reši, le pri besedilnih nalogah mu je potrebno situacijo konkretizirati. Številске predstave so dobro razvite in posledično je pri računanju do dvajset povsem samostojen in gotov.

Z lahkoto dosega standarde znanja pri spoznavanju okolja. Pri učnih urah zelo veliko sodeluje in predvsem pri zapomnitvi podatkov izkazuje odličen spomin.

Na področju usvajanja ciljev tujega jezika (angleščine) se kažejo vse že zgoraj opisane specifične govorno-jezikovne težave. Učenec je v prvi razred vstopil brez kakršnega koli predznanja angleščine. Z vključevanjem v raznovrstne (gibalne) dejavnosti je kmalu presenetljivo hitro napredoval. Hitro si zapomni novo besedišče, rad prepeva in izreka izštevanka in druga krajša besedila. Uporablja tudi preprostejše jezikovne strukture. Še je zaznati težave pri izgovorjavi določenih glasov, vendar učenec uspešno dosega predvidene cilje in standarde znanja.

Napredek je opazen tudi pri vzgojnih predmetih, kjer zelo aktivno sodeluje in je pri dejavnostih vztrajen in zanesljiv.

V prispevku smo želeli prikazati celostni napredek učenca s posebnimi potrebami, ki se že drugo leto šolanja srečuje z učenem in poukom, ki vključuje elemente FIT pedagogike. Predstavili smo težave, ki izvirajo iz primanjkljajev na govorno jezikovnem področju ter kako se te kažejo pri konkretnem učencu. Ponazorili smo stanje ob vstopu v šolo in opisali napredek, ki ga je mogoče opaziti po poldrugem letu šolanja. Navedli smo tudi najpogostejše uporabljene FAM. Zaključujemo z ugotovitvijo, da se je učenčev začetno stanje na skoraj vseh področjih izboljšalo, saj deček dosega zahtevane standarde znanja, je zadovoljen in uspešen. Učenčev vsestranski napredek je med drugim zagotovo moč pripisati pozitivnim učinkom učenja v gibanju, kar v pouk vnašajo elementi FIT pedagogike.

Literatura:

Globačnik, B. (1999). Ocena artikulacije govora. Ljubljana: Centerkontura. Konda, B., delovno gradivo.

Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami (2014). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 18.2.2023, s <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>.

FIT PEDAGOGIKA KOT IZZIV UČENJA ZA OTROKA Z ASPERGERJEVIM SINDROMOM

FIT PEDAGOGY AS A LEARNING CHALLENGE FOR A CHILD WITH ASPERGER'S SYNDROME

Ana Balažic

Osnovna šola III Murska Sobota

POVZETEK

Učenje se tako rekoč začne že takoj ob rojstvu, predvsem v interakciji s starši pa otroci zaznavajo razlike v vedenju drugih in sebe. Otroci z avtizmom se zaradi svojih razvojnih težav niso sposobni učiti po enaki poti kot njihovi zdravi vrstniki. Fit pedagogika pa omogoča, da s postopnim uvajanjem FIT didaktičnih gibalnih iger in FAM v vsakodnevne učne procese, povezovanje posameznih delčkov v celoto ter krepitev učenčevega aktivnega in samostojnega učenja.

ABSTRACT

Learning begins almost immediately after birth, and especially in interaction with parents, children perceive differences in the behavior of others and themselves. Due to their developmental problems, children with autism are not able to learn in the same way as their healthy peers. Fit pedagogy makes it possible, through the gradual introduction of FIT didactic movement games and FAM into everyday learning processes, to connect individual parts into a whole, and to strengthen the student's active and independent learning.

Uvod

Družba 21. stoletja se spreminja, z njo se spreminja šola, starši in tudi otroci. Dejstvo je, da otroci vstopajo v šolo vedno manj zreli in pripravljeni za kognitivne izzive šolanja. Učitelji pri učencih, v primerjavi s prejšnjimi generacijami, opažamo vedno več težav s koncentracijo, usmerjanjem pozornosti, s slušno in z vidno pozornostjo, s slabšo grafomotoriko in z držo pisal, s finomotoriko, z govorom in jezikom ter z gibalnimi spretnostmi (koordinacija, gibljivost, ravnotežje ...). V šolah je vedno več otrok z razvojnimi težavami oz. zaostanki, učnimi, vedenjskimi in s čustvenimi težavami. Po izsledkih raziskav sodobne nevroznanosti je gibanje ključni dejavnik razvoja in delovanja možganov ter procesov učenja. Z gibanjem aktiviramo možganske funkcije in tako učenje poteka kvalitetnejše in bolj lahkotno. Slednjega pa je v našem vzgojno-izobraževalnem sistemu premalo, prav tako se ne upošteva dovolj tudi kinestetičnega vidika učenja, saj pouk še vedno preveč temelji na strukturiranih, vodenih metodah poučevanja, kjer je položaj otrok statičen. Kot učiteljica se strinjam, da je tudi zbrano in sedeče šolsko delo pomembno za določene metode pridobivanja učenčevega znanja, vendar je mnogo lažje in učinkovito, če v pouk vključimo dovolj kvalitetnega gibanja.

Značilnost otrok z Aspergerjevim sindromom

Znano je, da sta močni področji avtistov mehansko in matematično področje, saj imajo običajno avtisti bolj razvite možganske centre za logično mišljenje (matematika, logika), medtem ko jim večje težave povzročajo jezik in komunikacija. Ti otroci so prav tako izredno šibki ravno na področju motoričnih spretnosti in skromnega zavedanja. Nekatere motnje, ki se pokažejo kot težava v šoli, so: predmeten odnos do ljudi, saj ti otroci sledijo izključno lastnim željam in interesom, upirajo se kakršnim koli spremembam, težijo k rutini (dan enak dnevu), nenavadno se odzivajo na senzorne dražljaje, težave imajo z vedenjem ... No, in kaj je tisto, kar je neformalna dolžnost šole oz. učitelja? Idealno bi bilo, če se skuša otroka z Aspergerjevim sindromom razumeti, razumeti njegov svet in potem izhajati iz njega. Za to razumevanje pa je potrebno pridobiti določeno znanje. V grobem rečeno, bolj kot je učitelj iznajdljiv, bolj kot uporablja domišljijo in skuša izhajati iz sveta otroka z Aspergerjevim sindromom in bolj kot najde vrzel med tema dva svetovoma, lepše bo vzdušje v razredu, vsi skupaj pa bomo obogatili z novo izkušnjo. Zadnja 3 leta sem poučevala takšnega učenca. Največji izziv, s katerim sem se kot učiteljica soočala, je bil, kako učenca motivirati tudi za tiste učne vsebine oziroma področja, ki ga ne zanimajo. Znano je namreč, da ljudje z Aspergerjevim sindromom veljajo za pogosto nadpovprečno inteligentne in se najbolje učijo, če so osredotočeni na področja, ki jih zanimajo. V takem primeru jim lahko celo koristi visoko strukturirano učno okolje in učni načrt, ki je prilagojen njihovim individualnim potrebam. Težava nastane takrat, ko učenec ni dovolj motiviran za učno-vzgojni proces in se upira na vse možne načine, ne želi sodelovati, se skriva po razredu, vstaja, izvaja nekontrolirane gibe. Ker pa so otroci z Aspergerjevim

sindromom različni, rabijo tudi različne metode poučevanja in tehnike umirjanja. Nekaterim je v pomoč, da zapustijo prostor, drugim, da gredo teč, tretjim se kam zaprejo, da imajo svoj kotiček ...

Fit pedagogika kot izziv poučevanja učenca z Aspergerjevim sindromom

Aljoša je dvojno izjemen učenec. Ima nadpovprečne intelektualne sposobnosti in zelo razvito področje logičnega mišljenja, obenem pa ima diagnosticiranih več motenj oz. primanjkljajev. Je dolgotrajno bolan otrok, otrok s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otrok z avtističnimi motnjami, otrok z zmernimi primanjkljaji v socialni komunikaciji in socialni interakciji ter otrok z zmernimi primanjkljaji na področju vedenja, interesov in aktivnosti. V šoli ima Aljoša rad rutino, nenapovedane spremembe ga hitro vržejo s tira. S težavo dalj časa sedi na miru. Težko zdrži eno šolsko uro v sedečem položaju. Učno snov najlažje usvaja preko gibanja. Skozi FIT pedagogiko pa je učenec v zadnjih dveh šolskih letih vidno napredoval.

Učenje v gibanju mu je omogočilo, da se je lahko učil z enako hitrostjo in istimi sredstvi poučevanja, ki bi bila v nasprotnem primeru učinkovita le za večino učencev v razredu. Kratka in jasna navodila, ki so mu bila podana v procesu učenja, mu niso omogočala možnosti »bega«. Hitreje in strukturirano je sledil uri. Kadar je bila gibalna ura načrtovana kot oblika skupinskega sodelovanja, je učencem v skupini dovolil, da so ga spodbujali in ga pri tem pripeljali do naslednje stopnje, brez da bi se jim upiral. Ker pa Aljoša za uspešno učenje potrebuje rutino, mu je bilo potrebno podajati jasna navodila in informacije, ti koraki pa so morali biti kratki in jedrnat. Vsako FAM je bilo potrebno analizirati pred vsako uro izvedbe oziroma npr. napovedati, kaj vse se bo dogajalo tisto šolsko uro ter jo zapisati na tablo, tako da bi lahko ob vsakem nepričakovanem dražljaju imel varno zavetje in bi vedel, kje je in kaj bo potem. Aljoša obožuje glasbo, zato sem gibalne ure načrtovala tudi preko glasbe, ker pa je tudi senzorno zelo občutljiv na močne zvoke, dotik in tudi močen vonj, je bil izbor glasbe velikokrat prilagojen njegovemu okusu, gibalna oblika oziroma del nje pa je največkrat potekala brez dotikanja oziroma izmikanja.

Seveda so pri njegovem napredovanju veliko pripomogli njegovi vrstniki, sošolci. Vedno smo se v razredu odkrito pogovarjali o težavah, ker so jih sošolci pri njemu tudi opazili, tako tudi niso imeli težav pri sodelovanju z njim, kljub temu da je znal biti včasih samosvoj. Otroci so se zelo kmalu naučili, da drugačnost ni nekaj slabega, ampak je lahko tudi prednost.

S FAM pristopi je deček izboljšal svoj fokus v šoli. Do učnega in šolskega dela je imel večje veselje, ob delu se je sprostil in pri njem je bilo zaznati večjo lahkotnost. Aljoša je imel na začetku šolskega leta velik odpor do pisanja, pri skoraj vseh predmetih, kasneje pa se je opazila razlika tudi v hitrosti pisanja in sploh je pričel pisati. Skozi FAM je postajal bolj zbran, bil je lažje vodljiv, tudi ob spodbudah sošolcev, saj je bilo manj statičnega učenja. Pri pouku je želel bolj sodelovati in je pri učenju tudi užival, ter hitreje dosegal učne cilje. Njegova koncentracija je bila večja, prav tako tudi osredotočenost. Izboljšala se je usmerjena pozornost (slušna, vidna). Ob koncu šolskega leta smo učitelji pri Aljoši zaznali veliko manj vedenjskih in učnih težav, kar pa s klasičnim načinom poučevanja pri teh otrocih ne bi dosegli.

Literatura

Kurnik, A. B. (2010). Poznavanje avtizma in stališča osnovnošolskih učiteljev do vključevanja otrok s spektroatistično motnjo v redno osnovno šolo. Maribor: FF, Oddelek za pedagogiko.

Milačič, I. (2006). Aspergerjev sindrom ali visokofunkcionalni avtizem. Ljubljana: Center Društvo za avtizem.

GIBALNA DEJAVNOST IN UČENCI Z AVTISTIČNO MOTNJO

MOTOR ACTIVITY AND CHILDREN WITH AUTISM

Ana Strmčnik

Center za komunikacijo, sluh in govor Portorož

POVZETEK

Učenci se lažje in učinkoviteje učijo z gibanjem. Gibanje je bistvenega pomena v sodobnem času, ko se zmanjšujejo fizične in motorične sposobnosti otrok. Didaktična gibalna igra zaradi kompleksnih in problemsko zastavljenih nalog predstavlja celotno gibalno učenje za otroke, nudi mu razvoj psihosomatskega statusa. Pri načrtovanju didaktično gibalnih iger za otroke z avtistično motnjo, moramo biti pozorni na nekatere skupne značilnosti. V nadaljevanju je na kratko predstavljeno, kako gibanje vključujemo v pouk v razredu na Centru za komunikacijo, sluh in govor Portorož, v katerega so vključeni učenci z avtistično motnjo.

ABSTRACT

Students learn more easily and effectively through movements. Physical activity is important in modern times when children's physical and motor skills are decreasing. Due to its complex and problematic tasks the didactic movement game represents a comprehensive movement learning for children and offers the development of psychosomatic status in all dimensions. When planning didactic movement games for children with autism we must pay attention to some common characteristics. The following is a brief presentation of how we include movement in classroom lessons, at the Center for Communication, Hearing and Speech in Portorož, which includes student with autism.

Gibanje in didaktično gibalne igre

Gibanje je prvotna oblika izražanja. Kot primarna potreba je eno izmed najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. »Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Otroku gibanje daje občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas« (Pišot et. Videmšek, 2007).

Gibanje je bistvenega pomena v času, ko sodobne raziskave potrjujejo, da se sposobnosti otrok, tako fizične kot motorične, zmanjšujejo. Ob tem raziskave tudi poudarjajo, da se učenci mnogo hitreje in učinkoviteje učijo z gibanjem. Zato je nujno potrebno učenje pozornosti, ravnotežja in koordinacije. Preko učenja teh spretnosti lahko namreč učencem olajšamo usvajanje znanja in učenja.

Različni avtorji si pri definiciji gibalno didaktične igre delijo mnenje, da didaktična igra izhaja iz gibalnih sposobnosti otrok. Otrokom pomaga pri njihovem utrjevanju predhodnega znanja, nagraduje, zadovoljuje na naraven, svoboden, zanimiv in zabaven način. Omogoča jim reševanje problemsko zastavljenih nalog. Do otrok ni vsiljiva, saj zagotavlja zadovoljevanje čustev in socialnih potreb.

Didaktično gibalne igre za otroke z avtistično motnjo

Didaktično gibalne igre za otroke z avtistično motnjo (v nadaljevanju otroci z AM) nadgrajujejo že razvite otrokove gibalne izkušnje in omogočajo otroku reševanje problemsko zastavljenih nalog (Kogoj 2018 po Pišot et. Jelovčan, 2006). Skupne značilnosti gibalnih didaktičnih iger za otroke z AM, na katere moramo biti pozorni, so sledeče:

- igre so preproste, otroku zanimive,
- vsebujejo gibalne naloge, ki izboljšujejo koordinacijo rok in nog, fino motoriko in ravnotežje,
- aktivnosti so podprte s slikovnim gradivom in jasno označenimi smermi gibanja,
- poleg socialne interakcije v skupini, je pri večini iger pomembno individualno doseganje ciljev posameznika,
- igro povežemo z otrokovim interesom za določeno področje,
- skozi igro otroci spoznavajo nova področja,

- v igri je prisotnih več odraslih, ki spremljajo potek igre in po potrebi uvedejo krajši odmor ali z igro prekinajo,
- igro zamenjamo oziroma jo nadgradimo šele, ko jo otroci usvojijo. Spremembe v igro ali novo igro uvajamo z veliko previdnostjo,
- poleg igralnega prostora je prostor namenjen za odmik otrok v primeru, če se pretirano vznemirijo (Kogoj, 2018).

Z vključevanjem raznolikih pristopov v poučevanju, z uporabo različnih metod in oblik dela, lahko učencu z AM nudimo več priložnosti, da uspešneje pomni učno snov. V kolikor vključimo še gibalne dejavnosti, ki so učencu všeč, mu prinašajo veselje ter zadovoljstvo, posredno vplivamo na njegove intelektualne sposobnosti, saj tako igra kot gibanje vplivata na učenčev socialni in emocionalni razvoj. Z vključevanjem gibalnih dejavnosti lahko povečamo motivacijo za učenje, učenci prevzemajo aktivnejšo vlogo v procesu učenja, učijo se iz lastnih izkušenj, posledično bolj zaupajo v svoje sposobnosti. Ob tem vplivamo tudi na gibalne sposobnosti učencev, kot so koordinacija, ravnotežje, hitrost, moč, gibljivost, preciznost. Izboljšujemo otrokovo samopodobo, samozavedanje. Ker gibanje poteka v prostoru in času, razvijamo tudi zavedanji le-teh. Razvijamo receptivni in ekspresivni govor. Preko zaznavanja oblik gibanj in dogajanj v okolju vplivamo na občutljivost za dogajanje v okolju. Razvijajo se višje spoznavne funkcije: pomnjenje, predstavljanje, domišljija, mišljenje in ustvarjalnost. Pri načrtovanju gibalnih dejavnosti za učence z avtistično motnjo je potrebno razumeti, da imajo otroci z AM primanjkljaje na senzornem področju, na področju komunikacije in socialne interakcije ter vedenja, interesov in aktivnosti (fleksibilnosti mišljenja). V razredu, v katerega so vključeni učenci z avtistično motnjo, moramo gibalne dejavnosti v pouk vpeljevati premišljeno in zelo načrtovano. Pomembno je dobro poznavanje posameznega učenca z avtistično motnjo. Dejavnosti oblikujemo tako, da lahko sodeluje vsak učenec po svojih zmožnostih ter dosega uspeh glede na svoje sposobnosti.

Vključevanje gibalnih dejavnosti v pouk v razredu v katerega so vključeni učenci z avtistično motnjo

V našem razredu poleg rednih ur športa gibanje spodbujamo tudi na druge načine. Dan začnemo z jutranjim gibalnim pozdravom. Vsakodnevno izvedemo jutranjo telovadbo (aktivnosti Brain Gyma). V pouk vključujemo gibalne dejavnosti namenjene celemu razredu ali posameznemu otroku (npr. gibalna vaja pred grafomotoričnimi vajami, vaje za finomotoriko pred pisanjem). Pri urah socialnega učenja (komunikacije) uporabimo socialne igre, ki vključujejo elemente gibanja. Učence načrtno učimo različnih iger, ki spodbujajo gibanje (npr. ristanc). Med poukom učencem ponudimo aktivne gibalne odmore, ki izhajajo iz potreb posameznega učenca, večinoma s področja senzorične integracije. Pri načrtovanju le-teh se posvetujemo z delovno terapevtko. Učenci med poukom uporabljajo različne prilagojene pripomočke (elastični trakovi na stoli, senzorične blazine). Spodbujamo dinamičen pouk, učenci po potrebi lahko po razredu hodijo, se med poukom gibajo ipd. Gibanje vključujemo tudi v poučevanje. Pri tem se poslužujemo znanj pridobljenih na izobraževanjih iz Fit pedagogike™. Vključujemo učne metode, s katerimi v procesu učenja dosegamo psihofizično ravnovesje in s tem omogočamo kakovostnejše učenje. Vključujemo tako hitre stimulacije kot fit aktivne metode. Učenje je z vsemi temi pristopi bolj kakovostno in zabavno. Notranja motivacija učencev za delo je večja, učenci so pri pouku bolj učinkoviti, bolj aktivni, medtem ko so bili z uporabo klasičnega poučevanja precej pasivni. Učitelji opažamo hitrejše odzivanje učencev pri pouku, večje povezovanje znanja z različnih področij, prav tako večjo samozavest pri sodelovanju. Učenje z gibanjem namreč zagotavlja višjo stopnjo koncentracije, osredotočenosti in motivacije za učenje. Veliko pozornost pri pouku namenjamo tudi hidraciji učencev. Gibanje in zadostna hidracija namreč pomembno vplivata na delovanje celega človeškega telesa.

Literatura

- Vrlinič, D. (2019). Z gibanjem do matematičnega znanja v 1. razredu. Razredni pouk. Letnik XXI (2), 30-31
- Kogoj, T. (2018). Avtizem, gibalna aktivnost in igra (diplomska naloga). Izola: Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju
- Koban Dobnik, M. (2005). Glasba in gib. Nova Gorica: Založba Educa
- Kouter, S. (2020). Didaktične gibalne igre v vrtcu za spodbujanje gibalnega razvoja otrok (diplomska naloga). Koper: Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta
- Pišot, R., Videmšek, M. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

PRILAGODITEV GIBALNO-DIDAKTIČNE IGRE IN METOD ZA UČENJE V RAZVOJNEM ODDELKU

ADAPTATION OF THE MOVEMENT DIDACTIC GAME AND METHODS FOR LEARNING IN THE DEVELOPMENT DEPARTMENT

Marjana Vinder Hrustelj, Miša Hrabra

Vrtec Velenje

POVZETEK

V prispevku smo se uvodoma dotaknili teoretičnih izhodišč, v katerih smo predstavili avtizem ter značilnosti otrok z dotično motnjo. Iz zbrane literature smo črpali številne prilagoditve, ki so potrebne pri poučevanju otrok z motnjo avtističnega spektra. Osvetlili smo predvsem prilagoditve na področju gibanja. V drugem delu smo predstavili praktičen primer prilagoditve izbrane t. i. fit aktivne metode v dveh razvojnih oddelkih. Na podlagi izvedbe tovrstne gibalne aktivnosti smo ugotovili, da je otrokom potrebno abstraktni nivo približati h konkretnemu. Prilagoditve FAM v razvojnem oddelku vidimo predvsem v poenostavitvi, slikovni podpori, demonstraciji in fizičnem vodenju.

Ključne besede: gibanje, otroci z avtistično motnjo, prilagoditve, razvojni oddelek. *Abstract*

ABSTRACT

In the article, we first touched the theoretical basis, where we presented autism and the characteristics of children with the disorder in question. From the collected literature, we got many adaptations that are necessary when teaching children with autism spectrum disorders. We focused mainly on adjustments in the field of movement. In the second part, we presented a practical example of adapting the selected fit active method in two development departments. Based on the performance of this type of movement activity, we found that it is necessary to move the abstract level closer to the concrete. FAM adjustments in the development department are mainly seen in simplification, visual support, demonstration and physical guidance.

Key words: movement, children with autistic disorder, adaptations, developmental department.

V slovenski in tuji literaturi naletimo na številne opredelitve avtistične motnje (AM). Kalyva (2011) denimo opredeljuje avtizem kot razvojno motnjo, pri kateri ima posameznik resne težave na področju komunikacije in uravnavanja pozornosti. Pridružujejo se težave v kognitivnem, gibalnem, senzornem in funkcionalnem razvoju. Vute (1999) med drugim povezuje avtizem z zaprtostjo v lasten miselni prostor, ki se odraža v odsotnosti zanimanja za zunanji svet. Potrebno je poudariti, da avtistična motnja predstavlja širok spekter, kjer je med otroki opaziti velike razlike v stopnji težav in sposobnosti (Hannah, 2018). Avtorica izpostavlja tri glavna področja primanjkljajev. Mednje uvršča primanjkljaje na področju komunikacije, socialne interakcije in prilagodljivosti mišljenja (prav tam). V literaturi je velikokrat zaslediti Aspergerjev sindrom. Gre namreč za visoko stopnjo avtizma (Hannah, 2018; Kalyva, 2011; Myles, 2000; Vute, 1999). Pri otrocih s tovrstno motnjo je prisotna izrazita motorična nespretnost (Vute, 1999) ter obsedenost z omejenimi interesi oziroma rituali (Hannah, 2018; Kalyva, 2011). Različni avtorji raziskujejo področja, kjer so prisotne težave pri otrocih z avtistično motnjo. Za slednje je značilno: odsotnost želje po komunikaciji in interakciji z drugimi, odsotnost domišljije, (Hannah, 2018), odklanjanje telesnih stikov in senzorna občutljivost (Vute, 1999). Hannah (2018) dodaja še, da otroke z omenjeno motnjo velikokrat spremljajo tudi težave s prehranjevanjem in spanjem ter neutemeljeni strahovi oziroma fobije.

Prilagajanje gibanja pri otrocih z avtistično motnjo

Za otroke z AM je potrebno zasnovati prilagojene cilje in dejavnosti na vseh kurikularnih področjih. Opara (2015) navaja, da predstavljajo prilagoditve enega izmed temeljnih pogojev, ki pripomorejo k napredku otrok s posebnimi potrebami v vzgoji in izobraževanju. V dotičnem članku se bomo osredotočili predvsem na področje gibanja. V nadaljevanju bomo predstavili nekaj prilagoditev, ki pridejo v poštev pri izvajanju gibalnih dejavnosti s predšolskimi otroki z motnjami avtističnega spektra. Čeprav se otroci z AM veliko gibajo, je v ospredju stereotipno gibanje. Zaradi slednjega nastopijo težave pri usmerjanju v vodene gibalne aktivnosti (Dopolnitev kurikulum za vrtce v prilagojenem programu za predšolske otroke: za otroke z avtističnimi motnjami, 2017).

Kot poudarja avtorica Fit pedagogike, Konda (2022), s pomočjo gibanja ne krepimo zgolj gibalni razvoj, temveč tudi kognitivni, socialni in čustveni razvoj. Če izhajamo iz tega, lahko trdimo, da pri otrocih z vključitvijo v vodeno gibalno dejavnost spodbujamo njihov celostni razvoj. Zaradi vseh primanjkljajev, ki smo jih omenili v prvem delu članka, dotičnim otrokom vključevanje v vodene gibalne igre predstavlja stres in napor. Na tej točki so potrebne prilagoditve. Otrokom z AM je potrebno ponuditi preproste elementarne igre, kompleksne gibe pa razdeliti na manjše segmente. Skozi celotno gibalno dejavnost otrok potrebuje fizično vodenje in usmerjanje (prav tam, Vute, 1999). Vute (1999) dodaja, da morajo biti cilji gibalne dejavnosti otrokom razumljivi. Izbrano gibalno dejavnost je potrebno poenostaviti in prilagoditi glede na otrokove individualne potrebe (Opara, 2015). Vodene oblike gibanja je potrebno načrtovati v obliki, ki otrokom ponuja čim več različnih gibalnih izkušenj. Skozi imitacijo gibanja strokovni delavci spodbujajo pravilno uporabo gibalnih vzorcev. Otroci potrebujejo enostavna in jasna navodila, ki lahko postopoma postanejo bolj kompleksna (Dopolnitev kurikulumu za vrtce v prilagojenem programu za predšolske otroke: za otroke z avtističnimi motnjami, 2017). Vute (1999) navaja, da mora strokovni delavec, ki vodi prilagojene gibalne dejavnosti, dobro poznati vse otroke, ki so vključeni v vadbeni proces. Potrebno je poznati različne metode pri reševanju otrokovih težav. Vadbe morajo biti prilagojene za vse vadeče posameznike oziroma njihovim sposobnostim. Avtor poudarja tudi pomen uporabe naučenih spretnosti v različnih situacijah ter pomen ovrednotenja napredka za posameznega otroka. Od strokovnega delavca, ki vodi vadbo z otroki s posebnimi potrebami, se pričakuje, da je kompetenten na gibalnem področju in da dobro pozna potrebe in primanjkljaje vadečih (prav tam). Vute (1999) v svojem delu *Izziv drugačnosti v športu* prikazuje posebnosti, na katere moramo biti pozorni pri športni aktivnosti z otroki, ki imajo avtizem. Avtor ugotavlja, da so otrokom z AM v večini vizualne naloge lažje dojemljive kot slušne. Slednje so bolj konkretne in lažje predstavljljive. Gibalne naloge lahko denimo predstavimo s pomočjo slikovne podpore. Znano je, da so otroci še posebej občutljivi na spremembe oziroma prehode med dejavnostmi. Pri menjavi le-teh se velja posluževati izbranih znakov, ki otroke pripravijo. Potrebno je imeti precej potrpljenja, saj otroci z motnjo v avtističnem spektru običajno napredujejo zelo počasi. Otrok se uči skozi ponavljajočo demonstracijo ter s kratkimi in jedrnatimi besednimi razlagami. Ne smemo pozabiti na pozitivne podkrepitev oziroma nagrade, ko otrok ustrezno opravi gibalno nalogo (Hannah, 2018; Vute, 1999). Pri prilagoditvah gibalnih iger za otroke z motnjo avtističnega spektra velja omeniti, da morajo biti dejavnosti predvidljive. Prostor je potrebno urediti tako, kot so ga otroci vajeni, pred vadbo pa je potrebno odstraniti vse moteče dejavnike, saj bi v nasprotnem primeru odvrčale otrokovo pozornost. Prav tako mora biti raba športnih rekvizitov skrbno izbrana in primerna za otrokovo manipuliranje (Vute, 1999).

FAM Lačna usta v razvojnem oddelku

Na tej točki velja omeniti FDGI oziroma t. i. fit gibalno didaktično igro. Avtorica dotičnega koncepta Barbara Konda (2022) pojasnjuje, da FDGI predstavlja celostno obliko poučevanja preko problemsko sestavljenih gibalnih nalog, zasnovanih v sklopu Fit Internationala. Slednja pri otroku namreč spodbuja celosten razvoj, saj izhaja iz razvojnih posebnosti posameznega otroka. V kolikor pa želimo s pomočjo gibanja utrjevati določeno snov, pa govorimo o FAM oziroma t. i. fit aktivni metodi (prav tam). V naslednjih vrsticah je predstavljen praktičen primer izvedbe ene izmed FAM.

Ideja za članek se je razvila na podlagi konkretnega primera, ko je bila otrokom v razvojnem oddelku predstavljena FAM *Lačna usta*, katere avtorica je fiziologinja, raziskovalka in predavateljica Barbara Konda. Otroci (kjer prevladuje predvsem populacija otrok z avtizmom) so vsako navodilo razumeli zelo konkretno oz. dobesedno, predvsem del, da nahanijo svoja usta (narisana na listu). Ob tem navodilu so otroci preprosto pričeli dajati žoge v svoja usta in ne na tista usta, ki so jih narisali na listu. S sodelavko v drugem razvojnem oddelku sva se izziva lotili postopoma, v času, ko je bila aktualna tema prehrana (slovenski tradicionalni zajtrk v povezavi s pravljico *Zelo lačna gosnica*). S pomočjo aplikativ, na katerih so bile fotografije živali, so otroci ob našem besednem vodenju ter fizičnem usmerjanju najprej le-te hranili s pomočjo lesenih in plastičnih igrač v obliki hrane. Nato pa smo postopoma njihovo pozornost preusmerili na barvne žoge, na katerih so bile prilepljene fotografije sadja različnih barv in s tem otrokom s težavo v prilagodljivosti mišljenja približali razumevanje asociativnega učenja. Otroci so pričeli samoiniciativno razvrščati sadje glede na barvo žog, saj jim je takšna dejavnost že poznana in je pogosto uporabljena pri delu v razvojnem oddelku. Po končanem razvrščanju so si otroci ogledali fotografije različnih ust in pokazali na lastna usta (orientacija na telesu). Že nekaj časa je v dani skupini ustaljena praksa, da ima vsak otrok svojo barvo, ki označuje njegovo mesto v garderobi in igralnici, zato smo za risanje ust uporabili barvo, s katero je otrok povezan in ga asociira na njegovo mesto. Vzgojiteljica je demonstrirala in na list narisala svoja usta, nato pa individualno vsakega otroka usmerjala in v določenih primerih tudi fizično vodila njegovo roko tako, da je lahko narisal usta. Prvi izziv se je pojavil pri izbiri lista, zato smo preizkusili različne debeline lista, s pomočjo katerega so otroci lažje prenašali žoge. Ponujene so jim bile bazenske in časopisne žoge. Žoge so najlažje prenašali na polovici risalnega lista, ki je nudil dovolj opore, da so pri prenašanju žog doživljali tudi uspehe, saj jim je njihova slabše razvita finomotorična sposobnost to onemogočala. Predvsem so po prostoru na listu prenašali po eno žogo in preizkušali, ali lažje prenašajo bazensko ali časopisno žogo. Metanja žoge visoko v zrak in na daleč še nismo preizkusili, saj je pozornost otrok kratkotrajna in bi takšen način gibanja hitro zmotil in preusmeril njihovo pozornost. Ko bo igra osvojena do te

mere, bomo dodali še metanje žoge na daleč in visoko v zrak, prav tako pa bomo dodali tudi ciljanje ust. Tokrat so otroci usta – tako rekoč – le prilepili v prostoru in ob besednem vodenju »hranili« svoja usta (narisana na listu), kadar smo poimenovali njihovo barvo in sadje enake barve. Žogo so le prislonili na svoja narisana usta. Na takšen način so otroci osvojili osnovni del dane FAM *Lačna usta*, ki jo bomo večkrat uporabljali pri samem delu in vanjo postopoma vključevali še zahtevnejše gibalne elemente.

Literatura

Dopolnitev kurikulumu za vrtce v prilagojenem programu za predšolske otroke: za otroke z avtističnimi motnjami. (2017). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Dostopno na: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/Vrtci/DOPOLNITEV_Kurikula_za_vrtce_za_otroke_z_AM.pdf (pridobljeno 1.12.2022).

Hannah, L. (2018). Učenje mlajših otrok z motnjami avtističnega spektra: priročnik za starše in strokovnjake v rednih šolah in vrtcih (3. izd. slovenskega prevoda). Svetovalnica za avtizem.

Kalyva, E. (2011). Autism: educational and therapeutic approaches (English languageed.). SAGE. Konda, B. (2022). Fit učenje za fit otroke. »Fitting Teaching for Fit Kids«. Fit international.

Myles, B. S. (2000). Asperger syndrome and sensory issues: Practical solutions for making sense of the world. AAPC publishing.

Opara, B. (2015). Dodatna strokovna pomoč in prilagoditve pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami. Centerkontura.

Vute, R. (1999). Izziv drugačnosti v športu (B. Gradišnik, Ed.). Debora.

IZ VRTCA DO GOZDA - GOZDNI JUNAKI

FROM KINDERGARTEN TO FOREST - FOREST HEROES

Petra Horvat

Vrtec Pobrežje Maribor

POVZETEK

Prizadevamo si otrokom omogočiti in spodbujati udejstvovanje, vključevanje in aktivno bivanje v naravi. Naša enota se nahaja v predmestju Maribora, kjer nam je omogočeno vključevanje v različna naravna in skrbno oblikovana okolja; travnik, obrežje reke Drave, polja, gozd ... Vključevanje v naravo je bistvenega pomena za otrokov skladni, celostni in harmonični razvoj. V gozdu in z uporabo »FIT pedagogike« smo dosegli aktivno vpetost in vključenost vseh otrok. V naravnem, nestrukturiranem okolju smo razvijali in krepili posameznikov razvoj in napredek. V neposredni dejavnosti in vključenosti so otroci pridobili gibalne izkušnje, razvijali gibalne spretnosti in sposobnosti, samozavedanje telesa, krepili socialne kompetence in osebnostne značilnosti. Otroci so spoznavali zakonitosti narave z opazovanjem, ugotavljanjem, primerjanjem in lastnim raziskovanjem. V največji meri so otroci doživeli in bili vključeni v izkustveno, aktivno, primerjalno, sodelovalno in celostno učenje, ki je temeljilo na učenju v gibanju tako načrtovano, kot v priložnostnih trenutkih. Skozi kontinuiran proces so otroci pridobili večjo psihofizično zmogljivost, splošno telesno zmogljivost, motiviranost, pozornost in koncentracijo. Prav tako v oblikovanju navad v skrbi za svoje zdravje, pomenu in ponotranjanju hidracije ter spodbujanju zdravega življenjskega načina. Bivanje in udejstvovanje v naravi, v gozdu, nam je omogočalo povezovanje kurikularnih področij. Napredek na različnih področjih razvoja smo opazili pri vseh otrocih, kar smo dosegli z aktivnim bivanjem in udejstvovanjem v naravnem okolju, prav tako z uporabljenimi metodami, strategijami in vsebinami dela.

ABSTRACT

We strive to enable and encourage children to participate, engage and be active in nature. Our unit is located in the suburbs of Maribor, where we are able to engage in a variety of natural and carefully designed environments; meadows, the banks of the River Drava, fields, woods,... In the forest and through the use of fit pedagogy, we have achieved the active involvement and participation of all children. In a natural, unstructured environment, we have developed and enhanced individual development and progress. In direct activity and involvement, the children gained movement experience, developed motor skills and abilities, body self-awareness, social competences and personal characteristics. Children learnt about the laws of nature through observation, identification, comparison and their own exploration. To the greatest extent, children experienced and engaged in experiential, active, comparative, cooperative and integrated learning, based on learning in movement, both planned and in incidental moments. Through this continuous process, the children gained increased psychophysical capacity, overall physical performance, motivation, attention and concentration. Also in the formation of habits in taking care of their health, the importance and internalisation of hydration and the promotion of a healthy lifestyle. Being and participating in nature; in the forest, allowed us to integrate the curricular areas. Progress in different areas of development was observed in all the children, which was achieved through active participation in the natural environment of the forest, as well as through the methods, strategies and content of the work.

Ob vključitvi otrok v kombiniran oddelek starosti 2 do 4 let smo opazili, da imajo otroci v gibalnih dejavnostih večje zadržke, tako mlajši kot starejši. V gibalnih dejavnostih so se pogosto soočali s prezahtevnimi izzivi, tudi neuspehi. Posledično je bil odziv hitrejša upehanost in utrujenost, manjša gibalna dejavnost, manj sodelovanja, slabše odzivanje, zmanjšana motiviranost ter pozornost. V opazovanju gibanja otrok, so bili pogosto prisotni padci, spotikanja v lastnem gibanju, nekoordinirana hoja in samoiniciativno prenehanje dejavnosti. V padcih in lastnih spotikanjih se otroci niso zmogli ujeti na rokah, vzpostaviti ravnotežja. Zadali smo si, da bomo stremeli k razvoju gibalnih sposobnosti in razvijanju spretnosti preko gibalnih dejavnosti v gozdu ob uporabi strategij in metod Fit pedagogike.

Takoj v začetku šolskega leta smo pričeli s Fit aktivnimi sprehodi v bližnjo okolico vrtca. Otroci so se urili v varnem, aktivnem vključevanju v promet, v formiranju in ohranitvi formacije tekom vključenosti v prometu, medsebojnem sodelovanju, ob povezovanju kurikularnih področij. Dolžino in obseg sprehodov smo postopoma večali vse do gozda. Tako smo pri otrocih postopoma razvijali vzdržljivost, prav tako intenziteto gibanja ter privzgjajali pomen gibanja za zdravje, vse to je imelo za rezultat povečanje koncentracije in osredotočenosti. Tako so otroci ob vstopu v gozd še vedno imeli dovolj energije za osrednje Fit dejavnosti v gozdu.

Naša gozdna igralnica

Ob prvih obiskih gozda, smo stremeli k samoiniciativnemu gibalnemu udejstvovanju otrok na naravni podlagi, ki jim je bila manj znana in bolj nepredvidljiva. Spodbujali smo jih h gibanju po lastnem trenutnem vzgibu ob doživljanju in spoznavanju gozda z vsemi čutili. Iskali so lastne gibalne rešitve, se urili v spretni hoji, teku, vzpenjanjih in spustih po razgibanem terenu. Večina opaženih gibanj je bila hoja in tek. V gozdu smo na večji jasi oblikovali t. i. »gozdno igralnico«. Tekom dejavnosti so otroci predlagali, da bi igralnico spremenili v gozdno telovadnico, tako kot smo v vrtcu spremenili igralnico v Fit plezalnico/gibalnico. Skupaj smo preoblikovali prostor z uporabo naravnega materiala (vrv, debla, veje, štor) in športnimi rekviziti. V izvajanju gibalnih nalog so se otroci vzpenjali in spuščali po vrvi na hrib, prosto plezali na hrib navzgor in se spuščali navzdol, potiskali polena po prostoru, rokovali s palicami in z njimi izvajali gibanja, izvajali poskoke po prostoru in iz višine (štora), hodili po deblih različnih oblik in velikosti ter samoiniciativno ugotovili, kako se lahko deblo spremeni v gugalnico. V izvajanju različnih gibalnih dejavnosti so bili otroci motivirani, angažirani in etapno aktivni v gibanju. Pri posameznikih so se tekom aktivnosti pojavili zadržki, oklevanje, tudi odpor pred rokovanjem z nečistim naravnim materialom in pred samim gibalnim udejstvom, kar se je kazal kot pasivna vključenost v samo aktivnost.

Fit aktivne metode v gozdu

Fit aktivne metode smo v bivanje v gozdu vpeljali z namenom razvijanja gibalnih sposobnosti, urjenja spretnosti, ob enem pa s ciljem, da otrok z lastnim naporom doseže napredek tako na motoričnem, kakor tudi na vseh drugih področjih razvoja. Pri otrocih smo želeli spodbuditi učenje v gibanju tekom lastnega gibalnega udejstvovanja iz pasivnega opazovalca, v aktivnega udeleženca. Z uporabo Fit pedagogike v gozdu smo začeli postopoma. Ob podpori slikovnega materiala (sličic) so otroci v dogovorjenem gibanju (tek, hoja v počepu, hoja na prstih z iztegom rok, hoja po rokah in nogah hkrati, sonožnimi poskoki) iskali ustrezne gozdne predmete in rastline. Ko so videno našli, so sličico tam odložili, obesili, pritrdili in se v dogovorjenem gibanju vrnili na izhodiščno mesto, kjer smo izvedli evalvacijo. Poiskali smo sličice, jih poimenovali, primerjali razvrščenemu, tipali, vonjali, rokovali z naravnim materialom, ter ga nekaj odnesli s seboj v vrtec za nadaljnje dejavnosti in ustvarjanje zbirk. Dejavnost smo postopno nadgrajevali z dodajanjem opisovanja najdenega naravnega materiala, razlikovanjem znotraj dveh enakih, opisovanjem, štetjem, rabo,... V kontinuiranosti in raznoliki rabi Fit segmentov, so otroci postali suvereni v lastni aktivni vključenosti, ob enem pa so bili primorani sami iskati odgovore na zastavljena vprašanja in povzemati ugotovitve. Cilje smo realizirali preko uporabe različnih Fit aktivnih metod (Teci kot nor, Kopiraj in prilepi, Obliž,...). Nadgradnja je potekala iz smeri prirejanja in iskanja ob slikovni podpori v fazo pomnjenja, ko so otroci ob ogledu sličice, videno poimenovali, poiskali v gozdu ter prinesli v gozdno igralnico, kjer so ga smiselno razvrstili. Po gozdni igralnici smo izvajali gibanja po nabranih skupinah naravnega materiala - kot oblika čutne poti. Za namen utrjevanja in preverjanja smo v fazah evalvacije ob slušnih in pisnih spodbujali tudi kinestetično povzemanje spoznanega.

FAM so se izkazale kot učinkovito sredstvo za usvajanje vsebin z vseh kurikularnih področij, tudi ob prenosu dejavnosti v gozd. Gozdno okolje je ponudilo mnogotere izzive tako učiteljem, s prilagajanjem FAM in izvedbo dejavnosti v naravnem okolju, kot otrokom. Le ti so na razgibanem terenu usvajali nova spoznanja preko FAM, ki so jim bile že dobro znane v zavetju svojih igralnic.

Zaključek

V vrtcu si prizadevamo za oblikovanje in aktivno vključevanje otrok v izkustveno bogato okolje, med katerimi je vsekakor tudi gozd. Odmakne jih od vsakdana in omogoča razvoj posameznikovih dispozicij. Nudi nam veliko možnosti in priložnosti, ki jih s Fit pedagogiko izkoriščamo v večji meri in kvalitetnejše. Z izvajanjem FAM v gozdu smo uresničevali celosten razvoj posameznika. Spodbujali in omogočali smo nova izkustva, doživetja, opazovanja, spoznanja in razumevanja zakonitosti v posameznikovi lastni aktivni vlogi. Spoznano, doseženo smo utrjevali, dodajali nove vsebine in jih širili. Iz osnovnih navodil, spoznanj, poimenovanj, rokovanj smo nadgrajevali v kompleksnejše naloge, dodajali vsebine in jih usvajali. S tem smo omogočili izzive, priložnosti, možnosti in uspeh otrokom različnih starosti. Povečali smo koncentracijo in pozornost, otroci so bili bolj prepričani v lastne sposobnosti tekom aktivne vključenosti. Opazili smo, da se otroci odhodov v gozd veselijo, samoiniciativno izražajo željo po odhodu v gozd, prav tako nimajo več zadržkov pred nečistočo in rokovanjem z naravnim materialom. Aktivno so iskali rešitve, jih primerjali, krepili medsebojne odnose. Otroci so doživljali izzive, jih uresničevali ter dosegali uspehe, lasten napredek in razvoj. FAM so vključevale in zajemale kurikularna področja, njihovo prepletanje in povezovanje v rabi drugačnih strategij, metod dela. V kontinuiranosti in raznolikosti vključevanja FAM smo dosegli aktivno odzivanje, vključevanje in udejstvovanje vsakega posameznika. To je naš cilj, s katerim uresničujemo svoje poslanstvo.



Slika 1: VPM Iz vrtca do gozda – gozdni junaki; V gibanju spoznavamo gozd.



Slika 2: VPM Iz vrtca do gozda – gozdni junaki: Iskanje, rokovanje, prenašanje naravnega materiala v dogovorjenih gibanjih.

Literatura:

Konda Barbara. Učenje v gibanju.

Konda Barbara. Kako motivirati za učenje.

OD ISKANJA ŠKRATOVIH GIBALNIH NALOG V GOZDU DO OBLIKOVANJA NOVE HITRE STIMULACIJE

FROM SEARCHING THE DWARF'S MOVEMENT TASKS IN THE FOREST TO THE CREATION OF A NEW RAPID STIMULATION

Maša Ferenc

Vrtec Pobrežje Maribor

POVZETEK

Gozd je za otroke prostor, kjer se sreča s številnimi izzivi. Je idealno spodbudno okolje za raziskovanje in razvoj vseh področij kurikula: gibanje, matematika, umetnost, narava, jezik in družba. Gozd je idealna otroška igralnica. Predstavlja dinamično, stimulatивно in izzivov polno igrišče. Ponuja nam največ priložnosti in možnosti za celostni razvoj in raziskovanje. Otrok se poveže z gozdom in ga vzame za svojega. Gozda se otroci nikoli ne naveličajo in se vanj vedno znova radi vračajo. V primerjavi z gibalnimi dejavnostmi, ki jih vzgojitelji lahko pripravimo v notranjih prostorih, je gozd neprecenljivo okolje, ki nas preseneti z nepričakovanimi situacijami in ki nudi veliko spodbude. S pomočjo Fit pedagoškega pristopa smo ga vključili v posamezne elemente in ga povezali z bivanjem v naravnem okolju – gozdu.

ABSTRACT

The forest is a place where children face with many challenges. Is an ideal creative environment for exploration and development of all of the aspects of the curricula: excersizing, matematics, art, natural sciences, language and social skills. The forest is ideal childrens playground. It represents a play ground which is dynamic, stimulative and full of challenges. It offers the most in terms of opportunities and possibilities for sustainable development and exploration. A child is going to connect with the forest and will adopt it as his own. Children never grow tired of the forest and are always happy to return and embrace it. Compared to the physical activities that educators can prepare indoors, the forest is an invaluable environment, which surprises' us with unexpected situations and offers a great deal of encouragement. Using the FIT pedagogical approach, we integrated it into the individual elements and connected it with being in a natural environment – the forest.

Otrok in gibanje

V predšolskem obdobju so področja otrokovega razvoja tesno povezana in se med seboj prepletajo.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, doživlja veselje ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe. Gibalni razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti.

Fit pedagogika temelji na gibanju in preko aktivne udeležbe otroka omogoča razvoj motoričnih, kognitivnih in socialnih ter drugih sposobnosti. Mnoge vrhunske raziskave o kompatibilnosti možganov so dokazale, da metode, ki vključujejo gibanje, povečajo sposobnost za osredotočenost (fokus), povezujejo gibanje z mišljenjem, kar spodbudi razvoj nevronske povezave, izboljšajo spomin, aktivirajo več predelov možganov, zmanjšujejo stres in krepijo pozitivna čustva v vsakdanjem življenju (Konda, 2019).

Kako se je vse skupaj začelo?

Naša enota Brezje leži blizu stražunskega gozda, zato pogosto hodimo na sprehode in tako spoznavamo okolico in gozd. Aktivni dopoldnevi v naravi so postali obvezna tedenska aktivnost v vseh letnih časih, v katero smo vnašali strategije Fit pedagogike. Gozd ponuja neskončne možnosti za raziskovanje lastnih gibalnih sposobnosti posameznika. V gozdu se srečamo z različnimi podlagami, neravnim terenom, vejami, štori, koreninami, mokrim listjem, različnimi nakloni ipd.

Zakaj smo radi v gozdu?

Gozd nam daje občutek svobode. Ob sprehodu skozi njega, ga opazujemo, poslušamo, vohamo, okušamo in otipamo, svoje ritme uskladimo z naravo. Otrokom je treba omogočiti pestrost čutnih vtisov in aktivnih izkušenj, kar to bogato učno okolje zagotovo ponuja. Naš živčni sistem se v 21. stoletju še vedno obnaša kot v preteklosti, saj so naša čutila bolj prilagojena na dražljaje iz narave kot iz urbanega okolja in naši možgani se na te dražljaje odzivajo pozitivno. V naravi se naš srčni utrip umiri, krvni tlak in vrednosti stresnih hormonov se znižajo. Ker se gozd idealno dopolnjuje s strategijami Fit pedagogike, s katerimi želimo pri otrocih doseči regulacijo stresnih hormonov in aktivacijo endorfinov, ga večkrat tedensko izkoriščamo za izvajanje Fit aktivnih metod. S tem pri otrocih dosežemo višji nivo notranje motivacije, delujemo na ohranjanje pozornosti in zagotavljamo trajnejše pomnjenje pridobljenih znanj. Otroci na podlagi usvojenih spoznanj gradijo nadaljne lastne aktivnosti, se soočajo z izzivi in ob enem razvijajo komunikacijske spretnosti, odkrivajo konflikte in jih rešujejo.

V gozdu preživljamo veliko časa, v vseh letnih časih. Otroci tako spoznavajo letne čase in njihovo spreminjanje. Navadijo se pravilno obleči in se gibati v različnih vremenskih razmerah. Ob tem si krepijo svoj imunski sistem in otroci so dokazano manj bolni.

Izvajanje Fit pedagogike v gozdu, ki močno spodbuja otrokovo radovednost, od mene, učitelja, zahteva kognitivno fleksibilnost in takojšnjo prilagoditev nastali situaciji. Ob tem ni izzvana samo otroška vedoželjnost, ampak tudi moje poznavanje Fit pedagogike in zmožnost uporabe le-te v danem trenutku. To vključuje prilagoditev oziroma v nekaterih primerih tudi popolno spremembo Fit aktivne metode tekom dejavnosti. Ta znanja so mi pomagala tudi pri ideji za novo Fit hitro stimulacijo.

Škratova FIT hitra stimulacija

V gozdu smo z otroki pripravili točke. Točke so bila drevesa. Na drevesa smo pripeli fotografije s škrti, saj smo tudi tematski sklop namenili škrtom. Škrati so imeli kape različnih barv. S pomočjo kap smo utrjevali barve. Pod fotografijami so bile zapisane gibalne naloge. Vsega skupaj smo imeli pet gibalnih nalog. Za gibalne naloge sem pripravila manipulacije z naravnim materialom, ki smo ga poiskali v gozdu in sestavljena gibanja. Gozdna pot je bila zelo zanimiva, saj je bila površina posuta z listjem, na tleh je bilo veliko vej, plodov, površina ni bila ravna,... Otroci so bili radovedni, dejavni, notranje motivirani in dejavnost so zmogli do konca izpeljat.



Škratova gibalna naloga št.1 – iskanje naravnega materiala



Škratova gibalna naloga št.2 – Dotik glave ob drevo



Škratova gibalna naloga št.3 – Zpleši gozdni ples

Na koncu gibalnih nalog smo oblikovali novo hitro stimulacijo. Otroci so enakopravno izbrali tri gibalne naloge, ki so jim bile najbolj všeč. To se je opazilo tudi pri izvajanju gibalnih nalog.

Škratove gibalne naloge so bile:

ŠKRATOVA GIBALNA NALOGA ŠT. 1: Poišči plodove (storž) in ga z obema rokama kotili okoli drevesa. ŠKRATOVA GIBALNA NALOGA ŠT.2: Poišči list in si ga daj na glavo. Z njim na glavi hodi okoli drevesa. ŠKRATOVA GIBALNA NALOGA ŠT.3: V zraku naredi zvezdo.

ŠKRATOVA GIBALNA NALOGA ŠT.4: Potiskanje drevesa z glavo. ŠKRATOVA GIBALNA NALOGA ŠT.5: S palicami zpleši gozdni ples.

Evalvacija

Iz petih gibalnih nalog smo oblikovali hitro stimulacijo. Poimenovali smo jo Hitri škratki. Po končanih gibalnih nalogah sem vprašala otroke katere naloge so jim bile všeč in katere bi izbrali. Predvidevala sem katere naloge bodo izbrali, saj so pri teh nalogah otroci tudi bolje sodelovali. Bilo jim je bolj zanimivo. Izbrali so nalogo Potiskanje drevesa, pri kateri otroci ob drevo dotikajo glavo in sproščajo njihov um in aktivirajo možgansko deblo in celotno zadnjo kinematično verigo telesa, v zraku naredimo zvezdo in zpleši gozdi ples. Pri vprašanju katera naloga jim ni bila preveč všeč, so odgovorili, da tista s kotaljenjem storža, saj se je storž skril pod listje. Otroci se radi gibljejo v gozdu. Lažje jim predstavim naloge in v gozdu bolje prisluhnejo.

Literatura

Konda, B. (2019) FIT UČENJE ZA FIT OTROKE (str. 3).

FIT AKTIVNE METODE IN FORMATIVNO SPREMLJANJE

FIT ACTIVE METHODS AND FORMATIVE ASSESSMENT

Andreja Resnik

Osnovna šola Brežice

POVZETEK

Gibanje je postalo pomemben del pouka in ob uporabi FIT pedagogike, sem se naučila, da lahko učencem prepustim veliko vlogo v sodelovanju in prevzemanju odgovornosti za svoje delo, hkrati pa lahko to odgovornost preverjam tudi preko formativnega spremljanja. Začela sem povezovati FIT aktivne metode in formativno spremljanje učencev.

ABSTRACT

Being able to move around while learning has become an important part of the lesson, and when using FIT pedagogy, I learned that the students are capable of taking over the responsibility for their work, which can be verified through formative assessment. Thus, I started to connect FIT active methods and formative assessment of students.

Gibanje v razredu? Da. Samovrednotenje učencev? Da.

Vprašnji, ki sem si ju zastavila, ko sem temeljito spoznala formativno spremljanje, katerega del je tudi samoevalvacija. S FIT pedagogiko sem seznanjena že od samega začetka svoje poklicne poti.

Na obe vprašnji, sem odgovorila pritrdilno, zato sem začela razmišljati, kako bi vse to lahko združila.

Fit aktivna metoda je oblika učenja v gibanju, kjer učenec doseže visoko koncentracijo, na delo je osredotočen in visoko motiviran za učenje. Metoda vključuje učenje preko besednih zvez, simbolov, primerjanja, sodelovanja, izkušenj in drugih aktivnih oblik. Uporabljamo jo pri učenju nove učne snovi, utrjevanju in preverjanju. Fit aktivna metoda zajema navodila, naloge, zapis in preverjanje (Konda, 2019).

Fit aktivne metode in hitre stimulacije vključujem v redni pouk angleščine v prvem triletju, kjer poučujem. Učenci hitro usvojijo nove didaktične pristope, zato sem se odločila, da v pouk, poleg FIT-a, vpeljem tudi znanje formativnega spremljanja. Za usvajanje novih pristopov smo potrebovali nekaj časa, a ko smo metode dobro spoznali, so postale sestavni del pouka in jih vsakodnevno uporabljamo. Formativno spremljanje se opredeljuje kot soglasna pedagoška komunikacija med učiteljem in učencem. Omogoča učenčevu spremljanje, kontroliranje in ga usmerja v razvoj učenja, da se izboljša učni učinek v procesu učenja in samovrednotenja naučenega (Holcar Brunauer et.al., 2016 po Komljanec, 2008, str. 7).

S FIT aktivnimi metodami in hitrimi stimulacijami učenci preverjajo kriterije uspešnosti, ki si jih zastavimo na začetku vsakega učnega sklopa. Sledi evalvacija oziroma samoevalvacija lahko že med samim ali na koncu učnega sklopa. Na začetku učnega sklopa se z učenci pogovorim, katere cilje bi morali dosežati ob koncu. Skupaj oblikujemo kriterije uspešnosti, katere spremljamo skozi celoten učni sklop.

Predstavila bom nekaj dejavnosti, kjer povezujem FIT pedagogiko in formativno spremljanje pri pouku angleščine v prvem triletju.

Lističi uspeha

Učenci tvorijo pare, kjer s pomočjo FIT aktivnih metod (FAM Kokice v razredu ali FAM Fit spomin) ponovijo učno snov. V razredu imajo pripravljene lističe v treh različnih barvah (zelena, rumena, rdeča). Vsak barvni listič ima svojo težavnost. Zelena pomeni, da vse znam in razumem; rumena nakaže, da se mi nekje še zatika in učne snovi še ne razumem; rdeča barva je izbrana takrat, ko še nič ne znam in se še ničesar nisem naučil.

Po končani aktivni metodi učenec za sošolca, s katerim je tvoril par, izbere listič in mu ga prinese na dogovorjeno mesto, kjer drug drugemu razloži, zakaj sta izbrala določeno barvo lističa in povesta mnenje ter ideje o napredovanju.

Tabela barv

Tabelo barv učenci izpolnijo, ko opravijo z metodo Lističi uspeha in tako spremljajo svoj napredek v znanju. Vsak učenec na podlagi lističa, ki ga je pridobil od svojega partnerja, izbere flomaster iste barve kot listič in se sprehodi do tabele, kjer so napisana imena učencev ter označi svoj uspeh.

FAM Špalir pohval

Metodo lahko uporabimo za sprotno preverjanje.

Učenci s pomočjo FIT metode razvrščanja tvorijo skupino od 3 do 5 učencev. Skupine se razporedijo po razredu, kjer se učenci postavijo v nasproti stoječe vrste. Prvi učenec iz skupine, ki ga določimo s pomočjo FIT metode razvrščanja (zadnji učenec v skupini, ki je imel rojstni dan), se postavi na začetek teh dveh vrst in zapre oči. Ostali učenci si ga začnejo »podajati« in mu povedo povratno informacijo o njegovem delu pri šolski uri. Ko učenec pove svoje mnenje in kritiko sošolcu, ga »poda« naprej, naredi FIT hitro stimulacijo (Sumo borec, Štorklja) ter naredi premik proti točki, kjer bo sam prišel na vrsto, da dobi povratno informacijo svojih sošolcev o opravljenem delu pri uri.

Na začetku spoznavanja te metode smo to počeli vsi skupaj, da smo se naučili same metode in podajanje kakovostne povratne informacije. Skupaj smo opravili tudi evalvacijo metode.

Podrobni opis metode je v prilogi.

FAM Selfie bingo

FAM Selfie bingo učenci poznajo in jo uporabljajo tudi pri drugih predmetih.

FAM Selfie bingo sem prilagodila, tako da se učenci lahko samoevalvirajo s pomočjo aktivne metode, ki jo že poznajo. Evalvirajo se lahko sproti ali ob koncu učnega sklopa.

Učenci izdelajo razpredelnico z devetimi okenci. Za pokrivanje le-teh potrebujejo samolepilne lističe. Z učenci oblikujemo trditve, s katerimi bi se lahko samovrednotili in jih zapišemo v projekcijo. V okenca zapišejo trditve, ki si jih izberejo iz nabora trditev za samovrednotenje pod vprašanjem »Kako napredujem?«

Trditve so zapisane s tremi različnimi barvami in pomenijo različno zahtevnost znanja. Roza barva pomeni najvišji standard znanja, zelena zaznamuje srednjo stopnjo in modra pomeni osnovno znanje za doseganje minimalnih standardov. Učenec v razpredelnico zapiše trditev z enako barvo, kot je na projekciji. Izbere tiste trditve, ki v tem trenutku veljajo za njega. Učitelj pripravi trditve tudi zase in jih shrani v škatlo. Učitelj izvleče listič, učenec pokrije trditev s samolepilnim lističem, ki je enake barve kot zapisana trditev. Ko to opravi, poskoči.

Učenec ovrednoti svoje znanje s pomočjo projekcije.

Največ pokritih prostorčkov roza barve 😊 pomeni: »Sem na dobri poti.« Največ pokritih prostorčkov zelene barve 😞 pomeni: »Nekaj truda moram še vložiti.« Največ pokritih prostorčkov modre barve 🙄 pomeni: »Čas je, da se začnem učiti in prosim za pomoč.«

Učenec preveri svoje znanje, spremlja svoj napredek z uporabo emotikonov in preverja doseganje kriterijev uspešnosti, katerim sledimo skozi učni sklop.

Evalvacija poteka ustno, in sicer učitelj sprašuje učence, ti pa izrazijo svoje mnenje in razložijo izbrani emotikon. Učenci lahko tudi drug drugemu podajo povratno informacijo na podlagi izpolnjene tabele. Podrobni opis metode je v prilogi.

FAM Kocka

Metoda je primerna za sprotno preverjanje znanja, kot tudi na koncu učnega sklopa. Kocke, na katerih so evalvacijske misli, učitelj poljubno razdeli med učence. Učenci se ob glasbi prosto premikajo po razredu in si podajajo kocko. Ko glasba ugasne, učenec, ki ima kocko, poišče najbližjega sošolca, ki je nima ter tako tvorita par. Izbereta si poljuben prostor v razredu in vržeta kocko. Vsak učenec jo vrže le enkrat. Kjer se ustavi, nadaljuje zapisano misel na kocki. Sošolec ga pri tem pozorno posluša in enako ponovi še sam. Na takšen način opravita evalvacijo učne ure.

Med spoznavanjem metode, podajanju mnenj in povratne informacije, naredi učitelj evalvacijo skupaj z učenci. Ko učenci postanejo bolj vešč uporabe metode, se lahko evalvirajo sami.

Podrobni opis metode je v prilogi.

Pouk angleščine je v prvem triletju zastavljena tako, da so učenci čim bolj aktivni. S pomočjo pridobljenega znanja FIT pedagogike, lahko učencem omogočim več gibanja, samostojnega dela in reševanja problemov. Ob vključevanju formativnega spremljanja, vidim učenca kot posameznika in ne gledam več na razred kot celoto.

Formativno spremljanje poudarja pomen aktivne vloge učenca. Vseskozi ugotavljam, kako učenec napreduje in pouk prilagajam povratnim informacijam, ki jih pridobim od učencev. To omogoča, da učenci premagajo primanjkljaje v učenju in izboljšajo svoje dosežke. Učenci se razvijajo celostno, postanejo enakovredni z ostalimi sošolci, načrtujejo in sodelujejo v učnem procesu, podajajo kakovostne povratne informacije, učijo se kritičnega razmišljanja, znajo se ovrednotiti, so visoko motivirani in se več gibajo.

Literatura

Konda, Barbara (2019). FIT učenje za FIT otroke, Interno gradivo

Holcar Brunauer Ada in sodelavci (2016). Zakaj formativno spremljati. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Priloge

- FAM Špalir pohval
- FAM Selfie bingo
- FAM Kocka

**PRISPEVKI OBJAVA V ZBORNIKU
STROKOVNI REFERATI
*CONFERENCE PAPERS***

Mateja Jus, Vrtec Rogaška Slatina	ZAIGRAJ RITEM
Nikolaja Špenko, Vrtec Miškolín Ljubljana	ŽOGICA GOR, ŽOGICA DOL
Tatjana Štumberger, Vrtec Pobrežje Maribor	OBLIKUJ ME
Andreja Resnik, OŠ Brežice	SELFIE BINGO
Nataša Koprivnik, OŠ Loče	PIKADO
Špela Vegelj, OŠ Brežice	FIT RILČEK
Karmen Tramšek Lipej, OŠ Brežice	MAČEK V ŽAKLIJU
Petra Horvat, Vrtec Pobrežje Maribor	IZ VRTCA DO GOZDA – GOZDNI JUNAKI
Maša Ferenc, Vrtec Pobrežje Maribor	OD ISKANJA ŠKRATOVIH GIBALNIH NALOG V GOZDU DO OBLIKOVANJA NOVE HITRE STIMULACIJE

ZAIGRAJ RITEM

Mateja Jus

Vrtec Rogaška Slatina

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	»Zaigraj ritem«
2.	AVTOR	MATEJA JUS Vrtec Rogaška Slatina
3.	UČNO PODROČJE / PODROČJE KURIKULA	Glasbena umetnost Plesna umetnost
4.	RAZRED / STAROSTNO OBDOBJE	Drugo starostno obdobje (4 - 6 let)
5.	VSEBINA / TEMA	Ritem, ritmični vzorci
6.	OPERATIVNI CILJI	Otrok izvaja in reproducira ritmične vzorce s ploskanjem, topotanjem, tleskanjem, pdb. Otrok ritmično izreko spremlja z gibanjem.
7.	PRIPOMOČKI	Slikovni prikaz notnega zapisa (polovinka, četrtnika). Izbrana instrumentalna glasba.
8.	STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA	Vzgojitelj otrokom pokaže slike - slikovni simbolni zapis trajanja kratkih in dolgih dob (četrtnike, polovinke). S ploskanjem pokaže trajanje posameznega slikovnega zapisa in ga tudi glasovno spremlja (kratka doba: TA, dolga doba: TA-A). Otroke povabi k izvajanju ritma s ploskanjem in glasovnim posnemanjem. FAM »Zaigraj ritem« Vzgojitelj razvrsti slike po tleh. Otrokom poda navodilo, da se gibljejo ob ritmu glasbe. Na znak »stop« se otroci ustavijo. Vsak otrok stopi k prvi najbližji sličici. Otrok na sliki prepozna trajanje dobe ter kako bo to pokazal (ploskanje, topotanje,...). Z lastnimi instrumenti udarja ritmični vzorec in glasovno spremlja. Otroci nalogo ponavljajo ciklično, dokler vzgojitelj ne zazna, da večina otrok razume in razlikuje oz. reproducira posamezni ritmični vzorec. Na znak »zdaj« se postavijo v pare in nalogo ponovijo v paru. Ritmična celota Vzgojitelj povabi otroke v krog. Slikovne prikaze trajanja kratkih in dolgih dob (polovinke in četrtnike) sestavi v ritmično celoto oz. zaporedje (npr. dve polovinki, četrtnika, dve polovinki, četrtnika ...). Dano ritmično celotoskupaj z otroki izvaja s ploskanjem, topotanjem, ... • Vzgojitelj uporabi eno izmed Fit metod za razvrščanje. • Na znak »zdaj« se postavijo v skupino. • Otroci v skupini sami razvrstijo sličice v zaporedju, ki prikazuje drugačno ritmično celoto (v zaporedju je več sličic). • Vsi otroci v skupini z lastnimi instrumenti izvajajo postavljeno ritmično celoto.

Evalvacija:

Otroci v skupinah ustvarjajo različne ritmične celote z zapisi in jih izvajajo. Izvajanje ponovijo z različnimi deli telesa.

Povezava z drugimi področji:

JEZIK – dolge, kratke besede oz. imena (otroci izgovarjajo svoje ime in imena vrstnikov ter razlikujejo v dolžini imena).

OPOMBE

Vzgojitelj prvotno za slikovni prikaz dolgih in kratkih dob uporabi slike živali, predmetov, ki jih lahko primerjamo v dolžini. Pri tem ima v mislih razvojne zmožnosti otrok (starostno obdobje).

Simboli četrtink in polovink so bili uporabljeni v tej skupini zaradi nadgradnje spoznanj na področju glasbe.

PRIPOROČILA

Igro izvajamo po fit sistemu učenja.



Otrok na sliki prepozna način izvajanja ter z lastnimi instrumenti udarja ritmični vzorec.



Otrok v paru izvaja ritmični vzorec.

ŽOGICA GOR, ŽOGICA DOL

Nikolaja Špenko

Vrtec Miškolin

1.	NAZIV FDGI	ŽOGICA GOR, ŽOGICA DOL
	UČNO PODROČJE	Gibanje in druga učna področja
2.	AVTOR FDGI	Nikolaja Špenko Vrtec Miškolin
3.	STROKOVNA OPREDELITEV	Elementarna skupinska igra.
4.	ŠPORTNI PRIPOMOČEK/KI	Klopi, blazine, obroči, ščipalke, mize, plastični klobučki z luknjo, žogice.
5.	GLASBA	Brez glasbe.
6.	GLAVNI CILJ/I	Gibalne spretnosti • Razvijanje in urjenje lokomotornih spretnosti. • Razvijanje in urjenje v koordinaciji telesa. • Urjenje v splošni telesni zmogljivosti. • Razvijanje in urjenje v hitrosti. • Razvijanje in urjenje v hitri reakciji. Miselne spretnosti • Osredotočanje. • Analiziranje. • Komuniciranje.
7.	PODCILJI IN GIBALNE NALOGE	
	<u>Naravne oblike gibanja</u> • Hoja, • lazenje, • plazenje, • skoki, • tek.	<u>Motorične sposobnosti</u> • Gibljivost, • koordinacija, • preciznost.
7.1	LOKOMOCIJE	• Premagovanje poligona.
7.2	MANIPULACIJE	• Zadevanje, • prijemanje.

8. PRIPRAVA IN OPIS

- Učence razdelimo v skupine (od 4 do 5 otrok na skupino) po Fit sistemu razvrščanja v skupine.
- Skupine si pripravijo mize. Mize stojijo med dvema skupinama po 2 skupaj.
- Učitelj poda navodilo, da vsaka skupina na mizo postavi dve vrsti po 9 klobučkov tako, da jih je 9 obrnjenih na pravo stran, 9 pa je obrnjenih »na glavo«. V klobučke obrnjene »na glavo« postavi 9 žogic, v vsakega po eno žogico. Medtem učitelj na mizo pripravi posodo s ščipalkami ali pa v igralnici napne vrv in nanje pripne ščipalke.
- Učenci v skupini se postavijo v kolono na določeno mesto (črta).
- Pred pričetkom igre po prostoru postavimo različne ovire (klopi, blazine, obroče ...), ki jih bodo učenci premagovali, preden bodo prišli do nalog »ŽOGICA GOR, ŽOGICA DOL«.
- Učitelj poda navodilo: Učenec mora na mizi vseh 9 žogic položiti iz klobučkov, ki so obrnjeni na glavo, na klobučke, ki so obrnjeni na pravo stran. Ko konča, si na majico pripne ščipalko in se vrne na start.
- Na učiteljev znak »ZDAJ«, učenci začnejo z izvajanjem igre »ŽOGICA GOR, ŽOGICA DOL«.
- Učitelj po določenem času izkliče »STOP«.
- Učenci v skupini preštejejo, koliko ščipalk imajo na majici.

POVEZAVA MED GIBANJEM IN UČENJEM

DRUŽBA: Prevozna sredstva

Žogice/barve predstavljajo vrsto prometa; otrok izvleče sličico prevoznega sredstva in nato obrne samo žogice, ki predstavljajo vrsto prometa, kamor sodi le-ta.

9.	PRIPOROČILA	Uporaba Fit sistema učenja
10.	OPOMBE	Število ščipalk pove, kolikokrat je otrok v skupini nalogo opravil. Učenci v skupini lahko preštejejo, koliko ščipalk imajo. Rezultat lahko primerjajo z ostalimi skupinami.

FAM: OBLIKUJ ME

Tatjana Štumergar

Vrtec Pobrežje Maribor

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	FAM: Oblikuj me
2.	AVTOR PRIPRAVE	Tatjana Štumergar Vrtec Pobrežje Maribor
3.	PODROČJE KURIKULA	Matematika, narava
4.	STAROSTNO OBDOBJE	Drugo starostno obdobje, prva triada
5.	VSEBINA/TEMA	Geometrijski liki. Raba izrazov za opisovanje položaja predmetov.
6.	OPERATIVNI CILJI	Otrok utrjuje poznavanje geometrijskih likov. Otrok rabi izraze za opisovanje položaja predmetov (na, v, pred, pod, za, spredaj, zadaj, zgoraj, spodaj, levo, desno). Povezovanje gibanja z odgovorom.
6.	PRIPOMOČKI	Obroči, vodni črvi, divji kostanji, bučna semena, storži.
7.	UČNI PROCES	FAM: Oblikuj me Učitelj pripravi rekvizite – obroče, nestrukturiran material, sličice z liki ali samo liste in pisala, odvisno ali usvajamo ali utrjujemo vsebine (in od starosti otrok, katerim predajamo vsebine preko igre). Pripravimo kostanje, divje kostanje, storže, bučna semena (v tem primeru lahko nastavimo karkoli imamo – palice, listje, koruzo, luščeno pšenico, ipd.). Lahko npr. uporabimo tudi odpadne PVC zamaške. S pomočjo vnaprej pripravljenih sličic (ali samostojno narisanih s strani otrok sproti po imenu lika) – otroci poimenujejo in preštejejo kote v posameznem liku. Otroci si priskrbijo obroč in na razpolago jim damo nestrukturiran material. Ob usvajanju lahko najprej otroci samo polagajo naravni material glede na izklican položaj, šele potem preidemo na oblikovanje likov. Učitelj izklicuje izraze za opisovanje položaja predmetov ter hkrati izkliče lik, ki ga morajo otroci oblikovati (npr. oblikuj krog v obroču, oblikuj trikotnih za obročem, oblikuj kvadrat ob obroču, oblikuj pravokotnik na levi/desni strani obroča, ipd.) Alternativa: Otroci lahko primerno glede na starost in razvojno stopnjo - oblikujejo vremenske pojave, črke, števila, živali, vozila, prvi/zadnji glasovi, šolarji tudi – matematična orodja, seštevanje/odštevanje, ipd. Starejši otroci lahko izbor geometrijskih likov še povečajo (elipsa, romb, trapez, ipd.). Učitelj sproti preverja, če učenci opravljajo svojo nalogo. EVALVACIJA: Kinestetična, ustna, uporaba nestrukturiranega materiala/športnih rekvizitov. Ustna: Otroci lahko odgovarjajo na vprašanja ustno ali s slikanjem na papir. Kinestetična: Z deli telesa prikažejo svoj najljubši lik. Lahko izvedejo sonožne poskoke, počepe – glede na to, koliko kotov ima posamezni lik. Mlajši otroci lahko imajo slikovno oporo. Uporaba nestrukturiranega materiala/športnega rekvizita: Otrokom lahko ponudimo pokončne storže in vejice (ravne predmete) ter opazujemo kako bodo reševali problem z iskanjem oblikovanja vseh likov (še posebej krog). Uporabimo lahko tudi športni rekvizit – npr. vodne črve. Starejši otroci lahko izbor likov povečajo (elipsa, romb, trapez, ipd.).



1. in 2. Slika: Prikazuje FAM: Oblikuj me, in sicer kako deček oblikuje krog v obroču, ter drugi deček ki oblikuje trikotnik nad obročem.



3. Slika: Prikazuje dečka, ki izvaja sonožne poskoke – toliko krat, koliko jih ima prikazan/izklican lik.

4. slika: Slika prikazuje otroke, kako oblikujejo krog z vodnimi črvi.

FIT SELFIE BINGO

Andreja Resnik

OŠ Brežice

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	FIT Selfie bingo
2.	AVTOR PRIPRAVE	Andreja Resnik
3.	PREDMET	Angleščina
4.	ODDELEK	3. razred
5.	UČNA ENOTA	Šport – kako napredujem?
6.	OPERATIVNI CILJ/I	Učenec: • Prepozna in poimenuje športe; • razume in pravilno rabi fraze »I can, I can't«; • razume in pravilno rabi fraze »I like, I don't like«; • razume navodila; • se ustrezno odzove na navodila; • razvija slušne in govorne sposobnosti. • Učenci so aktivno vključeni v učni proces: • glede na predznanje in interes, ob povratni informaciji učitelja, znotraj določenega okvira postavijo svoje cilje; • sodelujejo pri načrtovanju dejavnosti in učnih korakov za doseganje ciljev; • sodelujejo pri oblikovanju kriterijev uspešnosti; • lahko predstavljajo znanje na način, ki ga izberejo sami; • vrednotijo svoje dosežke po izdelanih kriterijih/dajejo povratno informacijo učitelju. Učitelj spodbuja razmišljanje učencev: • Dejavnosti zahtevajo različne miselne procese (razumevanje, sklepanje, argumentiranje, ... vprašanja so odprta, problemska, ...); • povratne informacije izhajajo/temeljijo na opredeljenih kriterijih uspešnosti in učence vodijo k izboljševanju dela/doseganju ciljev; • dokazi o procesu učenja in znanja so raznoliki in se zbirajo v mapi dosežkov (zvezku).

7.	PRIPOMOČKI	• Samolepilni lističi, • predmeti za pokrivanje prostorčkov, • projekcija.
8.	UČNI PROCES	FIT Selfie bingo • Učenci izdelajo razpredelnico z devetimi okenci. Za pokrivanje le-teh potrebujejo samolepilne lističe. • Skupaj oblikujemo trditve, s katerimi bi se lahko samovrednotili in jih zapišemo v projekcijo. • V okenca zapišejo trditve, ki si jih izberejo iz nabora trditev za samovrednotenje pod vprašanjem: »Kako napredujem?« • Trditve so zapisane s tremi različnimi barvami in pomenijo različno zahtevnost znanja. Roza barva pomeni najvišji standard znanja; zelena zaznamuje srednjo stopnjo in modra pomeni osnovno znanje za doseganje minimalnih standardov. • Učenec v razpredelnico zapiše trditev z enako barvo, kot je na projekciji. Izbere tiste trditve, ki v tem trenutku veljajo za njega. • Učitelj pripravi trditve tudi zase. Shrani jih v škatlo. • Učitelj izvleče listič, učenec pokrije trditev s samolepilnim lističem, ki je enake barve kot zapisana trditev. Ko to opravi, poskoči. • Učenec ovrednoti svoje znanje s pomočjo projekcije. • Največ pokritih prostorčkov roza barve 😊 pomeni: »Sem na dobri poti.« • Največ pokritih prostorčkov zelene barve 😞 pomeni: »Nekaj truda moram še vložiti.« • Največ pokritih prostorčkov modre barve ☹️ pomeni: »Čas je, da se začnem učiti in prosim za pomoč.« • Učenec preveri svoje znanje, spremlja napredek z uporabo emotikonov in preverja doseganje kriterijev uspešnosti, katerim sledimo skozi učni sklop. Evalvacija Evalvacija poteka ustno, in sicer učitelj sprašuje učence, ti pa izrazijo svoje mnenje in razložijo izbrani emotikon. Učenci lahko tudi drug drugemu podajo povratno informacijo na podlagi izpolnjene tabele. Nabor trditev: • Znam naštet 1 šport, • znam naštet 3 športe, • znam naštet 4 športe, • znam naštet 6 športov, • znam naštet 7 športov, • znam naštet 9 športov, • znam naštet 12 športov, • vem, kateri šport mi je najljubši, • znam povedati, kateri šport mi je najljubši, • znam zapeti pesmico o športih, • vem, kaj pomeni »I can, I can't«, • znam povedati, kaj zmorem in česa ne. Prilagoditve • FIT Selfie bingo lahko prilagodimo za vsa predmetna področja in za vsak učni sklop. • Primeren je za vse starostne skupine. • Po oceni učitelja lahko število okenc v razpredelnici poljubno prilagodimo. • Evalvacija se opravi v homogenih ali heterogenih skupinah. • Emotikone razloži učitelj ob postavljanju kriterijev uspešnosti.

Znam nasteti 1 šport,	Znam nasteti 12 športov	Znam povedati, kaj morem in česa ne
Znam nasteti 9 športov	Znam povedati, kateri šport mi je najljubši	Znam zapeti pesmico o športih
Vem, kaj pomeni "I can" "I can't"	Vem, kateri šport mi je najljubši	Znam nasteti 7 športov

Slika 1 Primer zapisa FIT Selfie bingo s trditvami.



Slika 2 Učenka se samovrednoti.

PIKADO

Nataša Koprivnik

OŠ Loče

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	PIKADO
2.	AVTOR PRIPRAVE	Nataša Koprivnik
3.	PREDMET	Zgodovina FAM se lahko uporabi tudi na drugih predmetnih področjih.
4.	ODDELEK	9. r
5.	UČNA ENOTA	Svet po 2. svetovni vojni Hladna vojna, tekma za osvajanje vesolja
6.	OPERATIVNI CILJ/I	značilnosti hladne vojne delitev sveta na dva dela vedo kje je potekala meja med vzhodnim in zahodnim blokom poznajo prve astronave in kozmonave naštejejo satelite
6.	PRIPOMOČKI	List s tarčo, magnetne pikado puščice, kuverte, lističi z nalogami
7.	UČNI PROCES	Primer: - Učitelj razdeli otroke v številčno enakovredne skupine. Pri tem uporabi eno izmed Fit metod za razvrščanje. - Vsaka skupina izbere ime skupine, dogovorijo se, kako se bodo spodbujali ter vrstni red tekmovalcev. - V tarčo izmenjaje mečejo predstavniki skupin, vsi morajo sodelovati. - O načinu točkovanja se dogovorimo pred pričetkom igre. Igra se največ 10 krogov. V primeru, da je na koncu igre neodločen izid, se igra ponovi. OPIS - Na učiteljev znak mora prvi učenec iz skupine metati puščico izza črte, ki je od tarče oddaljena 1,5 m do 2 m. - Nato mora metalec steči do ustrezne barvne kuverte in iz nje (kuverta se ujema s tisto, ko jo je zadel na tarči) vzeti listič z nalogo, ki jo morajo vsi člani skupine narediti in/ali zapisati. Vsaka skupina lahko samo enkrat odgovarja na vprašanja na lističu. Če povleče listič z isto nalogo, ga mora vrniti in vzeti drug listič. - Učenec, ki je stekel po listek ter ga prebral ostalim, poskrbi, da nalogo vsi uspešno opravijo. Šele nato se jim prizna zadeto število točk na tarči in potem ima naslednji član skupine pravico do meta. ZGODOVINA - Hladna vojna: Na lističu so zapisani različni lističi povezani s hladno vojno (Jurij Gagarin, oboroževalna tekma, železna zavesa, vzhodni in zahodni blok, jedrsko orožje, vesoljska tekma, ...). Učenec povleče listič z nalogo ali pojmom. Člani skupine nanj odgovorijo in odgovor zapišejo v zvezek.

FAM se lahko uporabi tudi na drugih predmetnih področjih:

MATEMATIKA

- Utrjevanje poštevanke: V kuverte damo lističe, kjer iz zapisanih števil sami napišejo račun (npr. učenec iz kuverte povleče kartico kjer je zapisano število 15, skupaj z ostalimi člani skupine tvorijo račun z danim številom: $3 \cdot 5 = 15$; $15 : 5 = 3$, ...).

SLOVENŠČINA

- Utrjevanje pravopisa – besede nagajivke: V kuverti so lističi, kjer so zapisane različne besede nagajivke. Učenec vzame listič, ostalim članom skupine prebere besedo. Skupaj popravijo napačen zapis in tvorijo poved, kjer uporabijo prebrano besedo, jo zapišejo v zvezek.

1. način igranja igre z odštevanjem

- Igra se začne z določenim številom točk, npr. 31. Zmaga tista skupina, ki prej zmanjša svoj rezultat na ničlo. Z zadnjim metom mora igralec zadeti središče tarče, s tem metom pa se mora znižati rezultat točno na nič oziroma zadeti točno število točk. Met, ki bi znižal rezultat na ena ali pod ničlo, ne šteje in priložnost dobi drug igralec.

2. način igranja igre s seštevanjem

- V igri moraš zadeti določeno število točk, npr. 31. Zmaga tista skupina, ki pride do določenega števila točk. Z zadnjim metom mora igralec zadeti središče tarče, s tem metom pa mora rezultat doseči dogovorjeno število točk. Met, ki bi zvišal dogovorjeno število točk ali pa ga ne bi dosegel, ne šteje in priložnost dobi drug igralec.

Točkovanje:

- Zadelek v oštevilčen predel šteje toliko kot je številčna vrednost tega predela.
- Met mimo tarče ne prinese nobene točke.
- Če puščica ne ostane v tarči (npr. se odbije od tarče), igralec ne dobi nobene točke.
- Prestop se točkuje z 0 točkami, člani skupine pa morajo na zastavljeno nalogo vseeno odgovoriti – kuverta prestopi.



Slika 1: Izvajanje FAM Pikado



Slika 2: Vmesni rezultati FAM Pikado



Slika 3: Reševanje naloge med potekom FAM Pikado

DELOVNI LIST

Razloži pojem »hladna vojna«.	Naštej nekaj značilnosti hladne vojne.
Pojasni pojem oboroževalna tekma.	Kaj je bil Sputnik?
Kdo je bil Jurij Gagarin?	Kozmonavt ali astronaut?
Katera država je prva poslala človeško posadko na Luno?	Katere so posledice vesoljske tehnologije za današnji čas?
Poimenuj vojaški zavezništvi vzhodnega in zahodnega bloka.	Kako se je v svetu pokazala blokovska delitev?
Naštej katere so bile članice vzhodnega in zahodnega bloka.	Kje je potekala meja med vzhodnim in zahodnim blokom?
Opiši gospodarske in ideološke razlike med vzhodnim in zahodnim blokom.	Katero vojaško zavezništvo obstaja še danes? Ali je Slovenija članica tega zavezništva?
V čem se je Marshallov načrt ločil od Trumanove doktrine?	Kaj je bila Trumanova doktrina in njen pomen?

FIT RILČEK

Špela Vegelj

OŠ Brežice

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	FIT rilček
2.	AVTOR PRIPRAVE	Špela Vegelj
3.	PREDMET	Matematika
4.	ODDELEK	3. razred
5.	UČNA ENOTA	Poštevanka
6.	OPERATIVNI CILJI	Gibalne spretnosti: • razvijanje in urjenje v lokomotornih spretnostih • razvijanje in urjenje v manipulativnih spretnostih • koordinacija telesa • motorična percepcija Miselne spretnosti: • spomin • analiziranje • osredotočanje • reševanje problema Učni cilji: • nadaljevanje in oblikovanje zaporedja števil • avtomatizacija zmnožkov v obsegu števil 10 x 10
6.	PRIPOMOČKI	Vodni črvi, tulci, kartončki
7.	UČNI PROCES	Navodila • Učitelj razporedi učence v pare ali skupine po 3. Pri tem uporabi eno izmed FIT metod za razvrščanje. • Vsaka skupina si poišče svoj prostor v razredu in delovno površino, ki bo vsem članom skupine omogočala nemoteno delo. • Učitelj izbere en prostor v razredu in tam odloži • kartončke. Kartončki so položeni tako, da so obrnjeni na hrbtno stran. • Učenci bodo morali reševati račune na kartončkih. • Vsaka skupina dobi svojega vodnega črva. Na spodnji strani je pritrjen lepilni trak. Kartonček bodo prenesli tako, da ga bodo prilepili na vodnega črva in ga prenesli do svoje skupine. • Učitelj poda navodila, da bodo smeli jemati kartončke po sistemu štafetne igre. To pomeni, da gre lahko po kartonček le ena oseba iz skupine. Ko se ta oseba vrne, začnejo z reševanjem naloge. • Ko rešijo nalogo, naslednji član skupine prevzame vodnega črva, odnese kartonček nazaj in prinese naslednjega. • Naloge so lahko diferencirane po barvah kartončkov.

7.

Potek:

- Učitelj poda učencem časovno omejitev, kar pomeni, da bodo morali v določenem času rešiti čim več računov.
- Na znak »ZDAJ« prvi član skupine z vodnim črvom odide po kartonček in ga prinese skupini.
- Vsi člani skupine rešijo račun in ga zapišejo v zvezek. Nato naslednji učenec z vodnim črvom vrne kartonček nazaj in prinese naslednjega.
- Ko čas poteče, učitelj izkliče besedo »STOP«.
- Učenci preverijo rešitve tako, da si dve skupini

izmenjata zvezke in pregledata račune. V kolikor najdejo napako, morajo zapisati pravilen odgovor.

Dodatne možnosti:

- **BARILČEK:** Učenci se po eni izmed FIT metod razvrstijo v pare. Vsak par dobi svojega vodnega črva. Po razredu so baloni. Na vsakem je zapisano eno število od 1 do 10. Učenci se sprehajajo po razredu. Na znak »IGRA« vsak par izbere en balon in si ga začneta podajati z vodnimi črvi. Pri tem pri vsakem udarcu izmenično govorita poštevanko ali večkratnike števila, ki je zapisano na balonu.
- **OBRILČEK:** Vsak učenec ima vodnega črva. Po razredu so postavljeni obroči različnih barv in tulci, na katerih so zapisani večkratniki različnih poštevank. Skupaj določimo barve obročev za posamezne poštevance. Učenci si morajo ta podatek zapomniti. Učenci se sprehajajo po prostoru. Na znak »IGRA« učenci z vodnim črvom pripeljejo tulec do ustreznega obroča. Igre je konec, ko so vsi tulci v obročih.

Druga področja:

Matematika:

seštevanje in odštevanje množenje in deljenje geometrija

Slovenščina:

velika začetnica besede nagajivke

nadpomenke in podpomenk

Spoznavanje okolja: življenjska okolja nastanek življenja promet



Slika 1: Obrilček: poštevanka



Slika 2: Barilček: Poštevanka

MAČEK V ŽAKLJU

Karmen Tramšek Lipej

OŠ Brežice

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	MAČEK V ŽAKLJU
2.	AVTOR PRIPRAVE	Karmen Tramšek Lipej
3.	PREDMET	Matematika
4.	ODDELEK	3. C
5.	UČNA ENOTA	Problemske naloge
6.	OPERATIVNI CILJI	Učenci: • znajo predstaviti problemsko situacijo s slikovnimi materiali in s simboli. • znajo opredeliti in razčleniti življenjsko problemsko situacijo na posamezne korake in poiskati problemsko vprašanja. • sistematično rešijo probleme (branje besedila, oblikovanje vprašanj, analiza podatkov, matematični zapis postopka reševanja, grafična predstavitev, kritično vrednotenje rešitev, oblikovanje odgovorov). • analizirajo in obnovijo problem s svojimi besedami ter utemeljijo rešitev. • znajo seštevati in odštevati v obsegu števil do 100. • usvojijo do avtomatizma zmnožke (produkte) v obsegu 10 x 10. • usvojijo do avtomatizma količnike, ki so vezani na poštevanko.
6.	PRIPOMOČKI	lističi z nalogami, zvezek, pisala
7.	UČNI PROCES	

Igra: MAČEK V ŽAKLJU

- Učenci se s pomočjo ene od možnosti razvrstijo v pare ali skupine. Pri tem uporabijo eno izmed FIT metod za razvrščanje (višina, spol, barva las, letni čas rojstva ...).
- Vsak par ali skupina ima na voljo nabor nalog na lističih. Na delovni površini so naloge obrnjene narobe.
- Učenci v skupini (ali paru) določijo, kdo bo začel nalogo (branje besedila na lističu) in kdo bo nalogo reševal (ponovitev vsebine naloge in ustno reševanje).
- Učenec, ki začne z branjem naloge, določi položaj telesa za vse člane skupine (stoja, počep, eno od FIT hitrih stimulacij ...) in s kupa izbere nalogo. Glasno jo prebere sošolcu, ki je za njim na vrsti. Le-ta glasno ponovi nalogo (vprašanje, račun, pojem ...) in jo opravi (odgovori na vprašanje, izračuna račun, razloži pojem ...).
- Ostali člani so v predlaganem položaju telesa, spremljajo delo in ovrednotijo odgovor. Če je naloga pravilno opravljena, besedilo naloge (ali le zaporedno številko naloge) prepišejo in rešitve zapišejo v zvezek.
- Če naloga ni pravilno rešena ali je nepopolna, vsi člani skupine/para skupaj poiščejo odgovor v literaturi, ki je na voljo.
- Skupina/par zaključi delo, ko opravi vse naloge iz nabora.
- **Možnosti:**
 - Cikel se lahko ponovi večkrat v učni uri z drugo vrsto nalog.
 - Cikel je časovno omejen.

Evalvacija dela:

- ustno poročanje skupin,
- pisni odgovori/rešitve računov/besedilnih nalog na plakatih, ki so razobešeni po prostoru.

FAM MAČEK V ŽAKLU lahko uporabimo pri usvajanju nove učne vsebine, pri ponavljanju, utrjevanju in preverjanju znanja.

Vsebine:

- slovenščina: besede nagajivke, protipomenke, sopomenke, odgovori po branju neumetnostnih ali umetnostnih besedil ...
- spoznavanje okolja: učenje, hobi oz. poklic, dediščina, orientacija, kmetija ...
- glasbena umetnost: družine glasbil, ljudska glasba, glasbeni pojmi ...
- matematika: problemske naloge, sestavljeni računi, poštrevanka ...

VARIACIJE

- Naloge so lahko razporejene po prostoru in se morajo učenci do njih gibati na različne načine. Ko pridejo do delovnega mesta skupine, jih opravijo po predlaganem postopku.
- Naloge so lahko zapisane na kartonih, žogah, časopisnih kroglicah, valjih ...
- Učitelj lahko dejavnost časovno omeji in doda nove zahteve v gibanju.

PRILAGODITVE

- Obsežnost nalog je odvisna od bralnih in zapisovalnih sposobnosti učencev.

PRIMERI NALOG

MATEMATIKA

PROBLEMSKE NALOGE

Reši problemsko nalogo. Pri tem nariši načrt reševanja naloge ter oblikuj račun in odgovor.

1. Babica je nabrala 16 gob, dedek pa 25. Koliko gob sta nabrala skupaj?
2. Na igrišču je bilo 62 otrok. 25 otrok je odšlo domov. Koliko otrok je še ostalo na igrišču?
3. Lili in Bine sta nabrala skupaj 56 kostanjev, od tega jih je nabrala Lili osmino. Koliko kostanjev je nabral Bine?
4. Pek je danes spekel 82 žemelj. 36 jih je spekel dopoldne. Koliko jih je spekel popoldne?
5. Mateja je izračunala 28 računov, Neža pa 7 računov več kot Mateja. Koliko računov sta izračunali obe skupaj?
6. V garažni hiši je parkiranih 9 avtomobilov in 6 motorjev. Koliko koles imajo vsa vozila skupaj?

SESTAVLJENI RAČUNI

Sestavljen račun reši po postopku.

$5 \cdot 3 - 4 = \underline{\quad}$	$3 \cdot 9 - 2 \cdot 2 = \underline{\quad}$
$48 - 9 \cdot 3 = \underline{\quad}$	$3 \cdot 4 + 5 \cdot 6 = \underline{\quad}$
$6 \cdot 1 - 2 = \underline{\quad}$	$6 \cdot 9 - 4 \cdot 7 = \underline{\quad}$
$3 \cdot 8 - 4 = \underline{\quad}$	$2 \cdot 8 + 4 \cdot 0 = \underline{\quad}$
$7 \cdot 4 + 29 = \underline{\quad}$	$9 \cdot 7 - 6 \cdot 4 = \underline{\quad}$
$7 \cdot 7 - 24 = \underline{\quad}$	$6 \cdot 9 + 3 \cdot 5 = \underline{\quad}$
$85 - 3 \cdot 7 = \underline{\quad}$	$5 \cdot 9 - 4 \cdot 3 = \underline{\quad}$
$5 \cdot 8 - 16 = \underline{\quad}$	$7 \cdot 5 - 6 \cdot 3 = \underline{\quad}$
$45 + 4 \cdot 7 = \underline{\quad}$	$37 - 4 \cdot 6 = \underline{\quad}$

GLASBENA UMETNOST

GLASBENI POJMI

Opiši, kaj pomeni določeni pojem.

POJMI: SOLIST, DIRIGENT, ZBOROVODJA, KONCERT, PAVZA, ORKESTER, ZBOR, KORAČNICA, IZŠTEVANKA.

DRUŽINE GLASBIL

Naštej vsaj tri glasbila iz družine glasbil.

PIHALA glasbila, v katera pihamo	kljunasta flavta, prečna flavta, fagot, saksofon, ustna harmonika, klarinet
BRENKALA glasbila, na katera brenkamo	kitara, citre, harfa, mandolina, lutnja
GODALA glasbila, na katera po strunah godemo z lokom	violina, kontrabas, violončelo
TOLKALA glasbila, po katerih udarjamo	MELODIČNA: ksilofon, metalofon, zvončki, RITMIČNA: bobni, triangel, činele, ropotulje, tamburin, palčke
TROBILA glasbila, v katera trobimo	pozavna, trobenta, tuba, rog
Glasbila s tipkami glasbenik pritiska na črne in bele tipke	klavir, klavirska harmonika, gumbna ali kromatična harmonika

LJUDSKA GLASBA

S celo povedjo odgovori na vprašanje.

1. Kaj spada k LJUDSKI GLASBI?
2. Kaj je značilno za LJUDSKE PESMI?
3. Kdo POJE ljudske pesmi?
4. Kdo pleše LJUDSKE PLESE?
5. Kdaj so včasih PLESALI ljudske plese?
6. Katere OTROŠKE IGRE poznamo?
7. Kdo danes ohranja LJUDSKO IZROČILO?



SLIKA 1 Branje vprašanja o naseljih, učenke so v predlaganem položaju telesa.



SLIKA 2 Pisanje odgovorov v zvezke. Skupina ima vprašanja na mizi.



SLIKA 3 Drža telesa v določenem položaju in ustno odgovarjanje na vprašanje.



SLIKA 4 Skupine aktivno delajo po FAM Maček v žaklju.

**PRISPEVKI STROKOVNI REFERATI Z
INTERAKTIVNO DELAVNICO**

CONFERENCE PAPERS WORKSHOPS

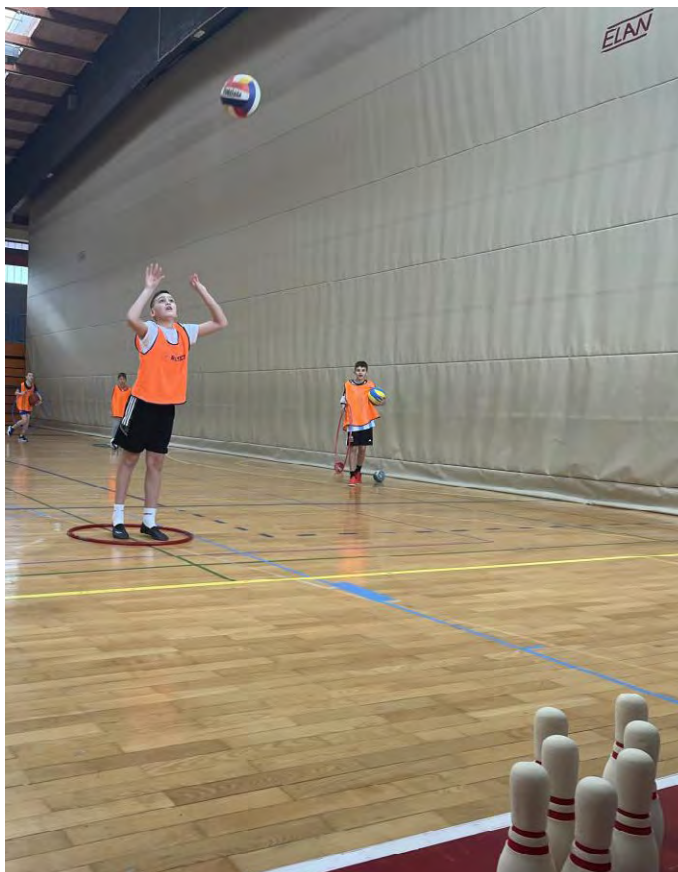
DISKO S KEGLJI

Polonca Horvat

OŠ III Murska Sobota

1.	NAZIV FDGI UČNO PODROČJE	DISKO S KEGLJI Šport.
2.	AVTOR FDGI	Polonca Horvat
3.	STROKOVNA OPREDELITEV	Štafetna igra.
4.	ŠPORTNI PRIPOMOČEK/KI	Kegljí (plastenke), različne žoge (žoge za košarko, odbojko, nogomet ...), obroči različnih barv, talne oznake in štoparica.
5.	GLASBA	Ni potrebna.
6.	GLAVNI CILJ/I	Gibalne spretnosti • razvijanje in urjenje spretnosti, • razvijanje in urjenje preciznosti, • urjenje v športnih znanjih, • hitrost in • vzdržljivost. Miselne spretnosti • razločevanje, • osredotočanje, • sodelovanje in • spomin.
7.	PODCILJI IN GIBALNE NALOGE <u>Naravne oblike gibanja</u> • tek	<u>Motorične sposobnosti</u> • koordinacija, • hitrost, • preciznost in • vzdržljivost.
7.1	LOKOMOCIJE • tek	
7.2	MANIPULACIJE (lahko tudi druge opredelitve) • meti žoge, udarci žoge, • preciznost in • hitrost.	

8.	PRIPRAVA IN OPIS	• Učence po eni od FIT metod razvrščanja razdelimo na dve enakoštevili skupini. Če je število učencev liho, se učitelj vključi v igro, ali je vsako igro eden izmed učencev sodnik. • Učenci k uri prinesejo kroge, ki so jih pri likovni umetnosti izrezali iz kartonov. Vsi so narisali krog premera 6 cm. Te kroge nalepimo na tla, da dobimo označbe za postavitev kegljev. • Učenci na označena mesta postavijo keglje (lahko uporabimo tudi plastenke). • Vsak učenec dobi žogo in obroč določene barve, ki pripada tisti žogi. Ker so žoge različne, učencem razložimo uporabo posamezne žoge in pokažemo mesto (razdaljo) za ciljanje kegljev z dotično žogo. Učenci, ki imajo nogometno žogo, so od kegljev najbolj oddaljeni, približno za 20 m. Za črto, ki jo določimo, si bodo postavili obroč in izvedli strel proti kegljem. Učenci, ki imajo košarkarsko žogo, bodo lahko obroč, iz katerega bodo metali proti kegljem, postavili za »trico« - črto meta za tri točke. Učenci, ki imajo odbojgarsko žogo, pa bodo obroč lahko postavili za približno dva metra oddaljeno črto od kegljev. Iz tega mesta bodo poskušali z zgornjim odbojem podreti keglje. • Določimo vrstni red in omejimo čas igre (3 minute). Ko učenec, ki je na vrsti, ustreli/vrže/odbije žogo proti kegljem, steče za svojo žogo in se čim hitreje vrne nazaj na svoje mesto. Ko ta učenec, stoji v svojem obroču je lahko na vrsti njegov naslednik iz njegove skupine. • Na znak »ZDAJ« začneta prva učenca vsake skupine. Žoge in število učencev na določeni razdalji prilagajamo glede na število učencev, ki jih imamo v skupini. • Igra je končana, ko uspe skupini s strelji/meti/podajami zbit vse keglje, pred iztečenim časom (3 minute). V kolikor nobeni od skupin ne uspe podreti vseh kegljev v treh minutah, zmaga tista z več podrtimi keglji. V primeru, da je število kegljev obeh skupin po treh minutah izenačeno, se igralni čas podaljšuje po minuto, dokler ena skupina prva ne podre vseh kegljev ali ima po pretečeni minuti podrtih več kegljev od nasprotna skupine.
9.	PRIPOROČILA	• Uporabimo postopnost igre, najprej brez omejenega časa. • Čas igre prilagodimo številu učencev (3 minute priporočam za 4–6 učencev na ekipo). • Igro lahko uporabimo za različna starostna obdobja. Npr.: zapis podrtih kegljev kot naravna števila in seštevanje, angleški zapis podrtih kegljev, rešimo nalogo, ki je pod številom podrtih kegljev, zapis podrtih kegljev v obliki ulomkov in seštevanje ulomkov s skupnim imenovalcem itd. • Oddaljenost strel, metov in odbojev prilagajamo znanju učencev.
10.	OPOMBE	Najprej lahko ponovite uporabo posamezne žoge, potem naredite samo štafeto s podiranjem kegljev z različnimi žogami brez omejenega časa in potem še z omejenim časom.



Slika 1: Prikaz podiranja kegljev z zgornjim odbojem



Slika 2: Prikaz podiranja kegljev z metom košarkarske žoge



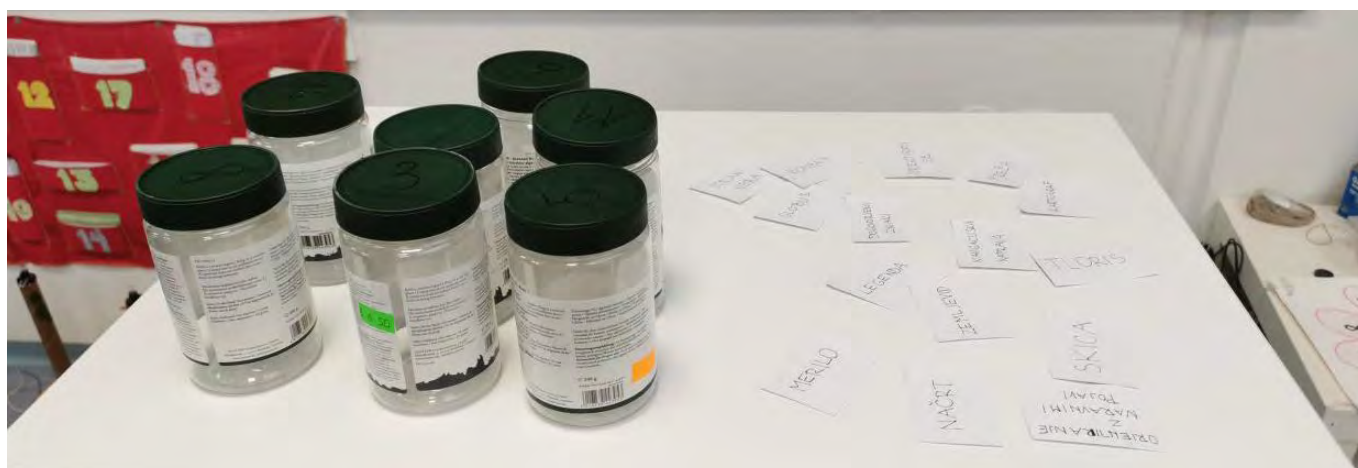
Slika 3: Prikaz podiranja kegljev s strelom nogometne žoge

FIT MANEKENKA

Nataša Anderlič

OŠ Lava

1.	NAZIV	FAM FIT MANEKENKA
2.	AVTOR	NATAŠA ANDERLIČ
3.	UČNO PODROČJE/ PODROČJE KURIKULA	Vsa učna področja
4.	RAZRED/ STAROSTNO OBDOBJE	vse triade
5.	VSEBINA/ TEMA	DOMAČA POKRAJINA
6.	OPERATIVNI CILJI	- Spoznajo naravne značilnosti domače pokrajine (relief, vodovje, prst, rastlinstvo, živalstvo, podnebje in kamnine). - Znajo opisati nekatere naravne značilnosti domačega kraja.
7.	PRIPOMOČKI	Listki s ključnimi pojmi, vprašanji, nalogami... Posodica, v katero spravimo listke
8.	STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA	- Učenci se razporedijo v številčno enakovredne skupine (idealno 3, da se učenci čim večkrat zvrstijo v Fit manekenki), Uporabijo eno izmed metod za razvrščanje. (npr. barva oči, las, številka mnoge...) - Vsaka skupina si pripravi delovno površino, ki mora biti od centralnega prostora oddaljena najmanj 3 m. Medtem učitelj na centralno mizo postavi lističe z nalogami, ki se nanašajo na trenutno učno snov. - Učitelj učencem obrazloži navodila FAM Fit manekenka. - Ko učitelj zakliče ZDAJ, se prvi učenci iz vsake skupine odpravijo do centralne mize, kjer jih čakajo posodice in lističi z vprašanji. - Listič dajo v posodico, jo zaprejo in si jo položijo na glavo tako, da jim ne pade na tla. Brez da jo držijo, se vrnejo počasi s posodico na glavi nazaj do delovne površine, kjer vzamejo listič iz posodice in ga skupaj s svojo skupino rešijo. Vsi imajo enak zapis v zvezku. Nato pospravijo listič nazaj v posodico in stečejo do centralne mize, kjer listič drug učenec zamenja z novim. Ponovno si ga postavi na glavo in se počasi kot manekenka sprehodi do svoje delovne površine, kjer ga že čakajo ostali učenci. Cikel se ponavlja, dokler ne rešijo vseh nalog oz. dokler učitelj ne reče STOP. - S Fit manekenko krepijo koordinacijo telesa, motorično percepcijo, stabilnostne spretnosti, miselne spretnosti (osredotočenje, razločevanje, analiziranje, reševanje problema, komunikacija)





LETALO

Sonja Rak Založnik

OŠ Ob Dravinji

1.	NAZIV	LETALO
2.	AVTOR	Sonja Rak Založnik
3.	UČNO PODROČJE / PODROČJE KURIKULA	Vsa učna področja.
4.	RAZRED/ STAROSTNO OBDOBJE	Učenci prve in druge triade.
5.	VSEBINA/ TEMA	Utrjevanje in preverjanje znanja (vsi predmeti, različna učna snov).
6.	OPERATIVNI CILJI	• Učenci ponovijo, utrdijo in v novih situacijah uporabijo pridobljena znanja. • Učenci razvijajo ročne, gibalne (lokomotorne in manipulativne) ter miselne spretnosti (predvidevanje, osredotočanje, analiziranje, reševanje problemov, komunikacija).
7.	PRIPOMOČKI	Papir različnih barv in velikosti, stojali, daljša vrv, 2 večja kosa papirja (šeleshamer) z izrezanimi krogi različnih velikosti (do 6), učni listi.
8.	STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA	FDGI Letalo • Učitelj učence spodbudi, da po navodilu izdelajo vsak svoje letalo, na katerega zapišejo svoje ime. • Učitelj izvede osnovno obliko FDGI Letalo. • Učitelj in učenci pripravijo igralno površino – učenci umaknejo mize, na sredini (čez polovico razreda) učitelj s pomočjo stojal napne daljšo vrv v višini 1,5 do 2 m. • Učitelj učence razdeli v dve številčno enakovredni skupini z uporabo ene izmed FIT metod za razvrščanje ter določi, na kateri igralni površini bosta skupini ter velikost le-te. • Učenci se prosto gibajo po svoji igralni površini, ne smejo se dotikati, vsak ima svoje letalo. • Na učiteljev znak »VZLET« člani skupine s svoje igralne površine mečejo letala čez vrvico na drugo igralno površino. Hkrati tisti, ki je najbližje »letečemu« letalu, poskusi slednjega ujeti in ga takoj vrže nazaj. Letalo, ki pade na tla, je izgubljeno. • Na učiteljev znak »PRISTANEK« se igra konča. • Učenci preštejejo, kateri skupini je uspelo v zraku obdržati več letal.

DODATNE MOŽNOSTI

FDGI DODATEK 1:

- Učenci se prosto gibajo po svoji igralni površini, ne smejo se dotikati.
- Na učiteljev znak »VZLET« člani skupine poberejo vsak po eno letalo na tleh, preberejo na njem zapisano ime in ga z metom poskušajo vrniti »lastniku«. Pri tem z verbalno ali neverbalno komunikacijo opozorijo, komu je namenjeno. Ta ga poskuša ujeti, a le tako, da naredi največ korak v vsako smer.
- Učenci takoj preštejejo letala, ki so se uspešno vrnila lastnikom, in nadaljujejo z igro, dokler učitelj ne naroči drugače.

DODATEK 2:

- Učenci se v rahlem teku prosto gibajo po svoji igralni površini, ne smejo se dotikati, vsak ima svoje letalo.
- Na učiteljev znak »VZLET« se postavijo k enemu izmed plakatov in iz določene razdalje (2 m) poskušajo zadeti odprtino v plakatu.
- Igro učitelj časovno omeji.
- Na učiteljev znak »PRISTANEK« učenci poberejo letala in poročajo, kolikokrat so jih uspešno »poslali« skozi odprtino.

FAM Letalo

Prva oblika/navodila

- Učitelj učence razdeli v skupine s 4 člani z uporabo ene izmed FIT metode za razvrščanje, vsaki skupini določi eno barvo.
- Učitelj na določena mesta v razredu razporedi barvne liste z vprašanji (vsaka skupina ima po 5 vprašanj, zapisano vsako na svojem listu).
- Na učiteljev znak »VZLET« eden izmed članov skupine steče k listom barve skupine. Učenec vzame list z vprašanjem.
- Vrne se k skupini. Učenci preberejo in prepišejo vprašanje
- v zvezek. Pogovorijo se o pravilnem odgovoru in ga zapišejo.
- Naredijo letalo iz lista z vprašanjem in ga »vržejo« preko vrvice najbližji skupini. Ta mora poleg svojega vprašanja rešiti še tistega, ki je »priletel« k njim, ter ga nato tudi vrniti »pošiljatelju«.
- Člani posamezne skupine morajo rešiti svoja vprašanja in vprašanja, ki so jih prejeli od drugih skupin.



Papirnata letala z imeni

Druga oblika/navodila

- Učitelj učence s pomočjo ene izmed FIT metod razvrščanja razdeli v skupine po 5 članov.
- Vsaka skupina dobi dva barvna lista (v primeru, da bi čakali, imajo še en list).
- Na učiteljev znak »VZLET« učenci v skupini tvorijo vprašanje, povezano z učno snovjo, ga zapišejo na list in naredijo letalo. Letalo vržejo skupini, ki je na drugi strani vrvi (diagonalno ali nasproti).
- Učenec v nasprotni skupini prebere vprašanje, skupaj tvorijo odgovor, ga zapišejo na list ter dopišejo svoje vprašanje. Letalo vrnejo skupini, od katere so slednjega prejeli.

Skupina, ki je postavila vprašanje, preveri odgovor, in sicer z enim od zapisov: PRAVILEN ODGOVOR, POMANJKLJIV ODGOVOR, NAPAČEN ODGOVOR.

Evalvacija

Ustna; izbrani učenci preberejo rešitve nalog (odgovore na vprašanja).

Poročila in dodatne oblike:

- Učitelj lahko oblikuje več skupin.
- Igra se lahko odvija toliko časa, kot traja glasba.
- Na začetku si lahko samo podajajo letala med seboj (nad ali pod vrvjo).
- Učitelj lahko med igrami izkliče različne oblike gibanja (poskoki, hopsanje ...), metanja (sede, z levo/desno roko, nazaj ...) ter smeri (nad, pod, glede na smer neba ...).
- Okrogel del na plakatu lahko učitelj označi z barvo in tako učenci seštevajo »točke« (uporabno tudi pri matematiki), lahko določijo številko vprašanja, s katerim bodo nadaljevali.



Stojali z napeto vrvjo in plakatoma z okroglimi izrezi



Igra z letali

BARVNA ZMEŠNJAVA

Vanja Novak

Vrtec Lendava – Lendvai Óvoda

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	BARVNA ZMEŠNJAVA
2.	AVTOR PRIPRAVE	Vanja Novak Vrtec Lendava – Lendvai Óvoda
3.	PODROČJE KURIKULA	Umetnost
4.	STAROSTNO OBDOBJE	2. starostno obdobje
5.	VSEBINA/TEMA	Barvni krog
6.	OPERATIVNI CILJ/I	- Otrok prepozna in poimenuje osnovne barve (rdeča, rumena in modra) in sekundarne barve (zelena, oranžna in vijolična). - Otrok na podlagi sekundarne barve (oranžna, zelena in vijolična) prepozna, kateri dve osnovni barvi potrebuje.
6.	PRIPOMOČKI	Barvni lističi (osnovne barve in sekundarne barve: rumena, rdeča, modra, oranžna, zelena, vijolična), pisemske nalepke, delovni listi, barvice.
7.	UČNI PROCES	PRIPRAVA DIDAKTIČNEGA MATERIALA - Učitelj predhodno pripravi večje število barvnih lističev, pisemske nalepke z različnim številom pik (npr. za vsakega otroka tri nalepke, na katerih je različno število pik) in delovni list za vsakega otroka. - Otroci stole razporedijo po igralnici tako, da se okoli stolov lahko nemoteno sprehajajo. Medtem učitelj razporedi barvne lističe po mizah in drugih površinah. Na izbrano mesto položi še prazno košaro (lahko tudi obroč). - Na učiteljev znak »zdaj« vsak otrok, na svojo delovno površino, prinese tri barvne lističe (osnovne barve: rdeča, rumena in modra) in tri pisemske nalepke. Naenkrat lahko nese le en listič in eno nalepko. - Učitelj poda navodilo, naj vsak otrok nalepko nalepi na en barvni listič in ga zmečka tako, da se število pik ne vidi. Zmečkani listič odloži v košaro. - Nato zmečkajo še vse ostale barvne lističe, ki ostanejo brez nalepk. POTEK FAM - Na učiteljev znak, vsak otrok vzame en delovni list in ga odnese na svojo delovno površino. - Učitelj poda navodilo, da bodo v nadaljevanju na znak »Barvna zmešnjava!«, na delovnem listu, prazne prostorčke barvali z barvama, ki ju potrebujemo, da dobimo označeno barvo (npr., če ima otrok na delovnem listu označeno oranžno barvo, bo prostorčke v krogu pobarval z rdečo in rumeno barvo). Preveri ali otroci razumejo navodilo tako, da izkličje npr. »vijolična«, vsak otrok pa iz košare vzame rdeči in modri listič, ter ga dvigne v zrak. Enako ponovi za oranžno in zeleno barvo. Lističe vrnejo nazaj v košaro. - Ob glasbi se otroci prosto gibljejo po prostoru. Ko učitelj zakliče »Barvna zmešnjava!«, raztrese zmečkane lističe po prostoru. Otroci začnejo izmenično prinašati barvne lističe na svojo delovno površino. V zmečkanih barvnih lističih črne pike prikazujejo, koliko prostorčkov morajo pobarvati z določeno barvo. Uporabljen listič zmečka in ga vrne med ostale lističe. Če otrok prinese listič brez črnih pik, ga prav tako zmečka in vrne med ostale lističe ter vzame drugega. Cikel ponavljajo, dokler vsi prostorčki v krogu niso zapolnjeni. - Primer: Otrok ima delovni list, na katerem je označena oranžna barva. Na svojo delovno površino izmenično prinaša rdeči in rumeni listič. Z rdečo barvico pobarva toliko prostorčkov, kolikor pik je na rdečem lističu. Z rumeno barvico pa toliko prostorčkov, kolikor pik je na rumenem lističu.

EVALVACIJA

- Ustna: vsak otrok predstavi svoj delovni list. Poimenuje sekundarno barvo in osnovni barvi, ki ju potrebuje, da dobi označeno sekundarno barvo.

Povezava med gibanjem in učenjem:

- Družba (poklici): Delovni list se priredi na temo obravnavanih poklicev. V barvnih lističih so zmečkane slike pripomočkov, vezane na določeni poklic in črne pike, ki prikazujejo koliko polj pobarva.

8. PRIPOROČILA

- Uporaba Fit pedagogike.
- Uporaba Fit sistema učenja.

9. OPOMBE

- FAM Barvna zmešnjava, vezana na področje likovne umetnosti, se v zapisani obliki uporabi, kadar so otroci že seznanjeni z osnovnimi barvami in sekundarnimi barvami. V kolikor učitelj želi igro uporabiti za seznanitev z osnovnimi barvami, je potrebno delovni list prirediti.
- FAM Barvna zmešnjava se lahko uporabi še za ostala področja kurikula.



Slika 1: Prinašanje barvnih lističev osnovnih barv.



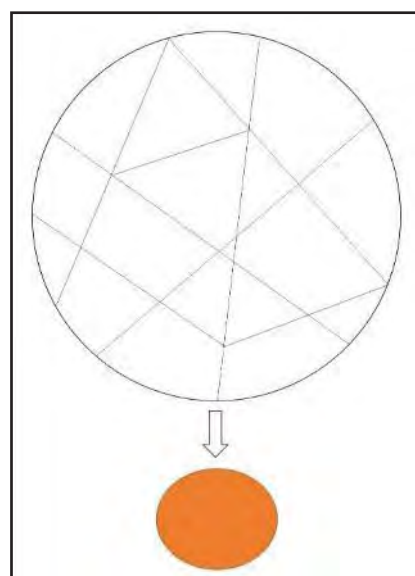
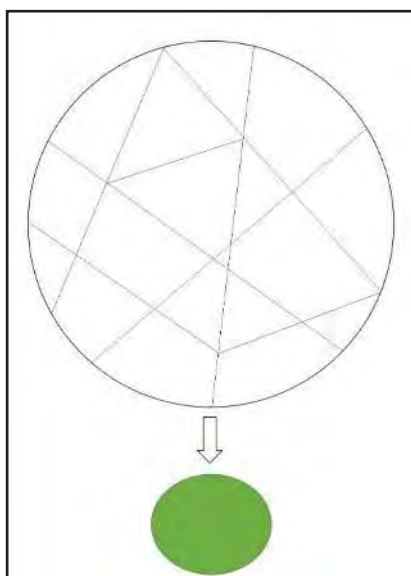
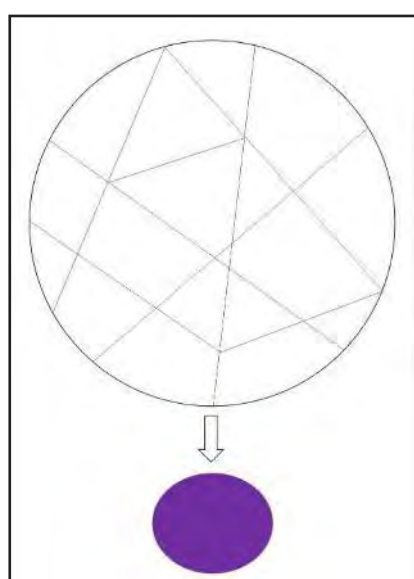
Slika 2: Lepljenje pisemskih nalepk s črnimi pikami.



Slika 3: Mečkanje barvnih lističev.



Slika 4: Prinašanje delovnih listov na delovno površino.



Delovni listi



Slika 5: Barvanje prostorčkov v krogu.



Slika 6: Barvanje prostorčkov v krogu.



Slika 7: Barvanje prostorčkov v krogu.

ZNANJEGLED

Barbara Škerget

1.	NAZIV	FAM Znanjeglied
2.	AVTOR	Barbara Škerget, mag. prof. razrednega pouka
3.	UČNO PODROČJE/ PODROČJE KURIKULA	Tuji jezik angleščina
4.	RAZRED/ STAROSTNO OBDOBJE	3. razred
5.	VSEBINA/ TEMA	Barve, števila (desetice) in šolske potrebščine.
6.	OPERATIVNI CILJI	TJA: Utrjevanje števil (desetic), barv in šolskih potrebščin. Urjenje v pisanju v tujem jeziku. Urjenje v govornem sporočanju. Spoznavanje in urjenje branja v tujem jeziku.
7.	PRIPOMOČKI	Rolice papirja (prazne), 10 listkov iz papirja (10 cm x 8 cm), lepilo, peresnica, zvezek, listi, na katerih je zapisano število, barva in šolska potrebščina. Primer lista: 30 
8.	STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA	Navodila: - Učitelj pripravi liste, na katerih je zapisano število, barva in šolska potrebščina. Razporedi jih po razredu. - Učenci si pripravijo lepilo, zvezek, peresnico in prazno rolco papirja. - Učenci pridejo k učitelju po 10 praznih listkov. Potek: - Na učiteljev znak »go«, gre vsak učenec do lista, na katerem je zapisano število, barva in šolska potrebščina. - Med potjo do svojega mesta ponavlja, kar vidi na listu (primer: »I have got thirty yellow scissors.«) - Poved zapiše na listič (10 cm x 8 cm). Pri zapisu si pomaga z miselnimi vzorci v zvezku, kjer ima pravilno zapisane besede za vsako vsebino. - Zgornjo stranico tega lističa zalepi na rolco. - List nese nazaj na njegovo mesto in vzame drugega. - Ponovno ponavlja odgovor do svojega mesta, na drug listič zapiše odgovor in slednjega z zgornjo stranico zalepi na spodnjo stranico prvega lističa - Lističi so zmeraj zalepljeni tako, da je besedilo na eni strani, druga stran zaenkrat ostane prazna. - Po desetih napisanih lističih učenec vse zvije na rolco. - S svojim znanjegliedom se sprehaja po učilnici, bere, kar je zapisal, in sproti odvija znanjeglied. - Za tem ponovno sede na svoje mesto in prebere, kar ima zapisano na prvem lističu.

- Nato znanjeglied obrne in na njegovo hrbtno stran prebrano nariše.

Prva stran	»I have got fifty green pencils.«	
Zadnja stran	50	

- Učenec nadaljuje tako, da ima na koncu na vsakem lističu narisane tri pravokotnike s številom, barvo in šolsko potrebščino, ki jih je pred tem uporabil v povedi na sprednji strani lističa.
- Nato znanjeglied ponovno zvije, vendar sedaj tako, da so narisani pravokotniki na zunanji strani.
- Učenec se spreha in ustno ustvarja povedi s pomočjo sličic v pravokotnikih.
- Učenec menja svoj znanjeglied z drugim sošolcem.
- Berejo in ustno ustvarjajo cele povedi s sošolčevim znanjegliedom.

Primeri za druga področja

SPO (2. in 3. razred)

- življenjska okolja
- vremenski pojavi
- človeško telo

MAT (3. razred)

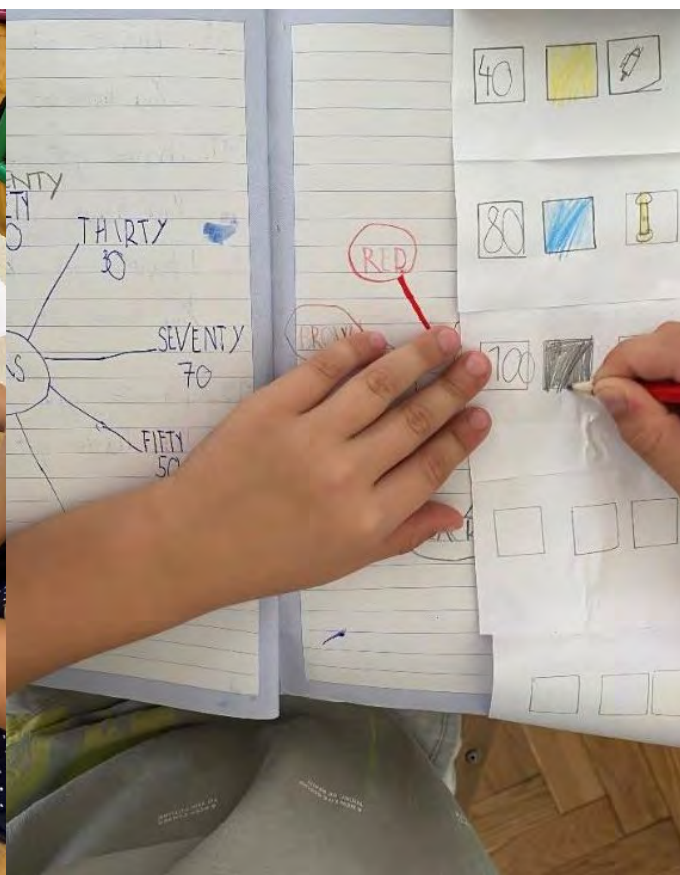
- poštevanke
- seštevanje in odštevanje
- množenje in deljenje

SLO (drugo triletnje):

- sopomenke, protipomenke, nadpomenke, podpomenke
- razlaganje besed oz. besednih zvez
- stopnjevalni pridevniki



Slika 1: Nastajanje prvega dela znanjeglieda..



Slika 2: Nastajanje drugega dela znanjeglieda.



Slika 3: Učenec med hojo odvijaja in bere svoj slikovni zapis znanjeglada.



Slika 4: Učenci med hojo odvijajo in berejo zapise. Odvit znanjeglada obrne na drugo stran. Sedaj navija lističe na rolco in po slikovnem zapisu ustno utrjuje znano besedišče.

KU KU, KJE ŽIVIM?

Maja Jerčič, Maja Omulec

Vrtec pri OŠ Muta

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	KU KU, KJE ŽIVIM?
2.	AVTOR PRIPRAVE	Maja Jerčič, Maja Omulec Vrtec pri OŠ Muta
3.	PODROČJE KURIKULA	Narava, matematika, umetnost ...
4.	STAROSTNO OBDOBJE	2. starostno obdobje
5.	VSEBINA/TEMA	KJE ŽIVIJO ŽIVALI?
6.	OPERATIVNI CILJ/I	- Otrok spozna živa bitja in njihova okolja. - Otrok rabi izraze za opisovanje položaja (zgoraj, sredina, spodaj).
6.	PRIPOMOČKI	- stoli - sličice - deske z narisanimi drevesi - papir - barvice - krede
7.	UČNI PROCES	- Učitelj otroke spodbudi, da si vsak pripravi stol in ga postavi na poljubno mesto v igralnici. Otrokom pove, da bodo spoznali, kje živijo živali. - Ko učitelj izkliče Ku ku, kje živim? ter pove bivališče (npr. krošnja), se otrok na stolu postavi v ustrezen položaj glede na navodilo. - Krošnja – stopi na stol (zgoraj); deblo – s trebuhom se uleže na stol in iztegne telo (pojem sredina); korenine/podrast – spleza pod stol (spodaj). - Učitelj navodilo izkliče večkrat, da otroci usvojijo pojme zgoraj, spodaj, na sredini skozi izklicano bivališče. - Učitelj v igro vključi še sličice živali (zajec, lisica, veverica, sova, medved, jež, črv, orel, miš, volk, gosenica). - Otrokom poda novo navodilo. - Ko učitelj izkliče Ku ku, kje živim? ter pokaže sličico živali, se otrok postavi v ustrezen položaj na stolu, glede na to, kje žival (na sličici) živi. - Igra se nadaljuje, dokler niso uporabljene vse sličice živali. Evalvacija: - Otroci si pripravijo deščice z narisanimi drevesi. Deščice položijo na tla ali na delovno površino. - Učitelj po prostoru strese vse sličice živali. Ko izkliče <i>Ku ku, kje živim?</i> si otrok vzame sličico živali ter jo položi na drevo glede na bivališče, kjer žival živi (krošnja, deblo, korenine/podrast). - Ko otroci porabijo vse sličice, se z njimi sprehodimo med drevesi. Skupaj preverimo, ali so pravilno postavili slike živali glede na bivališče. Povezava z drugimi področji: - UMETNOST: Orientacija na listu. Risanje obraza (zgoraj so oči, na sredini nos, spodaj usta). - NARAVA: Moje telo (zgoraj: glava, oči, nos; na sredini: telo, trebuh; spodaj: noge, stopala). - MATEMATIKA: Orientacija v prostoru.
8.	OPOMBE	Namesto deščic si lahko otrok nariše drevo s kredo na tla, na bel list ali drevo oblikuje z različnimi materiali (obroč – krošnja, kolebnica – deblo, rutice – korenine/podrast).



Slika 1: Usvajanje pojmov (zgoraj, spodaj, sredina)



Slika 2: Usvajanje pojmov s sličico



Slika 3: Otroci iščejo fotografije živali



Slika 4: Polaganje sličic na drevesa

ŠPALIR POHVAL

Andreja Resnik

OŠ Brežice

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	Špalir pohval
2.	AVTOR PRIPRAVE	Andreja Resnik
3.	PREDMET	Angleščina
4.	ODDELEK	3. razred
5.	UČNA ENOTA	Števila do 20 – podajanje povratne informacije
6.	OPERATIVNI CILJ/I	Učenec: • Pozna števila do 20; • šteje do 20; • razume navodila; • se ustrezno odzove na navodila; • razvija slušne in govorne sposobnosti; • glede na predznanje in interes, ob povratni • informaciji učitelja, znotraj določenega okvira postavijo svoje cilje; • sodelujejo pri načrtovanju dejavnosti in učnih korakov za doseganje ciljev; • sodelujejo pri oblikovanju kriterijev uspešnosti; • lahko predstavljajo znanje na način, ki ga izberejo sami; • vrednotijo svoje dosežke po izdelanih • kriterijih/dajejo povratno informacijo učitelju.
7.	PRIPOMOČKI	/
8.	UČNI PROCES	FIT Špalir pohval • Učitelj z FIT metodo razvrščanja učence razdeli v skupine od 3 do 5 učencev. • Skupine se razporedijo po razredu, kjer se učenci postavijo v nasproti stoječe vrste. • Prvi učenec iz skupine, ki ga določimo s pomočjo FIT metode razvrščanja (zadnji učenec v skupini, ki je imel rojstni dan), se postavi na začetek teh dveh vrst in zapre oči. • Ostali učenci si ga začnejo »podajati« in mu povedo povratno informacijo o njegovem delu pri šolski uri. • Ko učenec pove svoje mnenje in kritiko sošolcu, ga »poda« naprej, naredi FIT hitro stimulacijo (Sumo borec, Štorklja) ter naredi premik proti točki, kjer bo sam prišel na vrsto, da bo pridobil povratno informacijo svojih sošolcev o opravljenem delu pri uri. • Učitelj ves čas koordinira in pomaga pri podajanju povratne informacije, če je to potrebno. • Povratno informacijo si učenci podajo na podlagi opravljene FIT aktivne metode izvedene med uro ali po opravljenih zapisih v zvezkih.

8.

Evalvacija

- Učenci z učiteljem opravijo ustno evalvacijo učne ure.
- Učenci v zvezek zapišejo evalvacije sošolcev.

Prilagoditve

- Špalir pohval lahko uporabimo pri vseh predmetnih področjih in vseh starostnih skupinah.
- Metoda je primerna tudi za krepitev socialne interakcije med učenci.
- Od drugega razreda dalje lahko naredimo evalvacijo povratne informacije tudi tako, da v zvezek zapišejo mnenja in ideje sošolcev.

Primeri dobre povratne informacije

- Izboljšal bi lahko svoje znanje števil do 20.
- Predlagam, da se števila do 20 učiš skozi pesem.
- Všeč mi je, da si povedal, kakšno strategijo si izbral za učenje števil do 20.
- Zelo dobro si napredoval.
- Odlično izgovarjaš števila.
- Bravo! Vsa števila znaš naštet.
- Kaj meniš, če bi se števila do 20 naučil preko FAM Macarena?
- Pozoren bodi na izgovorjavo števil od 11 do 20.



Slika 1 Učenke podajajo povratno informacijo sošolki.

KOČKA

Andreja Resnik

OŠ Brežice

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	Kocka
2.	AVTOR PRIPRAVE	Andreja Resnik
3.	PREDMET	Angleščina
4.	ODDELEK	2. razred
5.	UČNA ENOTA	Vreme – evalviranje svojega dela
6.	OPERATIVNI CILJ/I	Učenec: • Prepozna in pravilno poimenuje vremenske pojave; • razume navodila; • se ustrezno odzove na navodila; • razvija slušne in govorne sposobnosti; • sodeluje pri načrtovanju dejavnosti in učnih korakov za doseganje ciljev; • sodeluje pri oblikovanju kriterijev uspešnosti; • zna vrednotiti svoje dosežke po izdelanih kriterijih; • zna podati povratno informacijo učitelju; • presoja dosežke drugih; Učitelj spodbuja razmišljanje učencev: • Dejavnosti zahtevajo različne miselne procese (razumevanje, sklepanje, argumentiranje, ... vprašanja so odprta, problemska, ...); • povratne informacije izhajajo/temeljijo na • opredeljenih kriterijih uspešnosti in učence vodijo k izboljševanju dela/doseganju ciljev.
7.	PRIPOMOČKI	• Kocke z evalvacijskimi mislimi, • poljubna glasba.

8. UČNI PROCES

FIT Kocka

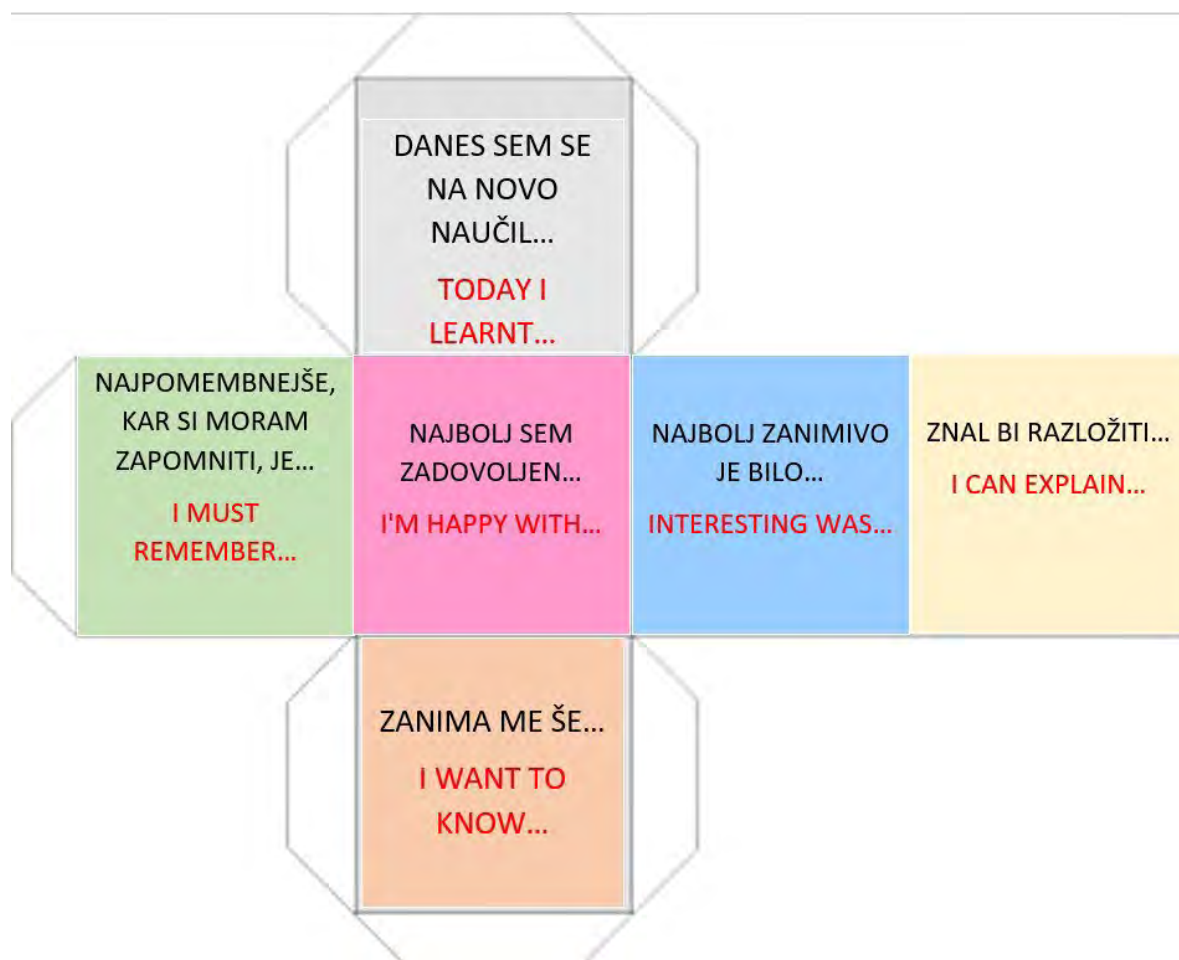
- Kocke, na katerih so evalvacijske misli, učitelj poljubno razdeli med učence.
- Učenci se ob glasbi prosto premikajo po učilnici in si podajajo kocko.
- Ko glasba utihne, učenec, ki ima kocko, poišče najbližjega, ki je nima ter tako tvorita par. Izbereta si poljuben prostor v razredu in vržeta kocko.
- V paru vsak učenec vrže kocko le enkrat. Kjer se ustavi, nadaljuje zapisano misel na kocki. Sošolec ga pri tem pozorno posluša in enako ponovi še sam.

Evalvacija

- Učenci skupaj z učiteljem opravijo pogovor o mislih, ki so napisane na kockah.
- Učenci drug drugemu v zvezek zapišejo odgovor na misel, ki jo je sošolec vrgel na kocki.

Prilagoditve

- V prvem razredu na kocki niso zapisane misli, ampak je opremljena s piktogrami, ki jih določimo skupaj z učenci. Dejavnost opravijo ustno.
- Na začetku usvajanja metode naredimo evalvacijo skupaj.
- V drugem in tretjem razredu nalogo opravimo z mislimi na kocki, odgovore podajo ustno, a naredijo tudi zapis v zvezek. V času odštevanja, morajo učenci priti do zvezkov z različnimi gibanji (hoja, tek, žabji poskoki, poskoki po eni nogi) ter drug drugemu zapisati v zvezek odgovor na evalvacijsko misel, ki jo je sošolec vrgel na kocki. Čas zapisa je omejen.



Slika 1 Kocka z evalvacijskimi trditvami.



Slika 2 Učenci si podajajo evalvacijsko kocko.



Slika 3 Učenci v paru evalvirajo svoje delo.

KDOR IŠČE, TA NAJDE

Maša Grad

OŠ Brežice

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	Kdor išče, ta najde
2.	AVTOR PRIPRAVE	Maša Grad, magistrica profesorica francoščine in italijanščine
3.	PREDMET	Italijanščina
4.	ODDELEK	4. in 5. razred
5.	UČNA ENOTA	Števila v italijanščini od 11 do 20
6.	OPERATIVNI CILJ/I	Učenec: • prebere besede, • prepozna števila od 11 do 20, zapisana v italijanščini, • števila, zapisana v italijanščini, razvrsti v pravilnem vrstnem redu.
6.	PRIPOMOČKI	Samolepilni lističi, kreda, tabla.
7.	UČNI PROCES	Navodila: • Učitelj razdeli učence v številčno enakovredne skupine (npr. po 4, 5 učencev). Uporabi lahko eno izmed fit metod za razvrščanje. • Učenci za nekaj minut zapustijo razred. V tem času se lahko učenci tudi sami razporedijo v enakovredne skupine. Potek: • Učitelj predhodno pripravi različne barve samolepilnih lističev – toliko barv, kolikor bo skupin. Na vsak komplet lističev v italijanščini zapiše števila od 11 do 20 (na vsak listič eno število). • Učitelj na tablo zapiše barve skupin v italijanščini (eno poleg druge), in sicer toliko barv, kolikor bo skupin (glede na barve samolepilnih lističev), in pod vsako barvo zapiše števila od 11 do 20 (s števkami), eno pod drugo. • Medtem ko učenci zapustijo učilnico, učitelj po razredu skrije samolepilne lističe (skrije jih pod mize, stole, za omare, v predalčke, pod zvezke ipd.).

- Ko se učenci vrnejo v učilnico, učitelj med izvajanjem aktivnosti predvaja živahno glasbo v italijanščini, učenci pa se po razredu gibljejo po ritmu.
- Vsaka skupina mora poiskati vse skrite lističe svoje barve in jih v pravilnem vrstnem redu sproti lepiti na tablo k ustreznemu številu (povezati morajo število, ki je na lističu zapisano z besedo, s številom, zapisanim na tabli).
- Ko skupina najde vse lističe in jih prilepi k ustrezni številki, vsi člani skupine glasno preberejo števila in se pogovorijo, ali so zadovoljni s svojim vrstnim redom števil. Učitelj preveri zaporedje. V primeru, da nekateri lističi niso na ustreznem mestu, jih učitelj odstrani in nato učenci ponovno razvrščajo nepravilne lističe toliko časa, dokler zaporedje ni pravilno.
- Skupina, ki prva zaključi in ima vse lističe v pravilnem vrstnem redu, glasno zakriči »Kdor išče, ta najde!« in s tem se igra zaključí.
- Vsi skupaj glasno preverijo zaporedje števil preostalih skupin.

Dodatne možnosti:

- Metoda se lahko uporabi za preverjanje predznanja, za uvajanje nove učne snovi ali za preverjanje oz. ponavljanje obravnavane učne snovi.
- Metoda je primerna za učence v vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih, prilagodi pa se lahko za katerokoli učno področje: matematika (na tabli so zapisani računi poštevank, na lističih rezultati), slovenščina (na tabli so zapisana obdobja, na lističih avtorji/predstavniki), zgodovina (na tabli so zapisane letnice, na lističih dogodki).



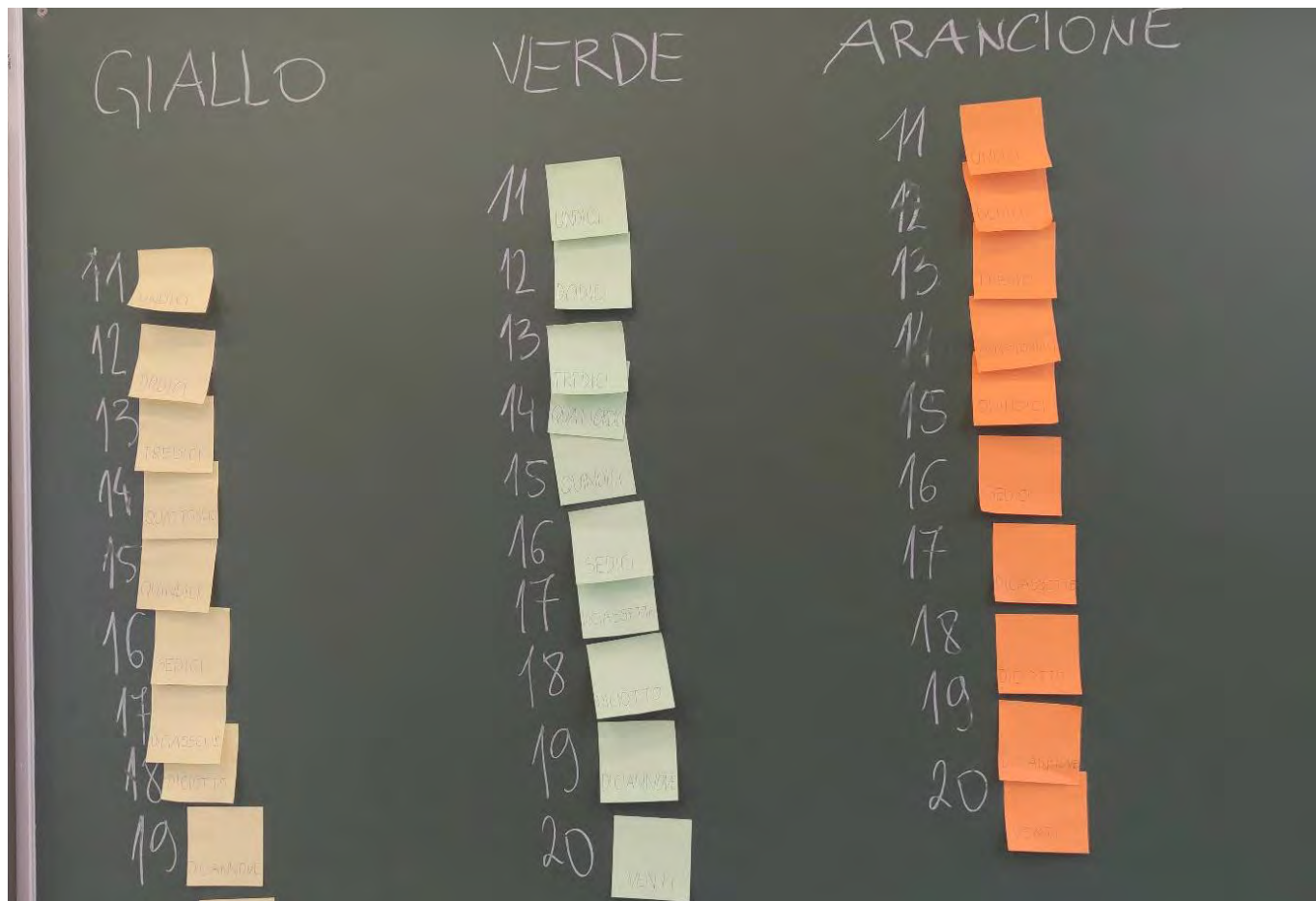
Slika 1 Učenci iščejo skrite lističe po učilnici



Slika 2 Učenci postavljajo najdene lističe na ustrezno mesto



Slika 3 Učenci postavljajo najdene lističe na ustrezno mesto



Slika 4 Vsi lističi s števili na ustreznem mestu

KO BARVICA OŽIVI

Gabrijela Pusovnik

Vrtci občine Žalec

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	KO BARVICA OŽIVI
2.	AVTOR PRIPRAVE	Gabrijela Pusovnik Vrtci občine Žalec
3.	PODROČJE KURIKULA	Umetnost-plesna, matematika
4.	STAROSTNO OBDOBJE	2. starostno obdobje
5.	VSEBINA/TEMA	ČRTE TAKŠNE IN DRUGAČNE
	OPERATIVNI CILJ/I	• Zavedanje lastnega telesa, njegovih zmožnosti in raznolikosti gibanja. • Raziskovanje elementov plesa-prostora. • Razvijanje telesnega in prostorskega zavedanja. • Spoznavanje, oblikovanje in odčitavanje grafičnih prikazov.
6.	PRIPOMOČKI	• Listi A4 format, ,svinčniki, glasba, vrvi, volna, slamice, trakovi.
7.	UČNI PROCES	PRIPRAVA IN OPIS: • Učitelj otroke spodbudi, da z gibanjem »rišejo« nevidne poti po prostoru (ravno, cikcak, vijugasto, krožno). • Nato si vzamejo list papirja in nanj narišejo svoje gibanje po prostoru z različnimi črtami. • Svojo pot prehodijo s pomočjo listov. • Ko otroci dobro usvojijo gibanje po poti, jih učitelj spodbudi, da si zamenjajo liste in prehodijo drugo pot. • Prehoditi morajo čim več različnih poti. • Učitelj jih po FIT metodi za razvrščanje razvrsti v pare. • V paru skupaj prehodita narisano pot drug drugega. • Po opravljeni nalogi položijo list na tla in z različnimi materiali oblikujejo pot. • Ko otroci oblikujejo poti, jih skupaj preverimo.

Evalvacija

- Ustna; ob izrisanih in oblikovanih poteh vsak otrok odgovarja na učiteljeva vprašanja o njegovi poti.
- ali kinestetična; otroci izrišejo svojo pot s telesom.

PRIMERI ŠE ZA DRUGA UČNA PODROČJA:

a) MATEMATIKA: Krive in ravne črte.

Otroci prepoznavajo in razlikujejo ravne in krive črte. Ravne črte pobarvajo z rdečo in krive z modro barvo.

Črte prerišejo in jih razvrstijo v diagram (ravne-krive, ravne-niso ravne).

PRIPOROČILA

- b) JEZIK: pri jeziku obravnavamo pravljico...Otroci ob poti pripovedujejo pravljico. Začetek poti označijo z rdečo in konec poti s črno piko. Pravljico pripovedujejo od začetka, do konca.
- c) GLASBA: Otroci prehodijo pot z izvajanjem ritmičnih vzorcev.

PRIPOROČILA

- Uporaba FIT pedagogike.
- Uporaba FIT sistema učenja.

OPOMBE

- Otroci lahko rišejo svoje poti in se po poti gibajo ob glasbi.



Slika 1: Risanje poti



Slika 2: Hoja po poti



Slika 3: Oblikovanje poti



Slika 4: Hoja po poti z ravnimi in krivimi črtami



Slika 5: Hoja ob ogledovanju »zemljevida«

ČLOVEK NE JEZI SE ZARADI SLOVENŠČINE

Jovita Kovač

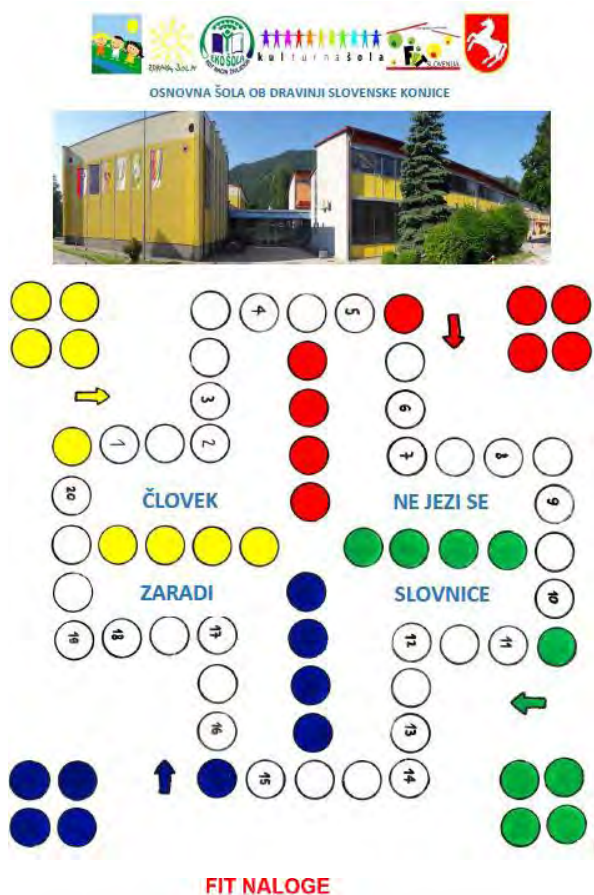
OŠ Ob Dravinji

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	Učenje z gibanjem: ČLOVEK NE JEZI SE ZARADI SLOVENŠČINE
2.	AVTOR PRIPRAVE	JOVITA KOVAČ
3.	PREDMET	SLOVENŠČINA
4.	ODDELEK	6.–9. razred
5.	UČNA ENOTA	BESEDNE VRSTE
6.	OPERATIVNI CILJI	Učni cilji: • Učenci naštejejo vse besedne vrste (v skladu z učnim načrtom za posamezni razred). • Poznajo njihov pomen, vrste in značilnosti. • Posamezni besedni vrsti znajo določiti slovnične kategorije (oseba, število, čas, spol, sklon, stopnjo ...). • Uporabijo ustrezno vprašalnico glede na besedno vrsto. • V povedi poiščejo zahtevano besedno vrsto. Gibalno-miselni cilji: • Razvoj in urjenje v hitrosti ter hitri odzivnosti. • Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja. • Iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih izzivov. • Spremljanje in sposobnost slušnega in vidnega zaznavanja. • Spremljanje zaporedja. • Navajanje na igro v skupini, razvijanje strpnosti, odgovornosti. • Uporaba usvojenega znanja v konkretnih situacijah. • Dopolnitev pomanjkljivega znanja – zapolnitev s posredovanimi podatki/informacijami.
7.	PRIPOMOČKI	4 X 4 BARVNE FIGURE, IGRALNA PODLAGA, IGRALNA KOCKA, VRVICA IN ŠČIPALKE (PERILO), UČNI KARTONČKI – AKTIVNI LISTI. V primeru igranja igre v šolski zunanji učilnici se gibalni del izvaja na učno-gibalnem poligonu (npr. uporaba talnih iger na asfaltni površini). Po želji se lahko doda tudi tiha glasbena spremljava (predvajalnik glasbe/računalnik, zvočniki).
8.	UČNI PROCES	Navodila: • Učitelj razdeli otroke v skupine po 2–4 učence. Pri tem uporabi eno izmed FIT metod za razvrščanje. • Vsaka skupina si izbere svoj kotiček (glede na prostor izvajanja igre v učilnici ali zunaj). • Učenci si pripravijo vse potrebne pripomočke in se seznaniijo z navodili za delo.

Potek:

- Na učiteljev znak »zdaj« se igra začne.
- Na začetku vsak vrže kocko 3-krat. Če oziroma ko vrže 6 pik na kocki, lahko začne z igro, drugače meče kocko naslednji.
- Učenec se premakne toliko polj naprej, kolikor je vrgel pik na kocki.
- Če pristane na polju, ki je označeno s številko 1–20, odgovori na vprašanje iz učne snovi, ki je prilagojena učnemu načrtu SLJ za posamezni razred (6.–9).
- Odgovore na vprašanja vrednotijo ostali igralci – učenci, s svojim znanjem in s pomočjo rešitev, ki so v prilogi.
- Če na zastavljeno nalogo učenec odgovori pravilno, ostane na mestu.
- Če na nalogo odgovori napačno, pomanjkljivo ali ne ve odgovora – učenčev odgovor ni zadovoljiv, ga morajo ostali igralci o tem poučiti. V tem primeru se pomakne za dve polji nazaj in opravi FIT nalogo (številka naloge je identična njegovemu zadnjemu metu kocke).
- Lastne in tuje figurice lahko preskakujemo, pri štetju polj pa štejemo tudi zasedena polja. Kdor ima na igralni površini več figuric, se lahko odloči, s katero bo napredoval. Če število pik učenca pripelje do polja, na katerem že stoji figurica, izbije to figurico in svojo postavi na njeno mesto.
- Zmaga učenec, ki najhitreje spravi vse svoje 4 figurice na cilj.

Pripomočki: Igralna podlaga, kocka, figurice, vprašanja, rešitve, FIT naloge.



1. Sonožno skači okoli mize, da prideš znova do svojega stola.
2. Naredi 10 sumo počepov.
3. Po eni nogi skači do klopi za dežurne učence, po drugi nogi pa nazaj do svojega sedjoča.
4. Poskrbi za svojo moč s skleci: 5 (deklice), 10 (fantje).
5. Skači 10 x visoko v zrak in poskusi ujeti svoje sanje – če ti ne uspe, pa se vsaj dotakni stropa. 😊
6. Ker si vrgel 6, lahko v skupini izbereš nekoga, ki bo delo opravil namesto tebe – naj opravi 15 počepov. Če nisi lenivec, boš delo opravil sam. 😊

VPRASHANJA

1. Naštej vse besedne vrste.
2. Kaj je glagol? Navedi vsaj 3 podatke.
3. Kaj vse določimo glagolu?
4. Sprejaj glagol BITI.
5. Razloži GLAGOLSKI NAKLON.
6. Kaj so samostalniki? Navedi vsaj 3 podatke.
7. Naštej sklene samostalnike po vrsti in vprašalnice zanje.
8. Sklanjaj samostalnik ČLOVEK.
9. Kaj so pridevniki? Navedi vsaj 3 podatke.
10. Kaj so stopnje pridevnikov? Navedi vsaj 3 podatke.
11. Kaj so pridevniki in katere vrste pridevnikov poznamo?
12. Kako se vprašamo po pridevniki?
13. Poimenuj stopnje pridevnikov. Katere pridevnike lahko skupujemo?
14. Navedi možne načine stopnjevanja pridevnikov in podaj primer.
15. Stopnjuj pridevnik DOBER.
16. Kaj veš o številnikih? Navedi vsaj 3 podatke.
17. Razloži pravila pri zapisovanju številnika s številko in z besedo.
18. Kaj so zaimki in katere vrste zaimkov poznamo?
19. Naštej 3 kazalne in 3 vprašalne zaimke.
20. Sklanjaj en osebnostni zaimke.

REŠITVE:

1. Samostalniki, pridevniki, glagoli, številniki, prislovi, zaimki, prelozi, vezniki, členek, medčlen.
2. Glagol je besedna vrsta, ki pomenjuje dejanje, dogajanje in stanje. Po njem se sprašujemo z vprašalnici: Kaj kdo dela? Kaj se dogaja? V kakšnem stanju je?
3. Glagolu določimo osebo (1., 2., 3.), število (jed., dv., mn.), čas (sed., pret., prih.), naklon (povedni, pogojni, velelni), vid (dovršni, nedovršni), način (tvorni, breni).
4.

BITI	ednina	dvojina	mnostvina
1. oseba	sem	sta	smo
2. oseba	si	sta	ste
3. oseba	je	sta	so
5. Razlikujemo tri glagolske naklone:
 - a) povedni naklon (povedni glagoli) uporabimo takrat, kadar nekaj trdimo, zanikamo, sprašujemo (ne glede na čas);
 - b) pogojni naklon (pogojni glagoli) uporabimo, kadar želimo izraziti možnost ali neureničeno dejanje (v sedanjiku ali pretekliku);
 - c) velelni naklon (vlelni glagoli) uporabimo, kadar hočemo izraziti željo, ukaz, prepoved.
6. Samostalniki pomenjujejo živa bitja, stvari in pojme. Sestavljeni so iz osnove in končnice. Osnova običajno ostane nespremenjena, končnica pa se s sklanjanjem spreminja. Samostalnikom spreminjamo obliko tako, da jih sklanjamo. Določamo mu tudi spol in število.
7. Imenovaniki (Kdo ali kaj?), rodniki (Koga ali česa?), dojalniki (Komu ali čemu?), tožniki (Koga ali kaj?), mestniki (Čipri kom ali čipri čemu?), brodniki (S kom ali s čim?).

Igra se lahko izvaja v razredni učilnici in v zunanji učilnici. FHS, FAM, FIT naloge (prilagoditve glede na mesto izvajanja).

Nekaj utrinkov izvajanja igre:





Dodatne možnosti:

- Možnih je več tematskih sklopov, in sicer s področja književnosti in slovnice.

Različice:

- Človek ne jezi se zaradi SLOVNICE (stavčni členi, besedne vrste, odvisniki).
- Človek ne jezi se zaradi KNJIŽEVNOSTI.

OPOMBE:

Izvajanje igre se priporoča za utrjevanje in ponavljanje znanja, lahko tudi kot preverjanje pred ocenjevanjem.

Igra se lahko izvaja v razredni ali zunanji učilnici. Glede na mesto izvedbe se prilagodijo FIT gibalne igre (Znotraj šole: razred, hodniki, avla ali zunaj šole: talne igre, tekaška steza, športni park).

Zahtevnost/težavnost učnih nalog je prilagojena v skladu z učnim načrtom za posamezni razred (6., 7., 8., 9.), lahko tudi nivojsko glede na sposobnosti učencev.

Učitelj mora biti pozoren na predznanje učencev, sicer pa lahko tudi izloči kakšno vprašanje, če se le-to nanaša na učno snov, ki še ni predelana.

123 – POVEJ TI!

Vanja Zallatel

OŠ Istrskega odreda Gračišče

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	123 – povej ti!
2.	AVTOR PRIPRAVE	Vanja Zallatel
3.	PREDMET	Katerikoli predmet
4.	ODDELEK	Katerikoli razred
5.	UČNA ENOTA	Poda učitelj
6.	OPERATIVNI CILJ/I	Poda učitelj
6.	PRIPOMOČKI	Zvezek, učbenik, delovni zvezek
7.	UČNI PROCES	• Učitelj učence spodbudi, da tvorijo pare ali manjše skupine. Pri tem uporabi eno izmed Fit metod za razvrščanje. • Učenca v paru izmenično izgovarjata števila od 1 do 3. Učenci v skupini po tri izgovarjajo izmenično števila od 1 do 4. • Po treh ponovitvah ali ko učitelj da znak »stop« se učenci pripravijo za nadaljnje navodilo. • Število 1 ne izgovorimo več in ga zamenjamo s ploskom. • Po treh ponovitvah podamo novo navodilo. Število dva ne izgovorimo več in ga zamenjamo s počepom. • Po treh ponovitvah podamo novo navodilo. Število tri ne izgovorimo več in ga zamenjamo s poskokom. • Učitelj ponovi cikel in vsakemu izmed treh dogovorjenih gibov doda ključno besedo ali število. • Npr: plosku dodamo besedo učenje, počepu dodamo besedo možgani in skoku dodamo besedo gibanje. • Evalvacija je lahko pisna ali ustna. Po enem ciklu podajo razlago ključnih besed ali sestavljajo račune. • Učitelj v nadaljevanju učence spodbudi, da poiščejo nov par. • Učenci lahko tekom naloge uporabljajo vse razpoložljive vire informacij (zvezek, DZ, učbenik).

TOUCHDOWN

Vanja Zallatel

OŠ Istrskega odreda Gračišče

1.	NAZIV FDGI in FAM UČNO PODROČJE	TOUCHDOWN Vsa učna področja
2.	AVTOR FDGI in FAM	Vanja Zallatel
3.	STROKOVNA OPREDELITEV	Elementarna tekalna igra
4.	ŠPORTNI PRIPOMOČEK/KI	Žogica Zvezek, delovni zvezek, učbenik
5.	GLASBA	Poljubna
6.	GLAVNI CILJI	Gibalne spretnosti • Razvijanje in urjenje v hitrosti in hitri reakciji • Razvijanje in urjenje manipulativnih spretnosti • Razvijanje in urjenje lokomotornih spretnosti • Razvijanje in urjenje v motorični percepciji (smerno, prostorsko in telesno zavedanje) Miselne spretnosti • Predvidevanje • Reševanje problema • Načrtovanje • Spomin
7.	PODCILJI IN GIBALNE NALOGE <u>Naravne oblike gibanja</u>	<u>Motorične sposobnosti</u>
7.1	LOKOMOCIJE Hoja (v različne smeri, na različne načine – plazenja, lazenja ...) Tek (v različne smeri, na različne načine – hopsanje, prisunski korak, s poudarjenim odzivom, s križnim korakom ...) Izmikanje	Moč Hitrost Koordinacija Ravnotežje
7.2	MANIPULACIJE Metanje	Preciznost Hitrost
	Lovljenje	Koordinacija Gibljivost

8. PRIPRAVA IN OPIS FDGI

- Učitelj razdeli otroke v skupine od 6 do 10 oseb. Pri tem uporabi eno izmed Fit metod za razvrščanje.
- Vsaka skupina tvori krog in določi enega člana, ki bo prvi »metalec« žogice. Metalec prejme eno žogico in stopi v sredino kroga.
- Metalec poda žogico enemu izmed članov v skupini. Žogico podajamo od spodaj navzgor. Ko igralec ulovi podano žogico takoj počepne in se z žogico čim hitreje dotakne tal (touchdown).
- V trenutku, ko je žogica na tleh, levi in desni soigralec postaneta »tekača«.
- Levi teče v levo stran okoli skupine, desni pa v desno stran okoli skupine, nazaj na svoje mesto.
- Zadnji tekač, ki pride na svoje mesto, zamenja vlogo »metalca« žogice.
- Cikli se ponavljajo.
- Lahko dodamo dva metalca žogic, ki podajata žogico in pazita, da ne podata igralcem, ki se bodo znašli v potencialni vlogi tekača.



OPOMBE:

Pred tekalno izvedbo lahko izvajamo igro na mestu. Z dogovorjenim gibanjem prikazujemo značilnosti živali, predmetov ...



»Metalec« poda žogico in izkliče besedo »SLON«. Učenec, ki ulovi žogico, se postavi v formacijo slona. Levi in desni učenec oblikujeta, v odklonu in z rokami v vzročenju, slonja ušesa. Zadnji, ki oblikuje uho, prevzame vlogo »metalca«.



»Metalec« poda žogico in izkliče besedo »HOT DOG«. Učenec, ki žogico ulovi, dvigne roki, levi in desni se obrneta proti njemu in skleneta roki okoli učenca. Zadnji, ki poda roki, postane »metalec«.



»Metalec« poda žogico in izkliče besedo »BRUHAJOČI KENGURU«. Učenec, ki žogico ulovi, roki predroči in oblikuje obroč. Levi in desni učenec »bruhneta« v obroč.

»Metalec« poda žogico in izkliče besedo »TOAST«. Učenec, ki žogico ulovi, skače na mestu, levi in desni se obrneta proti njemu in imitirata z rokami rešetke. Zadnji, ki z rokami imitira rešetke, postane »metalec«.

9. POVEZAVA MED GIBANJEM IN UČENJEM

- Učitelj razdeli otroke v skupine od 5 do 7 oseb. Pri tem uporabi eno izmed Fit metod za razvrščanje.
- Vsaka skupina tvori krog in določi enega člana, ki bo prvi »metalec« žogice. Metalec prejme eno žogico in stopi v sredino kroga.
- a) »Metalec« v sredini kroga oblikuje vprašanje, ki se nanaša na učno enoto. Vprašanje pove razločno in tako, da ga slišijo vsi člani v skupini, nato naključno preda ali poda žogico enemu izmed učencev v krogu. Žogico podaja od spodaj navzgor. Ko izbrani učenec ulovi podano žogico, počepne in se z žogico čim hitreje dotakne tal (touchdown).
- V trenutku, ko je žogica na tleh, levi in desni soigralec odgovarja na zastavljeno vprašanje.
- Učenca morata čim hitreje in pravilno odgovoriti na zastavljeno vprašanje. Učenec, ki zadnji odgovori, napačno odgovori ali ne odgovori, postane »metalec« in zamenja mesto z »metalcem« v sredini kroga.

Varovana oblika:

Vsi člani v skupini (razen tistega, ki je na sredini) imajo pred seboj na tleh post it lističe, na katere predhodno napišejo vprašanja. S post it lističi pred seboj tvorijo krog. »Metalec« na sredini naključno poda žogico izbranemu. Le-ta počepne, vzame post it listič in prebere vprašanje. Levi in desni učenec čim hitreje odgovorita na zastavljeno vprašanje. »Metalec« preverja pravilnost odgovora. Učenec, ki je zadnji odgovoril ali ni odgovoril, postane »metalec« in zamenja mesto z učencem na sredini kroga.

- b) Metalec« oblikuje vprašanje in naključno poda žogico izbranemu učencu. Njegov levi in desni soigralec postaneta »tekača«.
- Levi teče v levo stran okoli skupine, desni pa v desno stran okoli skupine, in sicer nazaj na svoje mesto. Ko prideta na svoje mesto, prvi tekač odgovarja na vprašanje.

Učenec, ki zadnji priteče na svoje mesto ali napačno oz ne odgovori na vprašanje, postane »metalec«.



Varovana oblika:

Vsi člani v skupini (razen tistega, ki je na sredini) imajo pred seboj na tleh post it lističe, na katere predhodno napišejo vprašanja. S post it lističi pred seboj tvorijo krog.

Po treh menjavah metalcev učenci zapišejo vsa vprašanja in odgovore v svoj zvezek. Cikel se ponovi.

10.	OPOMBE	Učenci lahko pred izvajanjem FAM Touchdown pripravijo vprašanja, ki jih bodo uporabili v metodi. Učenci lahko tekom naloge uporabljajo vse razpoložljive vire informacij (zvezek, DZ, učbenik).
-----	--------	---

KREATIVNA ČUTNA POT MOŽGANOV

Sara Petrič

OŠ dr. prof. Josipa Plemlja Bled

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	Kreativna čutna pot možganov
2.	AVTOR PRIPRAVE	Sara Petrič
3.	PREDMET	Slovenščina, medpredmetno povezovanje z biologijo
4.	ODDELEK	3. triada (9. razred)
5.	UČNA ENOTA	Besedne vrste in veliki možgani
6.	OPERATIVNI CILJ/I	Zavedajo se delovanja leve in desne možganske hemisfere, njunih različnosti, specializiranih nalog in pomena povezanosti pri procesu učenja. V besedilih prepoznavajo temeljne pomenske, funkcijske in oblikovne lastnosti obravnavanih besednih vrst (tj. samostalnika, pridevnika ...)
6.	PRIPOMOČKI	Naravni materiali (po izbiri): kamni, listje, slama ... Umetni materiali/predmeti (po izbiri): kartonaste škatle, lončki, žogice za tenis ... Športni pripomočki (po izbiri): kolesnica, skakalna žoga ...
7.	UČNI PROCES	1. korak Učitelj predhodno pripravi ključne pojme, ki so vezani na priklic funkcije velikih možganov pri predmetu biologija v osmem razredu. Ključni pojmi so v obliki čutne poti/ čutnih postaj predstavljeni tako, da pri učencih aktivirajo vsa osnovna čutila. 2. korak Učenec se poljubno nameni k določeni čutni postaji in poišče namige, kaj mora storiti, da najde ključne besede. Na postajah se učenci ciklično izmenjujejo na učiteljev pisk piščalke. Ključne besede posamezne postaje si zapomnijo. Dejavnosti na posameznih postajah so raznolike: npr. primejo kamne in pod njimi poiščejo zapisane besede; ritensko se plazijo pod stol in preberejo zapis ... Učenci s to dejavnostjo aktivirajo vsa svoja čutila. Ključni pojmi, ki so zapisani na posamezni postaji, so lahko, npr.: veliki možgani, obdelovanje dražljajev iz okolja ... (Sečko, 2011). 3. korak Učenci iz pojmov, ki so si jih zapomnili na posamezni postaji, skupaj tvorijo plastični prikaz velikih možganov in pomembnosti aktiviranja obeh hemisfer. 4. korak Učenci s pomočjo učitelja povzamejo bistveno. Veliki možgani so sestavljeni iz dveh polovic – hemisfer. Možganski polovici sicer vedno sodelujeta pri opravljanju umskih procesov, vendar ne delujeta simetrično. Vsaka ima do neke mere specializirano nalogo. Učenje najbolj deluje, kadar hemisferi delujeta povezano. Koliko smo razvili svoje umske sposobnosti, je odvisno od dejavnosti, ki smo jim v času odraščanja posvečali največ pozornosti. (Rutar, 2012)

5. korak

Ko učenci razumejo pomen delovanja obeh hemisfer, jim učitelj reče, naj z desno roko obkrožijo svojo glavo. Predstavljajo naj si, da so jo razdelili na dve polovici, na levo in desno polovico. Levo polovico obraza naj si predstavljajo kot rdečo, desno pa kot zeleno.

Učitelj:

Na desni strani vidiš drevo, ki se maje v vetru. Vidiš?

Na levi prebereš besedo radirka, postavljeno v tožilnik množine.

Pojasnilo

Ta vaja je zelo pomembna za preklapljanje misli.

Učenca drži v mejah. Nekaj je na levi, nekaj na desni. Gre za jasne situacije, ki pa ustrezajo sposobnostim možganskih hemisfer.

6. korak

Po zaključku prejšnje dejavnosti učenci izvedejo nalogi, ki aktivirata obe možganski polovici.

Npr.

a) Po spominu zapiši nekaj besednih vrst iz prejšnje dejavnosti in jim določi kategorije.

Npr.

obraz–samostalnik, m. sp., ed., T

male–lastnostni pridevnik, ujemanje s samostalnikom

b) Spomni se nekaj raznolikih besednih vrst s posameznih postaj in zapiši kratko ustvarjalno zgodbo/pesem, nariše sliko, povezano z besednimi vrstami ...

Učenci povedo, katero od možganskih polovic aktivirajo s posamezno nalogo.

PRIPOROČILO

Ura se lahko uporabi pri različnih predmetih, tako da se prilagodi vsebinam/temam posameznega predmeta.

PET V VRSTO

Metka Krošl

OŠ Brežice

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	Pet v vrsto
2.	AVTOR PRIPRAVE	Metka Krošl
3.	PREDMET	slovenščina, matematika
4.	ODDELEK	1. razred
5.	UČNA ENOTA	abeceda, aritmetika
6.	CILJI	• Znajo zapisati črko, besedo ali poved • Štejejo, zapišejo in berejo števila do 25 • Seštevajo in odštevajo v množici naravnih števil Gibalne spretnosti • Razvijanje in urjenje v lokomotornih spretnostih • Razvijanje in urjenje v manipulativnih spretnostih • Urjenje v splošni telesni zmogljivosti • Motorična percepcija Miselne spretnosti • Načrtovanje • Strategija • Črkovanje • Računanje • Sestavljanje nalog • Reševanje problema
7.	PRIPOMOČKI	igralne kocke, zvezek, mize, pripomočki za poligon
8.	UČNI PROCES	Navodila: • Učitelj učence razporedi v pet skupin. • Pri tem uporabi eno izmed Fit metod za razvrščanje. • Vsaka skupina si pripravi poligon. Dve mizi postavijo v kolono in na tla položijo veliko igralno kocko, na kateri so črke in števila. • Vsaka skupina tvori kolono. Potek: • Učitelj poda znak za začetek igre tako, da zakliče: »Igra«. • Prvi član, ki opravi poligon, teče do igralne kocke in jo vrže. • Zapomni si ploskev, ki jo je vrgel, in teče na svoje mesto. V zvezek zapiše to črko in število. • Pri metu igralne kocke so zapolnjene vse površine razen števila šest. Število šest pomeni, da lahko otrok še enkrat meče, če ponovno vrže 6, si sam izbere ploskev, ki je še nima. Isto se zgodi pri metu iste površine, če dvakrat vrže isto število, od 1 do 5, si izbere manjkajočo. • To opravlja tako dolgo, dokler ne zapiše vseh pet črk v vrsto. Ko konča reče: »PET V VRSTO« in zaključi z igro

Dodatne možnosti:

- Različica igre je, da s pomočjo števili, ki jih je otrok zapisal zraven črk, naredi račune seštevanja in odštevanja.
- Naloge višjega nivoja pa vključujejo sestavo besedilne naloge.

Glede na znanje so naloge diferencirane.

Primer:

- A nivo: Črko zapiše tolikokrat, kolikokrat je zapisano število ali nariše nekaj kar se začne na izbrano črko.
- B nivo: Zapiše toliko besed na določeno črko, koliko je število.
- C nivo: Zapiše toliko povedi na dano črko, kolikor je število.

Tabela prikazuje število povedi za posamezne črke.

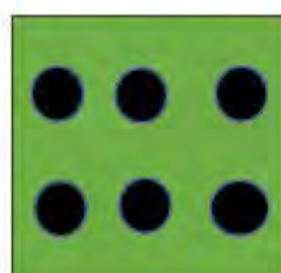
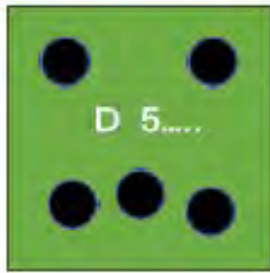
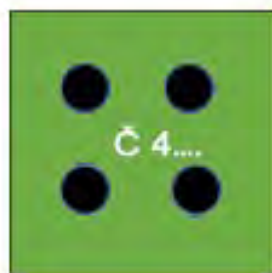
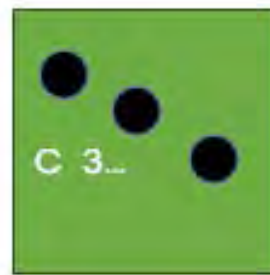
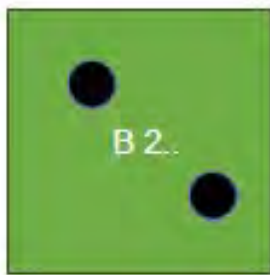
ŠT. POVEDI	ČRKE ABECEDA				
1	A	T	E	J	O
2	K	U	P	B	F
3	V	L	R	C	G
4	M	Č	S	H	Z
5	I	N	D	Š	Ž

Evalvacija

- Ko učenec dobi »5 v vrsto«, ima možnost predstavitve svoje naloge sošolcu, ki je končal igro. Prebereta, pokažeta vsak svojo nalogo in se pogovorita.
- Učencem je po potrebnosti dosledno predstaviti pravila, ki jih bodo upoštevali. Vsak učenec tekmuje sam s sabo in spremlja svoj napredek pri učenju abecede in usvajanju števil. Učenci se navajajo na delo v skupini in sodelujejo med seboj.
- Ta naloga se lahko izvaja tudi v skupini. Vsak član skupine gre po poligonu in opravi met s kocko. Pove katero črko je vrgel in jo zapiše. Najdejo besedo na to črko in jo zapišejo. Ko imajo vseh pet, si izmislijo zgodbo. Črke in števila lahko prikažejo s telesom in gibi. Lahko si izmislijo znakovni jezik za abecedo in števila.
- Na koncu te igre učenci usvojijo abecedo in števila do 25 ter črke po vrstnem redu.

Priloga 1

IGRALNA KOCKA S PRVIMI PETIMI ČRKAMI IN ŠTEVILI.



Na vsako ploskev od 1 do 5 je pritrjena črka in število. Imamo pet kock po pet črk. Število 6 je vedno prosto, ker omogoča še en met ali izbiro polja, ki še manjka.

Priloga 2

ZA IGRO POTREBUJEMO PET IGRANIH KOCK.

A 1.
B 2..
C 3...
Č 4....
D 5.....

E 6:.....
F 7::....
G 8:::....
H 9::::....
I 10 I

J 11 I.
K 12 I..
L 13 I...
M 14 I....
N 15 I.....

O 16 I:....
P 17 I::....
R 18 I:::....
S 19 I::::....
Š 20 II

T 21 II.
U 22 II..
V 23 II...
Z 24 II....
Ž 25 II.....

ULOVI ZNANJE

Valentina Volavšek

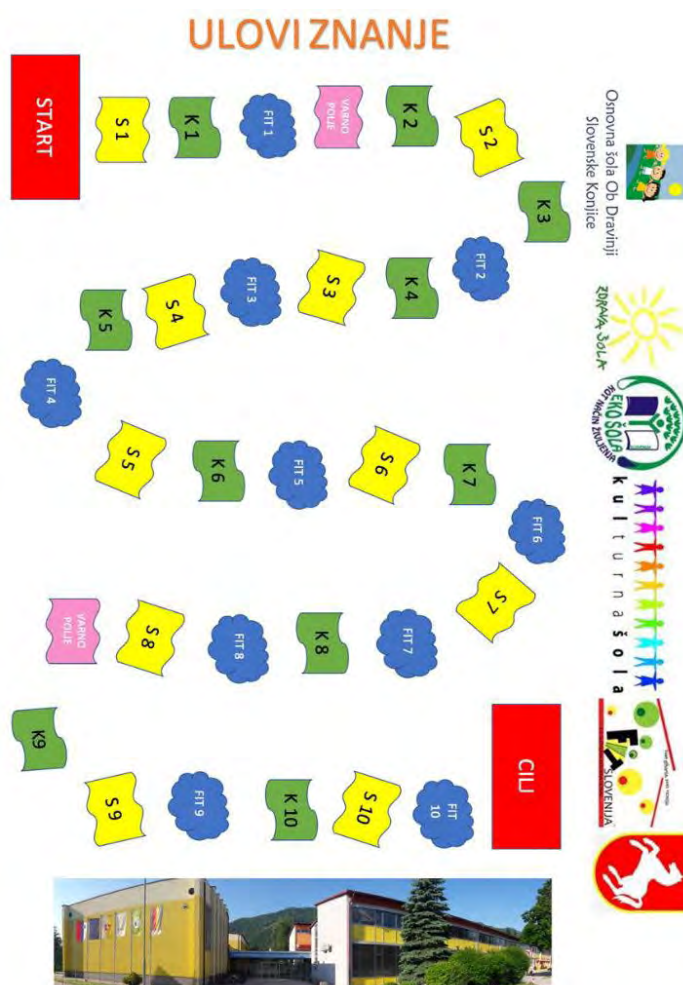
OŠ Ob Dravinji

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	ULOVI ZNANJE
2.	AVTOR PRIPRAVE	VALENTINA VOLAVŠEK
3.	PREDMET	SLOVENŠČINA
4.	ODDELEK	6.–9. razred
5.	UČNA ENOTA	BESEDNE VRSTE
6.	OPERATIVNI CILJI	Učni cilji: • Učenci naštejejo vse besedne vrste (v skladu z učnim načrtom za posamezni razred). • Poznajo njihov pomen, vrste in značilnosti. • Posamezni besedni vrsti znajo določiti slovnične • kategorije (oseba, število, čas, spol, sklon, stopnjo ...). • Uporabijo ustrezno vprašalnico glede na besedno vrsto. • V povedi poiščejo zahtevano besedno vrsto. Gibalno-miselni cilji: • Razvoj in urjenje v hitrosti ter hitri odzivnosti. • Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja. • Iskanje lastne poti pri reševanju gibalnih izzivov. • Spremljanje in sposobnost slušnega in vidnega zaznavanja. • Spremljanje zaporedja. • Navajanje na igro v skupini, razvijanje strpnosti, odgovornosti. • Uporaba usvojenega znanja v konkretnih situacijah. • Dopolnitev pomanjkljivega znanja – zapolnitev s posredovanimi podatki/informacijami.
7.	PRIPOMOČKI	4 X 4 BARVNE FIGURE, IGRALNA PODLAGA, IGRALNA KOCKA, VRVICA IN ŠČIPALKE (PERILO), UČNI KARTONČKI – AKTIVNI LISTI. V primeru igranja iger v šolski zunanji učilnici se gibalni del izvaja na učno-gibalnem poligonu (npr. uporaba talnih iger na asfaltni površini). Po želji se lahko doda tudi tiha glasbena spremljava (predvajalnik glasbe/računalnik, zvočniki).
8.	UČNI PROCES	Navodila: • Učitelj razdeli otroke v skupine po 3–4 učence. Pri tem uporabi eno izmed FIT metod za razvrščanje. • Vsaka skupina si izbere svoj kotiček (glede na prostor izvajanja igre v učilnici ali zunaj). • Učenci si pripravijo vse potrebne pripomočke in se seznaniijo z navodili za delo.

Potek:

- Na učiteljev znak »zdaj« se igra začne.
- Na začetku vsak vrže kocko 2 x. Igro začne tisti, katerega seštevek obeh metov pik na kocki je največji.
- Učenec se premakne toliko polj naprej, kolikor je vrgel pik na kocki.
- Polja na igralni površini so oštevilčena in različna po barvah ter oblikah.
- Če pristane na polju, ki je rumene barve, odgovarja na vprašanja iz slovnice po številkah S 1–10. Če se ustavi na zelenem polju, odgovarja na vprašanja iz književnosti po številkah K 1–10. V primeru, da pristane na modrem oblaku FIT, mora opraviti gibalno aktivnost. Kocka lahko učenca 2 x pripelje na varno polje roza barve, kar pomeni, da v tem krogu ne odgovarja na vprašanje, ampak naredi gibalno vajo po svojem izboru.
- Vprašanja so prilagojena učnemu načrtu SLJ za posamezni razred (6.–9.) in se nanašajo na področji književnosti (zeleno polje; K 1–10) in slovnice (rumeno polje; S 1–10).
- Vprašanja iz učne snovi so s ščipalkami pripeta na vrvico na primernem mestu v razredu ali zunanji učilnici.
- Učenec sam gre po vprašanje, ga prinese do igralnega prostora, na glas prebere in nanj odgovori.
- Ostali igralci – učenci, ga poslušajo in ovrednotijo njegov odgovor.
- Pomagajo si s svojim znanjem in s kartončki, na katerih so zapisane rešitve.
- Če na zastavljeno nalogo učenec odgovori pravilno, kartonček z vprašanjem odnese nazaj na prvotno mesto.
- Če na nalogo odgovori napačno, pomanjkljivo ali ne ve odgovora – učenčev odgovor ni zadovoljiv, ga morajo ostali igralci o tem poučiti. Ko ponovi pravilen odgovor, lahko kartonček z vprašanjem vrne nazaj.
- V primeru, da se učenec ustavi na modrem FIT oblaku, naredi gibalno vajo z modrega kartončka z ustrezno številko FIT 1–10.
- Zmaga učenec, ki najhitreje pride na cilj.

Pripomočki: Igralna podlaga, kocka, figurice, vprašanja, rešitve, FIT naloge.





FIT NALOGE

1. Sonožno skači okoli mize, da prideš znova do svojega.
2. Naredi 10 sumo potezov.
3. Po eni nogi skači do klopi za dežurne učence, po drugi pa nazaj do svojega sedeža.
4. Poskrbi za svojo moč s skleci: 5 (deklice), 10 (fantje).
5. Skači 10 x visoko v zrak in poskusi ujeti svoje sanje – če ne uspe, pa se vsaj dotakni stropa. ☹️
6. Ker si vrigel 6, lahko v skupini izbereš nekoga, ki bo delo opravil namesto tebe – naj opravi 15 potezov. Če nisi leni, boš delo opravil sam. 😊

Igra se lahko izvaja v razredni učilnici in v zunanji učilnici. FHS, FAM, FIT naloge (prilagoditve glede na mesto izvajanja).

Nekaj utrinkov izvajanja igre:



Dodatne možnosti:

- Možnih je več tematskih sklopov, in sicer s področja književnosti in slovnice (stavčni členi, besedne vrste, odvisniki).

OPOMBE:

Izvajanje igre se priporoča za utrjevanje in ponavljanje znanja, lahko tudi kot preverjanje pred ocenjevanjem.

Igra se lahko izvaja v razredni ali zunanji učilnici. Glede na mesto izvedbe se prilagodijo FIT gibalne igre (Znotraj šole: razred, hodniki, avla; ali zunaj šole: talne igre, tekaška steza, športni park).

Zahtevnost/težavnost učnih nalog je prilagojena v skladu z učnim načrtom za posamezni razred (6., 7., 8., 9.), lahko tudi nivojsko glede na sposobnosti učencev.

Učitelj mora biti pozoren na predznanje učencev, sicer pa lahko tudi izloči kakšno vprašanje, če se le-to nanaša na učno snov, ki še ni predelana.

POSKOČNI DELCI

Metka Ambrož Bezenšek

Osnovna šola Loče

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	Poskočni delci
2.	AVTOR PRIPRAVE	Metka Ambrož Bezenšek Osnovna šola Loče
3.	PREDMET	Kemija FAM se lahko uporabi tudi na drugih predmetnih področjih.
4.	ODDELEK	8. r
5.	UČNA ENOTA	Spoznajmo zgradbo atoma
6.	OPERATIVNI CILJ/I	- zna poimenovati delce, ki sestavljajo atom in pozna njihov naboj - loči med periodo in skupino v periodnem sistemu - elemente v periodnem sistemu elementov razvrsti med kovine, nekovine in polkovine - napove lego atoma v periodnem sistemu elementov (perioda, skupina) na podlagi razporeditve elektronov v lupinah - iz položaja elementa v periodnem sistemu elementov napiše razporeditev elektronov po lupinah
6.	PRIPOMOČKI	Obroči, palici, barvni tulci, dve kocki, periodni sistem elementov
7.	UČNI PROCES	PRIPRAVA IN OPIS - Učitelj razdeli otroke v številčno enakovredne skupine. Število članov v skupini za učinkovito delo naj ne presega 5. - Pri tem uporabi eno izmed Fit metod za razvrščanje. - Vsaka skupina znotraj le te določi enega člana, ki bo »metalec« kocke in je »neaktiven sodelujoč«. Vsak metalec iz skupine prejme po eno kocko. - Preostali člani skupine so »aktivno sodelujoči«. - Skupini naredita kolono. - Ob metu kocke se prikaže določen kemijski element v periodnem sistemu elementov. - Prvi učenec »aktivno sodelujočih« v koloni mora v obroče ustrezno razvrstiti delce določenega atoma (p+, n0, e-). To naredi tako, da na palico naniza ustrezno število delcev in jih razvrsti v označene obroče do ustreznega števila. Pot lahko opravi večkrat. - Učenec uporablja le roko, v kateri ima palico. LEGENDA: - e- - rumeni - n0 - modri - p+ - rdeči - Ko uspešno opravijo nalogo razvrščanja, svoje rešitve celotna skupina zapiše v zvezek (vključno z »metalcem«). Pri tem določijo tudi, v katero skupino in periodo bi uvrstili element.

- Pri razvrščanju si pomagajo s periodnim sistemom elementov.
- V primeru, da »metalec« vrže kocko in se
- izpiše isti element, met ponovi. Meče tako dolgo, dokler se ne prikaže element,
- katerega skupina še ni določila delcev in ga uvrstila v periodni sistem elementov.

Skupina, ki prva konča nalogo (reši vseh šest elementov na kocki), je zmagovalka.

FAM se lahko uporabi tudi na drugih predmetnih področjih:

MATEMATIKA

- Utrjevanje poštevanke (ob metu kocke se prikaže določeno število npr. 6, učenec sestavi račun z danim številom: $3 \cdot 2 = 6$; $6 : 2 = 3$, nato na palico naniza ustrezno število tulcev in jih razvrsti v obroč. Pri tem upošteva legendo: rumeni – množenec, modri – množitelj, rdeči – zmnožek).

ANGLEŠČINA

- Nepravilni glagoli (ob metu kocke se prikaže določen nepravilni glagol v slovenskem jeziku. Učenec prevede glagol v angleški jezik in določi glagolsko obliko. V obročih so zapisane različne oblike glagolov. Učenec glede na število črk glagola v ustrezen obroč naniza število tulcev. (Število tulcev in črk se ujema.) Pri tem upošteva legendo: present – rdeča barva, past – rumena barva, perfect – modra barva).

OPOMBE:

Časovna omejitev. Doslednost pri upoštevanju navodil vseh sodelujočih.

FAM lahko nadgradimo s postavljenimi preprekami v učilnici (npr. stoli, mize ...).



Slika 1: Pripomočki za izvedbo FAM Poskočni delci



Slika 2: Priprava učilnice za izvedbo



Slika 3: Učenci med izvedbo FAM Poskočni delci



Slika 4: Učenci med izvedbo FAM Poskočni delci

STO POTI

Katja Kotnjek

vrtec Lendava

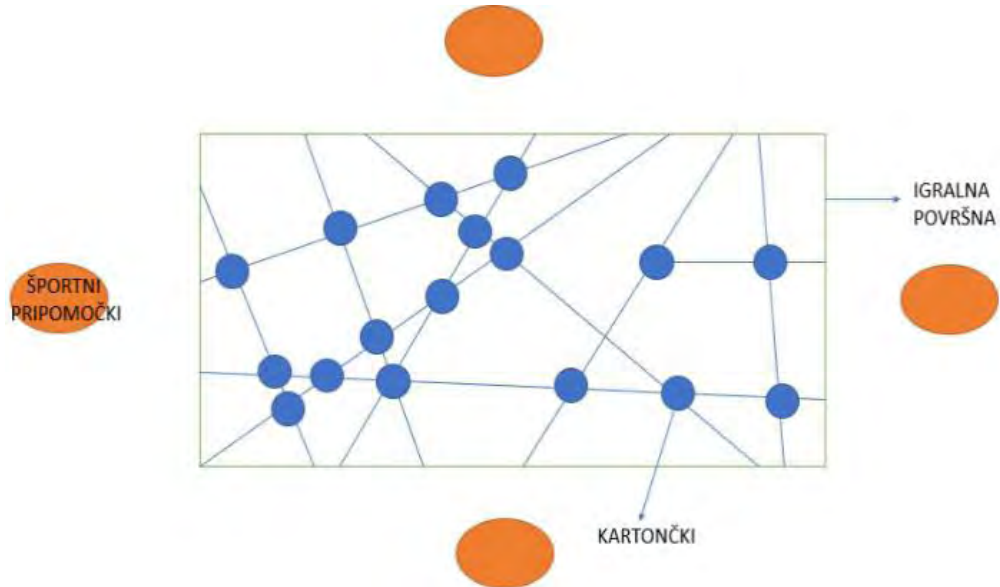
1.	NAZIV FDGI UČNO PODROČJE	STO POTI Vsa učna področja
2.	AVTOR FDGI	Katja Kotnjek vrtec Lendava
3.	STROKOVNA OPREDELITEV	Elementarna skupinska igra
4.	ŠPORTNI PRIPOMOČEK/KI	Pleskarski trak, kartončki s športnimi pripomočki (kolebnica, žoga, obroč, vodni črv, ...). Športni pripomočki (kolebnica, žoge, obroči, vodni črvi, ...)
5.	GLASBA	Poljubna dinamična glasba
6.	GLAVNI CILJ/I	Gibalne spretnosti • Razvijanje in urjenje v manipulativnih spretnostih • Koordinacija telesa • Razvijanje in urjenje v stabilnostnih spretnostih • Razvijanje in urjenje v motorični percepciji • Razvoj in urjenje v prostorski orientaciji • Urjenje v splošni telesni zmogljivosti Miselne spretnosti • Reševanje problemov • Komunikacija • Osredotočenost • Spomin • Pozornost
7.	PODCILJI IN GIBALNE NALOGE	
	<u>Naravne oblike gibanja</u>	<u>Motorične sposobnosti</u>
7.1	LOKOMOCIJE • Hoja • Tek	• Hitrost • Koordinacija • Gibljivost • Ravnotežje

7.2 MANIPULACIJE

Manipulacija z različnimi športnimi pripomočki.

8. PRIPRAVA IN OPIS

- Učitelj pripravi in določi igralno površino. V igralni površini učitelj naredi različne poti s pomočjo pleskarskega traku. Kjer se poti križajo je zalepljena slika športnega pripomočka.
- Okrog igralne površine postavimo različne športne pripomočke.
- Učitelj glede na specifičnost učencev postavi fotografije športnih pripomočkov na stičišča – na vsa stičišča ali na določena stičišča.



Primer:

- Učenci se postavijo okrog igralne površine, pri tem stojijo na črti, ki predstavlja igralno površino.
- Na učiteljev znak »zdaj« vsak učenec začne hoditi po črti znotraj igralne površine.
- Pravila:
 - Ko učenec pride do fotografije, prebere, kateri športni pripomoček mora uporabiti in se vrne po isti poti nazaj ter poišče športni pripomoček.
 - Učenec izvaja različne gibalne spretnosti s športnimi pripomočki: KOLEBNICA (10 skokov čez kolebnico, ŽOGA (vodenje žoge z L in D roko, OBROČ (vrtenje kolebnice okoli pasu), ...
- Učenec po izvedeni nalogi vstopi v igralno polje, na kateri koli strani igralne površine.
- Učenec mora priti po poteh do vseh športnih pripomočkov.

Priporočila:

- Učitelj izključuje med hojo učencev po črti različna gibanja (hoja zadensko, hopsanje, tek,...).
- Učitelj po Fit metodi za razvrščanje učence razvrsti v pare. Par določi, kateri bo hodil po črti in prebral pripomoček, katerega uporabljata v paru. Po uporabi pripomočka v igralno površino vstopi drugi učenec.

Povezava med gibanjem in učenjem:

MATEMATIKA

- Učitelj na stičišča zalepi like (krog, kvadrat, trikotnik); ko učenec pride do določenega lika, ga poimenuje in se v prostoru dotakne treh predmetov v obliki npr.: trikotnika.

NARAVA

- Na stičišča učitelj zalepi živali, otrok poimenuje žival, jo gibalno ali glasovno oponaša.

9.	PRIPOROČILA	• Doslednost pri upoštevanju navodil vseh sodelujočih. • Uporaba Fit pedagogike. • Uporaba Fit sistema učenja.
10.	OPOMBE	• Pravila in intenzivnost gibanja lahko prilagodimo starosti otrok. • Izvajanje sprotne evalvacije s strani učitelja z uporabo kritičnega mišljenja.



Slika 1 Hoja po črtah



Slika 2 Gibalne spretnosti - kolebnica



Slika 3 Gibalne spretnosti – baloni



Slika 4 Gibalne spretnosti - obroči



Slika 5 Gibalne spretnosti – žoga



Slika 6 Iskanje izklicanega lika



Slika 7 Razvrščanje likov

MAVRICA

Anita Rakita, Katja Krk

Vrtec Velenje

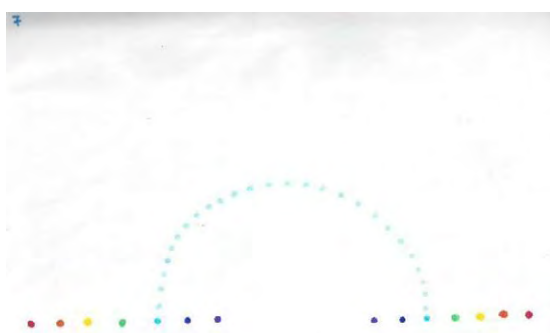
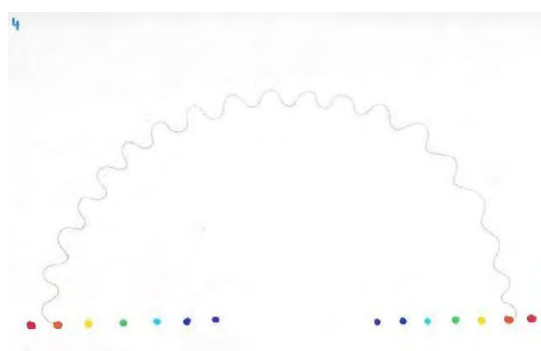
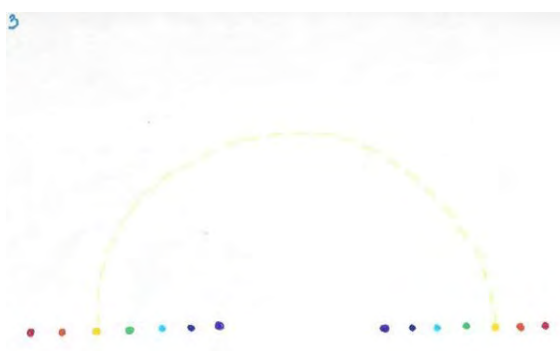
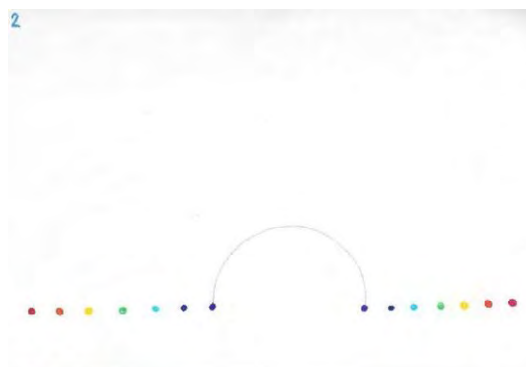
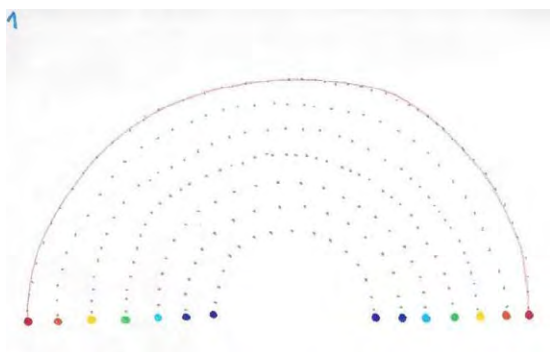
1.	NAZIV	MAVRICA
2.	AVTOR	ANITA RAKITA, KATJA KRK Vrtec Velenje
3.	UČNO PODROČJE/ PODROČJE KURIKULA	GIBANJE, NARAVA, MATEMATIKA
4.	RAZRED/ STAROSTNO OBDOBJE	4-6 let, drugo starostno obdobje
5.	VSEBINA/ TEMA	Mavrica in zaporedje mavričnih barv
6.	OPERATIVNI CILJI	- Razvijanje fine motorike, - spodbujanje koordinacije oko – roka, - razvijanje grafo-motorike - prepoznavanje barv, - usvajanje barv mavrice v ustreznem zaporedju - urjenje v razvrščanju in uporabi izrazov za opisovanje položaja predmetov (levo, desno, pred, za) - prirejanje 1-1
7.	PRIPOMOČKI	- Flumastri, barvniki - Učni listi * (različne grafo-motorične vaje v povezavi z mavričnimi barvami) - Slika mavrice* za vsako skupino - Različni predmeti v vseh barvah mavrice - Markerji (eden za vsako skupino) * Priloga 1
8.	STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA	- Učitelj predhodno pripravi markerje, za vsako skupino enega (skupaj 7), prosto po igralnici ter na centralni prostor pripravi tudi različne predmete (igračke, ipd.): ti so takšne barve, kot jih vsebuje mavrica (od leve proti desni: rdeča, oranžna, rumena, zelena, svetlo modra, temno modra, vijolična). - Učitelj otrokom zastavi vprašanje, koliko barv vidijo v mavrici in kako se imenujejo. Skupaj preštejejo barve (7).

- Ko učitelj izkliče besedo MAVRICA, se otroci razvrstijo v 7 skupin, po dva ali trije (odvisno od števila otrok v oddelku), pri vsakem markerju je prostor za eno skupino.
- Vsaka skupina prejme sliko mavrice.
- Učitelj poda navodilo, da vsaka skupina na tleh sestavi iz razpoložljivih predmetov svojo mavrico.
- Po predmet na centralnem prostoru gre lahko samo eden iz skupine: prinese predmet tiste barve, ki je v zaporedju barv mavrice na vrsti naslednja – OD LEVE PROTI DESNI.
- Ko skupina sestavi mavrico, se postavi v kolono in vsi dvignejo roko nad glavo. Preverimo postavljeno zaporedje.
- Člani skupine, ki je sestavila mavrico iz predmetov, dobijo učni list, ga odnesejo na delovno površino ter individualno rešijo dodeljeno grafo-motorično nalogo (izberejo barvnike ali flumastre).
- Ko vse skupine zaključijo celotno nalogo (sestavijo tako mavrico, kot tudi rešijo učni list), si skupaj ogledamo nastale mavrice.
- Pripravimo razstavo učnih listov, ko si lahko otroci tudi kasneje ogledujejo izdelke (primerjajo in komentirajo).

PRIPOROČILA:

- Uporaba FIT pedagogike.
- Uporaba FIT sistema učenja.
- Postopnost učenja.
- Grafo-motorična predloga naj bo pri mlajših otrocih enostavnejša (npr. neprekinjena črta), zapletenejše oblike dodamo v nadgradnji.
- Uporaba sprotne evalvacije učitelja z uporabo kritičnega mišljenja.
- Povezava še z drugimi kurikularnimi področji: npr. jezik – prvi glas prve barve z leve proti desni (R), iščemo besede na R ipd.

Priloga 1: Učni listi in primer slike mavrice



AKTIVNOST OTROK



PRIMER IZBIRE REKVIZITOV



REŠEVANJE UČNEGA LISTA



BARVNE NOGAVIČKE

Jelena Školnik

Vrtec Miškolin

1.	NAZIV	BARVNE NOGAVIČKE
2.	AVTOR	Jelena Školnik Vrtec Miškolin
3.	UČNO PODROČJE/ PODROČJE KURIKULA	gibanje, matematika
4.	RAZRED/ STAROSTNO OBDOBJE	kombiniran oddelek, 2–4 leta
5.	VSEBINA/ TEMA	barve
6.	OPERATIVNI CILJI	Gibanje: • otrok išče lastne poti pri reševanju gibalnih problemov; • otrok razvija in se uri v koordinaciji; • otrok razvija orientacijo v prostoru; • otrok razvija in se uri v finomotoričnih spretnostih. Matematika: • otrok razvršča; • otrok prepozna in poimenuje barvo.
7.	PRIPOMOČKI	Nogavice, stoli, mize, barvice, ščipalke, vrv, košara, barvni trakovi, delovni listi.
8.	STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA	PRIPRAVA: • Vzgojitelj predhodno pripravi pripomočke za izvedbo igre. Napne vrv, na katero obesi modre, rdeče, rumene in zelene nogavice. Po igralnici postavi mize eno ob drugi. Košaro napolni z nogavicami. Na vsak stol priveže moder, rdeč, rumen in zelen trak. Na hrbtno stran stola nalepi delovni list, na katerem so narisane nogavice. • Vsak otrok si v igralnici pripravi svoj stol in ob stol položi modro, rdečo, rumeno in zeleno barvico. • Vzgojitelj otroke opomni, naj si zapomnijo, kateri stol je njihov, ker se morajo med igro vedno vračati vsak k svojemu stolu. • Pred izvedbo igre si otroci ogrejejo prste tako, da iz košare vzamejo nogavico in raztegujejo elastiko na njej. Najprej s palcema, nato še z ostalimi prsti.

OPIS:

- Vzgojitelj otrokom poda navodila.
- Na vzgojiteljev znak »ZDAJ« otrok z vrvi vzame eno nogavico in hodi po vseh štirih pod mizami.
- Nogavico prinese do svojega stola, ga prime in obrne narobe, z nogami v zrak.
- Otrok nogavico natakne na nogo stola, ki je z barvnim trakom označena z enako barvo, kot je nogavica.
- Otrok poimenuje barvo nogavice in traka.
- Ko otrok natakne nogavico, vzame barvico enake barve in na delovnem listu pobarva eno nogavico.
- Otrok se vrne na začetek, z vrvi vzame nogavico druge barve in ponovi vajo.
- Ko otrok natakne vse štiri nogavice, obrne stol in se nanj usede.
- Z nog vzame svoje nogavice in si jih poskuša obuti nazaj.

9. PRIPOROČILA

- Med igro spreminjamo obliko gibanja (otrok se plazi, leži na hrbtu in se odriva z nogami ...).
- Igro lahko uporabimo tudi pri drugih učnih področjih. Npr. narava: na nogavico nalepimo sličico sadja (jabolko), otrok ugotovi barvo sadeža in nogavico natakne na nogo stola enake barve (rdeča).
- Igra se lahko poljubno tematsko spremeni, glede na trenutno obravnavano vsebino.

NADGRADNJA: otroci lahko sami navežejo trakove na stole in na vrvi s ščipalkami obesijo nogavice; otroci lahko sami naredijo delovni list, tako da nanj narišejo nogavice; namesto nogavic lahko uporabimo rokavice in usvajamo natikanje le-teh na roke.

10. OPOMBE

- Pravila in intenzivnost gibanja prilagodimo spretnosti in predznanju otrok.
- Izvajanje sprotne evalvacije s strani vzgojitelja z ustnim preverjanjem otroka, katere barve nogavico je nataknil na nogo stola in pobarval na delovnem listu ter z uporabo kritičnega mišljenja.



Slika 1 »Otrok z vrvi vzame nogavico.«



Slika 2 »Otrok si obuva nogavico.«



Slika 3 »Otroka barvata nogavice na delovnem listu.«



Slika 4 »Otrok razteguje elastiko na nogavici.«

SESTAVI ČEBELO

Damijana Sisinger

Vrtec Rogaška Slatina

1.	NAZIV	SESTAVI ČEBELO
2.	AVTOR	DAMIJANA SISINGER Vrtec Rogaška Slatina
3.	UČNO PODROČJE / PODROČJE KURIKULA	Jezik, narava, matematika
4.	RAZRED/STAROSTNO OBDOBJE	2. starostno obdobje
5.	VSEBINA/TEMA	ČEBELE IN ČEBELNJAK/V SVETU ČEBEL
6.	OPERATIVNI CILJI	• Utrjevanje sestavnih delov čebele (glava, oprsje, zadek) in novih izrazov • Razvijanje orientacije v prostoru • Razvijanje pozornosti • Reševanje problema
7.	PRIPOMOČKI	• Instrumentalna čebelja glasba, sličice z deli telesa, plakati čebelnjakov, stol, svinčniki, beli listi,...
8.	STRATEGIJA POUČEVANJA IN UČENJA	FAM SESTAVI ČEBELO: • Ko vzgojitelj izkliče »travnik«, se otroci gibajo po prostoru, medtem vzgojitelj na vsak stol položi sličico z deli čebele (glava, oprsje ali zadek). • Ko se glasba ustavi, vzgojitelj izkliče »sestavi čebelo«. Vsak otrok poišče stol in pogleda sličico, ki je na stolu. NAVODILA: • Na stol sede otrok, ki ima sličico glave, ki uprizarja glavo čebele. Vzroči roke, dlani pomakne navzdol, z glavo in rokami se nagiba oz. ziba naprej in nazaj (ponazarja tipalke čebele). • Otrok, ki ima sličico oprsja, se postavi za stol, na katerem sedi otrok s sličico glave. Z rokami maha (uprizarja krila) ter nagiba telo v D in L smer. • Otrok, ki ima sličico zadka, se postavi za otrokom, ki predstavlja oprsje ter ga prime okoli pasu. Z zadnjico dela zasuke z zadnjico v L in D (uprizarja zadek). • Igro večkrat ponovimo. VARIANTE: • Vsak otrok vzame eno sličico (glava, oprsje, zadek). • Na izklic »zdaj« si izmenjujejo sličice. • Na izklic »sestavi čebelo« otrok poišče s kom spada skupaj oz. s kom bo tvoril čebelo glede na sličico, ki jo ima. • Trojica (čebela) si poišče ustrezen prostor (stol), kjer sestavi čebelo. EVALVACIJA: • Določimo otroka v vlogi čebelarja, ki pregleda ali so vsi otroci pravilno sestavili čebelo. • Izdelamo čebeljak. Otroci v skupini skupaj sestavijo iz sličic (deli čebele) čim več čebel. Čebele prilepijo v čebeljak. POVEZAVA Z DRUGIMI PODROČJI: • NARAVA: Deli živali (poimenuje dele drugih živali).
	OPOMBE	

VROČI KOSTANJ

Tatjana Štumergar

Vrterc Pobrežje Maribor

1.	NAZIV FIT AKTIVNE METODE	Vroči kostanj
2.	AVTOR PRIPRAVE	Tatjana Štumergar
3.	PODROČJE KURIKULA	Matematika, narava, jezik
4.	STAROSTNO OBDOBJE	Drugo starostno obdobje, prva triada
5.	VSEBINA/TEMA	Jesenski plodovi, letni čas jesen.
6.	OPERATIVNI CILJI	- Otrok rabi imena za števila. - Iskanje lastne poti pri reševanju problema. - Spodbujanje jezikovnih zmožnosti (komunikacija). - Otrok od poimenovanja posamičnih predmetov postopno preide na štetje in razlikovanje med številom in števnikom.
6.	PRIPOMOČKI	Obroči, divji kostanji, kartončki s števili in pikami.
7.	UČNI PROCES	FAM: Vroči kostanj Igra se izvaja v dvojicah, zato učitelj otroke razdeli v pare po eni izmed FIT metod razvrščanja. Učitelj/vzgojitelj otrokom omeji čas za formiranje dvojic (npr. s časovno mersko enoto deset sekund). Vsak par si priskrbi po dva barvna obroča – en obroč predstavlja posodo s prenešenimi vročimi kostanji, drugi obroč je namenjen premikanju vročih kostanjev iz ponve do posode. Par mora čimprej prenesti ustrezno število kostanjev iz skupnega mesta (ponve) do svoje posode. Otroka v paru en obroč (posodo) postavita na tisti del, ki ga predhodno označi učitelj. Nato se s ponvijo postavijo na začetek. Otroci predhodno izžrebajo kartonček (številčni in slikovni zapis števil), na katerem je zapisano skupno koliko kostanjev morata v paru prenesti. Učitelj po izvleki kartončka ves čas preverja v posodah ali so učenci prenesli v ponvah pravilno število kostanjev. Par prenese v posodo določeno število kostanjev, nato se vrnete v prvotni položaj, kje izvlečeta nov kartonček. Igra se zaključí, ko zmanjka kartončkov s številkami ali kostanjev. Kostanja se par ne sme dotikati, ker je prevroč. Oba v paru morata voditi obroč tako, da z njim ne izgubita stika, ob enem pa se ne dotikata kostanja, kateri jim ne sme pobegniti izven obroča. Med potjo se naj par pogovarja, odgovarja na vprašanja (iz dane učne snovi, teme), ki jima jih zastavlja učitelj.

PRIPOROČILA:

Razdaljo med ponvijo in posodo določimo sorazmerno starosti otrok v skupini, razredu. Otrokom prepustimo na kakšen način bodo spravili kostanj od ponve do posode – naj bodo pri tem čim bolj iznajdljivi. Lahko tudi izklicujemo (uporabimo različne dele telesa pri prenašanju) – z nogami, z rokami, s komolci, z rameni, ipd.

POVEZAVA MED GIBANJEM IN UČENJEM:

Igro je možno prilagoditi tudi na druga učna področja - npr. na jezik. Pripravimo kartončke s črkami, par izvleče kartonček s črko. Nato mora par v prostoru poiskati predmet (kostanj) na to črko in ga prenesti v ponev. V tem primeru, je za vleko predmeta potrebno uporabiti časopisni papir, straniščni papir, papirnato brisačo itn. Otroke spodbudimo, da se med potjo pogovarjata o predmetu, tvorita povedi, določita prvi, srednji, zadnji glas, besedo lahko zlogujeta, itn.

Ustna evalvacija: Otroci lahko odgovarjajo na vprašanja ustno – preštevajo kostanje, poimenujejo števnike.

Kinestetična evalvacija: Z deli telesa prikažejo gibanje, ki so ga uporabili za prenašanje vročih kostanjev. Lahko izvedejo sonožne poskoke, počepe – glede na to, koliko kostanjev so uspeli prenesti v posodo.

PRIPOROČILA

- Uporaba Fit pedagogike.
- Uporaba Fit sistema učenja.
- Upoštevanje postopnosti učenja (Fit stopnje).

Alternativa: Kadar nimamo na voljo nestrukturiranega materiala, lahko uporabimo žoge različnih velikosti, žoge iz časopisnega papirja, frnikole. Obroče lahko zamenjamo za papirnate brisače, straniščni papir, časopisni papir.



Slika: Prikazuje FAM – Vroči kostanj. Otroka v paru pomikata vroč kostanj v ponvi (obroču) do posode (drugega obroča).



Slika: Slika prikazuje dečka, kako odlagata vroč kostanj iz ponve v posodo.



Slika: Prikazuje hojo v čepu – čim hitreje skušat spraviti vroč kostanj iz ponve v posodo.

PREDSTAVITEV PRISPEVKA S PLAKATOM

PREDAVANJA

Anja Resman, Vrtec Bled	JESENSKO ŠPORTNO DOPOLDNE
Maja Jerčič in Maja Omulec, OŠ Muta OE Vrtec	FLEKSIBILNO, TEMATSKO OBARVANO IGRIŠČE
Barbara Cesar, OŠ Metlika	TECI KOT MORAŠ, HOČEŠ, ZMOREŠ

DELAVNICE

Mateja Jus, Vrtec Rogaška Slatina	ZAPOJ IN ZAIGRAJ
Nastja Jenko, Vrtec Bled	RIBOLOV LETNIH ČASOV
Breda Bogataj, Vrtec pri OŠ Orehek Kranj	ZABAVNI BALONI
Miša Hrabra, Vrtec Velenje	VOZIM SE
Anja Resman, Vrtec Bled	BELI ZAJČEK
Simona Vene, OŠ Mislinja	FIT ŽOGICE
Vesna Marter, OŠ Belokranjskega odreda Semič	LED IN SONCE
Polona Vodičar, OŠ Vransko-Tabor	HITROST MISLI
Klavdija Kropec, OŠ Vransko-Tabor	FACE TO FACE, SPOMIN IN COPY-PASTE
Mojca Zauneker, OŠ III Murska Sobota	ZAPIŠI RAČUN
Maja Laznik, OŠ Vransko-Tabor	AKTIVNI BALONI, GOSENICA IN AKTIVNE NALEPKE, LOVIMO V OBROČU
Petra Kolarič, OŠ Vransko-Tabor	2 MIN SPREHOD IN FIT SKRIVALNICA, OBRAZ K OBRAZU IN VULKAN, 2 MIN SPREHOD IN SMETNJAK
Polona Vodičar, OŠ Vransko-Tabor	ZADENI KOŠ
Nataša Anderlič, OŠ Lava	FIT STOPALO
Klavdija Križovnik, OŠ Mislinja	FAM PRI URI ANGLEŠČINE
Lilijana Sevcnikar, OŠ Mislinja	FIT V KOMBINIRANEM ODDELKU
Ula Štubelj, OŠ prof. dr. Josipa Plemija Bled	SODNIK

PRESENTATION OF PAPER WITH POSTER

LECTURES

Anja Resman, Preschool Bled	AN ACTIVE AUTUMN MORNING
Maja Jerčič and Maja Omulec, Preschool at Primary School Muta	FLEXIBLE, INNOVATIVE, THEMATIC AND ACTIVE PLAYGROUND
Barbara Cesar, Primary School Metlika	RUN AS YOU MUST, WANT TO, CAN

WORKSHOPS

Mateja Jus, Preschool Rogaška Slatina	SING AND PLAY
Nastja Jenko, Preschool Bled	FISHING SEASONS
Breda Bogataj, Preschool at Primary School Orehek Kranj	FUN BALLOONS
Miša Hrabra, Preschool Velenje	I'M DRIVING
Anja Resman, Preschool Bled	THE WHITE BUNNY
Simona Vene, Primary School Mislinja	FIT BALLS
Vesna Marter, Primary School Belokranjskega odreda Semič	ICE AND SUN
Polona Vodičar, Primary School Vransko-Tabor	SPEED OF THOUGHT
Klavdija Kropec, Primary School Vransko-Tabor	FACE TO FACE, MEMORY and COPY-PASTE
Mojca Zauneker, Primary School III Murska Sobota	WRITE THE NUMBER
Maja Laznik, Primary School Vransko-Tabor	ACTIVE BALLOONS, CATERPILLAR and ACTIVE STICKERS, CATCHING IN THE HULA HOOP
Petra Kolarič, Primary School Vransko-Tabor	2 MIN WALK and FIT HIDING ROOM, FACE TO FACE and VULCANO, 2 MIN WALK and BIN
Polona Vodičar, Primary School Vransko-Tabor	HIT THE BASKET
Nataša Anderlič, Primary School Lava	FIT FOOT
Klavdija Križovnik, Primary School Mislinja	FIT ACTIVE METHOD IN ENGLISH CLASS
Lilijana Sevčnikar, Primary School Mislinja	FIT IN THE COMBINED CLASS
Ula Štubelj, Primary School Prof. Dr. Josipa Plemlija Bled	JUDGE

ČLANKI FIT4KID MODELNIH VRTCEV IN ŠOL

ARTICLES OF FIT4KID MODEL PRESCHOOLS AND SCHOOLS

FIT PEDAGOGIKA NA OŠ MISLINJA

FIT PEDAGOGIC ON PRIMARY SCHOOL MISLINJA

Natalija Aber Jordan

OŠ Mislinja

POVZETEK

OŠ Mislinja je v projektu FIT pedagogike že skoraj od njenega samega začetka, torej od leta 2000. V teh letih smo kot odraščajoč otrok znotraj kolektiva odraščali in rasli včasih z več, včasih z manj energije in entuziazma. Sprva smo pričeli z izobraževanjem razrednih učiteljic, nato s povezovanjem celotnega kolektiva preko Timske harmonije, v najstniškem obdobju pa poskušali navdušiti še predmetne učitelje preko programa Kako motivirati za učenje. V vseh teh letih smo uspeli številna teoretična znanja preizkusiti v praksi in jih evalvirati, vpeljati nekaj fit dejavnosti od PUŽ-a, čutne poti, aktivnega sedenja, do hidracije. Na šoli po načelih fit pedagogike potekajo interesne dejavnosti, izbirni predmeti, projekti povezani z zdravim življenjskim slogom in sicer v vseh treh VIO. Zaradi preteklih pozitivnih izkušenj s fit pedagogiko smo se v letu 2016 odločili pristopiti tudi k mednarodnemu projektu FIT4KID. Po osemnajstih letih sodelovanja smo s FIT plesno prireditvijo z naslovom Fit plesi in pesmi ljudstev sveta otvorili tudi našo novo športno dvorano. S pomlajevanjem kolektiva in povezovanjem fit pedagogike s formativnim spremljanjem dosežkov učencev pa v tem šolskem letu nadaljujemo z izobraževanjem na področju nevroznanosti.

ABSTRACT

Primary school Mislinja has been a part of FIT pedagogy project almost from its inception in the year 2000. Just like children, we grew and matured as a part of a school collective. We mostly acted with great energy and enthusiasm. Teachers of the first and the second educational cycles received training first, which was then extended to the whole staff through the seminar Timska harmonija (Engl. Team Harmony). In the teen years of our involvement with the FIT pedagogy project, we encouraged specialist teachers of the third educational cycle through the seminar Kako motivirati za učenje (Engl. How to Motivate to Learn) to participate in the project. Throughout the years, we were able to use our extensive theoretical knowledge in practice, evaluate our principles and introduce new activities such as PUŽ (Engl. Learning for Life project), sensory trails, active sitting and hydration. Optional compulsory activities, optional subjects, projects dealing with healthy life styles are carried out in accordance with fit pedagogy. These activities are utilized in all three cycles of basic education. Our positive experience in previous dealings with fit pedagogy encouraged us to join the international project FIT4KID. In addition to school management, five teachers are in the process of becoming teacher trainers for various cross-curricular subjects. After eighteen years of collaborating, we opened our new sports hall with a FIT dance event titled Fit plesi in pesmi ljudstev sveta (Engl. Fit Dances and Songs of People Around the World). By rejuvenating the team and combining fit pedagogics with formative assessment of pupils' achievements, we continue the education in the field of neuroscience in this school year.

Opis šole

OŠ Mislinja je podeželska šola z eno podružnico (POŠ Dolič), ki v šolskem letu 2022/23 vključuje 419 učencev. Na šoli je zaposlenih 70 oseb, od tega 50 strokovnih delavcev.

Je šola z bogato tradicijo z učilnicami, ki so svetle, sodobno opremljene in omogočajo odlične možnosti za učenje in poučevanje. Šola nudi učencem dinamičen in sodobno zasnovan pouk tudi v specializiranih učilnicah. Učencem je s pomočjo različnih interesnih dejavnosti in izbirnih predmetov omogočeno razvijanje njihovih talentov na področju športa, glasbe, plesa, gledališča, likovnega ustvarjanja in računalništva. Šola je vrsto let vključena v 2 večja projekta: Fit4kid in Zdrava šola. Učenci ob pomoči mentorjev dosegajo odlične rezultate na tekmovanjih znanja iz šolskih predmetov, zavidljive rezultate pa dosegajo tudi na področju športa in prometa. Lega šole omogoča pestre oblike učenja v naravi, saj leži ob robu gozda in potoka, v zadnjih letih pa ima šola tudi učilnico na prostem. Načini učenja v naravi učence spodbujajo k raziskovanju, gibanju in zdravemu načinu življenja. Šola si nenehno prizadeva za prepoznavnost z zglednim sodelovanjem z lokalno skupnostjo, hkrati pa spodbuja mednarodno sodelovanje z drugimi evropskimi državami v okviru ekskurzij in mednarodnih projektov. Poslanstvo OŠ Mislinja je učenje in vzgajanje otrok za življenje.

Zakaj smo se odločili za sodelovanje v EMCP FIT4KID

Vodstvo skupaj s strokovnimi delavci šole stremi k nenehnemu izboljšanju pedagoškega dela z ugodnimi delovnimi pogoji vseh zaposlenih ter spodbuja k izpopolnjevanju in izobraževanju vseh zaposlenih. Sledi trendom na področju vzgoje in izobraževanja. Da bi spodbudili zdrav način življenja in gibanje naših učencev, ob tem pa dvignili raven usvojenega znanja, smo se leta 2000 vključili v projekt FIT Slovenija in smo v zadnjih letih vključeni v projekt EMCP Fit4Kid.

Kaj smo pridobili

Ob vseh izobraževanjih tako za kolektiv v celoti, za strokovne delavce kot posameznike in multiplikatorje, smo pridobili številna praktična znanja, podkrepljena s teoretičnimi izhodišči. Ob Fit didaktičnih delavnicah (FDD) smo svoja znanja in veščine ob uporabi aktivnih metod in oblik preizkušali in ob strokovni spremljavi tudi evalvirali. Z medsebojnimi hospitacijami smo nova teoretična spoznanja prenesli iz teorije v prakso po celotni vertikali ter spodbujali zmožnost timskega sodelovanja.

Kaj smo razvili

V vseh teh letih smo v celoti prenovili ure ŠPO na razredni stopnji. Z interesnimi dejavnostmi in izbirnimi predmeti učencem zagotavljamo dodatne ure športa v vseh treh VIO. V šolskem letu 2014/15 smo v mednarodnem projektu razvili in implementirali program za nadarjene Kids in motion (KIM). Na šoli so že utečene naslednje dejavnosti: Projekt učimo za življenje (PUŽ), Fit hidracija, Fit gibalne vsebine, Fit interesna dejavnost za 1. VIO, na podružnici pa tudi Fit aktivno sedenje in Fit čutna pot.

Kako zagotavljamo trajnost

Na podlagi vsakoletne analize učinkov fit pedagogike ob koncu leta le-te zapišemo v pedagoško poročilo in so izhodišče za načrtovanje aktivnosti v naslednjem šolskem letu. Zapišemo in spremljamo jih v LDN, notranja evalvacija pri nas pa dokazuje, da se število strokovnih delavcev, ki vključujejo FAM in s tem posledično št. učnih ur, iz leta v leto povečuje.

Z vključevanjem Fit pristopov v učni proces postajajo naši učenci bolj razigrani, zadovoljni, odgovorni, ustvarjalni, notranje motivirani in čustveno zrelejši, predvsem pa dosegajo boljše in trajnejše učne rezultate.

Verjamemo, da se učitelji s pomočjo Fit pedagogike razvijamo in krepimo svoj potencial, s tem pa dajemo našim učencem možnost, da z orodji in učnimi strategijami Fit pedagogike gradijo trdne temelje za svojo prihodnost. Kot je dejala Malala Yousafzai: "Zdaj je čas, da ustvarimo svojo prihodnost in iz svojih sanj naredimo resničnost jutrišnjega dne."

FIT PEDAGOGIKA NA OSNOVNI ŠOLI MUTA

FIT PEDAGOGY ON PRIMARY SCHOOL MUTA

Anita Ambrož

Osnovna šola Muta

POVZETEK

Na Osnovni šoli Muta elemente fit pedagogike vnašamo v učni proces v matični šoli, vrtcu in tudi v oddelkih šole s prilagojenim programom. V projekt Fit4Kid smo se vključili zato, ker smo v projektu prepoznali cilje in vrednote, ki izhajajo iz naših dveh vizij in so skladni z našim zapisanim poslanstvom. Delo znotraj projekta se je vsako leto nadgrajevalo z novimi dejavnostmi tako za otroke, učence kot tudi učitelje. Rezultat gibalno obarvanega pouka pa je trajnejše in širše znanje učencev na višjih taksonomskih stopnjah ter razvoj spretnosti in navad otrok in učencev.

Fit pedagogika je na naši šoli postala »dobra praksa« in hkrati stalnica, brez katere si kakovostnega pouka ne znamo več predstavljati.

ABSTRACT

Primary school Muta has elements of fit pedagogy incorporated in the learning process in the main school, kindergarten and primary school with special programme.

We joined FIT4KID project because we recognised the goals and values that are based on our two visions and that are harmonious with our school's recorded mission statements. Work within the project was upgraded with new activities for children in kindergarten, pupils and teachers every year. The result of learning environment through movement in the classroom is more permanent and wider knowledge of pupils on higher taxonomic rates as well as development of skills and habits of both children and pupils.

Fit pedagogy on our school became a "good practice" and, at the same time, a constant, which quality teaching cannot be imagined without.

Opis šole

Osnovna šola Muta ima v svoji sestavi matično šolo, oddelke s prilagojenim programom in enoto vrtca. Na matični šoli poteka pouk v vsakem razredu v dveh oddelkih; tudi v enoti s prilagojenim programom imamo dva oddelka, in sicer en oddelek nižjega izobrazbenega standarda in en oddelek posebnega programa. Predšolsko izobraževanje poteka v osmih oddelkih vrtca. Raznolika sestava šole nas bogati in nam ponuja priložnosti, da se matična šola znotraj pedagoškega procesa povezuje z vrtcem in tudi z enoto osnovne šole s prilagojenim programom.

Zakaj smo se vključili v projekt?

Z zapisanima vizijama šole in vrtca, ki se glasita »Skupaj lažje rastemo« (vrtec) in »Skupaj se učimo, vzgajamo, ustvarjamo in sprejemamo drugačnost« (šola) udeležujemo naše poslanstvo.

V aktivnosti Fit pedagogike, smo se vključili, ker smo v projektu prepoznali cilje in vrednote, ki so skladni z našim poslanstvom. Svoje poslanstvo pa vidimo v nalogah: posredovati učencem znanje s sodobnim, kakovostnim in inovativnim pristopom; vzgajati jih za življenje in jih z različnimi aktivnostmi razvijati v samostojne, uspešne, kritične in zadovoljne osebnosti; spodbujati potrebo po gibanju in zdravem življenju ter biti iskren in spoštljiv v medsebojnih odnosih.

Naše delo v projektu

V šolskem letu 2013/2014 smo se vključili v Mednarodni projekt Fit Slovenija, ki javnim zavodom omogoča, da na prijazen in nevsiljiv način izboljšajo življenjski slog, zdravstveno stanje in medsebojne odnose vseh – učencev, zaposlenih in tudi staršev. Fit pedagogika z ustreznimi inovativnimi in dinamičnimi pedagoškimi pristopi izboljša sam proces izobraževanja ter s tem vpliva na njegovo kakovost.

Fit koordinatorki v vrtcu in šoli se udeležujeta vsakoletnih izobraževanj in nato nova znanja posredujejo učiteljem na internih izobraževanjih na šoli.

Uporabo fit metod pa učitelji skrbno načrtujejo in uporabljajo pri svojih urah in tudi pri medpredmetnem

načrtovanju ur pouka. Medpredmetne povezave in medsebojne hospitacije so na Osnovi šoli Muta dobra praksa. Izvajanje fit metod pri pouku spremljajo vsi učitelji, ki so prisotni na posamezni hospitaciji. V zadnjih dveh letih pa fit metode povezujemo tudi z elementi formativnega spremljanja, ki v ospredje postavlja učenca.

Kaj smo s projektom pridobili?

S projektom udejanjamo zapisani viziji naše šole in vrtca ter uresničujemo cilje in naloge, zapisane v našem poslanstvu. Uporaba fit pedagogike učiteljem omogoča uporabo široke palete aktivnih metod pouka pri vseh fazah načrtovanega učnega procesa. Rezultat gibalno obarvanega pouka pa je trajnejše in širše znanje učencev na višjih taksonomskih stopnjah.

»Pridobili smo nove fit didaktične gibalne igre, fit aktivne metode, hitre stimulacije, fit gibalne minute, fit aktivno igrišče, fit jutranjo vadbo, fit hidracijo, fit aktivne sprehode.

Uredili smo si fit kotiček s športnimi pripomočki. V povezavi šola–vrtec smo uredili premično čutno pot, na kateri otroci neizmerno uživajo in jo spreminjamo letnim časom primerno. Obeležujemo pomembne dogodke: evropski dan brez avtomobila, svetovni dan hoje, svetovni dan zdravja, dan brez multimedije, svetovni dan športa, svetovni dan družine,...« (Mnenje fit multiplikatorke in koordinatorice za vrtec)

»Menim, da smo s projektom pridobili koristi, saj smo pouk na ta način posodobili in, kar je najpomembnejše, povečali smo aktivnost učencev. Pouk je bolj zanimiv; verjamem, da takšna ura učencem hitreje mine, poudarek je na miselni aktivnosti učencev, ki pusti pozitivne posledice v smislu, da je znanje dolgotrajnejše.« (Mnenje učiteljice slovenščine)

»Projekt Fit4Kid je v naše delo vnesel veliko gibanja in učenja na zanimiv način. Izvajamo več vaj za ravnotežje, vaje za izgovorjavo z gibalnim spremljanjem, vnašamo več različnih gibanj, ki otrokom koristijo, da spoznajo prostor okoli sebe, razvijajo orientacijo ... S tem se težave otrok, ki imajo različne primanjkljaje na področju telesnega, prostorskega in smernega zavedanja, zmanjšujejo.« (Mnenje učiteljice v prvem razredu)

Trajnost projekta

Trajnost projekta zagotavljamo:

- s prenosom znanj fit pedagogike v pouk (pri večini predmetov) in delo v vseh skupinah vrtca,
- z vključitvijo gibanja v načrtovanje in izvedbo ur pouka, ki jih naši učitelji načrtujejo kot medpredmetne povezave iz dveh ali več predmetov,
- s širjenjem dobre prakse med strokovnimi delavci na medsebojnih hospitacijah, ki so naša stalnica v smislu profesionalnega razvoja učiteljev,
- z aktivnostjo staršev in starih staršev v vrtcu na dnevih, ki so namenjeni gibanju in zdravemu načinu življenja.

Viri in literatura

Poročila o realizaciji letnega delovnega načrta

VESELJE DO GIBANJA NA OŠ LOČE

THE JOY OF MOVEMENT IN PRIMARY SCHOOL LOČE

Metka Ambrož Bezenšek

Osnovna šola Loče

POVZETEK

Osnovna šola Loče je že od leta 2015 vključena v projekt FIT Slovenija, ki temelji na Fit pedagogiki. V Osnovni šoli Loče smo z implementacijo Fit pedagogike prepoznali dodano vrednost pri izvajanju vzgojno-izobraževalnega procesa, saj so ure bolj zanimive, učenci pa so pri urah bolj motivirani in ustvarjalni.

ABSTRACT

Loče Primary School has taken an active part in FIT Slovenia Project since 2015. The project is based on FIT Pedagogy. Our school has recognised the added value of implementing FIT Pedagogy in educational process. Owing to the project, our lessons are more interesting and our students are more creative and motivated.

Osnovna šola Loče je javni vzgojno-izobraževalni zavod, ki ga je ustanovila Občina Slov. Konjice. Ima dve podružnični šoli, in sicer Osnovno šolo Žiče in Osnovno šolo Jernej. Matično OŠ Loče v šolskem letu 2022/23 obiskuje 338 učencev, OŠ Žiče učencev, OŠ Jernej pa učencev. Skupno število je 396 učencev.



OŠ Loče



OŠ Jernej



OŠ Žiče

Osnovna šole Loče se nahaja v manjšem kraju Loče in predstavlja več kot samo vzgojno-izobraževalno ustanovo. Je center družbenega in kulturnega dogajanja v kraju in predstavlja pomembno vez med krajani in širšim okoljem, saj v kraju ni drugih ustanov.

Učenci s pomočjo učiteljev so tisti, zaradi katerih se ljudje v šoli srečujejo, se družijo, poklepetajo, doživljajo prijetne trenutke na šolskih prireditvah. V šolskih prostorih se odvijajo tudi številne krajevne prireditve. Dokler šola deluje, kraj živi, ob ukinitvi pa prične odmirati zlasti kulturno delovanje kraja, kar se pa vsi zelo dobro zavedamo.

Šola ima prednost tudi pri sodelovanju in povezovanju z okoljem. Povezanost in sodelovanje z vrtci, društvi, lokalnimi skupnostmi in matičnimi šolami se kaže predvsem pri skupnih prireditvah, projektih in rednem ali občasnem sodelovanju drugega pedagoškega in nepedagoškega osebja pri vzgojno-izobraževalnem delu. Z dobrim sodelovanjem pridobi tako šola, kateri krajini nudijo podporo in pomoč, kot kraj, v katerega učenci in učitelji prinesejo življenje. Skupaj prirejajo različne prireditve, proslave ter druge aktivnosti v kraju.

Vsi se zavedamo, da za uspešno načrtovanje, organizacijo in izvedbo pouka v slehernem vzgojno-izobraževalnem oddelku potrebuje učitelj pestro paleto znanja.

Učenci, njihovi starši, kraj in učitelj, si prizadevajo za doseganje skupnih ciljev tudi na neformalni ravni, kar lahko pomeni tudi večjo povezanost med učiteljem in učenci.

V Osnovni šoli Loče dajemo poudarek predvsem vseživljenjskemu znanju, medsebojnemu odnosu, gradnji in utrjevanju vrednot, kot so spoštovanje, sočutje, strpnost pri izražanju stališč, pripravljenost za sodelovanje in pomoč; pri projektih pa zdravi šoli, zdravi prehrani, kakovosti za prihodnost vzgoje in izobraževanja ...

OŠ Loče sodeluje z že uveljavljenimi projekti in jih tudi nadgrajevala (Evropska vas, Zdrava šola, Kulturna šola P- odporni mladi, Noč branja, Shema šolskega sadja, Zlati sonček, Krpan, Ekološka šola, E-šolstvo, Policist Leon, Rastem s knjigo, Kulturna šola, FIT4KID, EKO Loška šola, Kulturna Šola, Samovrednotenje ranljivih skupin otrok ...).

V današnji sodobni šoli sta se spremenili vlogi učenca in učitelja. Slednji naj bi obvladal didaktične strategije, s pomočjo katerih naj bi učenec aktivno gradil svoje znanje.

Prav gotovo izboljšanje aktivnosti vzgojno-izobraževalnega dela na šoli zahteva premike v učiteljevi vlogi, njegovi miselnosti, znanju, ravnanju in realizaciji le-teh.

Miselna aktivnost učencev med poukom je bistvenega pomena za pridobivanje znanja in interakcijo med učiteljem in učencem, prav tako govorimo o aktivnosti učencev med poukom, pri čemer aktivno učenje razumemo kot prehod iz tradicionalnega poučevanja k inovativnemu poučevanju, ki podpira učenčevo aktivnost in samostojnost.

Na tem področju poznamo mnoge didaktične metode, ki jih večkrat imenujemo – aktivne metode dela in s katerimi lahko učitelj spodbuja učence k njihovi aktivnosti. Naj jih naštejemo le nekaj: metoda reševanja problemov, matrike znanja, diskusija, simulacija, demonstracija, projektno učno delo, načrtno opazovanje, praktično delo, problemski pouk, programirana sekvenca ...

S šolskim letom 2015/2016 se je tudi naša šola aktivneje vključila v izvajanje projekta Fit4Kid, zaradi iskanja novih idej in drugačnih, novih metod dela v razredu in se tako pridružila izobraževalnim ustanovam Avstralije, Španije, Nemčije, Velike Britanije in Islandije.

Temelj Fit pedagogike je razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro. Ko se učenci skozi igro učijo gibati, se z gibanjem tudi učijo. S tem razvijajo ustvarjalnost in se pri iskanju rešitev učijo razmišljati. Živimo v dobi multimedije, tehnologije in informatike. V dobi, ko se je človek oddaljil sam od sebe. Otroci se v povprečju manj gibajo, kot bi bilo potrebno za njihov normalen motorični razvoj. Zaradi tega se kažejo posledice v medosebnih odnosih, agresiji, poseganju po drogah in zapadanje v druge zasvojenosti, predvsem pa na zdravju otrok.

Da bi povezali učenje in našemu telesu tako potrebno gibanje, na šoli redno uporabljamo Fit aktivne metode in Fit hitre stimulacije v učnem procesu.

V ta namen na šoli še vedno redno izobražujemo bodoče multiplikatorje kot tudi ostale strokovne delavce v sklopu omenjenega projekta. V sklopu projekta so strokovni delavci spoznali nabor Fit aktivnih metod in Fit hitrih stimulacij v učnem procesu. Skozi projekt strokovni delavci spoznavajo različne oblike in metode, ki jih lahko strokovni delavci implementirajo pri svojem delu, predvsem pa si lahko z njihovo pomočjo pomagajo, da so ure pouka s tem zanimivejše, atraktivnejše.

Z uporabo tako imenovane Fit pedagogike imajo strokovni delavci možnost popestriti učne ure in s tem posledično tudi povečati motivacijo pri učencih ter izboljšati njihovo raven znanja.



Slika 1: Fit pravila (Foto: Nataša Koprivnik)

Na OŠ Loče se zavedamo, da otroci z aktivnim učenjem pridobivajo dragocene izkušnje. Gre za fizično aktivnost v povezavi z miselnimi procesi otrok. Tako se otroci z neposrednim delom učijo, preizkušajo, rokujejo in kritično proučujejo različne situacije. Ob pridobljenem znanju jih lahko med seboj primerjajo, si med seboj izmenjujejo stališča in sprejemajo odločitve. Nova znanja lahko uporabijo v praksi in na osnovi le-teh sprejemajo nove odločitve.

Usvajanje novih oblik poučevanja je proces, ki pri učitelju kot tudi pri učencih zahteva spreminjanje lastnih vedenjskih vzorcev, kar nam na šoli že dobro uspeva.

Pri vsem tem je pomembno, da učitelji so in še prepoznajo dodano vrednost aktivnih metod dela v razredu z poudarkom na gibanju, saj jim le-te omogočajo večjo fleksibilnost v razredu ter prispevajo k večji kakovosti in pestrosti poučevanja, prav tako so učitelju v pomoč in v navdih. Učitelji pa pri izvajanju teh oblik dela opazijo pri učencih večjo koncentracijo in pripravljenost za delo, hkrati pa so ure zanimivejše in zabavnejše ter razbijajo monotonost v razredu.



Slika 2: Fit kemijska učilnica (Foto: Metka A. Bezenšek)



Slika 3: Čutna pot (Foto: Nataša Koprivnik)

VRTEC PRI OSNOVNI ŠOLI OREHEK KRANJ

Breda Bogataj, Zdenka Vidmar

Vrtec pri osnovni šoli Orehek Kranj



Vrtec Orehek je del Osnovne šole Orehek Kranj. Nahaja se v mestni četrti Orehek v bližini Kranja. Strokovni delavci vrtca sodelujemo in se povezujemo z učitelji osnovne šole, delimo mnenja in izkušnje Fit pedagogike z namenom nadaljnje nadgradnje v osnovni šoli.



NAŠA VIZIJA

**»VRTEC JE VRT, KJER RASTEJO OTROCI,
RASTEJO ZNANJA IN DOBRI ODNOSI.«**

V Vrtcu pri OŠ Orehek Kranj izvajamo dnevni program predšolske vzgoje za otroke prvega in drugega starostnega obdobja. Program traja od šest do devet ur dnevno in obsega vzgojo, varstvo in prehrano otrok. Vrtec pri OŠ Orehek Kranj ima tri enote: enota Orehek, enota Mavčiče in dislocirani oddelek v podružnični šoli Mavčiče.

Temeljna naloga vrtca je pomoč staršem pri celoviti skrbi za otroke, izboljšanje kvalitete življenja družin in otrok ter ustvarjanje pogojev za razvoj otrokovih telesnih in duševnih sposobnosti. Strokovno podlago za izvajanje programa nam daje KURIKULUM ZA VRTCE (nacionalni dokument, ki ga je leta 1999 sprejel Strokovni svet RS za splošno izobraževanje).

Naše tri enote vrtca obiskuje 192 otrok, v vseh enotah pa je 21 strokovnih delavcev.

Vključeni smo v naslednje projekte:

FIT4KID, ČOPKOV TEK, NA-MA POTI (Naravoslovno Matematična Pismenost, Opolnomočenje, Tehnologija in Interaktivnost), DNEVI EVROPSKE DEDIŠČINE, ZDRAVJE V VRTCU, TURIZEM IN VRTEC – z igro do prvih turističnih korakov, MALI SONČEK, ERASMUS+.

Fit pedagogika je nova strategija poučevanja, katere temelj se skriva v besedi »FIT« (biti v dobri psihofizični kondiciji). Zajema učne metode, s katerimi dosegamo pri učečem, v procesu učenja, psihofizično ravnovesje in s tem omogočamo kakovostnejše učenje. Fit pedagogika™ postavlja v ospredje učenje v gibanju, gibanje skozi igro in funkcionalno raven znanja. V gibalne dejavnosti vključuje vse vidike posameznikovega razvoja, tako motoričnega, kognitivnega, osebnostnega, socialnega, čustvenega in telesnega.

V projekt FIT4KID se je vrtec Orehek Kranj vključil v šolskem letu 2020/2021. Glavni razlog za vključitev našega vrtca je bila v tem, da Fit pedagogika™ temelji na učenju v gibanju in drugih strategijah učenja (aktivno, asociativno, primerjalno, izkustveno, celostno, sodelovalno in kritično učenje), fiziologiji, nevroznanosti in izobraževalni nevroznanosti ter išče svoje specifične karakteristike v razvojnih posebnostih otroka in mladostnika ter v njem samem, saj iz njega izhaja.

Vodstvo OŠ Orehek Kranj, vrtca Orehek in njeni strokovni delavci vidimo glavno prednost poučevanja z metodami Fit pedagogike™ v tem, da gre za učenje v gibanju, ki se prepleta z igro, ki je najučinkovitejša metoda učenja, saj učeče vabi v aktivno raziskovanje lastnih gibalnih in drugih zmožnosti. Ko se otroci skozi igro učijo gibati, se hkrati skozi gibanje učijo. Tako rastejo v sposobnejše osebe, iščejo rešitve, se učijo razmišljati in

izzivajo svojo ustvarjalnost. Glavni cilj Fit pedagogike™ je tako zdrav, celostni razvoj in doseganje boljših učnih rezultatov otrok.

V našem vrtcu sledimo naši prednostni nalogi, to je Formativno spremljanje. Pri tem nam pomaga vključitev v Fit pedagogiko. Želimo si, da bi naši otroci zrastle v samozavestne, zadovoljne otroke in kasneje, skozi šolska leta, v zrele, zdrave, razgledane in sočutne ljudi. Vključitev v projekt Fit pedagogike™, izobraževanje naših strokovnih delavcev v okviru Fit pedagogike™ ter uporabi njenih metod pri vzgojno-izobraževalnem delu nam omogoča, da to tudi dosežemo. Gre za nas nov pristop v vzgoji in izobraževanju, ki nam daje nove izzive in nam omogoča, da bomo dosegli učinkovitost in napredek, ki si ga vsi želimo.

Vzgojiteljici multiplikatorki, Breda Bogataj in Zdenka Vidmar, se udeležujeta izobraževanj in aktivov Fit pedagogike. Na strokovne delavce pridobljeno znanje mesečno širita na vzgojiteljskih zborih in Fit aktivih, ki jih organiziramo v našem vrtcu. Trenutno so v projekt Fit pedagogike vključene štiri skupine enote Orehek in skupina v enoti Mavčiče. Sicer pa je v projekt Fit pedagogike™ vključenih devet vzgojiteljic našega vrtca.



MI PA GREMO RADI V VRTEC (himna Vrtca pri OŠ Orehek Kranj)

Mi pa gremo radi v vrtec,
saj prijatelji so tam!
Vsak dan nekaj se dogaja,
da imamo se prav fajn.
Zjutraj se lepo pozdrav`mo,
skupaj zajtrkujemo.
Po kotic`kih se igramo
in se res zabavamo.
Na igrišču se lovimo,
koplremo in plezamo

Z žogo se okrog podimo
in si mal' nagajamo.
Mi pa gremo radi v vrtec,
saj prijatelji so tam!
Vsak dan nekaj se dogaja,
da imamo se prav fajn.
Ko pa pride čas počitka,
smo živahni še čist` vsi,
saj veliko energije
v naših srcih vedno tli.

V vrtcu čas res hitro mine,
res nikoli dolgčas ni,
a med nami ni junaka,
ki si v šolo ne želi.
Mi pa gremo radi v vrtec,
saj prijatelji so tam!
Vsak dan nekaj se dogaja,
da imamo se prav fajn!

OSNOVNA ŠOLA OREHEK KRANJ

Polona Gajgar, Mateja Kalajžič

OŠ Orehek Kranj



Osnovna šola Orehek Kranj se nahaja v Kranju, v mestni četrti Orehek. Prvič je sprejela učence septembra 1973, prva generacija osmošolcev pa je zaključila šolanje leta 1998. Šola je nastala z odcepitvijo podružničnih šol Orehek in Mavčiče od tedanje matične šole, Osnovne šole Lucijana Seljaka (sedaj Osnovna šola Stražišče) in uvedbo predmetnega pouka. Za potrebe slednjega so leta 1997 zgradili nove prostore ob stavbi, namenjene učencem razredne stopnje na OŠ Orehek.

Našo šolo obiskuje 559 učencev, od tega jih je 93 na Podružnični šoli Mavčiče, 466 pa na matični šoli, na Orehku. Na naši šoli je zaposlenih 61 učiteljev.

Na Osnovni šoli Orehek Kranj sledimo viziji: »S kvalitetnim, strokovnim delom in dobrimi medsebojnimi odnosi bomo dosegli kakovostno znanje ter spodbujali pozitivno medsebojno naravnost.«

Vključeni smo v naslednje projekte:

FIT4KID, BRALNI MARATON, VEVERIČEK GRE V ŠOLO, NOČ V KNJIŽNICI (šolski), FESTIVAL NAŠE PRIHODNOSTI (regijski), EKO ŠOLA, ETIKA IN VREDNOTE V VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU, KRPA, RASTEM S KNJIGO, RAZVIJANJE POZITIVNEGA SAMOVREDNOTENJA V ŠOLSKEM OKOLJU, SIMBIOZA GIBA, SLOfit, TRAJNOSTNA MOBILNOST, ZDRAVA ŠOLA, ZLATI SONČEK (državni), DNEVI EVROPSKE KULTURNE DEDIŠČINE IN TEDEN KULTURNE DEDIŠČINE, ERASMUS+ MY ECO FRIENDLY SCHOOL, FRANKOFONSKI FESTIVAL, MEPI – MEDNARODNO PRIZNANJE ZA MLADE, NAŠA MALA KNJIŽNICA, MELUN – EVROPSKO MESTO IN ŠOLSKA SHEMA (evropski).

V projekt FIT4KID se je OŠ Orehek Kranj vključila v šolskem letu 2020/2021. Multiplikatoriki, Polona Gajgar in Mateja Kalajžič, skupaj s še devetimi sodelavkami, vključenimi v Fit pedagogiko™, svoje znanje prenašata na druge strokovne delavce šole. Glavni razlog za vključitev naše šole je bila v tem, da Fit pedagogika™ temelji na učenju v gibanju in drugih strategijah učenja (aktivno, asociativno, primerjalno, izkustveno, celostno, sodelovalno in kritično učenje), fiziologiji, nevroznanosti in izobraževalni nevroznanosti ter išče svoje specifične karakteristike v razvojnih posebnostih otroka in mladostnika ter v njem samem, saj iz njega izhaja.

Vodstvo OŠ Orehek Kranj in njeni pedagoški delavci vidimo glavno prednost poučevanja z metodami Fit pedagogike™ v tem, da gre za učenje v gibanju, ki se prepleta z igro, ki je najučinkovitejša metoda učenja, saj učeče vabi v aktivno raziskovanje lastnih gibalnih in drugih zmožnosti. Ko se otroci in mladostniki skozi igro učijo gibati, se hkrati skozi gibanje učijo. Tako rastejo v sposobnejše osebe, iščejo rešitve, se učijo razmišljati in izzivajo svojo ustvarjalnost. Glavni cilj Fit pedagogike™ je tako zdrav, celostni razvoj in doseganje boljših učnih rezultatov otrok in mladostnikov. Naši učenci se z veseljem učijo s »FIT metodami«. Ker smo v projekt vključeni že nekaj časa, so tovrstnega pouka že zelo navajeni in komaj čakajo na ure s Fit pedagogiko™.

Na naši šoli sledimo naši prednostni nalogi, to je krepitev odgovornosti in samostojnosti naših učencev. Želimo si, da bi naši učenci odrasli v samozavestne, zadovoljne, zrele, zdrave, razgledane in sočutne ljudi. Vključitev v projekt Fit pedagogike™, izobraževanje naših učiteljev v slogu Fit pedagogike™ ter uporaba njenih metod pri poučevanju nam omogoča, da to tudi dosežemo. Gre za pristop k poučevanju, ki je za nas nov in nam odpira nove izzive in nam omogoča, da bomo dosegli učinkovitost in napredek, ki si ga vsi želimo.



ŠOLSKA HIMNA (OŠ Orehek Kranj)

Pri lipi visoki naša šola stoji,
kamor pogledaš, so zeleni travniki.
Veveriček s knjigo je naše šole znak,
na Orehek vabljen je prav vsak.

V šoli se učimo, bonton osvajamo,
znanje za življenje si tu nabiramo.
Prijatelje spoznamo, ljubezen najdemo,
za lepši svet si prizadevamo.

Prijatelji smo vsi,
ker si pomagamo v težkih dnevih.
Zato podajmo si roke, stisk roke naj pove:
Verjamem vate!

Učitelji prijazni, vedno nas podpirajo,
če smo nagajivi, pa nas strogo gledajo.
Radi imamo šolo, še bolj počitnice.
Mladi smo, zato uživajmo.

Mladost življenja lepa je,
Ohrani upanje in stopi v novi dan.
Verjemi na svetu bo manj laži,
preproste so stvari s pravimi prijatelji.

Prijatelji smo vsi,
ker si pomagamo v težkih dnevih.
Zato podajmo si roke, stisk roke naj pove:
Verjamem vate!

SPREMEMBE V STRATEGIJI POUČEVANJA NA OŠ OB DRAVINJI – FIT PEDAGOGIKA JE PRAVA IZBIRA

CHANGES IN TEACHING STRATEGIES IN PRIMARY SCHOOL OB DRAVINJI – FIT PEDAGOGY IS THE RIGHT CHOICE

Nevenka Brdnik

OŠ Ob Dravinji

POVZETEK

V članku sta predstavljena uvedba FIT pedagogike v strategije poučevanja na OŠ Ob Dravinji in vpliv, ki ga je sprememba v strategiji poučevanja prinesla v naš način dela in v naš šolski prostor. V nadaljevanju sledi pogled na zagotavljanje trajnosti spremenjene strategije, torej aktivne uporabe FIT pedagogike na šoli.

ABSTRACT

The article presents the inclusion of fit pedagogy in the teaching strategies in the primary school Ob Dravinji and the impact this change has on our teaching process and our school life. Furthermore, the ways of ensuring the sustainability of fit pedagogy use in our school are presented.

Predstavitev šole

Osnovna šola Ob Dravinji je matična šola, ki ima še podružnično šolo Tepanje.

Šola se nahaja v Slov. Konjicah. Slov. Konjice, mesto z 850-letno tradicijo, predstavlja središče zgornje Dravinjske doline. Ležijo med vinorodnimi Škalcami in gozdnato Konjiško goro. Šola se smatra kot srednje velika mestna šola, ki vpisuje učence iz mestnega, primestnega in vaškega okolja.

V šolskem letu 2022/23 ima 587 učencev, od tega 530 na matični šoli in 57 na podružnici Tepanje. Na šoli deluje 82 zaposlenih, od tega 58 strokovnih delavcev.



Razlogi za vključenost v EMCP Fit4Kid network – tri faze uvajanja spremembe v strategiji poučevanja

V projekt FIT4KID smo vključeni od šol. leta 2017/2018, kot šola drugega kroga, kar pomeni, da na šoli izvajamo FIT pedagogiko šesto šolsko leto.

Razlogov za vključitev šole Ob Dravinji v EMCP Fit4Kid projekt je bilo več. V prvi vrsti smo ob posodobitvi razvojnega načrta šole v letu 2018 imeli edinstveno priložnost o konkretnem razmisleku strokovnih delavcev šole o kakovosti učnega procesa in kakovosti učenja.

Dejansko stanje, ki se je iz leta v leto ponavljalo, je bilo, da so bili učenci iz leta v leto manj zainteresirani za učno delo, za svoj lastni uspeh in svoje dosežke, učitelji so jih s težavo vključevali v učne aktivnosti, notranje motivacije učencev, ki bi si želeli znanja zaradi svoje lastne želje ali radovednosti, je bilo vse manj.

Prva faza pri uvajanju spremembe v strategiji poučevanja – spodbuda za spremembo

Spodbuda za spremembo – dejansko stanje v razredih - je bila več kot očitno dovolj močna, da smo k projektu FIT4KID pristopili z visokimi in jasno oblikovanimi pričakovanji. V FIT pedagogiki smo videli pravo pot v prihodnost poučevalne prakse na naši šoli in ogromno dodane vrednosti, v prvi vrsti za učence, v drugi vrsti pa tudi za učitelje. Želeli smo dvigniti kakovost poučevanja, v razred vnašati nove in učinkovite oblike poučevanja in učenja, poglobiti znanje učencev, vključiti v učni proces vse učence, krepiti fokus učencev na učne vsebine, spodbujati sodelovalni odnos med učenci in posledično izboljševati sprejemanje in empatijo med učenci.

S tako jasno usmerjenim ciljem in s spoznanjem, da so spremembe resnično potrebne, je bila prva faza pri uvajanju sprememb uspešno opravljena. Sledila je druga faza uvajanja sprememb – uresničitev spremembe.

Druga faza pri uvajanju spremembe v strategiji poučevanja – uresničitev spremembe

Uresničitev spremembe v strategiji poučevanja smo se lotili po korakih, premišljeno in z močno podporo avtorice FIT pedagogike gospe Barbare Konda. Ključnega pomena je vsekakor bilo izobraževanje, ki je bilo vsakokrat podprto z znanstvenimi dognanji na področju nevroznanosti. Izobraževanja za učiteljski zbor so bila skrbno načrtovana, vsa leta od vključitve v projekt pa je prioriteta v izobraževanju na šoli FIT pedagogika.

Kot pri vpeljavi vsake spremembe, je bilo tudi pri implementaciji FIT pedagogike naše prvo načelo pozitivna miselna naravnost do projekta, medsebojna pomoč in podpora. Na skupnih izobraževanjih smo se zabavali, bili aktivni, po izobraževanjih pa si delili izkušnje z uporabo FAM v razredih in s tem širili navdušenje.

Kot ravnateljica sem imela pri tem ključno vlogo. Bila sem načrtovalka celostne razvojne naravnosti šole, aktivno sem sodelovala z avtorico FIT pedagogike gospo Barbaro Konda, bila prisotna na vseh izobraževanjih, si urejala zapiske s predavanj in jih nato urejene razpošiljala sodelavcem. Največ pa so k širjenju uporabnosti FIT pedagogike pripomogli strokovni pogovori med učitelji v zbornici, primeri dobrih praks in delitev izkušenj. Vodilo, da je uvajanje FIT pedagogike na naši šoli potekalo brez prisile, na mehak način, s konkretnimi dokazi, da FIT pedagogika dejansko deluje, se je izkazalo za pravega.

Ko smo znotraj učiteljskega zbora dosegli, da je kritična masa delovala, da je večina učiteljev spoznala, da cona udobja (brez sprememb) ni pametna izbira, ker omejuje strokovno rast vsakega posameznika, je bila sprememba poučevalne strategije v FIT pedagogiko v polnem razmahu.

Vpliv Fit4Kid projekta in FIT pedagogike na poučevanje, delovanje učiteljev in šolsko kulturo nasploh

FIT4KID projekt je prinesel mnogo sprememb ne le v načinu poučevanja, temveč tudi v naš fizični šolski prostor. Naše notranje površine – razrede, hodnike, avlo šole in stopnice smo opremili z didaktičnimi igrami in učnimi aktivnostmi in jih spremenili v površine za izvajanje FIT aktivnosti, z določenim učnim namenom.

Zunanje površine šole smo opremili s talnimi igrami, ki jih učenci s pridom koristijo v OPB ali pri učnih urah na razredni stopnji.

Tudi učilnice imamo urejene v skladu z načeli FIT pedagogike. V vsaki učilnici imamo kinestetične mize (vsaj 3, 4), ki so v vsakodnevni uporabi zlasti za učence, ki pri pouku potrebujejo več gibanja. Učenci so uporabe kinestetičnih miz vešči in ob zaznanem nemiru ali potrebi po drugačnem položaju pri učenju, se za uporabo hitro medsebojno dogovorijo. Na ta način je delo v razredu lažje, učenci pa na pouk bolj osredotočeni.

V vseh učilnicah imamo nameščene plakate s FAM in s FHS, naloga učiteljev pa je, da znotraj učnega procesa ob uporabi FAM in FHS učence sproti osveščajo in seznanjajo s temi metodami.



Ogromno poudarka dajemo FIT HIDRACIJI, kar je ena od prednostnih nalog, ki se lepo dopolnjuje in povezuje z zdravo šolo in z eko šolo. Učenci na razredni stopnji imajo za namen hidracije bidone, za starejše učence so po šoli nameščeni pitniki.

Teoretično znanje, ki smo ga tekom uvajanja projekta FIT4KID NETWORK pridobili, nam je širilo pogled na učinkovite poučevalne strategije in nudilo razlage za koristnost posameznih FAM znotraj učnega procesa.

Gospa Barbara nam je vsa leta vključenosti v projekt FIT4KID nudila neprecenljiva predavanja o pozitivnih učinkih učenja v gibanju in nam sproti odstirala vpogled v najnovejša dognanja na področju nevroznanosti, ki od leta 1990 doživlja neverjetne spremembe. Prav poseben privilegij se zdi, ko imaš kot učitelj možnost slišati o izjemnih strokovnjakih na področju nevroznanosti, katerih odkrita znanstvena dejstva neposredno vplivajo na učenje, kot so dr. Manfred Spitzer, dr. Carla Hannaford, dr. John J. Ratey, ..., priznana in velika imena, ki učitelju širijo pogled na poučevanje in mu krepijo sposobnost hitrega in fleksibilnega odzivanja na potrebe današnjih otrok v razredu.

Prav teoretično znanje pa je tisto, ki nam, učiteljem, daje opolnomočenje in znanja, da zmoremo razumeti in tudi sprejeti, da so generacije otrok, ki vstopajo v šolski prostor iz leta v leto drugačne in bolj zahtevne, tako za vodenje kot tudi za poučevanje.

Dosti lažje se zdi, ko skupaj kot učeča se skupnost v šoli ne obupujemo ali tarnamo, temveč delujemo s suvereno držo in opremljeni z novimi znanji s stališča, da čudežnih rešitev in bližnjic do bolj učinkovitega dela z otroci današnjega časa enostavno ni in da je FIT pedagogika tista, ki nam ponuja sodobne in kakovostne strategije poučevanja in učenja otrok današnjega časa. To je, po mojem mnenju, najvišja dodana vrednost vsakega učiteljskega zbora, vsaka učeča se skupnost, vsakega šolskega prostora – zavedanje, da učinkovita uporaba FIT pedagogike v razredu temelji na dobrem teoretičnem znanju in dobrem poznavanju učenja v gibanju.

Odločno lahko zatrdim, da smo v šestem letu uvajanja FIT pedagogike v aktivni 3. fazi uvajanja spremembe, tj. institucionalizaciji spremembe ali ko sprememba postane del kulture šole in izvajanja VIZ dela na šoli.

Zagotavljanje trajnosti Fit4Kid projekta na šoli ali kako spremembe pretvoriti v navade

Ob pogledu na izvedene dejavnosti od pričetka uvajanja FIT4KID projekta se zdi, da je naša sprememba v poučevanju po načelih FIT pedagogike zaključena, a temu še zdaleč ni tako.

Naša sprememba strategije poučevanja po načelih FIT pedagogike se mora krepiti in postati običajna in sprejeta oblika poučevalne strategije vseh strokovnih delavcev šole. Ključnega pomena v tej fazi je naša vztrajnost in fleksibilnost in seveda naša pozitivna energija in neusahljiv učiteljski entuziazem in življenjski optimizem, ki sta tako in tako del našega delovnega okolja. Že veliki Einstein je dejal, da je življenje podobno vožnji s kolesom; če želiš ohranjati ravnotežje, se moraš premikati. Ta prispodoba do potankosti ustreza našemu trenutnemu stanju.

Vse, kar je sedaj potrebno je, da so načela FIT pedagogike del vsakodnevnega učnega procesa na šoli. Skupne aktivnosti na šoli so jasno načrtane:

- ZBIRNIK FAM in FHS – oblikovali smo zbirnik vseh predstavljenih FAM in FHS iz izobraževanj, FIT4KID dni in FDD; ta učiteljem omogoča dobro poznavanje teh metod in stimulacij.
- KOTIČEK FIT4KID PROJEKTA v avli šole – v avli šole imamo oglasno desko, na kateri so ključne informacije o FIT pedagogiki in projektu.
- REDNA LETNA IZVEDBA FIT4KID DNEVA tako na predmetni kot tudi na razredni stopnji pod mentorstvom gospe Barbare Konda.
- PREDSTAVITEV FIT PEDAGOGIKE staršem na uvodnem roditeljskem sestanku za bodoče prvošolce, na sestankih sveta staršev.
- INTERNI MESEČNI FIT4KID DNEVI po celotni vertikali, medsebojne hospitacije in učni sprehodi ravnateljice.
- OGLEDI IZVEDENIH UČNIH UR IN PRAKTIČNIH UPORAB FAM na konferencah UZ, ki ponujajo izmenjavo poučevalnih izkušenj.
- PREDSTAVITEV POSAMEZNIH FAM UČENCEM PO ŠOLSKEM RADIU z namenom spodbujanja učenja učenja.

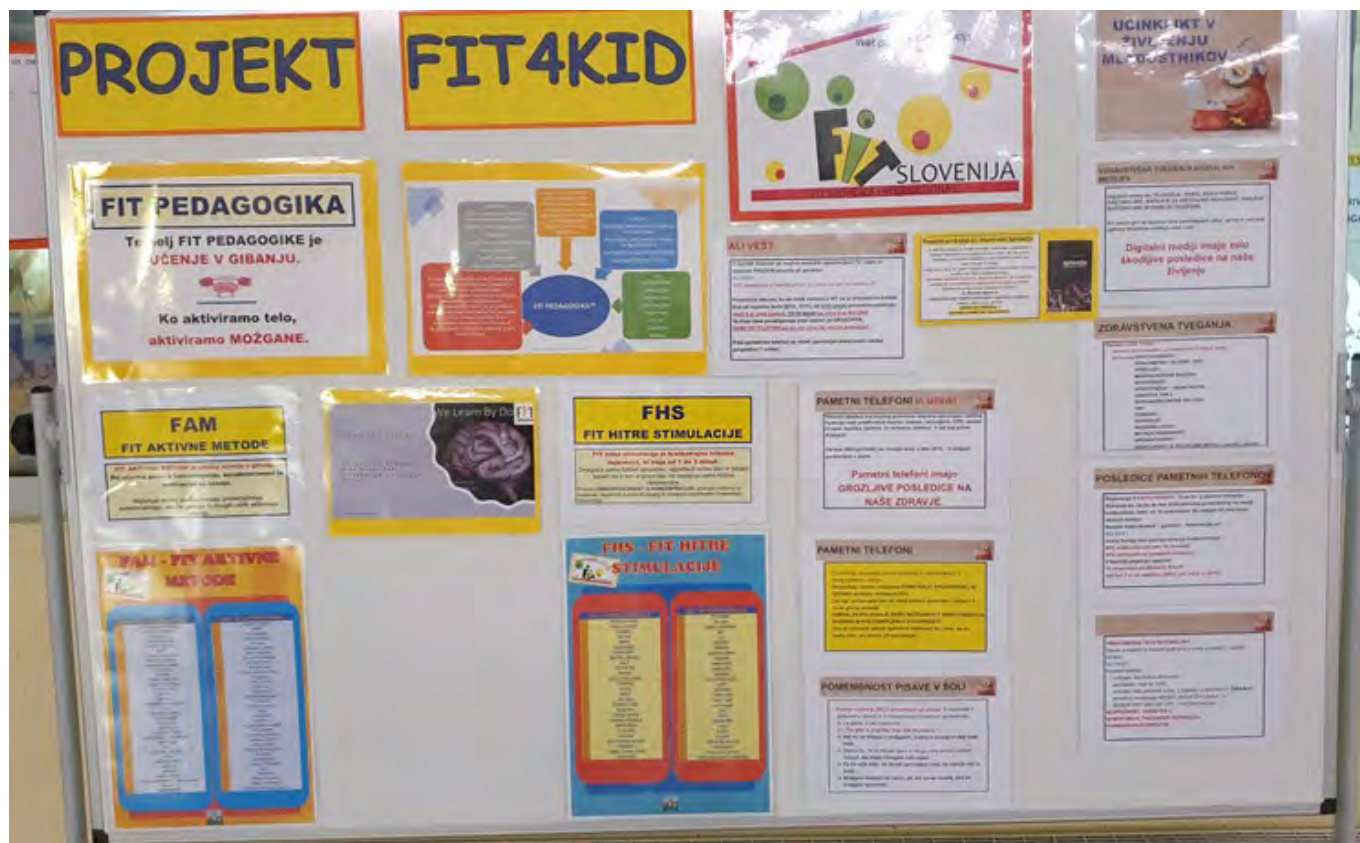
Prav je, da v okviru šolskega prostora vsi strokovni delavci dobro poznamo prednostne naloge našega razvojnega načrta in usmeritev v strategijo poučevanja po načelih FIT pedagogike je ena izmed njih.

Prav pa je tudi, da vsi, ki delujemo v šolskem prostoru dobro vemo, da smo učitelji tisti, ki smo ključ sprememb v razredu in tisti, ki izboljšujemo strategije poučevanja in jih prilagajamo generacijam otrok, ki delujejo na drugačen način.

In prav je, da se o poučevanju in o učenju nasploh znotraj šolskega prostora veliko pogovarjamo, veliko izobražujemo in skrbimo za lastni strokovni razvoj.

Tako se zdi, da je naša pot v trajnostno uporabo FIT pedagogike načrtana. Zdaj moramo samo vztrajati.

- Učinkovito pedagoško strategijo za ta čas in ta prostor poznamo.
- Izsledki nevroznanosti nam širijo teoretična znanja, ki vodijo k razumevanju učenja v gibanju in k zavedanju, da so spremembe nujno potrebne.
- Strokovna podpora in spremljava s strani avtorice FIT pedagogike in FIT INTERNATIONAL nam je zagotovljena.



Literatura:

Konda, Barbara (2017). Kako motivirati za učenje, interno gradivo.

Konda, Barbara. Interna gradiva za izvedbo FIT4KID dni na OŠ O Dravinji.1604

PROGRAM FIT4KID NA OSNOVNI ŠOLI III MURSKA SOBOTA

FIT4KID PROGRAMME ON PRIMARY SCHOOL III MURSKA SOBOTA

Sonja Čerpnjak

OŠ III Murska Sobota

POVZETEK

Na Osnovni šoli III Murska Sobota se zavedamo, da današnji čas tudi od pedagoških delavcev zahteva spremembo v samem načinu poučevanja, ki temelji na aktivnejši vlogi učenca, posledično pa prispeva k trajnejšemu in funkcionalnemu znanju. Zato se je treba nenehno izobraževati, slediti smernicam zdravega življenjskega sloga, teoretična znanja preizkušati v praksi ter prisluhniti raziskavam na področju nevroznanosti.

ABSTRACT

At Primary school III Murska Sobota we, pedagogical workers, are aware that these modern times demand changes in the way of teaching which are based on more active role of the student to result in lasting and more functional knowledge. Therefore we have to educate ourselves all the time, we follow guidelines of healthy lifestyle, we test the theoretical knowledge in experience and we also listen to the researches on the neuroscience field.

Kdo smo?

Osnovna šola III Murska Sobota je ena izmed treh osnovnih šol v mestni občini Murska Sobota. Tako se imenuje, ker je bila ustanovljena kot tretja šola v mestu Murska Sobota. Šola je bila zgrajena leta 1964. Zaradi povečanega števila učencev je bil leta 1977 dograjen prizidek, v letu 1987 športna dvorana, leta 1998 pa je bil prizidek nadzidan.

Osnovno šolo III Murska Sobota obiskuje 410 učencev v 19 oddelkih. K naši šoli spada tudi bolnišnični oddelek, ki je lociran v bolnišnici v Rakičanu. Na šoli je zaposlenih 69 delavcev, od tega 48 strokovnih delavcev in 21 tehničnih delavcev. Šola ima že dolgoletno tradicijo, prihodnje leto bo praznovala 60-letnico svojega obstoja.

Vodilo pri našem delu nam je vizijo, ki se glasi: »Odprimo vrata znanju, ker si to želimo, zmoremo in z njim živimo. Šola naj bo varna, brez nasilja in ustvarjalna«. K tej viziji težimo z različnimi oblikami in metodami dela, s projekti, z raziskovalnimi nalogami, s tabori in z delavnicami, v katere vključujemo tako otroke kot tudi starše in zunanje institucije. Poleg znanja dajemo v ospredje odnose in pozitivno naravnost, saj želimo v slehernem učencu videti dobro. Še naprej si bomo prizadevali, da učenci naše šole odnesejo na svojo življenjsko pot čim več ustvarjalnega duha in znanja. Naše poslanstvo je: »Z motivacijo razvijati samozavestne, spoštljive, ustvarjalne in razgledane osebnosti ter jih spodbujati k rezultatom, ki so jih sposobni doseči za življenje v prihodnosti«.

Zakaj smo se odločili za sodelovanje?

Opažamo, da z leti pri učencih upadajo funkcionalne sposobnosti, učenci veliko časa preživijo pred ekrani, so telesno neaktivni in podvrženi sodobnim trendom družbe, zato na šoli iščemo oblike in metode dela, ki spodbujajo učence v aktivno vključevanje v proces učenja ter jim omogočajo večjo participacijo. Želimo si, da učenci pridobijo izkušnje, ki jim omogočajo, da so pri učenju bolj kreativni in motivirani, da krepijo socialne veščine, pridobijo trajnejše znanje. S tem stremimo k izboljšanju pedagoškega dela, h kontinuiranemu izobraževanju in izpopolnjevanju zaposlenih, saj FIT pedagogika sledi sodobnim trendom poučevanja.

Kaj smo pridobili?

Z vključitvijo v program FIT4KID smo za celoten kolektiv pridobili kvalitetno strokovno izobraževanje, številna praktična znanja, ki so podkrepjena s teoretičnimi izhodišči. Skozi izobraževanja ozaveščamo zaposlene, učence in starše o pomenu pridobivanja znanja na drugačen način, z ustvarjanjem učeče se skupnosti, doseganjem visoke stopnje koncentracije in osredotočenosti ter tudi notranje motivacije za učenje. Učenci o poučevanju po FIT-u pravijo:

»Učenje z gibalnimi metodami mi je zelo všeč in je tudi zelo zabavno. Ni težko. Ob tem se na nek način zabavaš in učiš hkrati.«

»Pouk na ta način mine zelo hitro.«

»Všeč mi je, da se moram "truditi v mišljenju".«

»Rada imam aktivne igre, saj se zabavaš in se tako tudi veliko naučiš.«

»FAM se mi zdi zelo zabavna in poučna. Tudi matematika se mi zdi zelo zabavna z gibanjem.«

Kaj razvijamo?

Na šoli razvijamo:

- Fit hitre stimulacije,
- Fit aktivne metode,
- Fit gibalne minute,
- Fit talne igre v šolskih prostorih in na prostem,
- Fit hidracijo,
- Fit aktivno sedenje,
- Fit izobraževanja za strokovne delavce,
- Fit didaktične delavnice,
- Fit hospitacije,
- Fit dneve in
- Fit interne delavnice (prenos dobrih praks).

Kako zagotavljamo trajnost?

Trajnost zaznavamo v sami spremembi učne prakse in skrbi za prenašanje znanja na novo zaposlene sodelavce. Za to poskrbimo v okviru aktivov, izobraževanj in hospitacij. Ob zaznavi, da učečega prestavimo v učečo dinamiko, da so učenci bolj samostojni in samozavestni, da so udeleženi v različnih situacijah v razredu, da pridobivajo funkcionalno raven znanja, ki jim bo v pomoč pri različnih življenjskih situacijah in življenju nasploh, se krepí zanimanje za izvajanje pouka s pomočjo FIT pedagogike.

Zaključujem z mislijo Herberta Spencerja, ki zaokroža bistvo FIT pedagogike:

Vsak drobec znanja, ki ga učenec pridobi sam – vsak problem, ki ga sam reši – postane mnogo bolj njegov, kot bi bil sicer. Dejavnost uma, ki je spodbudila učenčev uspeh, koncentracija misli, potrebnih zanj in vznemirjenje, ki sledi zmagoslavju, prispevajo k temu, da se dejstva vtisnejo v spomin, kot se ne bi mogla nobena informacija, ki jo je slišal od učitelja ali prebral v učbeniku.



SLIKA 1: Teci, kot nor (Ana Balažic)



SLIKA 2: Kradljivec znanja (Ana Balažic)

FIT4KID METODE NA OSNOVNI ŠOLI KOŠANA

Lina Faletič

Osnovna šola Košana

Predstavitev šole in zakaj smo se odločili za projekt

Naša šola je majhna, vaška šola. V letošnjem šolskem letu imamo v 6 oddelkih od 1. do 9. razreda (3 oddelki so kombinirani) 100 učencev, v 4 skupinah v vrtcu pa 56 otrok. Maja 2022 smo slavili 40. rojstni dan šole, ki ni več rosno mlada. Z uvajanjem sodobnih pedagoških pristopov se trudimo, da bi jo ohranjali mladostno. V ta namen smo trenutno vključeni v en poskus, dva projekta in eno razvojno nalogo Zavoda Republike Slovenije za šolstvo, poleg tega pa še v Erasmus+ KA1, saj želimo otrokom v vrtcu in učencem v šoli zagotoviti čim bolj spodbudno okolje, kjer bodo na strokoven in zanimiv način pridobivali pomembno znanje ter razvijali kompetence 21. stoletja, se bodo dobro počutili in bodo skrbeli za svoje telesno in duševno zdravje. Zavedamo se namreč, da sami prostori, pa naj bodo še tako vrhunsko urejeni in opremljeni, ne pomenijo veliko, če pri podajanju znanja nismo učinkoviti.

Pri doseganju naših ciljev pa si že vrsto let pomagamo z znanjem, ki smo ga pridobili v triletni vključenosti v projekt Fit4Kid, motivacija za učenje, saj se že dolgo zavedamo dejstva, da imajo naši učenci vedno večjo potrebo po tem, da pridobivajo znanja na drugačen način kot smo jih pridobivali mi. Njihovo življenje je popolnoma drugačno od našega v njihovih letih. Učenci se manj družijo, več so doma, manj se gibljejo, saj je sodobna tehnologija prevzela njihova življenja, čas epidemije pa je te težave še poglobil. Več učencev ima težave, učenci se težje motivirajo za delo, imajo v povprečju slabšo pozornost, upadla pa je tudi vztrajnost pri delu. K slabšemu povprečnemu uspehu in k večji vedenjski problematiki pa prispeva tudi pomanjkljivo predznanje, ki so ga učenci pridobili v času šolanja na daljavo in ga sedaj težko nadoknadijo. S pomočjo znanj, ki smo jih zaposleni osvojili znotraj projekta Fit4kid, učencem omogočamo, da se pri pouku sprostijo in izboljšajo koncentracijo ter veliko uspešneje in hitreje pridobivajo ter utrjujejo stara in pridobivajo nova znanja. Fit4kid metode, ki v ospredje postavljajo gibanje in pozitivna čustva, zaradi katerih je usvajanje znanja veliko lažje, so se izkazala kot uspešna, zato jih z veseljem ter vedno pogosteje vključujemo v naš pouk.

Kaj je doprinos Fit pedagogike?

Največji doprinos vidimo v tem, da učitelje s strokovnimi predavanji in praktičnimi delavnicami opremlja z metodami in pristopi, s katerimi lahko gibanju na široko odprejo vrata v svoje učilnice – neodvisno od starosti otrok in predmetnega področja, ki ga poučujejo. To omogoča otrokom, da so bolj sproščeni, zadovoljni, motivirani in učinkoviti pri šolskem delu. V šoli se poslužujemo celotnega spektra Fit pedagogike, ki zajema motivacijske tehnike, hitre stimulacije ter metode za aktivno učenje. Ker Fit pedagogika poleg tega v ospredje postavlja gibanje in zadostna hidracijo, ki pomembno vplivata na delovanje celega človeškega telesa, tudi možganov, lahko z uporabo le-te izboljšamo učni uspeh in hkrati poskrbimo za zdrav življenjski slog naših učencev.

Kaj delamo v okviru Fit pedagogike?

V šoli smo Fit4Kid metode vključili v redni pouk, podaljšano bivanje, nekaj let pa smo vodili tudi interesno dejavnost, pri kateri so učenci spoznavali te metode.

Redni pouk

Pri rednem pouku se učitelji avtonomno odločajo, kdaj ter katere Fit4Kid metode bodo uporabljali. Nekateri bolj pogosto uporabljajo hitre stimulacije, ki jim omogočajo, da sprostijo napetost učencev in tako dosežejo večji nivo pozornosti. Drugi pogosteje uporabljajo metode za aktivno učenje. Metode so posebej uporabne pri ponavljanju in utrjevanju naučene snovi ter za pripravo pred ocenjevanji znanja. Učitelji poročajo, da tako ene kot druge vplivajo tudi na razpoloženje otrok, ki je ključnega pomena pri pridobivanju znanja, saj vsi vemo, da se učenci bolje učijo, če pri njih prevladujejo rahla pozitivna čustva.

Učiteljica v kombiniranem oddelku 1. in 2. razreda je na primer pri matematiki s prvošolci uporabila metodo »Kradljivec znanja«, kjer so učenci na tleh pobirali račune na listkih in jih zapisovali v zvezke in jih izračunali (1. razred do 10, drugi pa do 100). Učiteljica je račune sproti preverjala. Nato so prvošolci ob pomoči druge strokovne delavke reševali naloge v DZ, drugošolci pa so z učiteljico ob konkretnih primerih (link kocke) sestavljali račune npr. $24+6=30$, nato so si ogledali še primere v DZ ob pomoči slikovnega materiala. Med delom so imeli še hitro stimulacijo copotanje z nogami sede.

Učiteljica slovenščine v pouk veliko vključuje hitre stimulacije, saj opaža, da učencem pomagajo ohranjati pozornost do konca ure. Učencem so najbolj všeč »Dotakni se vseh miz«, »Usedi se na 5 stolov« in »Jutranji

pozdrav s komolci«. Od aktivnih metod učenja pa se večkrat poslužuje metod »Hot dog« (za utrjevanje stavčnih členov), »Obroči« (za utrjevanje odvisnikov), »Deli telesa« (za obravnavo sklonov) ali Zobotrebeci (za obravnavo uradnega pisma).

Učitelji na splošno ugotavljajo, da poučevanje v sodobnem času od učitelja zahteva nove pristope. Učenci s svojim vedenjem vedno bolj nakazujejo, da težko sledijo pouku, zato je

vnašanje gibanja v pouk ena od rešitev. Uporaba FIT-metod predstavlja veliko popestritev pouka. Učenci so preko gibanja miselno veliko bolj aktivni, pomembno pa je, da so navodila jasna, vendar podana tako, da jih učenec razume kot igro, saj je pouk tako prijetnejši in učinkovitejši.

Podaljšano bivanje

V času podaljšanega bivanja pridejo najbolj do izraza metode hitre stimulacije, saj so učenci po celotnem dnevu že utrujeni. Njihova pozornost je bolj kratkotrajna, kljub temu pa imajo tudi v času podaljšanega bivanja uro, ki je namenjena opravljanju domačih nalog in od njih zahteva visoko stopnjo koncentracije. Učencem s hitrimi stimulacijami pomagamo, da so uspešni tudi v popoldanskem času, ko so od celega dneva že utrujeni in naveličani. Preko gibalnih iger v učilnici, telovadnici in na zunanjih površinah učenci sodelujejo, razmišljajo in se psihofizično razvijajo. Ob izvajanju dejavnosti se učenci preizkušajo, izzivajo svojo ustvarjalnost, se učijo na napakah, raziskujejo svoje sposobnosti in omejitve, kar vodi k obvladovanju zadanih nalog.

Interesna dejavnost

Nekaj let je v okviru projekta FIT na šoli deloval krožek. Namenjen je bil učencem cele šole, a so se vanj vključili mlajši učenci, predvsem učenci od 1. do 5. razreda. Pri krožku so izvajali učne dejavnosti v povezavi z gibanjem. Navezovali pa so se tudi na predznanje učencev, oziroma trenutno učno snov pri pouku. Mešana skupina učencev od 1. do 5. razreda je pri delu velikokrat predstavljala izziv, saj prvošolci še niso poznali ne črk ne števil, prav tako niso mogli rešitev zapisati. Zato je bilo poskrbljeno, da so bile skupine mešane in so se mlajši učili od starejših, pri čemer so bile pa tudi izvirne ideje najmlajših upoštevane. Zelo se je krepila metoda sodelovalnega učenja. Ob zaključku šolskega leta so učenci in učitelji opazili, da so bili učenci, vključeni v interesno dejavnost FIT pri pouku bolj aktivni, zaradi aktivnosti pri interesni dejavnosti pa že prvo šolsko uro popolnoma pripravljeni na pouk. Bili so razgibani in osredotočeni na delo. Zaradi intenzivnega gibanja tudi niso bili preveč živahni in klepetavi pri pouku.

Zaključek

V naši šoli so se Fit metode izkazale kot učinkovite. V kombinaciji s klasičnimi oblikami pouka ter drugimi modernimi pristopi nam omogočajo doseganje boljših rezultatov v pozitivnejšem okolju. Do pozitivnih rezultatov pa ne bi moglo priti brez zaposlenih na naši šoli, ki so metode sprejeli, si jih prilagodili ter jih izvajajo tako, da so učinkovite v našem okolju.

FIT4KID NA OŠ MOZIRJE

Urška Finkšt

OŠ Mozirje

Naš prvi stik z mednarodnim projektom FIT Slovenija sega v šolsko leto 2007/2008, ko smo se vključili v projekt z motom »Svet gibanja, veselja in zdravja«. V mesecu aprilu 2008 smo s FIT olimpijado odprli vrata novo zgrajeni športni dvorani. Naši »olimpijci« so se podali v igro, gibanje in zabavo. Kot predstavniki športnikov dvanajstih držav so tekmovali v različnih športnih panogah, se ob tem zabavali in veselili uspehov.

Vsa leta je med prednostnimi nalogami, ki so zapisane v naših letnih delovnih načrtih, tudi skrb za zdravje, zdrav življenjski slog in kasneje tudi učenje v gibanju. Sodobni način življenja je tudi otrokom prinesel predvsem bolj sedeči način življenja, vedno manj se gibajo, kot bi bilo to potrebno za njihov motorični razvoj. Že mlajši otroci se srečujejo s prekomerno težo, različnimi boleznimi, z različnimi oblikami zasvojenosti in predvsem pa so opazne posledice v medsebojnih odnosih.

Zato z uporabo FIT pedagogike, ki temelji na gibanju in telesni aktivnosti učencev med samim procesom poučevanja, dajemo učencem vlogo aktivnega člana v procesu učenja. Učencem zagotavlja visoko stopnjo koncentracije, osredotočenosti in motivacije za učenje.

Z različnimi FIT aktivnimi metodami postaja pouk za otroke zanimivejši in dinamičen. Z njimi učenci pridobivajo nove izkušnje, osvajajo nova znanja, utrjujejo že znane vsebine in preverjajo svoja znanja. Metoda je izdelana v okviru projekta FIT International in si sledi v zaporedju navodila, naloga in preverjanje. Z vključitvijo v projekt učencem omogočamo, da skozi gibanje rastejo v osebe odgovorne za svoj razvoj, spodbujamo njihovo ustvarjalnost, kreativnost in jih z iskanjem rešitev učimo kritičnega mišljenja.



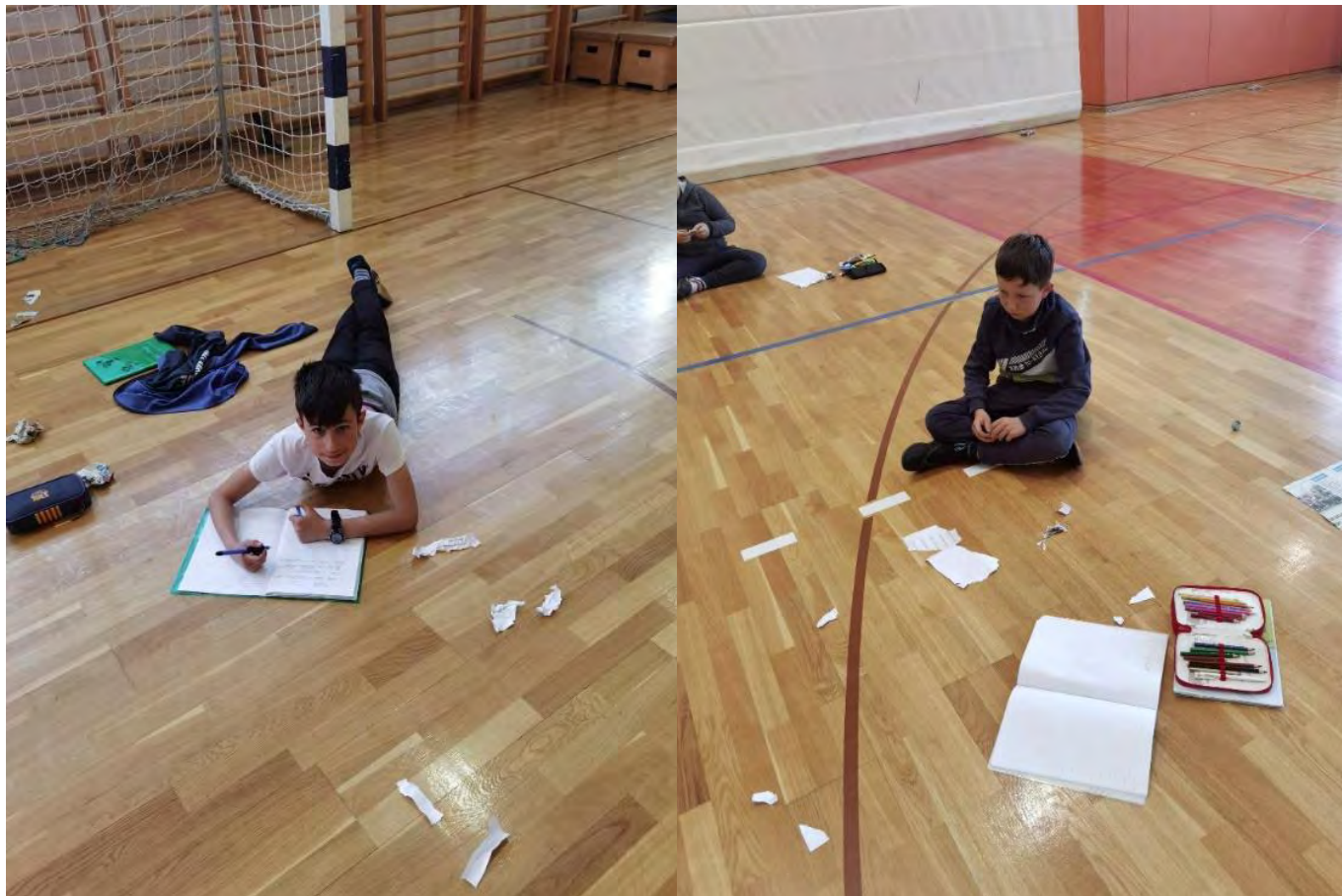
Učitelji Osnovne šole Mozirje, ki se izobražujemo v mednarodnem projektu FIT International se zavedamo pomena gibanja za vsakega posameznika, zato tudi v šolskem letu 2022/23 sledimo načelom FIT pedagogike. Z izobraževanjem v okviru FIT projekta smo pridobili številna praktična znanja, podkrepljena s teoretičnimi izhodišči. Pri pouku v okviru učenega procesa uporabljamo različne FIT aktivne metode in FIT hitre stimulacije.

V okviru programa učimo za življenje izvajamo dejavnosti za krepitev zdravja in vzgajamo učence za zdrav in aktivni stil življenja.

Organizirali smo FIT predavanje za starše z namenom ozaveščanja staršev o pomenu telesne dejavnosti za zdrav in skladen razvoj in motivacijo za učenje, predvsem pa za razvoj otrokovih potencialov v času sodobne tehnologije.

V preteklem šolskem letu smo organizirali FIT 4 KID DAN, ki smo ga izvedli učitelji, vključeni v projekt v organizaciji in pod vodstvom FIT International. FIT pedagogiko, FIT vsebine in FIT aktivnosti smo izvajali v oddelkih vseh treh triad.

Z gibanjem in gibalnimi aktivnostmi si prizadevamo v učni proces zajeti prav vse učence. S temi učinkovitimi metodami poučevanja si prizadevamo, da bi znanje učencev postalo širše in trajnejše.



Pouk pri posameznih predmetih poteka drugače, bolj zanimivo, zabavno, dinamično, inovativno, motivacijsko, pozitivno, zdravo in predvsem uspešnejše. Razvijamo otrokov ustvarjalni duh, mu dajemo možnost za ustvarjalnost, spodbujamo k iskanju lastnih rešitev, ga učimo razmišljati, obenem pa sledimo njegovemu naravnemu celostnemu razvoju.

Verjamemo, da je to pot, s katero bomo skupaj dosegli učinkovitost in napredek ter našim otrokom omogočili, da v današnjem svetu moderne tehnologije sprejmejo gibanje in aktiven življenjski slog kot temeljno življenjsko potrebo in vodilo v njihovem življenju.

FIT PEDAGOGIKA™ NA OSNOVNI ŠOLI IN VRTCU ALOJZA GRADNIKA DOBROVO

Katarina Golob, Aneja Bužinel Kodermac

OŠ Alojza Gradnika Dobrovo

Osnovna šola Alojza Gradnika Dobrovo je edina šola v občini Brda. V javni vzgojno-izobraževalni zavod Osnovna šola Alojza Gradnika Dobrovo spadajo centralna šola na Dobrovem in podružnična šola Kojško. V okviru šole deluje tudi vrtec z oddelki na Dobrovem, v Kojškem in začasno tudi v Briškem domu v Biljani.

Na naši šoli in v vrtcu smo s spoznavanjem Fit4Kid učnih strategij pričeli čisto na koncu šolskega leta 2021/22. Gospa Barbara Konda nam je na predstavitvenem seminarju, ki je bil namenjen vsem strokovnim delavcem šole in vrtca, predstavila nekaj Fit4Kid učnih strategij, nato pa se je na pobudo ravnatelja oblikovala delovna skupina za Fit pedagogiko, ki šteje 35 članov šole in vrtca. Predstavitveni seminar hkrati velja za prvo Fit interno strokovno usposabljanje.

Tri članice delovne skupine za Fit pedagogiko (dve strokovni delavki šole in ena strokovna delavka iz vrtca) so se v oktobru udeležile Fit letnega praktičnega seminarja *Fit učenje za fit otroke*, ki je potekal na Vranskem. Tam so bile prikazane in aktivno izvedene različne igre, ki jih lahko prenesemo iz telovadnice v igralnico/učilnico.

V novembru je na šoli potekalo Fit interno strokovno usposabljanje *Kako motivirati za učenje – I. modul, 2. stopnja* za izbrano skupino strokovnih delavcev.

V januarju so na naši šoli potekale Fit didaktične delavnice. Obiskala nas je gospa Vanja Zallatel, ki je izvedla 5 učnih ur z uporabo Fit didaktičnih iger. Fit didaktične delavnice so potekale v 2., 3., 4., 7. in 8. razredu pri matematiki, slovenščini, naravoslovju in DKE. Po končanih delavnicah je sledila evalvacija. Na ta dan je potekalo še tretje Fit interno strokovno usposabljanje *Kako motivirati za učenje – I. modul, 3. stopnja*.

Na vsakem izobraževanju smo spoznali tri Fit didaktične igre, ki smo jih nato izvedli pri pouku.

Na naši šoli je en izmed prioriteten ciljev tudi skrb za telesno zdravje učencev in zaposlenih. Menimo, da nam je uvajanje Fit pedagogike v učni proces v pomoč pri doseganju omenjenega cilja.

Na šoli že izvajamo:

- minute za zdravje: med učno uro vstanemo, naredimo nekaj gibalnih vaj in nato nadaljujemo z delom,
- skrbimo za hidracijo: učenci imajo v šoli plastenke, seznanjamo jih s pomenom pitja vode,
- rekreativni odmor: na podružnični šoli imamo vsak dan 15 minut rekreativnega odmora, ki ga izvajamo na šolskem igrišču, kjer učence spodbujamo k različnim gibalnim dejavnostim.

VRTEC VELENJE IN FIT PEDAGOGIKA

PRESCHOOL VELENJE AND FIT PEDAGOGY

Miša Hrabra

Vrtec Velenje

POVZETEK

Vrtec Velenje je že od leta 1999 vključen v mednarodni projekt FIT Slovenija, kateri je postal eden izmed ključnih dejavnikov našega pedagoškega dela znotraj zavoda. FIT pedagogika je osnova za naše vsakodnevno delo znotraj vrtca, kar se preko dolgoletnih izkušenj in stalnega strokovnega izpopolnjevanja FIT koordinatorjev ter širjenja znanja med strokovne delavce kaže tudi pri otrocih, starših in okolju. Zelo smo ponosni, da s pomočjo FIT pedagogike raste naš vrtec in da z njo ves čas skrbimo za skladen ter celostni razvoj naših predšolskih otrok.

ABSTRACT

Since 1999, Velenje Kindergarten has been involved in the international project FIT Slovenia, which has become one of the key factors of our pedagogical work within the institution. FIT pedagogy is the basis for our daily work within the kindergarten, which is also reflected in the children, parents and the environment through the long experience and continuous professional development of FIT coordinators and the dissemination of knowledge among the professional staff. We are very proud that our kindergarten is growing with the help of FIT pedagogy and that we are constantly using it to ensure the harmonious and holistic development of our pre-school children.

Glavni cilj FIT mednarodnega projekta je spodbuditi otroke in mladostnike k gibalnim/športnim dejavnostim; učitelje pa s strokovnimi predavanji in praktičnimi delavnicami opremiti z metodami in pristopi, s katerimi lahko gibanju na široko odprejo vrata v svoje igralnice in učilnice – neodvisno od starosti otrok in predmetnega področja, ki ga poučujejo. Kratica FIT pomeni biti v dobri psihofizični kondiciji, »zdrav duh v zdravem telesu«...

Temelj FIT pedagogike je razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro. Ko se otroci skozi igro učijo gibati, se hkrati učijo. Na tak način rastejo v sposobnejše osebe, izzivajo svojo ustvarjalnost in se pri iskanju rešitev učijo razmišljati. Zajema metode, ki učečemu v procesu učenja omogočajo psihofizično ravnovesje in posledično kakovostnejše učenje.

FIT vadbeni program je privlačen in dostopen vsem otrokom, ne glede na njihove gibalne sposobnosti, spol, starost, socialni položaj, veroizpoved. Vsebuje energične, vznemirljive in zabavne gibalne aktivnosti, katerih moto je vrniti zabavo in igro v športno vzgojo otrok ter s tem gibanje in šport otrokom predstaviti kot potrebo in ne kot obveznost.

Otroci so v našem vrtcu že od leta 1999 aktivno vključeni v različne FIT aktivnosti znotraj programa. Trenutno se poslužujemo: FIT vadbenih ur, jutranjega športanja, gibalnih minut, hitrih stimulacij, aktivnega sedenja, aktivnih sprehodov, FIT gibalno-didaktičnih iger in FIT aktivnih metod. Gibalne izkušnje otroci pridobivajo tudi preko FIT kotičkih, hodnikov in na FIT igrišču, vsakodnevno in z lastnim zgledom pa jih spodbujamo k FIT hidraciji, ki je postala del dnevne rutine v vrtcu. Tekom izvajanja programa in skozi proces učenja strokovni delavci z otroki sodelujemo in tako tudi sami rastemo in dozorevamo.

V našem vrtcu imamo že vrsto let oblikovan FIT tim, katerega trenutno sestavlja 7 FIT koordinatorjev in multiplikatorjev. Le-ti se vsakoletno izobražujejo na Centraliziranih strokovnih usposabljanjih za FIT4KID koordinatorje in multiplikatorje, kjer usvajajo nova znanja in spoznavajo nove FIT gibalno didaktične igre ter FIT aktivne metode. Naloga FIT koordinatorja je širjenje novega znanja pridobljenega na izobraževanjih med sodelavce znotraj enot. V letošnjem šolskem letu smo se odločili za nekoliko bolj aktivno širjenje znanja, saj vsak koordinator skupaj z vzgojiteljem v oddelku oblikuje pripravo za FGDI ali FAM, ki jo nato skupaj implementirata v skupino. S tem FIT koordinator dobi v pogled delovanje dotične skupine in lahko z nasveti usmerja vzgojitelja k pravilni izvedbi ter uporabi FIT pedagogike. Vzgojitelj v skupini pa dobi znanje o zapisovanju FIT priprave in konkretni primer FIT igre, ki jo lahko večkrat in na različne načine (oz. preko različnih tem) uporabi v svoji skupini. V letu 2019 je naš FIT tim tudi aktivno sodeloval na 1. Fit4Kid mednarodni znanstveni konferenci, kjer je s člankom, predavanjem in interaktivno delavnico predstavili primere dobre prakse vrtca Velenje.

Z veseljem v FIT aktivnosti vključujemo tudi starše; kot aktivne sodelavce in podporo s tribun, ki je bila zelo dobrodošla na obeh FIT prireditvah, ki smo ju organizirali: FIT olimpijada v šolskem letu 2009/10 na kateri je sodelovalo 750 otrok in FIT plesna prireditev v juniju 2016, kjer je plesalo in se zabavalo kar 960 otrok našega vrtca.

S FIT pedagogiko v vrtcu Velenju živimo in dihamo že vrsto let, zato ne mine dan brez nje v našem vsakodnevnem vzgojno-izobraževalnem procesu, saj je naše temeljno vodilo ravno otrok sam. Tako kot pravi vizija našega vrtca:

»Vsak otrok, vključen v naš vrtec je drugačen, vsak prinaša s seboj drugačna pričakovanja izkušnje, potrebe in želje. Težko je upoštevati vse, vendar se bomo trudili slediti razvojnim značilnostim in zmožnostim vsakega posameznika, vključenega v naš vrtec.

Sproti bomo ugotavljali in zagotavljali visoko raven kakovosti Vrtca Velenje, jo dopolnjevali in nadgrajevali, ter omogočali preplet ustvarjalnih in sodelovalnih odnosov med otroki, njihovimi starši, zaposlenimi in lokalno skupnostjo.

Spodbujali bomo sodelovanje in dogovarjanje vseh vpletenih v vzgojno izobraževalni proces ter omogočali sodelovalno izražanje idej, predlogov in pomislekov pri iskanju različnih poti, ki vodijo k skupnim ciljem vizije vrtca.«

PO FITU SE UČIMO, DA ZNANJE OBRŽIMO

WE FIT PEDAGOGY TRAIN, TO ALL THE KNOWLEDGE GAIN

Lejla Jahjefednić, Lidija Svet

Osnovna šola VRANSKO-TABOR in OE vrtec

POVZETEK

Osnovna šola Vransko-Tabor in Vrtec Vransko-Tabor smo v MEDNARODNEM PROJEKTU FIT SLOVENIJA 11 let z nekaj letno vmesno pavzo. Po ponovni vključitvi v FIT INTERNATIONAL™ smo se odločili za projekt FIT4KID, se v okviru tega izobraževali in izvajali dejavnosti. Različne FIT aktivnosti smo postopno vnašali v naše delo z otroki. FIT4KID multiplikatorke dosledno in na različne načine prenašamo sodelavcem teoretična in praktična znanja s FIT izobraževanj. V zadnjih treh letih smo v našem zavodu povečali uporabo FIT PEDAGOGIKE™ v številu strokovnih delavcev ter izvedbi Fit aktivnosti in akcij v permanentni obliki (tutorstvo, udeležba na Fit didaktičnih delavnicah, Fit4Kid aktivih, individualni coachingi/kovčingi).

ABSTRACT

Primary school Vransko-Tabor and kindergarten Vransko-Tabor are a part of international project FIT Slovenia for almost eleven years. After involving in FIT INTERNATIONAL™, we decided for project FIT4KID, which includes education and activities. We gradually included FIT activities into our daily professional work with children. After each FIT education, FIT4KID multipliers acknowledge our colleagues with new proficiencies, theoretical and practical. In recent years, we increased the use of FIT PEDAGOGICS™ regarding the number of colleagues, FIT activities and permanent actions (tutoring, cooperation in FIT workshops, FIT4KID teams, and individual coaching).

Predstavitev šole in vrtca

Osnovna šola Vransko-Tabor leži med hribovji v Spodnji Savinjski dolini, kjer imamo zaposleni in učenci veliko možnosti za gibanje v prijetnem naravnem okolju.

Zavod sestavljajo centralna osnovna šola z vrtcem na Vranskem in podružnična devetletna osnovna šola z vrtcem v Taboru. Centralno šolo na Vranskem obiskuje 285 učencev v 17 oddelkih, na podružnici v Taboru pa 189 učencev v 9 oddelkih. Skupno število učencev na Osnovni šoli Vransko-Tabor je 474. V Vrtcu Vransko je v osem skupin vključenih 140 otrok, v Vrtcu Tabor pa je 110 otrok v šestih skupinah.

Vključitev v projekt FIT Slovenija in Fit4kid projekt

V šolskem letu 2005/2006 smo se prvič vključili v projekt FIT Slovenija, kjer smo aktivno sodelovali 6 let. V tem času smo se na izobraževanjih sistematično seznanjali s FIT PEDAGOGIKO.

Na internih izobraževanjih, ki so potekala na šoli, smo spoznali in v vzgojno-učni proces vnašali različne FIT didaktične gibalne igre (FDGI) ter hkrati ugotavljali njihov pozitiven učinek. V okviru projekta smo ustanovili FIT interne aktivne, na katerih smo fitkoordinatorke prenašale nova znanja sodelavkam, izvajale smo delavnice za starše, izvedli smo prireditev FIT PLESI IN PESMI LJUDSTEV SVETA, dosledno smo izvajali dejavnosti v okviru podprojekta UČIMO ZA ŽIVLJENJE (Tek od pekarnice do kavarne, pohodi, hoja za zdravje, dan brez avtomobila v šolo, dan brez multimedije ...), udeležili pa smo se tudi FIT OLIMPIJADE.

Po petletni prekinitvi, kar pomeni v šolskem letu 2017/2018, smo se ponovno odločili za vstop v projekt FIT INTERNATIONAL™, in sicer v obliko sodelovanja PROJEKT FIT4KID.

Osem strokovnih delavk iz šole in vrtca se nas je odločilo za usposabljanje za FIT4KID MULTIPLIKATORKE. Na kakovostnih izobraževanjih, kjer smo se podkovale v teoriji in mnogo praktičnih primerih, smo postopno spoznavale, kako vplivajo gibanje, didaktične igre ter različni načini poučevanja na celostni razvoj otroka in mladostnika.

Vsa znanstvena spoznanja, vključno s praktičnimi izvedbami FIT didaktičnih gibalnih iger (FDGI), FIT aktivnih metod (FAM) in FIT hitrih stimulacij (FHS) smo postopno uvajale v delo z našimi vrtčevskimi otroki in učenci v vseh triadah. Pozitivni učinki novega in osmišljenega načina učenja so se na vseh stopnjah poučevanja pokazali postopoma.



Slika 1: VRTEC VRANSKO oddelek 3 do 4 let: FDGI Aktivni baloni (Foto: L. Svet)

Uporaba usvojenih znanj in zagotavljanje trajnosti

Po opravljenem izpitu za FIT MULTIPLIKATORKE smo v zavodu oblikovali dva FIT4KID tima na šoli in v vrtcu, ki sta skrbela za postopen in sistematičen prenos pridobljenih znanj ter veščin zainteresiranim sodelavcem (demonstracija, predstavitev večkrat uporabljenih FHS, FDGI, FAM, neformalne hospitacije, svetovanja ...).

Sočasno so za strokovne delavce šole in vrtca na šoli potekala interna strokovna usposabljanja, katerih sestavni del so bile dopoldanske FIT didaktične delavnice (FDD) tako v vrtcu kot v šoli in popoldanska interna usposabljanja.

V šolskih letih 2019/2020 in 2020/2021 se je zaradi epidemije koronavirusa naše vzgojno-izobraževalno delo v šoli bistveno spremenilo. Pouk je potekal izključno preko različnih spletnih orodij, zato je bilo potrebno bistveno spremeniti način poučevanja. Vprašanje je bilo, kako obdržati motivacijo, pozornost, zbranost, primeren tempo poučevanja in podajanja nove snovi, nenazadnje pa tudi utrjevanje pridobljenega znanja. Kako poučevati preko ekrana na zabaven, a učinkovit način?

Ker so tudi usposabljanja za FIT4KID multiplikatorje potekala na daljavo, smo na le-teh dobili rešitve, ideje in motivacijo za popolnoma drugačen, a uspešen način poučevanja. Tudi FDD so potekale preko spletnega orodja ZOOM. Z opazovanjem načina dela na delavnicah smo dobili mnogo odgovorov na zastavljena vprašanja in rešitev naših na novo nastalih težav. Od predavateljev smo prejeli zbrane FIT aktivne metode, kjer je bilo natančno pojasnjeno, kako jih izvajati z učenci na daljavo in kasneje v učilnicah tudi v individualni obliki, a prilagojeno socialni razdalji. Ta gradiva so bila v veliko pomoč vsem strokovnim delavcem, učencem in navsezadnje tudi staršem. Starši, ki so se z otroki učili preko gibanja, so nam bili zelo hvaležni za poslano gradivo, ki jim je bilo v veliko pomoč.

V vrtcu je bilo v času epidemije organizirano nujno varstvo. Tudi strokovni delavci vrtca so se udeleževali FIT usposabljanj na daljavo.

Od šolskega leta 2021/2022 polagoma povečujemo število strokovnih delavcev, ki se udeležujejo FIT internih usposabljanj. Postopno smo prešli tudi na celostno obliko FIT4KID dneva, povečali smo število strokovnih delavcev, ki jim je omogočen INDIVIDUALNI COACHING in udeležba na FIT4KID AKTIVIH.

Na strokovnih aktivih članice FIT4KID TIMA praktično predstavljajo eno ali dve FAM in FHS. Na praktičnih delavnicah FIT4KID multiplikatorke s sodelavci izvajajo nove FDGI, FAM in FHS, ki so jih spoznale na usposabljanjih za FIT4KID multiplikatorje.

V tem šolskem letu vsi strokovni delavci povečujemo obseg FIT vsebin in aktivnosti za krepitev zdravja. V šoli na Vranskem in v Taboru smo pričeli z izvajanjem FIT4KID INTERNIH DNEVOV. Vsak strokovni delavec je na ta dan pripravil učno uro po FIT PEDAGOGIKI, na katero je povabil vodstvo in zainteresirane sodelavce. Na ta način izvajalec in opazovalec FIT4KID nastopa pridobivata nove ideje in jih smiselno vnašata v svoje vzgojno-izobraževalno delo. Vsi načrtovani hospitacijski nastopi, tako v šoli kot v vrtcu, so usmerjeni tudi v spremljanje uporabe FIT PEDAGOGIKE.



Slika 2: FAM Aktivno branje v 3. b (Foto: L. Jahjefendić)



Slika 3: FAM Smetnjak v 8. a (Foto: Petra Kolarič)

Kaj smo pridobili s sodelovanjem v projektu

Ugotavljamo, da so otroci v vrtcu bolj sproščeni in motivirani, ovire sprejemajo kot izzive, vedno manj je konfliktnih situacij, hitreje premagujejo težave ipd.

Tudi v šoli je viden bistven napredek. Učenci so pri pouku sproščeni, bolj motivirani, njihova pozornost je večja, usmerjenost k ciljem je bolj jasna, medsebojna povezanost se izboljšuje, hitreje najdejo rešitev ... Z aktivnim načinom poučevanja in nenazadnje učenja naši učenci pridobivajo fleksibilnost, hitrejše in učinkovitejše pomnjenje učne snovi, hitrejše reševanje nalog, postopno se povečuje tudi njihov obseg rešenih nalog ter zapisov. Vse to pa posledično pripomore tudi k boljšemu znanju, kar se kaže tudi pri rezultatih na preverjanjih in ocenjevanjih znanja.

Še naprej se bomo po FIT-u učili, da bi hitreje ZNANJE pridobili.

PREDSTAVITEV VRTCA VRHNIKA

Ines Jesenovec, Andreja Brelih Hatunič

Vrtec Vrhnika

Področje gibanja je pomembno za celosten otrokov razvoj, tega so se zavedali že ustanovitelji predšolske vzgoje na Vrhniki, daljnega leta 1947, kar je razvidno tudi iz zapisov v Kroniki takratnega Doma dela in igre. To prepričanje se je širilo vsa nadaljnja leta izvajanja vzgojno izobraževalnega dela v našem vrtcu. Zato je bilo pričakovano, da smo se leta 2004 priključili Projektu FIT. S pridobljenim znanjem smo postopoma spreminjali naš izvedbeni kurikulum.

V Vrtcu Vrhnika poteka vzgojno izobraževalno delo v petih enotah: Barjanček, Komarček, Rosika, Žabica in Želvetica. Vsaka enota živi kot organizacijska celota, s svojimi posebnostmi, značilnostmi in se povezuje s svojim neposrednim okoljem.

Našo prepoznavnost gradimo na treh področjih:

- za vsakega otroka posebej strokovne delavke v oddelku vodijo njegov listovnik, kar pomeni, da spremljamo in beležimo njegov napredek v razvoju in učenju.
- »Živeti v naravi, z naravo in za naravo«. Naše enote imajo v svoji okolici veliko naravnih površin, tako strokovne delavke prenašajo načrtovane dejavnosti na travnike in v gozdne kotičke. V treh, večjih enotah imamo postavljene visoke grede, kjer jih otroci urejajo, vrtnarijo in skrbijo za rastline. Pridelano zelenjavo pripravijo in jo pojedjo. V enoti Želvetica imamo poleg igrišča, še naravni kotiček, v katerem se nahajajo poleg visokih gred še skalnjak, mlaka, stalna čutna pot, hotel za žuželke in netopirnica, imamo pa tudi kokošnjak z dvema kokoškama in petelinom ter račjak z dvema tekačicama. En del tega naravnega kotička se spreminja glede na načrtovane dejavnosti. V naravnem kotičku imamo tudi kotiček za poslušanje pravljic in blatno kuhinjo. Letos pa je nova pridobitev trajnostna lopa, ki bo služila shranjevanju vrtnih pripomočkov in gojenju rastlin. Otroke motiviramo, da opravljajo delovno rekreativne dejavnosti skozi celo leto. Pomagajo pri urejanju okolice, grabljenju listja, lopatanju snega... Veliko pozornost posvečamo tudi ekologiji in trajnostnim praksam. Trudimo se poskrbeti za čim manjši ogljični odtis. Tako ločujemo odpadke, pri vzgojnem delu uporabljamo odpadni material, uporabljamo minimalne količine čistil, peremo brez klora in mehčalcev, vso embalažo od čistil vračamo dobaviteljem, zmanjšujemo uporabo PVC vrečk (ob vstopu v vrtec otroku podarimo pralno vrečko iz recikliranih materialov). Otroci v času bivanja v vrtcu uporabljajo svoje bidone, uporabljamo pralne plenice, na jedilnik uvrščamo bio živila in vso embalirano hrano naročamo v večji embalaži.
- Tretje področje, je področje gibanja. Zavedamo se, da je gibanje primarna otrokova potreba in zelo pomemben dejavnik v otrokovem razvoju. Otrokom ponujamo zanimive didaktične pristope pri usvajanju novih znanj in spretnosti, saj gibalne dejavnosti omogočajo otrokom nenehno aktivnost v vseh letnih časih in v vseh vremenskih situacijah.

Otroci preživijo v vrtcu velik del dneva. Zavedamo se, da jim moramo posledično z ustreznimi vzgojnimi pristopi ponuditi čim bolj optimalne pogoje za njihov ustrezen gibalni, oz. celosten razvoj. Na podlagi najnovejših spoznanj s področja znanosti, različnega znanja pridobljenega na izobraževanjih ter s pomočjo opažanj, da so današnji otroci gibalno vedno bolj šibki, da predlogo sedijo, pretirano uporabljajo IKT, da jih starši s pretirano zaščito ovirajo pri razvoju njihove samostojnosti in odgovornosti, smo prišli do spoznanja, da je nujno potrebno spremeniti izvedbeni kurikulum. Kakšnega vzgojnega pristopa se pri delu poslužujemo, je odvisno od več dejavnikov. Prav gotovo ima tu najpomembnejšo vlogo vodstvo ter strokovna usposobljenost strokovnih delavcev z njihovo pripravljenostjo na spremembe. Spreminjanje prakse, skupaj s profesionalnim razvojem strokovnih delavcev, je dolgotrajni proces.

Našo prakso smo postopoma spreminjali tako, da smo najprej posvečali več pozornosti medpodročnim povezavam, povezovanju gibanja z vsemi ostalimi področji Kurikula in dodatnemu izobraževanju delavcev. Fit vsebine smo vključili v Letni delovni načrt Vrtca Vrhnika, v Samoevalvacijo in v Razvojni načrt, kjer smo spremljali, beležili in evalvirali napredek otrok. Nekoliko bolj smo se začeli osredotočati tudi na sam pomen evalvacije dela strokovnih delavcev in načrtnemu spremljanju izvajanja Fit vsebin. Vse to smo nadgradili z vključevanjem Fit gibalnih metod v vzgojno delo. Najprej so jih v prakso implementirali Fit koordinatorji in posamezni strokovni delavci, ki so področje gibanja že dnevno vključevali v vzgojni proces. Veliko praktičnih izkušenj smo pridobili s hospitiranjem nastopov ge. Barbare Konda in skupnimi analizami po izvedbi dejavnosti. Nadaljnji korak pri spreminjanju naše strategije poučevanja so bile priprave, ki jih je za posamezen odderek, oziroma skupino napisala ga. Barbara Konda. Pri tem so delno sodelovali tudi strokovni delavci z izbiro področja, vsebine in cilja. Tako načrtovane dejavnosti so se najprej izvedle enkrat letno, v okviru Fit- dneva, na katerem je bilo prisotno tudi vodstvo vrtca. Na začetku je bilo zaznati kar nekaj nezadovoljstva s strani strokovnih delavcev, saj so bile priprave obširnejše od dosedanjih, potrebno je bilo veliko prilagoditev dejavnosti, veliko

težav je bilo tudi s samim poznavanjem gibalnih metod. Kljub zgoraj omenjenim uvodnim težavam, pa smo si bili enotnega mnenja, da so bili odzivi otrok zelo dobri, da so bili vsi otroci aktivni na sebi lasten način, zaznali smo tudi manj konfliktnih situacij. Nadgradnja tega dela je tudi individualni coaching, ki ga izvaja ga. Barbara Konda s svojo ekipo.

Proces spreminjanja se je nadaljeval z izvedbo dveh Fit- dnevov, enega smo izvedli v jesenskem in enega v pomladnem času. Trudimo se, da bi vse FIT vsebine, ki se že dolga leta izvajajo (interni program izobraževanj, izbrane Fit vsebine; vadbeni ura, aktivni sprehod, hidracija, PUŽ,...), vključno s FIT- dnevoma, postale stalnica našega dela.

S postopnim spreminjanjem izvedbenega kurikulum, smo na ravni vrtca veliko pridobili. Poleg spreminjanja strategije učenja smo velik poudarek dali tudi postopnemu spreminjanju poteka uvajanja novincev. S pomočjo hospitacij strokovnih delavk, primerov dobrih praks, smo prišli do spoznanja, da se te dejavnosti lahko izvajajo tudi v igralnicah, na igrišču, gozdu,.. Posamezne vsebine se implementirajo tudi v Aktiv za promocijo zdravja.

Za dober končni rezultat je potrebno kontinuirano delo, s tem postajajo strokovni delavci bolj suvereni, se bolj povezujejo, izmenjujejo mnenja, predloge in primere dobrih praks. Če so bili na začetku strokovni delavci usmerjeni predvsem v samo strukturo priprave in njeno prilagoditev, so sedaj veliko bolj osredotočeni v samo pripravo na dejavnost in izvedbo le te. Poleg tega ugotavljajo, da je pri tovrstnem delu ključnega pomena dobro sodelovanje v tandemu, predpriprava sredstev in poznavanje te metodologije.

Zavedamo se, da je spreminjanje prakse dolgotrajen proces pri katerem je pomembna jasna opredelitev ciljev v Letnem delovnem načrtu in kontinuirano izvajanje in spremljanje le teh.

Vodstvo in strokovni delavci moramo biti povezani, si biti v oporo, ko morda ne gre po načrtih in predvsem, da vztrajamo in ostajamo v gibanju.

FIT NA OSNOVNI ŠOLI LOUISA ADAMIČA GROSUPLJE

Saša Kastelic, Tanja Galli, Simona Peršin

Osnovna šola Louisa Adamiča Grosuplje

Na Osnovni šoli Louisa Adamiča Grosuplje smo si želeli novih pedagoških pristopov, ki bodo pripomogli h kakovostnejšemu in učinkovitejšemu pedagoškemu delu, zato smo se v šolskem letu 2017/18 priključili projektu. Ob spremljanju in evalviranju našega dela smo opazili, da poučevanje po metodično-didaktičnih načelih, ki učence zadostno ne motivira, jih omejuje in zadržuje zgolj v pasivni vlogi, ne deluje več. Želeli smo iti v korak s časom in s spreminjajočo se družbo odkrivati nove možnosti učenja in poučevanja s sodobno učno strategijo. Ko smo spoznali Fit pedagogiko, njene prednosti, učinke, je bila odločitev za pridružitve projektu zelo preprosta.

Kdo smo in od kod prihajamo?

Smo učiteljice in Fit koordinatorice na Osnovni šoli Louisa Adamiča Grosuplje, ki znanje, pridobljeno na izobraževanjih, širimo med naš kolektiv, ga vseskozi nadgrajujemo z iskanjem in vključevanjem svojih rešitev in idej. Trudimo se, da bi bili kljub lokacijski razpršenosti, saj naša šola šteje kar pet enot, in veliki številčnosti učencev, vsi deležni enakovrednih pogojev v smislu vključevanja prvin Fit pedagogike v učenčev vsakdan. Želimo si, da bi bili učenci naše šole veseli, samozavestni, inovativni, ustvarjalni in notranje motivirani za delo. **FIT učitelji so mentorji. Z otroki sodelujejo, jih učijo in ne trenirajo.** Zavedamo se, kako pomembno je učenje na zanimiv in zabaven način, zato poskušamo v proces učenja vključevati dejavnosti, ki jih imajo učenci radi. To sta predvsem igra in gibanje. Spodbujanje gibalnih aktivnosti pa je močno povezano tudi z razvojem mišljenja in učenjem. Številne raziskave ugotavljajo, da današnji življenjski slog vključuje premalo gibanja, kar se v šoli pogosto odraža v različnih oblikah učnih težav. Z vključevanjem gibanja na vsakih 15 do 20 minut sedenja lahko bistveno okrepimo kognitivni razvoj, ali bolj preprosto: oseba se bo bolj uspešno in učinkovito učila. Tako smo se na šoli odločili, da k izboljšanju učinkovitosti procesa učenja in poučevanja pristopimo celovito in sistematično. Spoznavamo in preizkušamo fit aktivne metode. To so učne strategije, ki temeljijo na gibanju. Učeči bere, komunicira, zapisuje, uporablja procese višjega reda mišljenja in se hkrati giblje. Na ta način zagotavljamo visoko stopnjo koncentracije, osredotočenosti in motivacije za učenje. Strategije uporabljamo v različnih fazah učenja, pri usvajanju nove snovi, utrjevanju in preverjanju. Ja, pouk na naši šoli izgleda malo drugače. **Učencem omogočamo učenje skozi gibanje in gibanje skozi učenje, kar doživljajo kot zabavno.**

Naš razvoj skozi čas

Talne igre

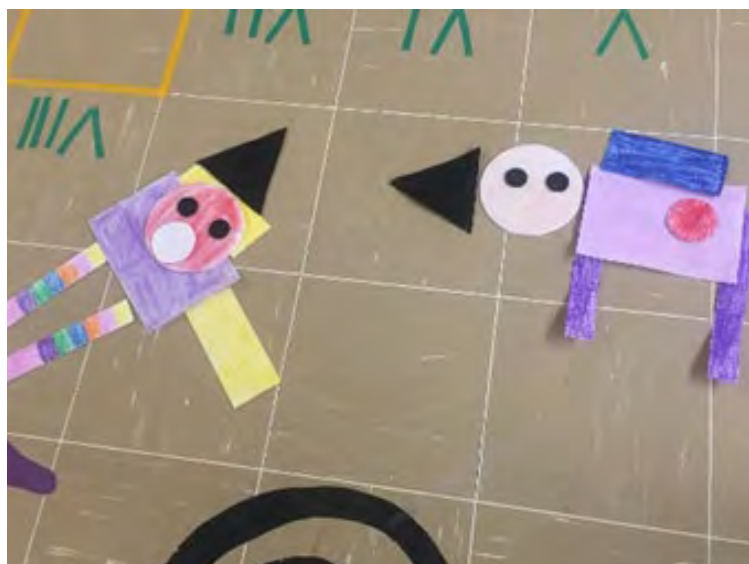
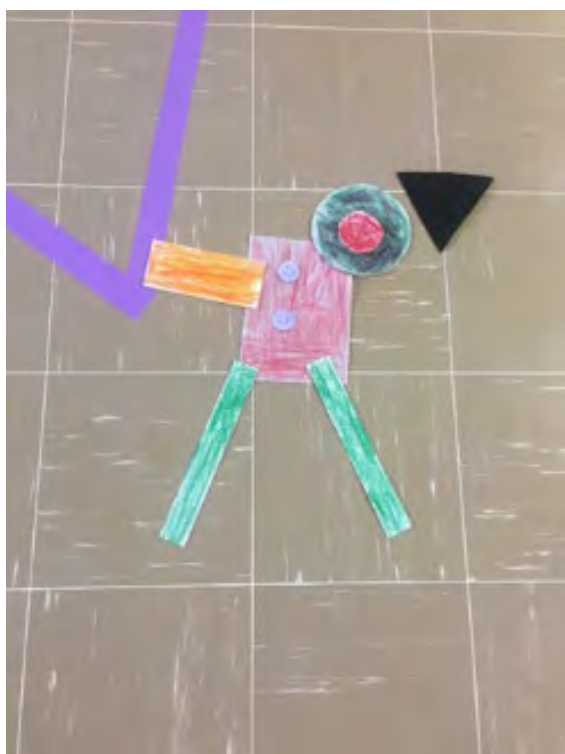
Začeli smo s talnimi igrami, izdelanimi iz papirja. Preprosta uporaba.



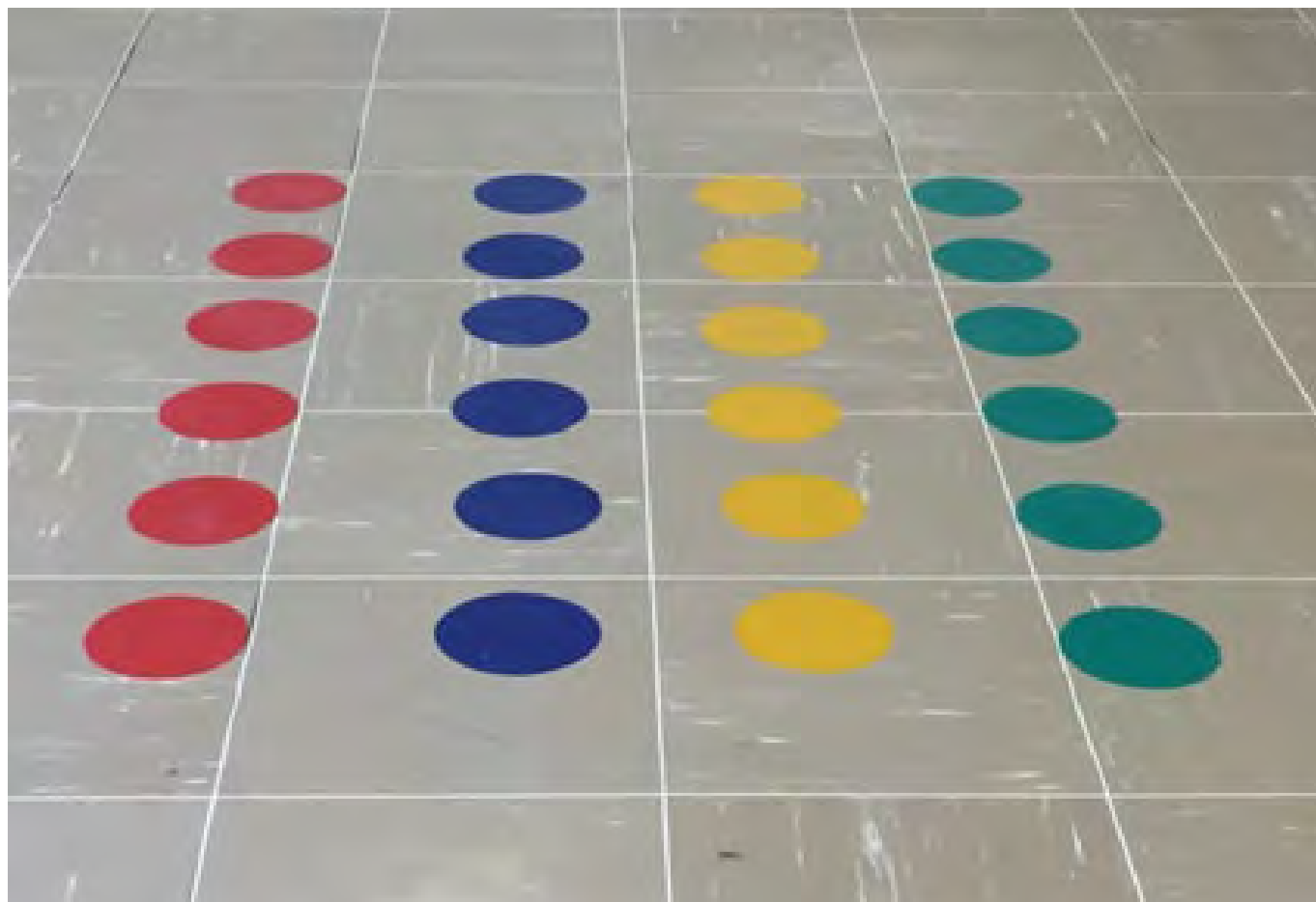
Talne igre, ki vodijo v kotiček, ki spodbuja hidracijo.



Talno-tekalna igra: sestaviti figuro iz geometrijskih likov z upoštevanjem navodil.



Talna igra Twister. Možna uporaba na različne načine: prvi glas, zlogovanje ...



Talna igra Periodni sistem.

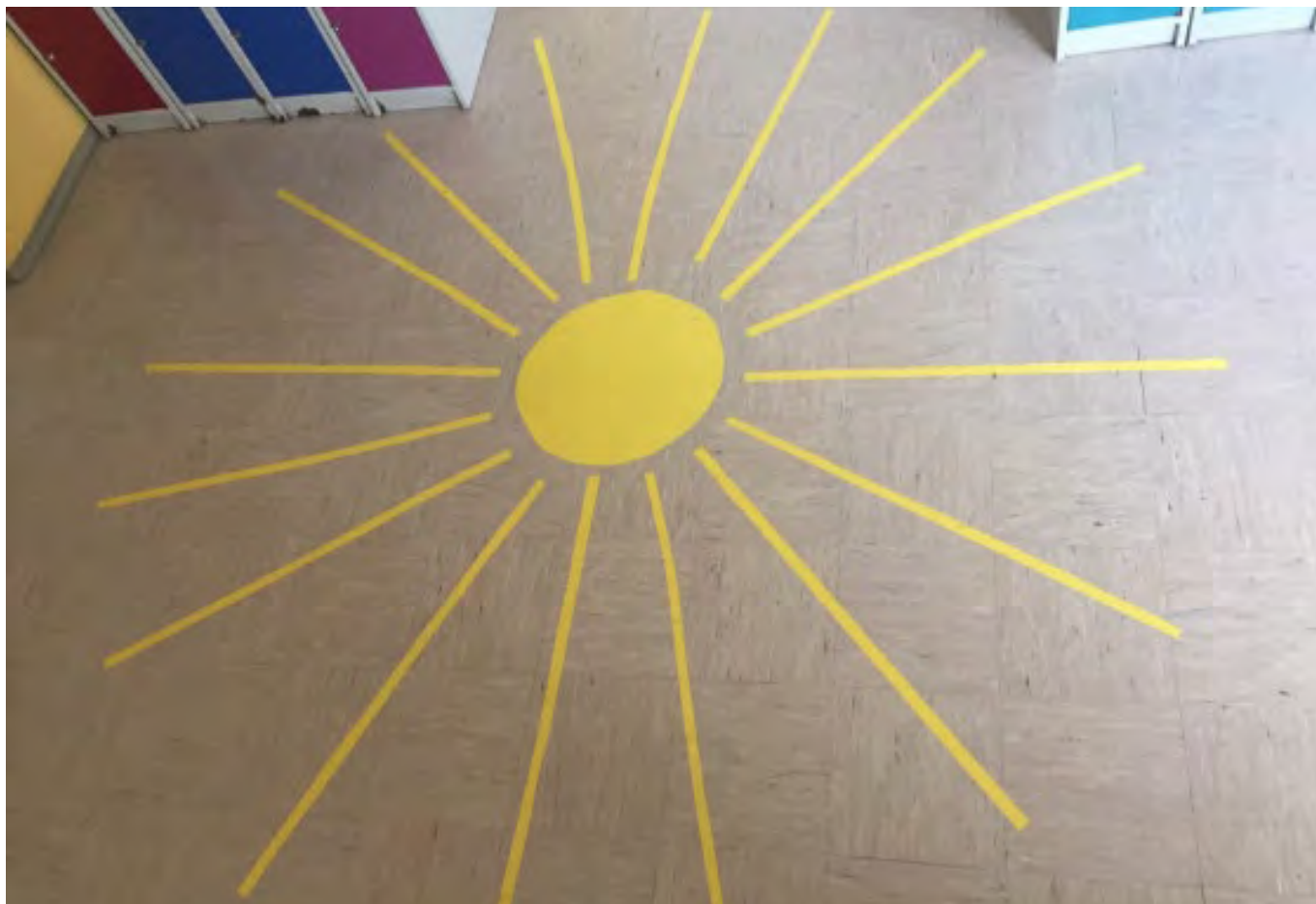


Talna igra: Posnemaj me!



Talna igra: Pajkova mreža.





Fit aktivni

Fit aktivne vodimo mentorice oziroma koordinatorice, udeležujejo pa se jih tako strokovne delavke, ki Fit pedagogiko že implicirajo v pouk, kot tudi tiste, ki si želijo dodatnega znanja in opore. V okviru aktivov evalviramo igre in dejavnosti, ki jih izvajamo v razredih ter delimo med seboj izkušnje in ideje, ki so se porodile med samim izvajanjem. Fit aktivni so odlični primer prenašanja dobre prakse, nadgrajevanja znanja, dodatne motivacije in tvorjenja dobre povezanosti med sodelavci.

Interesna dejavnost Fit

Namesto, da bi interesno dejavnost izvajale le za tiste učence, ki so se vanjo vključili na začetku šolskega leta, so na interesni dejavnosti v času njenega izvajanja prisotni vsi učenci in njihova razredničarka ali pa učitelj podaljšanega bivanja. Tako pri usvajanju FIT aktivnih metod in FIT hitrih stimulacij ter aktivnih odmorov sodelujejo vsi. Izvajalke interesne dejavnosti smo se predhodno pripravile in dogovorile, katere metode in stimulacije bomo predstavile ter izdelale kartice, ki so predstavljale vsako izmed metod oziroma stimulacij. Kartice so ostale v vseh razredih in so na voljo tako učencem kot tudi učiteljem. Konec šolskega leta tako cela naša enota pozna iste metode in stimulacije ter jih pri pouku tudi uporablja. Vsi udeleženi učitelji so aktivno sodelovali in so bili s kratkim hospitiranjem v razredu zadovoljni. S tem pa smo dosegle tudi predhodno zadani cilj, da dobro prakso prenesemo še na ostale podružnice šole.

Pedagoško popoldne

Primer dobre prakse izvajanja interesne dejavnosti Fit smo predstavile tudi na pedagoškem popoldnevu. Na srečanju smo na konkreten način predstavile nepoznane igre in udeleženke opremile s konkretnim materialom, ki omogoča lažje delo pri pouku. Fit pedagoško popoldne izvedemo večkrat, saj le-ta nudi učiteljem dodatno oporo in samozavest pri izvedbi metod in ostalih dejavnosti v razredu. V kolikor je kdo potreboval podporo, nasvet ali pomoč pri izvedbi katere izmed metod, iger ali stimulacij, smo bile vedno na voljo in še vedno so naša vrata odprta. Učenje se namreč nikoli ne zaključuje.

Jutranje športanje

Že nekaj let se ob petkih pred poukom podajamo na bližnji Koščakov hrib. Učenci, ki so v tem času že v šoli, so povabljeni, da se pridružijo jutranjemu pohodu. Na cilju vsakokrat izvedemo nekaj FIT didaktičnih gibalnih iger in hitrih stimulacij, se nadihamo svežega zraka in se vrnemo v šolo k rednemu pouku.



Različne talne igre med odmorom - aktivni odmor

Aktivni odmori

Na vsaki enoti naše šole iščemo načine, kako popestriti ne le pouk, temveč tudi odmore in čas, ki ga učenec preživi v šoli.

Naš izziv je zagotovo, da ta način izvajanja interesne dejavnosti prenesemo tudi na naše podružnice.

Zaključek

Menimo, da je potrebno poleg osveščanja učencev v šolah na različne načine spodbujati tudi starše, ki gibanju otrok in zdravi prehrani še vedno ne posvečajo dovolj pozornosti. Potrebno bo ozaveščanje o pomenu gibalne/športne dejavnosti za otrokov celostni razvoj in zdravih prehranskih navad. Če otrok razvija gibalne sposobnosti, ohranja in krepi svoje zdravje, tako gradi pozitivne stike z ljudmi, pri tem pa napreduje na kognitivnem, socialnem in čustvenem področju, zraste pa v zdravo pozitivno osebnost.

FIT PEDAGOGIKA – ODGOVOR NA ŠTEVILNE TEŽAVE V SLOVENSKEM OSNOVNEM ŠOLSTVU

FIT PEDAGOGY – THE ANSWER TO MANY PROBLEMS IN SLOVENIAN PRIMARY EDUCATION

Marijana Kolenko, Nataša Anderlič, Ksenija Senegačnik, Nina Senica

OŠ Lava, Celje

POVZETEK

V strokovnem članku predstavljamo primer sistematičnega in premišljenega pristopa in uvajanja sodobnih načinov poučevanja in učenja na OŠ Lava Celje. V prvem delu je predstavljen pogled ravnateljice šole, kako je zasnovala uvajanje sodobnih pristopov poučevanja in učenja s FIT pedagogiko. V nadaljevanju učiteljice multiplikatorke vsaka s svojega vidika predstavljajo fit aktivne metode poučevanja in učenja ter izpostavljajo vrednost sodobnega načina dela z učenci ter njihove učinke.

ABSTRACT

In our professional article, we present an example of a systematic and thoughtful approach and the introduction of modern methods of teaching and learning at our primary school "OŠ Lava Celje". In the first part, the view of our school's principal is presented, how she designed the introduction of modern teaching and learning approaches with FIT pedagogy. Later on, the multiplier teachers, each from their own point of view, present fit active methods of teaching and learning and highlight the value of the modern way of working with students and its effects.

FIT pedagogika, FAM metode, aktivnost učencev, trajnostna znanja

Zakaj uvajati FIT pedagogiko v osnovno šolo in v redni učno-vzgojni proces?

Na OŠ Lava smo se pred več kot desetimi leti pričeli sistematično pripravljati na posodabljanje učno-vzgojnega procesa, saj smo ugotovili, da se otroci zelo spreminjajo, da jih je vedno težje motivirati za učenje, da poučevanje po metodično-didaktičnih načelih, ki otroke omejujejo in zadržujejo v pasivnem stanju (zgolj poslušanju učitelja), ne deluje več. Kot ravnateljica sem se sama izobraževala na tem področju, spoznala FIT pedagogiko, njene prednosti, učinke in tako je bila preprosta odločitev za uvedbo v šolo. Dozorela je odločitev, da se pričnemo vsi strokovni delavci izobraževati na področju nevroznanosti, odkrivati možnosti učenja in poučevanja s sodobno učno strategijo, katere temelj se skriva v besedi FIT (biti v dobri psihofizični kondiciji). Fit pedagogika™ je celostna strategija poučevanja, ki deluje na učečega in mu z množico kompleksnih in problemsko zastavljenih učnih metod omogoča ustrezen razvoj psihosomatskega statusa in znanja (Barbara Konda) ter ga postavlja v aktivno vlogo, oziroma ga osredini v celoten učno-vzgojni proces.

Cilji uvedbe učenja in poučevanja s FIT pedagogiko.

Eden izmed temeljnih ciljev uvajanja FIT pedagogike v šolo je bil nadgradnja strokovnih projektov, ki smo jih v preteklih letih že izvajali, se izobraževali ter jih implementirali v pouk, a noben od projektov ni celostno odgovoril na težave nemotiviranih učencev ter kratkotrajna znanja. Vsi strokovni projekti: 8 krogov odličnosti, Ustvarjanje spodbudnega učnega okolja za učence, Sodobne strategije poučevanja, Formativno spremljanje napredka učencev ter samoregulacija ... so sicer učitelje opolnomočili za spremenjene načine poučevanja, a učenci so še vedno ostajali preveč pasivni. Ključno vlogo je odigral drugi cilj, ki smo ga zasledovali: povečati aktivno vlogo vsakega učenca, ki je odgovoren za svoj napredek in rezultate, je motiviran za delo in učenje. In prav slednje mu omogočata tako FAM kot formativno spremljanje napredka učencev, ki zagotavljata trajno aktivno vlogo učenca in učitelja, z uspehi se povečuje motivacija – zagotavlja čustveno-psihična stabilnost, trajnostno delovanje – trajnostna znanja ter veščine za prihodnost. K temu dodajam še en pomemben cilj, ki smo ga zasledovali, da je temeljna značilnost FIT pedagogike, da svoje specifične karakteristike poučevanja išče v razvojnih posebnostih otroka in mladostnika ter hkrati upošteva vse okoljske spremembe, znanstvena izhodišča in tehnologijo.

In nenazadnje je za uvedbo FIT pedagogike pretehtalo spoznanje, da to ni teorija, ki jo predavatelji odpredavajo ter zapustijo šolo in jih ne zanima več, kaj se zgodi pri učiteljih, kaj se zgodi pri učencih, temveč teorija, ki jo

strokovnjakinja praktično izvede z otroki pri pouku. Barbara Konda ni učiteljica, ki pa odlično pokaže uporabo številnih metod za delo pri pouku: utrjevanje branja, znanja, razumevanje, fokusna usmerjenost, močna motivacija učencev ne glede na sposobnosti, sodelovanje ... S tem končno dosegamo zelene cilje sodobne šole: vključiti učence v sooblikovanje učnega procesa, **videti in slišati vsakega učenca** ter s tem izboljšati njihovo **motivacijo** (za učenje) in soudeležnost pri razvoju vključujoče šole ter učencem zagotoviti **aktivno vlogo pri izgradnji kakovostnega in trajnega znanja**.

S tem zavedanjem smo na OŠ Lava stopili v središče možnih strokovnih odgovorov na vprašanja, zakaj se učenci ne učijo radi, zakaj so nemotivirani ... FIT pedagogika je prihodnost za slovensko šolstvo, kar potrjujejo tudi učiteljice multiplikatorke ter vsi učitelji, ki pogosto poučujejo s fit aktivnimi metodami.

Tutorstvo

Sem koordinatorica in multiplikatorica na šoli že 5 let. S svojim FIT timom, kjer sta še dve multiplikatorici in ravnateljica, skušam zagotavljati trajnost našega znanja, ki nam ga je predala ga. Barbara Konda in širiti uporabo Fit pedagogike na vse učitelje. Redno se udeležujemo Fit aktivov, kjer dobimo novo znanje in praktične ideje. Sama se letno udeležim še dodatnega izobraževanja, da pridobim čim več novega znanja, ki ga nato prenesem na sodelavce. Na šoli smo uvedli tudi tutorstvo. Multiplikatorke smo sodelavce razdelile v tri skupine, kjer vsaka izmed nas svojo skupino motivira, spremlja napredek, spodbuja, da profesionalno raste. Na začetku šolskega leta se sestanem s svojo ekipo sodelavcev, kjer zastavimo cilje za tekoče šolsko leto. Dogovorimo se, kako bom spremljala njihov pouk in tudi kdaj bodo lahko oni prišli opazovat moj učni proces, kjer jim predstavim fit aktivne metode, ki jih še ne poznajo.

Interni Fit4Kid dnevi

Da bi lažje širili in zagotavljali trajnost ter izmenjavo dobre prakse, sva se z ravnateljico v lanskem šolskem letu odločili, da uvedemo mesečne interne Fit4kid dneve. Na začetku šolskega leta določimo datume, kdaj bodo Fit4kid dnevi potekali. Izbiramo različne dneve, da se res lahko izkažejo vsi učitelji. V tabelo vpišejo, katere metode bodo tisti dan uporabljali. Naš dogovor je, da ima vsak razred v tistem dnevu pri vsakem predmetu drugo fit aktivno metodo, da dobijo učenci nabor več metod, ki jih lahko potem uporabljajo tudi pri učenju doma. Učitelji, ki so kakšno uro prosti, si lahko gredo ogledat učno uro ali del ure k sodelavcem, da tako pridobijo nove ideje in znanja. Možnost dodatnega pridobivanja novih idej imamo tudi s skupinskim in individualnim coachingom, saj nas takrat obišče ga. Barbara Konda in izbranim sodelavcem svetuje ter predlaga, kako bi lahko učni proces še izboljšali.

Širjenje uporabe usvojenih znanj v okviru učnega procesa

FIT pedagogika je izjemno učinkovita strategija za poučevanje v vseh starostnih obdobjih, saj omogoča učencem visoko stopnjo motivacije, koncentracije, hkrati pa zahteva od učencev povečano aktivnost. Sama fit metode in fit hitre stimulacije preizkušam pri učencih na predmetni stopnji že peto leto, zato sem morala svoj način poučevanja prilagoditi in spremeniti ter se oddaljiti od klasičnega načina poučevanja. Sprva sem imela kar nekaj težav, ker mi je priprava na učni proces vzela ogromno časa, vendar sem vztrajala, saj sem že od začetka v fit pedagogiki videla samo pozitivne stvari. Moj pouk je tako s fit pedagogiko zanimivejši, učne ure prehitro minevajo, bistvenega pomena pa je, da je znanje učencev z uporabo FAM postalo trajnejše. Učenci do sedaj dobro poznajo vsaj 15 FAM in veliko HS. Ker želim, da njihovi možgani ostanejo ves čas učnega procesa budni in aktivni, si velikokrat privoščim modifikacijo osnovnih metod ter tako učence pri pouku večkrat presenetim in jih postavljam pred izzive. Učence spodbujam, naj se učijo v gibanju tudi doma, saj si tako hitreje in veliko več zapomnijo, kot če več ur sedijo za pisalno mizo. Pri pouku dajem velik poudarek tudi na tem, da učenci ne smejo uporabljati radirk in brisalcev, ampak morajo vsako napako prečrtati in z rdečo barvo nad njo zapisati pravilno rešitev. Prav tako pa učence večkrat opominjam na hidracijo, saj se morajo zavedati, da redno pitje vode poveča njihovo zbranost in izboljša psihofizično kondicijo.

Kot multiplikatorica se s kolegicami trudim širiti fit pedagogiko še na ostale zaposlene na naši šoli. Strokovne delavce spodbujam k uporabi različnih FAM in HS, svetujem jim na podlagi svojih izkušenj, večkrat letno pa jih povabim, da si lahko pri meni ogledajo učno uro ter tako pridobljeno teoretično znanje opazujejo tudi v praksi. Fit pedagogika je torej zame ena izmed najpomembnejših strategij, ki omogoča pri učencih viden napredek v znanju oziroma prispeva k celostnemu razvoju otrok v osnovni šoli.

Razširjeni program

Na naši šoli smo z razširjenim programom začeli v šolskem letu 2018/19 kot del poskusnega uvajanja v 1. krogu izbranih šol. Izbrali smo področje Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje (področje A), saj se cilji in načela le tega izjemno dobro prekrivajo s prednostnimi nalogami šole, njeno vizijo in kar je bistveno, postavljajo učenca v ospredje učnega procesa.

V dejavnosti razširjenega programa vnašamo tudi FAM in FHS zlasti pri plesu, športnih igrah, jutranji telovadbi in korekturni vadbi. S tem izboljšamo motivacijo za delo pri učencih, krepimo smerno in prostorsko zavedanje, koordinacijo ...

Pomemben del razširjenega programa je tudi rekreativni odmor med poukom, ki ga na naši šoli opravimo vsak dan zunaj. Le ob zelo slabem vremenu smo v razredih oziroma telovadnicah. Mlajši učenci zelo radi uporabljajo talne igre pred šolo, npr. ristanc in twister, igrajo različne igre z žogo, se igrajo tekalne igre in skrivalnice, v razredu pa najraje plešejo po programu Just dance. Pri starejših učencih se je njihova notranja potreba po gibanju odkar izvajamo daljši, torej 20-minutni rekreativni odmor, povečala. Tudi oni najraje igrajo igre z žogo, se lovijo, mnogi pa med sprehajanjem v dvojicah ali manjših skupinicah ponavljajo in utrjujejo učno snov.

Literatura:

Razširjeni program osnovne šole (delovno gradivo), Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 2018.





UPORABA FIT PEDAGOGIKE PRI UČENCIH S POSEBNIMI POTREBAMI

USING FIT PEDAGOGY FOR SPECIAL NEEDS STUDENTS

Mojca Kordiš, Nina Ošljak, Urša Praprotnik, Bernarda Zavrl

Osnovna šola F. S. Finžgarja Lesce

POVZETEK

Pri učencih s posebnimi potrebami je uporaba FIT pedagogike še posebej učinkovita. Pomaga pri boljši motivaciji za učenje, sproščenosti in sprejetosti v skupini.

ABSTRACT

Using FIT pedagogics methods for special needs students is very effective. It helps them keep their intrinsic motivation, keeps them relaxed, and enables them to be an equal part of the group.

Na Osnovni šoli F. S. Finžgarja Lesce smo vključeni v projekt FIT for Kid že od leta 2016. Za sodelovanje v omenjenem projektu smo se odločili zaradi želje po novih pristopih k poučevanju ter doseganju boljših rezultatov pri samem učenju in razvoju tako gibalnih kot miselnih sposobnosti otrok.

Trenutno poleg redne uporabe metod FIT pedagogike pri pouku enkrat letno izvajamo tudi FIT4KID dan, ko se učitelji in učenci pri posameznih urah še posebej posvetijo uporabi gibalnih metod učenja in poučevanja. Pred izvedbo se dogovorimo, kateri od učiteljev bodo v posameznem šolskem letu izvajali FIT4KID dan in kateri bodo sodelovali kot kontrolni oddelki, da lahko kasneje primerjamo dosežene rezultate učencev. Učitelji posredujejo cilje in teme gospe Barbari Konda, ki pripravi okvirne priprave za izvedbo ur po principih FIT pedagogike. Pred samo izvedbo učitelji priprave pregledajo in dopolnijo ter uskladijo teme in cilje s kontrolnimi oddelki. Med izvedbo ur imajo ostali učitelji možnost hospitacij. Po koncu izvedbe se sestanemo in evalviramo izvedene ure. Ko iste cilje in teme obravnavajo tudi v kontrolnih oddelkih, se po izvedbi preverjanj primerja rezultate učencev.

Metode FIT pedagogike uporabljamo pri rednem pouku, še posebej pri mlajših učencih, najbolj pogosto pa pri izvedbi ur dodatne strokovne pomoči za učence s posebnimi potrebami.

Na Osnovni šoli F. S. Finžgarja Lesce imamo trenutno 60 učencev s posebnimi potrebami, ki imajo Odločbo o usmeritvi. Omenjeni učenci spadajo v različne kategorije učencev s posebnimi potrebami:

- čustvene in vedenjske motnje,
- dolgotrajno bolni (avtizem, motnje pozornosti in koncentracije, ...),
- primanjkljaji na posameznih področjih učenja (disleksija, diskalkulija, ...),
- govorno jezikovne motnje.

Delo s temi učenci zahteva posebne pristope, tako pri delu v skupini kot pri individualnem delu. Pristop je potrebno prilagoditi posameznemu učencu, saj tudi z učenci z načeloma enako motnjo potrebujejo popolnoma individualiziran pristop. Metode FIT pedagogike so se pri delu s temi učenci izkazale še za posebej učinkovite.

Potreba po gibanju je ena od človekovih primarnih potreb. Gibanje se povezuje tako s telesnim kot duševnim zdravjem. Ima veliko pozitivnih učinkov. Zgodnje gibanje je pomembno za optimalni razvoj možganov. (Macura, Doupona Topič, Mekinda; 2010)

Gibalne aktivnosti omogočajo razvoj gibalnih, kognitivnih in socialnih ter drugih sposobnosti. Metode, ki vključujejo gibanje, povečajo sposobnost za fokus, povezujejo gibanje z razmišljanjem, izboljšajo spomin, zmanjšujejo stres in krepijo pozitivna čustva v vsakdanjem življenju. Vse to so potrdile vrhunske raziskave o kompatibilnosti možganov. (Konda, interno gradivo)

V osnovni šoli učenci gibanje pogosto enačijo z igro, kar predstavlja še dodatno notranjo motivacijo za proces učenja. Pri nekaterih učencih s posebnimi potrebami je pomembno tudi, da igra ni tekmovalno naravnana.

Ni nujno, da je vsaka igra tekma. Današnji način življenja nas sicer usmerja v nenehno borbo, ki nas ne sprošča ampak ravno nasprotno. Igra s kančkom humorja pa je odrešujoča – napetosti sprošča, namesto da bi jih povzročala (Petkovšek, Kremžar; 1986)

Motivacijo za igro dosežemo z zadovoljstvom samoizražanja in s prijetnostjo, ki jo nudi udeležba v njej,

premagovanje vedno novih navideznih preprek pa omogoča spontano in ustvarjalno potrjevanje lastne osebnosti (Pistotnik; 1995)

V Fit pedagogiki smo našli mnogo metod, ki s pomočjo gibanja in igre združujejo prav zgoraj navedene ugotovitve strokovnjakov. Vnesli smo jih v vsakodnevni vzgojno-izobraževalni proces. Z uporabo teh metod zadostimo tistim učencem, ki za optimalno delo in učenje potrebujejo kanček tekmovalnosti, poleg tega pa tudi tistim, ki jim tekmovalno naravnane metode ne ustrezajo in jim povzročajo negativen stres. Metode, ki jih najdemo v FIT pedagogiki so prilagodljive in jih lahko modificiramo glede na trenutne potrebe skupine, posameznikov in vzgojno-izobraževalnih ciljev.

Pri individualni obravnavi učencev s posebnimi potrebami uporabljamo predvsem metode hitre stimulacije (FHS) ter nekatere FIT aktivne metode (FAM). Pri delu v razredu, kjer so vključeni učenci s posebnimi potrebami pa poleg FHS uporabljamo tudi več FAM, kajti tako FHS kot FAM zagotavljajo in omogočajo lažje vključevanje učencev s težavami v skupino. Te metode namreč ne predvidevajo, da je vedno tisti, ki največ »zna in ve« tudi tisti, ki ključno doprinese k uspehu skupine.

Literatura:

Konda, B. FIT program – kako motivirati za učenje (interno gradivo).

Macura, D., Doupona Topič, M., Mekinda, B. (2010) Statusna vprašanja slovenskega športa. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Petkovšek, M., Kremžar, B. (1986) 1000 + 1 igra za učence nižjih razredov osnovne šole. Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani, Fakulteta za telesno kulturo.

Pistotnik, B. (1995) Vedno z igro – elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Univerza v Ljubljani, Inštitut za šport, Fakulteta za šport.

FIT4KID V OSNOVNI ŠOLI ZREČE

Peter Kos

OŠ Zreče

POVZETEK

Spremembe navadno ne sprejememo pozitivno. Ljudje najraje delajo, kot so vajeni. Spremembe jih je strah, saj bi lahko prinesle dodatno delo. Na drugi strani so spremembe tiste, ki poganjajo svet. Brez sprememb je težko biti uspešen. In ravno zaradi tega so potrebne. Vsi vodje različnih organizacij hočejo, da so te uspešne. S šolami je enako, a z manjšo razliko. V šolah namreč delamo z otroki. Večina jih še ne ve, kaj je dobro zanje. Z metodami Fit4Kid je znanje naših učencev boljše na eni strani, na drugi strani pa so tudi učne ure za učence bolj zanimive. Kaj še potrebujemo?

ABSTRACT

Usually changes are not received in a positive way. People tend to do what they are used to and they are afraid changes might bring extra work. On the other hand, changes make the world go on. Without changes it is hard to be successful. And this is why they are needed. All leaders of different organisations want their organisations to be successful. With schools it is the same, but there is a slight difference. Namely in schools we work with children. Most of them don't yet know what is good for them. With Fit4Kid methods the knowledge of our pupils does get better on one hand and on the other the classes are more interesting for the students. What else do we need?

Osnovna šola Zreče je edina osnovna šola v kraju Zreče. Ima 2 podružnični šoli, ki ju obiskuje 29 in 24 učencev. Na centralni šoli v Zrečah imamo nekaj manj kot 500 učencev, ki jih poučuje okoli 50 učiteljev. Opazno je, da je šola v manjšem kraju, zato še vedno več naših učencev v primerjavi z vrstniki iz večjih mest preživi več časa na svežem zraku in manj za zasloni. Se pa delež učencev, ki so prekomerno za zasloni, seveda zelo povečuje, kar se kaže pri njihovem vsakodnevem ravnanju in posledično seveda tudi pri šolskem delu.

Vsi v šolah želimo biti uspešni. Želimo, da učenci pridobijo znanje, ki jim bo koristilo pri nadaljnjem šolanju in tudi kasneje v življenju. V današnjem času, ko smo ljudje z vseh strani bombardirani z gorami informacij, je še posebej pomembno, da v poplavi podatkov, ki jih kar naprej dobivamo, znamo izločiti tiste, ki za nas niso pomembni. V zadnjem času je vse bolj pomembno tudi, da znamo ločiti resnično od neresničnega. Prav zato vseskozi iščemo rešitve, kako doseči, da bodo učenci dobili v šoli tisto, kar potrebujejo.

Mimo dognanj znanosti seveda ne moremo. Vemo, da učenci danes zaradi različnih vzrokov ne morejo več slediti klasičnemu pouku, kot so mu lahko sledili še pred desetletjem ali dvema. Prav tako vemo, da imajo večjo željo po gibanju, saj današnji način življenja večjega gibanja od njih niti ne zahteva.

V zadnjih letih smo pri prvošolcih vse pogostejše opazali, da učitelji s klasičnimi metodami pri njih ne dosežejo tistega, kar želijo. Zastavljati smo si začeli vprašanja, kako ravnati. Morda nam je bilo v manjšo tolažbo dejstvo, da so o podobnih težavah govorili tudi učitelji drugih šol. Začeli smo iskati odgovore. Na sosednji šoli so imeli s Fit pedagogiko dobre izkušnje. Ravnateljica mi je navdušeno pripovedovala, kako dobra in učinkovita je Fit pedagogika.

Na naši šoli smo s predavanji pričeli v šolskem letu 2018/2019. Za pridružitve šolam, ki to so to vrsto pedagogike uvajali v svoje delo, smo se odločili relativno hitro, saj je bilo jasno, da se bomo morali začeti posluževati sprememb pri svojem delu. Odločili smo se, da bomo začeli z izobraževanjem za celotni kolektiv, saj so metode uporabne za vse starostne skupine učencev. A vsaka sprememba je na začetku, ko do nje pride, neprijetna. Ljudje najraje ostanemo v okvirih tistega, kar nam je poznano. Velikokrat je prisoten strah pred dodatnim delom, lahko se zgodi, da na težave, zaradi katerih smo si novosti pravzaprav želeli, hitro pozabimo.

Tudi pri nas je bilo tako. Po prvih predstavitev in predavanjih so bili učitelji navdušeni. Ko so spoznali znanstvena dognanja, so videli, zakaj imajo pri delu v razredu tudi večkrat težave. Ko pa je bilo treba pridobljeno znanje tudi preizkusiti in uporabiti v praksi, so nekateri obupali, saj so takoj bili mnenja, da ravno pri njihovem predmetu nove metode ne pridejo v poštev. Manjše število učiteljev pa je zavihalo rokave in začelo z delom. Poročali so, da jim dobro uspeva, so pa tudi pošteno priznali, da imajo s pripravami na tovrstni pouk veliko dela. Nekaj časa je seveda tudi trajalo, da so se metod navadili tudi učenci. Sprva je namreč prišlo do vtisa, da se ukvarjamo le z razlago metode same, manj pa je pomembno, kaj učimo. Postopoma se je tudi na moje prigovarjanje za uporabo metod pri delu odločalo več učiteljev. Med njim so bili tudi nekateri, za katere nismo mislili, da bodo spremenili svoje mnenje. Ko smo morali določiti multiplikatorje, sem bil še prepričan, da bo treba zaposlene prepričevati in iskati. A ni bilo tako. Takoj so se same javile 4 zaposlene, ki so želele svoje znanje o Fit pedagogiki poglobiti.

Po mojem mnenju smo bili dobro na poti, da bi metode začelo uporabljati vedno več ljudi, ko se je zgodila korona. Vsi smo začeli na novo. Tako kot učenci tudi učitelji. Nihče ni bil vaje, da se vse in vseskozi dela na daljavo. Vsi smo postali učenci. Učili pa smo se najosnovnejše. Res je, da so pri Fit International takoj veliko metod prilagodili za delo na daljavo in nam jih tudi pokazali. Priznati pa je treba, da je zelo malo učiteljev pri delu na daljavo te metode tudi dejansko uporabljalo. A tisti, ki so jih uporabljali, so poročali o tem, kako dobro delujejo, kako dobro so jih sprejeli učenci, kako zanimive so bile ure.

Kot je delo na daljavo imelo posledice na celotno delovanje šole, so se posledice pokazale tudi pri izvajanju Fit metod. Ne moremo ravno reči, da smo bili na začetku, se je pa uporaba kljub vsemu zmanjšala. Na drugi strani pa se kaže, da nove načine poučevanja ravno najbolj potrebujemo zdaj. Učenci so v času dela na daljavo še več časa preživeli doma in za zaslone, zato je potreba po gibanju ne le pri mladih še toliko večja. Pri tem pa nam lahko pomaga Fit pedagogika. Prav zato se na šoli trudimo, da nadaljujemo zastavljeno delo.

Verjamemo, da bomo z uporabo Fit metod pri šolskem delu dosegali boljše rezultate, pouk pa bo za učence bolj privlačen in zanimiv.

GIBANJE, ZABAVA, UČENJE = FIT PEDAGOGIKA

MOVEMENT, FUN, LEARNING = FIT PEDAGOGY

Katja Kotnjek

Vrtec Lendava – Lendvai Óvoda

POVZETEK

Poslanstvo našega vrtca je vzgojiti otroke v samostojne, ustvarjalne in samozavestne osebe, sposobne odločanja na osnovi lastnega kritičnega mišljenja. Poslanstvo našega vrtca lahko uresničujemo preko Fit pedagogike, ki jo prepletamo v vsakodnevnem vzgojno-izobraževalnem procesu.

ABSTRACT

Our mission of the kindergarten is to raise children into independent, creative and self-confident persons, capable of making decisions based on their own critical thinking. The mission of our kindergarten can be realized through Fit pedagogy, which we weave into the educational process on a daily basis.

Naš zavod je v Fit vključen že več kot 20 let. V vseh teh letih smo si kot kolektiv pridobili veliko znanja, preko različnih izobraževanj, ki jih vodi gospa Barbara Konda.

Znanje, ki se je iz leta v leto nadgrajevalo, od Fit vadbenih ur, Fit didaktično gibalnih iger, plesov, aktivnih igralnic, hodnikov in hidracije vse do Fit aktivnih metod, smo strokovni delavci vnašali v oddelke.

Preko znanja, ki nam ga daje Fit pedagogika, lahko uresničujemo tudi naše vrednote, ki so **zdravje** (vsakodnevno poskrbimo za otroke in nas), **spoštovanje** (preko primerne komunikacije posredujemo Fit pedagogiko vsem vključenim v naš zavod), **odgovornost** (vsi se zavedamo odgovornosti, da s svojimi pristopi vplivamo na otrokov gibalni, kognitivni in socialni razvoj) in **sodelovanje** (povezovanje strokovnih delavcev).

Znanje Fit pedagogike smo nadgradili z vključitvijo v projekt Fit4Kit multiplikatorji.

Prav multiplikatorji imamo v zavodu posebno nalogo, da pridobljeno znanje, na Fit izobraževanjih, prenesemo vsem strokovnim delavcem.

Vsako leto izvedemo eno do dve interni izobraževanji. Izobraževanja potekajo v sproščenem vzdušju, kjer je veliko smeha, zabave in učenja. Prenašamo si primere dobre prakse, katere lahko uporabimo pri svojem delu. Strokovni delavci lahko hospitirajo in na tak način spoznavajo kako Fit pedagogiko vključit v oddelke vseh starostnih skupin.

Ker se zavedamo, da je potrebno svoje delo nenehno nadgrajevati, imamo vsako leto v zavodu Individualne Coachinge. Prav to daje strokovnim delavcem dodaten izziv in potrditev, da naredimo korak naprej in vnašamo drugačen način poučevanja v svoje delo.

Zavedamo se, da je primarna otrokova potreba gibanje – z gibanjem in zabavo si otroci nadgrajujejo svoje znanje.

Pri oblikovanju priprav imamo multiplikatorji pomembno vlogo, saj vsem v kolektivu pomagamo prilagoditi FDGI starostni stopnji otrok v oddelku in tako Fit aktivna metoda lahko oživi v vseh oddelkih.

Pri izvajanju dejavnosti upoštevamo Fit načelo igre kot so osnovne metode dela, kakovosti gibanja, postopnosti, zaporedja in cikla, zmernosti, tudi načelo pestrosti, zabave ter timskega dela. To je osnova, da se otroci razvijejo v zdrave, samostojne in pozitivno naravnane osebnosti (Konda, 2010).

Fit nam je v vseh teh letih dal veliko znanja, ki ga imamo možnost vnašati v svoje delo. Zavedamo se, da je preko igre, gibanja in zabave znanje trajnejše. Vsak strokovni delavec je režiser, ki preko zabave, ki jo režira v svojem oddelku, otrokom nudi celosten razvoj.



Slika 1: Interno izobraževanje

Literatura

Konda, B. (2010). Mednarodni projekt Fit Slovenija. V: Konda, B. et. at. Fit šole in vrtci »Svet gibanja, svet veselja, svet zdravja.«. Ljubljana: Zavod Fit (8-14).

Z ROKO V ROKI - VRTEC IVANČNA GORICA IN FIT SLOVENIJA

HAND IN HAND - KINDERGARTEN IVANČNA GORICA AND FIT SLOVENIJA

Branka Kovaček, Branka Zavržen

Vrtec Ivančna Gorica

POVZETEK

S stalnim strokovnim sodelovanjem in izobraževanjem v okviru Fit pedagogike smo v Vrtcu Ivančna Gorica vnesli spremembe in motiviranost za usvajanje novih spoznanj in pridobivanje izkušenj v aktivnem in izkušensko bogatem okolju. Nova znanja, ki smo jih pridobili, niso ostala v teoriji, temveč smo Fit pedagogiko prenesli v oddelke vrtca, jo ponotranjili in jo razumemo kot vsakodnevno neposredno prakso. Vedno nova spoznanja pri našem pedagoškem delu med seboj delimo in kritično vrednotimo. S tem je Fit pedagogika znotraj zavoda živa, raste, napreduje in se gradi. Vsi vzgojitelji/pedagogi pripevamo k aktivni, izobraženi in samostojni sodobni družbi prihodnosti. Pri tem smo pozorni na sodobne čeri v praksi, ki se kažejo v zanemarjanju socialno-emocionalnega vidika (učenje sobivanja, sodelovanja, solidarnosti in empatije). Fit pedagogika ni zgolj »premikanje otrok« temveč celosten paket dela z otrokom, ki omogoča razvoj zdrave osebnosti v vsej svoji kompleksnosti. Je pripomoček, ki nam omogoča doseganje pedagoških ciljev, je v koraku s časom in v ospredje postavlja otroka, ki z lastno participacijo sodeluje pri svojem razvoju.

ABSTRACT

Through ongoing professional cooperation and training in Fit pedagogy, we have brought change and motivation to the Kindergarten Ivančna Gorica to learn new things and gain experience in an active and experience-rich environment. The new knowledge we have acquired has not remained in theory, but has been transferred to the kindergarten's departments, internalised and understood as daily direct practice. We are always sharing and critically evaluating new insights in our pedagogical work. This keeps Fit pedagogy alive, growing, progressing and building within the institution. All educators contribute to an active, educated and independent modern society of the future. In doing so, we are alert to the contemporary pitfalls in practice, which are manifested in the neglect of the socio-emotional aspect (learning to co-exist, co-operate, show solidarity and empathy). Fit pedagogy is not just "moving children" but a holistic package of work with the child, which enables the development of a healthy personality in all its complexity. It is a tool that enables us to achieve our pedagogical objectives, keeps up with the times and puts the child at the centre, participating in his or her own development.

Predstavitev Vrtca Ivančna Gorica

Vrtec Ivančna Gorica je eden večjih samostojnih vzgojno-izobraževalnih zavodov v Sloveniji, katerega ustanoviteljica je lokalna skupnost - občina Ivančna Gorica. Delujemo po celotni občini Ivančna Gorica na 10 lokacijah, v osmih organizacijskih enotah vrtca. Vključujemo 800 otrok, za katere skrbi 146 zaposlenih. Pri strokovnem delu v ospredje postavljamo potrebe otroka in spoštujemo pravilo, da je vsak otrok slišan in ima ponujenih obilo priložnosti in izzivov za zgodnje učenje, participacijo, igrivo in izzivov polno okolje. Naravne danosti okolja, kjer so postavljeni naši vrtci, so pravi vir moči strokovnega dela, saj omogočajo zaposlenim in otrokom priložnosti za udeležanje vseh področij otrokovega razvoja.

Strokovni delavci vrtca smo se v dolgoletnem sodelovanju s Fit International in v okviru Fit projektov izobraževali in s tem pridobili znanja in ravnanja, ki jih vključujemo v učne procese otrok in v vse posamezne segmente bivanja v vrtcu.

Po korakih do nove prakse Fit pedagogike

Kot vzgojno-izobraževalni zavod se zavedamo pomembnosti stalnega strokovnega izpopolnjevanja in izobraževanja ter spreminjajočih se vzgojnih pristopov tekom časa. Fit Slovenija je v času njegove ustanovitve ponujal inovativne programe z izdelano vsebino in vizijo za razvoj in napredek v spremembah na področju vzgoje in izobraževanja.

Z Zavodom Fit sodelujemo že od samega začetka njegove ustanovitve. Fit pedagogiko smo v naše delo pričeli

vnašati leta 2005, ko smo pristopili k projektu Fit Slovenija. Izobraževali in seznanjali smo se z različnimi Fit didaktičnimi in gibalnimi igrami ter strokovne delavce vključili v koordinatorstvo z namenom prenosa novih iger do zaposlenih z izvedbo Fit delavnic. Koordinatorji so v popoldanskem času izvajali Fit gibalne urice za otroke (Fitko), kar je obogatilo dodatni program vrtca. Pozitivni učinki vnašanja inovativnih metod dela so se hitro odražali v odzivih naših strokovnih delavcev in otrok. V sklopu sodelovanja smo izvedli tudi dve prireditvi našega zavoda. Dogodka s Fit plesnimi igrami smo izvedli ob 10. in 20. obletnici ustanovitve našega vrtca. Bila sta odmevna tako za otroke kot za starše in tudi zaposlene našega zavoda.

Vrtec Ivančna Gorica se je tekom let svojega poslovanja razširil in povečal zaradi potreb po organizirani mreži predšolske vzgoje v občini. Od začetnih 10 oddelkov danes posluje v 44 oddelkih vrtca. S tem se je povečevalo in spreminjalo tudi število strokovnih delavcev. Vključili smo se v Fit šolo timske harmonije, preko katere se je znotraj našega zavoda še bolj utrdilo timsko sodelovanje, pozitivna delovna klima med zaposlenimi ter zavedanje pomena gibalne dejavnosti tako zaposlenih kot otrok. Z večanjem števila oddelkov vrtca se je povečalo tudi število vpisanih otrok 1. starostnega obdobja. V tem obdobju smo se vključili v Fit program za področje telesne dejavnosti in športa - Fit kobacaj za 1. starostno obdobje.

Vse naše enote vrtca se nahajajo v neposredni bližini naravnih površin (predvsem travnikov in gozdov), zato smo naše usvojeno znanje in praktične izkušnje povezali z gozdno pedagogiko.

Leta 2014 je bil Vrtec Ivančna Gorica izbran v ožji tim modelnih vrtcev in šol Fit4Kid Mreže. Svoje znanje smo znotraj Fit pedagogike nadgradili z vključitvijo v program Fit4Kid kot modelni zavod in z vključitvijo zaposlenih na usposabljanju za Fit4Kid multiplikatorje. Znotraj usposabljanja smo se udeleževali Fit4Kid centraliziranih usposabljanj, Fit4Kid aktivov, Fit letnih posvetov in seminarjev ter sodelovali v Fit4Kid raziskavi. V zavodu smo izvajali tudi interna izobraževanja za vse zaposlene. Leta 2019 smo se aktivno udeležili na 1. Fit4Kid mednarodni konferenci in se predstavili s plakatom zavoda, dvema prispevkoma v obliki predavanj in z objavo dveh strokovnih člankov v zborniku. V sklopu sodelovanja na konferenci smo v dveh enotah vrtca izvedli tudi Dan odprtih vrat.

Tudi v času izrednih razmer in zaprtju oz. omejenem poslovanju vrtca smo nadaljevali izobraževanja v okviru pridobivanja novih znanj in se izobraževali na daljavo. Fit izobraževanja smo izvedli tudi v času pred novim šolskim letom s poudarkom o delu strokovnega delavca v času uvajanja otrok v vrtec.

Tekom vseh let smo pridobili širino novega znanja in praktičnih izkušenj s katerimi oblikujemo izkušensko bogato okolje ter prispevamo k celostnemu, aktivnemu in funkcionalnemu znanju otrok, ki obiskujejo naš vrtec.

Fit dejavnosti od igralnice do gozda - srečni otroci in zadovoljni starši

Elemente Fit pedagogike vključujemo v celotni dan otrokovega bivanja v vrtcu (od prihoda otroka v vrtec do odhoda domov). To pomeni, da ves čas prepletamo Fit pedagogiko v izvedbo dejavnosti po Kurikulu za vrtce in dnevne rutine (prikriti kurikulum). Znotraj tako imenovanih vodenih dejavnosti smo spremenili način izvajanja oblik dela - od pretežne skupne oblike do individualne aktivne vključenosti otrok v celoten učno vzgojni proces. To nam omogoča predvsem uporaba FHS in FAM, s katerimi smo se seznanili tekom izobraževanj in jih s pridobljenim znanjem dopolnjujemo znotraj praktičnega dela.

S Fit dejavnostmi se otroci v našem vrtcu srečujejo že od samega prihoda s starši. Na hodnikih imamo organizirane Fit aktivne hodnike, kotičke in ob sprejemu oblikujemo Fit igralnice - plezalnice za zgodnjo gibalno aktivnost otrok. Dan se nadaljuje z njihovo aktivno udeležbo pri hranjenju, kjer si otroci samostojno postrežejo hrano, med tem premagujejo statične in premikajoče se ovire v prostoru ter razvijajo druge gibalne in kognitivne sposobnosti. Otroci so aktivni tudi pri vseh ostalih delih dnevne rutine (Fit slačenje/oblačenje, Fit aktivno pospravljanje itd.).

Kot gozdni vrtec velik poudarek dajemo na čim daljše vsakodnevno bivanje na prostem, predvsem v naravnem okolju. V povezavi s tem smo Fit pedagogiko prenesli v naravno okolje - Gozdni Fit. Že sama pot do gozda je izvedena kot Fit aktivni sprehod z uporabo različnih pripomočkov. V gozdu se poslužujemo naravnih ovir za uporabo gozda kot spodbudnega učnega okolja. V njega vnašamo tudi izvedbo načrtovanih dejavnosti po kurikulumu za vrtce (z uporabo FDGI in FAM) pri čemer se naslanjamo na pretežno uporabo naravnih materialov.

Z uporabo Fit pedagogike, preko celega dne, smo pridobili za otroke izkušensko bogato okolje, v katerem so aktivni raziskovalci in postavljeni v ospredje. Razvijajo svoje možnosti sodelovanja in skupnega reševanja izzivov, hkrati se krepijo njihove veščine na socialnem področju ter postajajo samozavestnejši, samostojnejši pa tudi zanimivi sogovorniki. Razvojni napredek otrok seveda zaznajo tudi starši, ki izražajo zadovoljstvo z našim načinom dela in nas podpirajo pri naših prizadevanjih pri drugačnih metodah dela.

Učimo se drug od drugega

Širjenje, kritično vrednotenje in neprestano dodajanje novega znanja znotraj zavoda je izredno pomembno. Zaposleni si v okviru strokovnih aktivov vzgojiteljev in pomočnikov vzgojiteljev izmenjujemo izkušnje z uporabo Fit pedagogike pri delu z otroki in si jih predstavljamo v okviru hospitacijskih ali vzornih nastopov. Fit je vsakoletna prioriteta aktivov in letnega delovnega načrta zavoda. Podčrtan je poudarek na eni od Fit dejavnosti (npr: obnova Fit plesnih iger, obnova znanih FDGI, preoblikovanje FDGI v FAM, izvedba FAM in izmenjava zamisli za uporabo FAM itd.). Na ta način si ozaveščamo že pridobljeno znanje, iščemo nove rešitve in raziskujemo nove pedagoške prakse.

Spremembe so dobrodošle, začeni pri nas samih

Znana svetovna misel Leva N. Tolstoja se glasi: "Vsi razmišljajo o spreminjanju sveta, nihče pa ne razmišlja, da bi spremenil sebe." V Vrtcu Ivančna Gorica se zavedamo pomembnosti sprememb na področju predšolske vzgoje in v načinu našega dela. To zavedanje pa najprej izhaja iz vsakega posameznika, ki na podlagi tega usvojene spremembe lahko prenaša v okolico.

Naše sodelovanje s Fit International je dolgoletno in želimo vizijo uresničevati tudi v prihodnje. Za stalno strokovno rast naših strokovnih delavcev smo pričeli z izvedbo mesečnih Fit aktivov/delavnic znotraj zavoda, v izvedbi Fit4Kid multiplikatorjev. S tem želimo še bolj ozavestiti Fit filozofijo naših pedagogov in dodatno vključiti Fit aktivnosti v proces dela.

Glavno vodilo prenove Kurikuluma za vrtce je sprememba načina pedagoškega dela in razumevanje otroka kot aktivnega sooblikovalca v učnem procesu (formativno spremljanje). Fit filozofija se drži za roko s pristopom formativnega spremljanja, zato se veselimo tudi sprememb Kurikula za vrtce, saj že vidimo možne poti in rešitve, ki bodo predvsem v prid predšolskemu otroku. "Cilj formativnega spremljanja pri najmlajših otrocih je zagotavljanje najbolj ustrezne podpore za otrokov razvoj in učenje v danem trenutku, spodbujanje razvoja njihovih veščin učenja in spodbujanje razvoja metakognitivnih strategij." (H. Brunauer et. al., 2017:3). Spremembe so dobrodošle, živimo z njimi za dobrobit vseh nas.

Viri in literatura:

Bahovec E. idr. (1999). Kurikulum za vrtce. Zavod RS za šolstvo. Ljubljana.

Holcar Brunauer A. idr. (2017). Formativno spremljanje v podporo učenju. Formativno spremljanje v vrtcu. Zavod RS za šolstvo. Ljubljana.

Konda, B., Strmole, T., Perpar, A., Avbar, T., & Kovaček, B. (2017). Vrtec Ivančna Gorica – Fit vrtec. Vrtec Ivančna Gorica.

FIT PEDAGOGIKA V VRTCU ROGAŠKA SLATINA

FIT PEDAGOGY IN KINDERGARTEN ROGAŠKA SLATINA

Nataša Krajnc

Vrtec Rogaška Slatina

POVZETEK

Vrtec Rogaška Slatina se je v Fit projekt vključil že pred 23 leti, ko smo spoznali prve temelje Fit pedagogike in razvijali učenje skozi redno telesno dejavnost s poudarkom na igri. S svojim bogatim znanjem in občutkom za Fit novosti, kako delati dovolj strokovno, inovativno in zanimivo, smo vseskozi pospešeno vplivali na razvoj gibalnih dejavnosti predšolskih otrok.

ABSTRACT

We began with Fit project 23 years ago when we first met Fit pedagogy with focus on play and started to develop it in our ground. With powerful feeling, experience and knowledge we accelerated development of movement activities for preschool children.

Za sodelovanje v Fit4Kid programu smo se odločili, ker se zavedamo, da večina otrok uživa v gibanju in se z velikim veseljem vključuje v vodene Fit dejavnosti. Prednost projekta vsekakor opazimo skozi redna permanentna izobraževanja, ki nam ponujajo pestro ponudbo raznolike uporabe športnih pripomočkov in športnih iger, ki nam zagotavljajo kontinuiran in sistematično oblikovan koncept gibalne vzgoje. Poglavitna naloga nas strokovnih delavcev v našem vrtcu je navdušiti otroke za gibalne aktivnosti s pripravo zanimivih, pestrih in dinamičnih Fit vsebin in Fit dejavnosti z upoštevanjem Fitovih standardov poučevanja. Vsa ta znanja nas vodijo v nova raziskovanja in nam ponujajo novosti s področja športno orientiranega programa FIT4KIDS.

Dosežki so vsekakor v kvalitativnem oz. globinskem pristopu, saj povezujemo vsa razvojna in kurikularna področja vzgoje. Že na začetku delovanja Fit-projekta smo pridobili naziv Fit vrtec, na katerega smo zelo ponosni. Zavedamo se dejstva, da zadovoljevanje otrokovih potreb po gibanju razvija veselje oz. zadovoljstvo ter hkrati omogoča, da se otrok razvija v celovito osebnost. Zaradi sistematično načrtovanih in izvedenih Fit nalog pri otrocih vzporedno razvijamo temeljne človeške vrednote kot so vztrajnost, discipliniranost, natančnost, zaupanje v samega sebe, strpnost in potrpežljivost. Na vsakem koraku otroke opogumljamo in jih usmerjamo v spoznanje, da se je treba potruditi, če hočemo doseči cilj.

Zelo priročni so Fit interni priročniki, ki vsebujejo Fit aktivne metode in Fit didaktične gibalne igre, ki so nam v pomoč pri uresničevanju ciljev. Strokovne delavke smo pridobile znanje s področja načrtovanja, spremljanja in evalviranja Fit projekta. V ta namen Fit koordinatorki vsakoletno načrtno izpopolnjujeva portfolio Fit projekta, v katerem se zrcali vsesplošno delovanje in upoštevanje Fitovih standardov poučevanja. Fit portfolio je naša interna zbirka Fit centraliziranih gibalnih vsebin in aktivnosti, saj zajema letni akcijski načrt z realizacijo in evalvacijo našega obveznega Fit programa na nivoju vrtca.

Znotraj vrtca imamo oblikovan Fit tim, katerega ključna naloga je, da učinkovito širi Fit novosti med strokovni kader v delovno okolje. Tudi za starše smo v obliki Fit zgibanke pripravile kratko predstavitev Fit projekta. Vseskozi pripravljamo Fit kotičke, Fit oglasne deske in Fit delavnice za starše, kjer posredujemo ključne naloge, cilje in novosti programa. Na tak način so tudi starši vpeti v spremljanje Fit novosti. Trenutno je naša nova prednostna naloga, uporaba FIT AKTIVNIH METOD, ki nam omogočajo in zagotavljajo učenje v gibanju, izvajamo jih najmanj 2- do 3-krat mesečno, Fit multiplikatorji pa FAM uporabljajo pri svojem delu 1x tedensko. »Takšna oblika učenja otroku zagotavlja visoko stopnjo koncentracije, osredotočenosti in motivacije za učenje. Vključuje oblike asociativnega, primerjalnega, sodelovalnega, izkušnjskega in druge aktivne oblike učenja. Uporabljamo jo lahko v namene usvajanja novega znanja, utrjevanja in preverjanja. Fit aktivna metoda zajema štiri stopnje, ki si sledijo v naslednjem zaporedju: navodila, naloge, zapis in preverjanje.« (Konda B., 2015)

V Vrtcu Rogaška Slatina smo vključeni v Fit projekt že od samega začetka, sodelovanje v FIT projektu nas je opremilo z novimi oblikami in metodami dela. Pridobljena znanja redno vključujemo v vzgojno – izobraževalni proces in otroci že dobro poznajo posamezne FAM.

Ker želimo, da se Fit aktivne metode učenja širijo, sodelavce povabimo na medsebojne hospitacije ter jim predstavimo primere dobre prakse na diskusijskih urah in aktivih.

Z vključitvijo in izvajanjem projekta so se tudi strokovni delavci začeli zavedati, kako zelo je pomembno gibanje za naše zdravje in dobro počutje.

Ocenjujemo, da v našem vrtcu Fit projekt živi v vseh razsežnostih in da je program FIT4KID odlična promocija zdravega življenjskega sloga.



Sliki 1, 2 in 3: FAM Deževnik , FAM Reševalci jesenskih plodov in FAM Travnik

Literatura

B. Konda, Fit priročniki – Strokovno gradivo, MP Fit Slovenija

OSNOVNA ŠOLA BREŽICE – JO POZNATE?

BREŽICE PRIMARY SCHOOL - DO YOU KNOW IT?

Marija Lubšina Novak

Osnovna šola Brežice



POVZETEK

Osnovno šolo Brežice obiskuje 961 učencev. Razporejeni so v 37 oddelkov osnovne šole in 4 kombinirane oddelke osnovne šole s prilagojenim programom.

To je šola z visokimi občinskimi (2005, 2021) in državnimi priznanji in nagradami – tudi z nagrado RS na področju šolstva za leto 2005. Leta 2021 je prejela priznanje Blaža Kumerdeja za leto 2020, ki ga podeljuje Zavod Republike Slovenije za šolstvo za odlično partnerstvo pri razvoju in uvajanju novosti v vzgojno-izobraževalni zavod. Leta 2021 je za štiriletno obdobje že četrty zapovrstjo prejela naziv »kulturna šola«, naziv »naj športna šola« pa je dobila vsako leto od leta 2004 dalje; od leta 2014 tudi za program z nižjim izobrazbenim standardom. Na področju uvajanja IKT v pouk ima naziv »inovativna šola«.

V tej šoli si zaposleni z motom »Želimo sodelovati pri razvoju dobrega posameznika z odličnim znanjem« prizadevajo, da bi v spodbudnem učnem okolju in s sodobno zasnovanim poukom omogočili učencem razvoj čim več potencialov. Zaradi omenjene filozofije, ki preveva vse zaposlene, so se pridružili tudi vseslovenskemu gibanju Rastoča knjiga in pred šolo s pomočjo sponzorjev zgradili eHrast, na katerem letno obeležijo dosežke učencev in učiteljev ter s tem ponazarjajo svojo težnjo po nenehni rasti in razvoju.

ABSTRACT

Brežice Primary School has 961 pupils. They are divided into 37 sections of primary school and 4 combined sections of primary school with adapted programme.

It is a school with high municipal (2005, 2021) and national awards and prizes - including the 2005 Slovenian Education Award, and in 2021 it received the Blaž Kumerde Award for 2020, awarded by the Institute of the Republic of Slovenia for Education for excellent partnership in the development and introduction of innovations in educational institutions. In 2021, it was awarded the title of »cultural school« for the fourth time in a row for a four-year period, and the title of »best sports school« every year since 2004; since 2014, also for a programme with a lower educational standard. In the area of ICT in the classroom, it has been named an »Innovative School«.

With the motto »We want to work together to develop good individuals with excellent skills«, the staff at this school strive to enable pupils to develop their full potential in a stimulating learning environment and through modern teaching. This philosophy, which permeates all staff members, has led them to join the nationwide Growing Book movement and to build an eHrast in front of the school, with the help of sponsors, where they celebrate the achievements of pupils and teachers annually, thus illustrating their aspiration for continuous growth and development.

Poznate ljudi, ki v tej vzgojno-izobraževalni ustanovi razdajajo svoje strokovno znanje učencem, sejejo mednje pozitivno energijo, veselje do učenja, do vsega novega in do življenja nasploh?

Teh 107 strokovnih in 35 ostalih delavcev vlaga zlasti pri pouku svoj trud in energijo v izgrajevanje takšnih razmer oz. spodbudnega učnega okolja, ki učencem šole v skladu z njihovimi zmožnostmi omogočajo nadpovprečno rast in vrhunsko kakovost – odličnost v vseh segmentih delovanja.

Zastavljene učne cilje dosegajo delavci šole tako, da delujejo povezano in opravljajo delo celovito, dolgoročno in proaktivno. Pod »celovito« se zavzemajo za to, da pri vzgojno-izobraževalnem delu povezujejo glavo, roke in srce – tako povezujejo znanje z različnimi aktivnostmi in vrednotami. »Dolgoročno« pomeni zanje, da morajo biti kot zavod in kot posamezniki na svoji poti ves čas vztrajni in strpni, saj vedo, da so spremembe, ki vodijo

k vrhunskosti, počasne. »Proaktivno« pa je zanje zaveza, da morajo venomer raziskovati lastno pedagoško prakso in jo nadgrajevati, in sicer na vseh področjih svojega profesionalnega delovanja.

Zaradi omenjenega so razvili lasten model spodbujanja različnih vrst pismenosti s pomočjo IKT in ga poimenovali SIMOS. Z njim so »okužili« kar nekaj šol, potem pa z njimi sodelovali v večletnih skupnih projektih.

Šola se vključuje tudi v domače in mednarodne projekte, ki jih vodijo drugi. Med drugim že petindvajset let sodelujejo v projektu FIT Slovenija in pred sedmimi leti so se z veseljem odzvali povabilu vodje projekta Barbare Konda za vključitev v evropski multilateralni centralizirani projekt Fit4Kid, in sicer kot modelna šola. Od takrat dalje se vsi pedagoški delavci redno izobražujejo in spoznavajo, kako pomembne so gibalne aktivnosti posameznika za uspešno delovanje možganov in posledično za uspešno delo učencev šoli. Strokovni delavci vnašajo FIT pedagogiko v pouk in v ostale dejavnosti na šoli ter tako še učinkoviteje spodbujajo gibalni razvoj učencev. Zavedajo se, da bodo učenci s takim načinom dela hitreje razvili tudi kognitivne sposobnosti in socialne veščine (sodelovanje, empatijo ...) ter v tako spodbudnem učnem okolju doživljali pozitivna čustva (veselje, zaupanje, srečo ...) – vse to posledično vodi do hitrejšega oblikovanja vrednot. In ne nazadnje vedo, da gibanje in pozitiven odnos učencev do življenja vplivata na njihovo zdravje.

Enajst strokovnih delavcev OŠ Brežice pa je imelo še višje cilje. Niso se zadovoljili le z rednim izobraževanjem in preizkušanjem FIT pedagogike pri pouku, ampak so se posvetili še dodatnemu študiju. Pridobili so si nazive učitelj basic, učitelj praktik in učitelj profesionalc; z vodjo projekta sodelujejo pri prenašanju izkušenj in primerov dobre prakse strokovnim delavcem na drugih (implementacijskih) zavodih ter na FIT seminarjih, konferencah in drugod širijo FIT pedagogiko v slovenski prostor.

Zaposleni vedo, da ima vsak otrok kakšen dar, tega pa poskušajo pri slehernem odkriti in razvijati. Trudijo se, da bi učenci preživljali šolske dneve v ustvarjalnem, spodbudnem, zdravem in medsebojno spoštljivem vzdušju, zato motivirajo vse deležnike, še zlasti učence, da so pripravljeni sodelovati, saj lahko le v tem primeru postane to njihova skupna zgodba – zgodba o uspehu.

Poznate učence, ki obiskujejo Osnovno šolo Brežice?

To so aktivni mladi, ki sledijo svojim ciljem. Prihodnost zanje ni nepopisan list, saj si mnogi zelo prizadevajo za poglobljeno omiko. Ti učenci so uspešni tako pri rednem delu pri pouku kot tudi na različnih tekmovanjih iz znanja in športa; prav tako se udeležujejo številnih razpisov in sodelujejo v mnogih projektih, kjer dosegajo lepe rezultate. Znajo pa se tudi zabavati in veseliti, zaznavati lepoto in jo podoživljati v duši, si pomagati med seboj, se podpirati v lepih in manj lepih trenutkih, samozavestno nastopati pred občinstvom, argumentirati trditve, zastopati svoje interese in interese vrstnikov ...



Projekt Rastoča knjiga; eHrast je prvič zrasel, 2017 (arhiv OŠ Brežice)



Vrednote, ki jih »živimo« na OŠ Brežice (arhiv OŠ Brežice)



Stavba Osnovne šole Brežice (arhiv OŠ Brežice)

FIT4KID V OSNOVNI ŠOLI SEMIČ

FIT4KID ON PRIMARY SCHOOL SEMIČ

Vesna Marter

Osnovna šola Belokranjskega odreda Semič



POVZETEK

Na Osnovni šoli Belokranjskega odreda Semič smo želeli v poučevanje vpeljati več gibanja ter na ta način spodbuditi učence za učenje. Kljub temu da v projektu sodelujemo le kratek čas opazamo pozitivne učinke izvajanja različnih aktivnosti okvira tega projekta.

ABSTRACT

We wanted to introduce more movement into teaching and in this way encourage students to learn. Despite the fact that we have only been participating in the project for a short time, we can see the positive effects of the implementation of various activities within the framework of this project.

Opis šole

OŠ Semič je edina osnovna šola v občini Semič, na katero je v šolskem letu 2022/2023 vpisanih 321 učencev. Šola ima podružnično šolo s 26 učenci ter vrtec, ki ga obiskuje 200 otrok. Prednostne naloge naše šole so razvijanje bralne pismenosti, digitalnih kompetenc, kompetenc podjetnosti in spodbujanje spoštljivega odnosa do sočloveka.

Na šoli opazujemo, da je vedno več otrok nemirnih, soočajo se z različnimi čustvenimi in vedenjskimi težavami, mnogi so zelo obremenjeni in tudi po pouku veliko časa namenijo učenju. Zmanjšuje pa se število otrok, ki vsaj del popoldanskega časa preživijo na šolskem igrišču ali na prostem. Naši otroci se vedno manj gibljejo, čeprav smo šola, ki se nahaja na podeželju. Zaradi geografskih značilnosti kraja pa je na šoli velika večina takih učencev, ki se v šolo pripeljejo z avtobusom ali kombijem. Marsikdo je s tem prikrajšan za gibanje, povezano s prihodom in odhodom iz šole.

Razlog za vključitev v mrežo FIT4KID

Za sodelovanje v EMCP FIT4KID Network smo se odločili, ker smo želeli aktivirati tako učence kot učitelje po zahtevnem obdobju virusne bolezni, ki nas je vse za nekaj časa skorajda ustavila. Želeli smo jih spodbuditi v pozitivni spremembi ter v učenje vpeljati gibanje. FIT4KID in njegov slogan »Svet gibanja, veselja in zdravja« se nam je zdel pravi za to, saj temelji na gibanju in telesni aktivnosti učencem med samim procesom poučevanja. Gibanje se nam zdi zelo pomembno tako za posameznika kot za skupnost, v tem projektu in načinu poučevanja pa smo videli veliko možnosti povezovanja gibanja z učenjem.

Uvodno predavanje o projektu smo imeli v začetku jeseni leta 2021, nato pa smo se vključili v projekt. Najprej smo sestavili ekipo učiteljev, ki bo skrbela za delovanje in izvajanje projekta na naši šoli, nato so se začele delavnice in izobraževanja za strokovne delavce, vključene v ta projekt. Število učiteljev, ki v tem projektu sodelujejo, se postopno veča, saj marsikdo išče različne načine, kako učence bolj aktivirati in motivirati za učenje. Pozitivne izkušnje poučevanja s fit aktivnimi metodami že vključenih učiteljev se počasi prenašajo na vedno večji delež strokovnih delavcev.

Pridobitve in ugotovitve

V tem projektu sodelujemo kratek čas, trenutno smo še vedno v obdobju začetnega triletnega izobraževanja in usposabljanja, kako motivirati učence za učenje. Na delavnicah in izobraževanjih, ki potekajo na šoli ter ostalih izobraževanjih smo spoznali že ogromno fit aktivnih metod (FAM) in fit hitrih stimulacij (FHS), ki jih bolj ali manj s pridom uporabljamo pri pouku. Marsikateri izmed učiteljev ima v svojem razredu fit kotiček ali kotiček za fit hidracijo.

Ugotavljamo, da je na ta način izveden pouk bolj zanimiv, učence pritegne in motivira, poleg tega pa izboljšuje tudi razpoloženje otrok. To je pri pridobivanju znanja zelo pomembno, saj se še kako dobro zavedamo vpliva pozitivnih čustev na učenje. Poleg aktivnih metod poučevanja in stimulacij med učenjem izvajamo tudi fit aktivne odmore ter fit talne igre na prostem (ristanc).

Aktivnosti, ki jih izvajamo, so se izkazale kot pozitivne in motivacijske, zato jih bomo izvajali še naprej. V prihodnje jih bomo še nadgrajevali ter dodajali še ostale aktivnosti, s katerimi bomo še dodatno vplivali na izboljšanje psihofizičnih sposobnosti naših učencev.

FIT PEDAGOGIKA V VRTCU SEŽANA

FIT PEDAGOGY IN SEŽANA KINDERGARTEN

Jana Štok Pavlin

Vrtec Sežana

POVZETEK

S sodelovanjem v EMPC Fit4Kid Network smo pridobili teoretično in praktično znanje ter ustrezne strategije poučevanja in učenja v gibanju. V skladu s Kurikulumom za vrtce in usmeritvami Fit pedagogike izvajamo različne aktivnosti, vsebine in metode. Spodbujamo in razvijamo mreženje znanja med zaposlenimi. Ob podpori ravnatelja in Fit tima Vrtca Sežana zagotavljamo trajnost in širjenje uporabe pristopa znotraj vzgojno-izobraževalnega procesa.

ABSTRACT

By participating in the EMPC Fit4Kid Network, we gained not only the theoretical and practical knowledge, but also the appropriate movement teaching and learning strategies. In accordance with the Kindergarten Curriculum and the guidelines of Fit pedagogy, we implement various activities, contents and methods. We encourage and develop knowledge networking among the employees. With the support of the principal and the Fit team of Sežana Kindergarten, we ensure the sustainability and expansion of this approach within the educational process.

Uvod

Vrtec Sežana je samostojni vzgojno-izobraževalni zavod. Deluje v 4 občinah in 12 »hišah«. Obiskuje ga okoli 1000 otrok. Strokovni delavci načrtujemo vzgojno-izobraževalno delo v skladu s *Kurikulumom za vrtce* (1999), ki ga dopolnjujemo z različnimi projekti. *Fit International* in *Fit4Kid Network* je projekt promocije gibalno/športne aktivnosti za zdravje otrok in mladostnikov ter izobraževalni program za strokovni kader vrtcev in osnovnih šol. Cilji se pokrivajo s cilji področja gibanja v *Kurikulumu za vrtce* in zagotavljajo zdrav in skladen razvoj otrok, večjo samozavest, pozitivno naravnost in ustvarjalnost.

Kaj smo pridobili s sodelovanjem v EMCP Fit4Kid Network?

K projektu Fit smo pristopili leta 1999. Udeležili smo se izobraževanj in vnašali nove metode in gibalne igre v naše delo. Že pred 20 leti smo izvedli Fit prireditve. Dogodek je bil nepozaben in odmeven, še več časa je ostal v spominu otrok, staršev in zaposlenih. Po nekaj letih premora smo se k projektu ponovno priključili leta 2011 s programom *Fit šola timske harmonije*, nadaljevali s programom *Fit Kobacaj*. V šolskem letu 2015/2016 smo pristopili k projektu *Fit4Kid* kot modelni zavod. Pet strokovnih delavk je zaključilo triletno usposabljanje za *Fit4Kid* multiplikatorje. Strokovni delavci smo poglobljali teoretična in praktična znanja Fit pedagogike v *Fit4Kid* internih ciljnih seminarjih. Marca 2019 smo aktivno sodelovali na prvi Fit znanstveni konferenci z dvema prispevkoma iz prakse, plakatom in člankom v zborniku. Kot modelni zavod smo na dveh lokacijah vrtca organizirali dan odprtih vrat in izvedli štiri odprte učne ure Fit pedagogike za udeležence konference. V naslednjih letih, januarja 2020 v živo in januarja 2021 prek ZOOM-a, smo znanje poglobili s Fit didaktičnimi delavnicami. V času zaprtja oz. delnega odprtja vrtcev in omejitev druženja smo posebno pozornost namenili gibanju (v skladu s takratnimi omejitvami in priporočili stroke). Oktobra 2021 smo organizirali prvi. Fit dan kot skupinsko obliko coachinga. Tekom let smo pridobili teoretično in praktično znanje ter ustrezne strategije poučevanja in učenja v gibanju.

Kaj smo v okviru projekta v vrtcu razvili, spremenili, izvajamo, kako zagotavljamo uporabo usvojenih znanj v okviru učnega oziroma pedagoškega procesa?

Fit pedagogiko smo v šolskih letih od 2020 do 2022 implementirali na podlagi povratnih informacij strokovnih delavcev, ki smo jih pridobili prek evalvacije. Želeli smo izvedeti, kje vidimo doprinos Fit pedagogike pri VIZ delu, kako in v kolikšni meri uporabljamo Fit pedagogiko, kaj uporabljamo ter ali rabimo podporo in pomoč za implementacijo le-tega. Rezultati so nam pokazali, da se vsi strokovni delavci zavedamo pomena gibanja za zdrav psihofizični razvoj in prednosti Fit pedagogike. Večina strokovnih delavcev pozna in uporablja FGDI, nekaj strokovnih delavcev ne pozna in ne uporablja FAM. Polovica strokovnih delavcev ne rabi podpore oz. pomoči pri implementaciji Fit pedagogike, polovica strokovnih delavcev pa rabi podporo za izvedbo Fit pedagogike. Navedli smo, da bi potrebovali strokovno literaturo oz. gradivo, predlagali ogled vzornih nastopov, udeležbo na

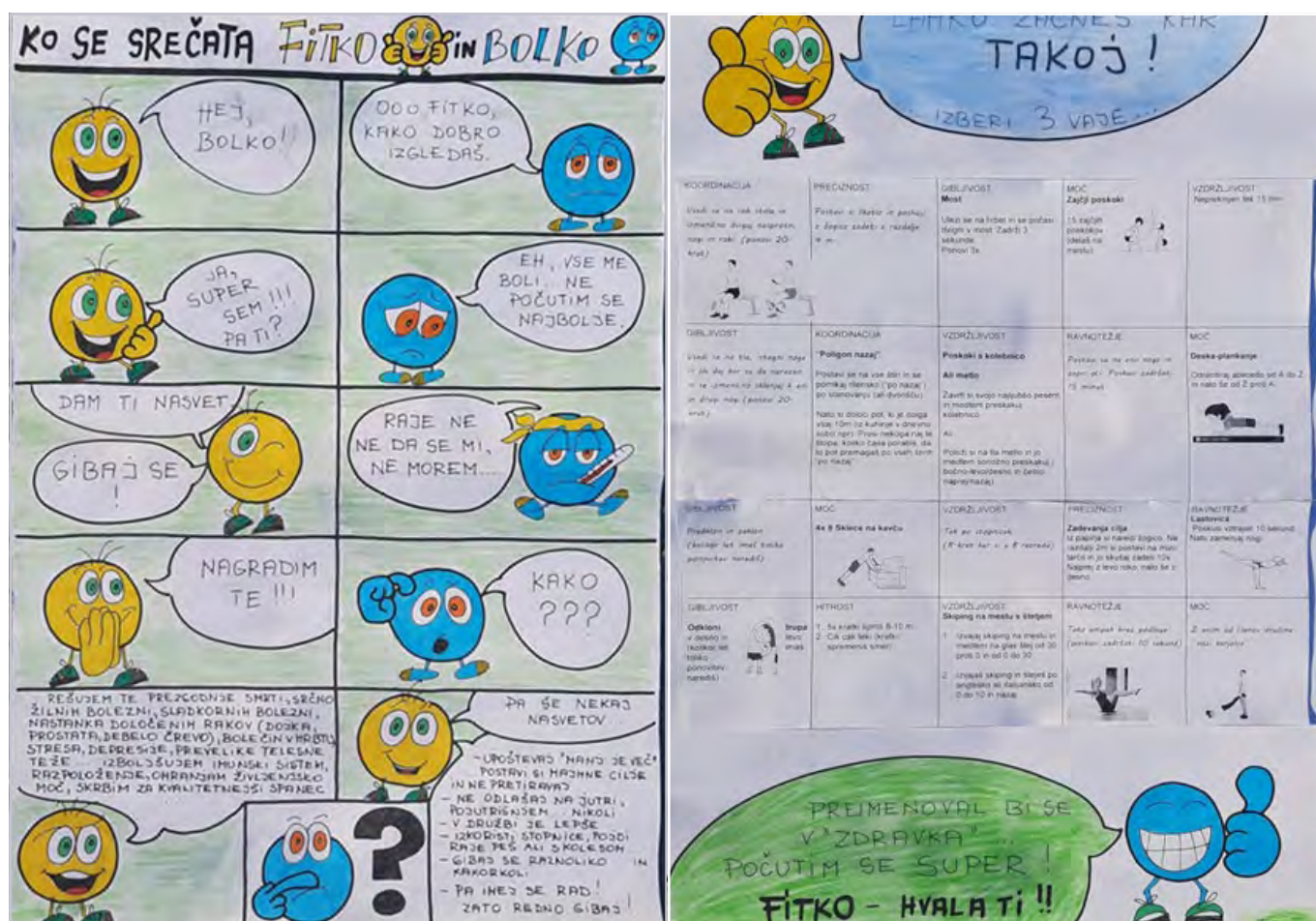
Fit didaktičnih delavnicah, ipd. Na podlagi ugotovitev smo v Fit timu določili prednostne naloge, se pogovorili o načinu implementacije Fit pedagogike ter dogovorili o izvedbi medsebojnih hospitacij in načinu pomoči strokovnim delavcem. Posebej smo opredelili naloge multiplikatorjev in članov, ki imamo pomembno vlogo predvsem na motivaciji.

Oktobra 2021 smo izvedli prvi Fit dan kot skupinsko obliko coachinga, ki nas je dodatno spodbudil.

Aprila 2022 smo organizirali prvi Fit aktiv (v interni obliki) za vse strokovne delavce vrtca, ki so ga pripravili Fit multiplikatorji. V uvodnem delu aktivna smo predstavili Fit pedagogiko, izbrane vsebine Fit stimulacije, Fit Kotičke, Fit talne igre, ter Fit igralnico plezalnico. Prek video posnetkov je bila predstavljena izvedba izbranih FAM v oddelkih, za katere je bilo iz anketnega vprašalnika izraženo zanimanje strokovnih delavk. V zaključnem delu aktivna smo izpostavili pomen evalvacije z otroki po dejavnostih. Strokovni delavci so bili zadovoljni z aktivom, zanimive so jim bile predstavljene vsebine prek videoposnetkov. V istem letu smo organizirali drugi Fit dan v interni obliki, z uporabo predstavljenih FAM. Le-te smo povezali z vsebinami, ki jih v oddelkih obravnavamo. Fit dneve in Fit aktivne izvajamo tudi v tem šolskem letu. Multipikatorke so na podlagi povratne informacije in fotografij izvedbe Fit dneva izdelale promocijski filmček.

Uvajamo Fit medsebojne kolegialne hospitacije z namenom prenosa znanja, izmenjave izkušenj, učenja drug od drugega, strokovne rasti, idr. Med udeleženci vzpostavljamo varno, zaupno in učeče se okolje. Na hospitacijo izvajalke povabijo vzgojiteljico, ki jo izberejo same, ter pomočnico ravnateljice. Pomemben element je evalvacija oz. pogovor po hospitaciji. Učimo se podajati povratno informacijo »brez kritiziranja«, z namenom izboljšanja pedagoškega dela. Poslužujemo se tudi pripomočka za formativno spremljanje v vrtcu (Holcar Brunaure A., 2016).

Veliko pozornosti namenjamo spodbujanju aktivnega odmora zaposlenih. Članica Fit tima (Gec Hočevar K.), je izdelala plakat z namenom spodbujanja gibanja in zdravega življenjskega sloga: »Ko se srečata Fitko in Bolko«, ki je izobešen v skupnih prostorih vrtca. Strokovni delavci menijo: »Super, spodbudno, občasno izvajamo gibalne vaje za hrbtenico, vaje na veliki rdeči gimnastični žogi, samomasaže, raztezne vaje, hodimo po stopnicah, ipd. Tako namenimo vsaj pet minut dnevno vajam in sebi za boljše počutje!«



Slika 1 in slika 2: Plakat »Ko se srečata Fitko in Bolko«, avtorica Gec Hočevar Karmen.

Kako znotraj zavoda zagotavljamo trajnost in širjenje uporabe Fit pedagogike znotraj učnega procesa?

Od leta 2015/2016 imamo v vrtcu oblikovan Fit tim, ki ga sestavlja dvanajst strokovnih delavcev, iz vsake enote en član in pomočnica ravnateljice. Sestajamo se trikrat letno, pripravljamo letni plan dela za področje gibanja, izmenjujemo primere dobre prakse, koordiniramo delo po enotah vrtca, ipd. Ob koncu šolskega leta pripravimo interno evalvacijo. Na podlagi povratnih informacij in usmeritev zavoda Fit načrtujemo delo za naslednje šolsko leto. V Letnem delovnem načrtu opredelimo cilje in vsebine za vse oddelke.

Aktivnost Fit Hidracija – uvajanje pitja vode v času pedagoškega procesa je pri nas nekaj samoumevnega. V igralnicah je voda na voljo ves čas v samostojnih plastenkah, stekleničkah ali kozarcih. Načrtujemo vsakodnevno jutranje športanje, tedensko organiziramo vadbene ure oz. ure športne vzgoje. Uvajamo uporabo Fit pedagogike v pedagoški proces, uporabo FAM 1x mesečno oz. 1x tekom obravnavane teme oz. sklopa. Fit multipilkatorji organiziramo interne *Fit4Kid* dneve in Fit aktiv za vse strokovne delavce. V vseh oddelkih obeležimo Fit dan brez multimedije, 20. januarja, in Svetovni dan zdravja, 7. aprila. K sodelovanju povabimo tudi starše, z namenom motiviranja aktivnega in zdravega življenjskega sloga.

Izzivi za naprej

Vloga vzgojitelja v procesu otrokovega razvoja in učenja je izjemno kompleksna, zahtevna in odgovorna (Konda B., 2019). Stalno strokovno izpopolnjevanje s sodobnimi učnimi pristopi, vnašanje in preizkušanje strategij v praksi in reflektiranje svojega dela so ključnega pomena. Ravnateljica Vrtca Sežana Teja Čeh Svetina je povedala: »Na področju spodbujanja gibanja smo v našem vrtcu že veliko naredili. Fit pedagogika omogoča strokovno spremljanje in sledenje strokovnim novostim. Z doseženim pa ne moremo biti nikoli zadovoljni, čeprav je spodbujanje gibanja prisotno na različne načine pri vseh strokovnih delavcih, moramo doseženo stanje vzdrževati oz. dodajati vedno nove vsebine in izzive«.

Viri in literatura

Bahovec E. idr. (1999). Kurikulum za vrtce. Zavod RS za šolstvo. Ljubljana.

Holcar Brunauer A. idr. (2016). Formativno spremljanje v podporo učenju. 7. zvezek Formativno spremljanje v vrtcu. Zavod RS za šolstvo. Ljubljana.

Konda B. (2019). Fit international. Forma 3 D. Ljubljana.



MEDNARODNI PROJEKT FIT SLOVENIJA

V VRTCU MIŠKOLIN

FIT SLOVENIA INTERNATIONAL IN PREESCHOOL MIŠKOLIN

Nevenka Povirk

Vrtec Miškolin Ljubljana

POVZETEK

V prispevku želim na kratko predstaviti naše dolgoletno sodelovanje v Mednarodnem projektu Fit Slovenija. V Vrtcu Miškolin se zavedamo, kako pomembno je znanje. Znanje je bogastvo, ki ti ga ne more nihče vzeti. Lahko ga le deliš, podarjaš ter tako bogatiš sebe in okolico, kjer deluješ.

Zavedamo se, da je predšolsko obdobje temelj gibalnega razvoja otroka. Z gibanjem otrok krepi svoje telo in zdravje. Skozi gibalne dejavnosti zadovoljujemo primarne otrokove potrebe po gibanju. Dejavnosti načrtujemo sistematično, upoštevamo celostnosti razvoj otrok in jim nudimo privlačne in domiselne gibalne igre. Otroci ob njih neizmerno uživajo in si gradijo pozitivne gibalne izkušnje. S Fit-om rastemo, se bogatimo in živimo zaposleni, otroci in njihovi starši.

ABSTRACT

In this presentation, I would like to briefly present our long-term participation in the international project Fit Slovenia. In our Kindergarten Miškolin, we realize how important knowledge is. It is a wealth that no one can take from you. You can only share it, give it to others and enrich yourself and the environment where you work.

We are aware that the preschool period is the foundation of child's movement development. By moving, the child strengthens his body and health. Through movement activities, we satisfy the child's primary need to move. We plan activities systematically and take into account the holistic development of children and offer them inviting and imaginative movement games. Children enjoy the games immensely and build positive movement experiences. With the Fit project we grow and live, it enriches employees, children and their parents.

V projektu FIT INTERNATIONAL SLOVENIA sodelujemo že vrsto let. Pristopili smo med prvimi. V vseh teh letih smo pod vodstvom direktorice projekta in predavateljice ga. Barbare Konda izvedli vrsto seminarjev, tako teoretičnih kot praktičnih. Pridobili in obnovili smo precej znanja s področja gibanja, spoznali številne nove gibalne in plesne igre, uporabo različnih športnih pripomočkov in »negibalnih« pripomočkov, s katerimi si pomagamo pri spodbujanju gibanja. Naša kakovost dela se je z uvedbo sodobnih pedagoških pristopov, precej izboljšala. Več je povezovanje gibanja z ostalimi področji kurikulumu, več je medsebojnega sodelovanja in s tem boljši rezultati – veseli, aktivni, kreativni otroci z usvojenim funkcionalnim znanjem in življenjskimi vrednotami, samozavestni in z visoko samopodobo.

S sodelovanjem v projektu Fit Slovenija smo pridobili:

- številna praktična znanja, podkrepljena s teoretičnimi izhodišči,
- postali smo suverenejši, samozavestnejši osebnosti,
- dobili smo drugačen, sodobnejši pogled na izvajanje gibalnih vsebin,
- nove ideje in rešitve za delo z otroki,
- večjo sodelovanje, aktivnost, motiviranost med otroki,
- večje povezovanje gibanja z ostalimi področji kurikulumu,
- sodelovanje s starši – ozaveščanje o pomenu gibanja za zdravje.

Prenos usvojenih znanj v prakso:

- načrtno in smotrno vključujemo Fit gibalne minute in Fit hitre stimulacije, za večjo koncentracijo in motiviranost za delo,
- sprehodi v naravo so postali ciljno usmerjeni, skrbno načrtovani, otroci so ves čas miselno in fizično aktivni,
- v okviru Fit hidracije smo si v igralnicah uredili kotičke, kjer je otrokom za pitje ves čas na razpolago voda,
- naši hodniki so postali naše spodbudno učno gibalno okolje,
- naša FIT igrišča so zaživila,
- uredili smo si čutno pot iz naravnih materialov, ki jo večkrat letno uredimo, dopolnimo, zamenjamo materiale,
- več je sodelovanja in povezovanja med skupinami,
- dejavnosti so skrbno načrtovane,
- otroci so ves čas zelo aktivni in neizmerno uživajo.

Zagotavljate trajnost in širjenje uporabe Fit pedagogike znotraj vzgojnega procesa:

- prostorska ureditev (Fit hodniki, Fit plakati, kotički Fit hidracije ...),
- Fit4kid dnevi,
- Fit4kid izobraževanja,
- posredovanje novosti Fit multiplikatorjev in Fit koordinatorjev,
- prenos informacij na novo zaposleni kader, na mlajše sodelavce,
- vzorčni nastopi strokovnih delavcev za predstavitev Fit pedagogike v praksi ravnateljem in strokovnim delavcem drugih vrtcev v okolici,
- predstavitev primerov dobre prakse med strokovnimi sodelavci na medsebojnih hospitacijah,
- sprotno spremljanje in evalvacija dela,
- informiranje in vključevanje staršev.

Svoje znanje vsako leto obnavljamo in dopolnjujemo, predajamo in medsebojno izmenjujemo. Dolgoletno sodelovanje, spremljanje procesa nas je prepričalo, da so te metode dela učinkovite in nujno potrebne pri vsakodnevni rutini. Živimo in delamo v okolju, ki nam vse to omogoča, le izkoristiti moramo. V našem vrtcu ves čas skrbimo za zdravje. S »FIT-om« naši otroci in vzgojitelji postajajo bolj izkušene, čustveno zrelejše, samozavestnejše, sposobnejše, vesele, zadovoljne, razigrane in posledično zdrave osebe, kar je cilj vseh nas, ki že vrsto let ustvarjamo in sodelujemo skupaj. V vrtcu Miškolin smo veseli, igrivi in polni raziskovanja. V našem vrtcu smo FIT, zato vztrajamo in bogatimo naše znanje še naprej.



KORAKI DO SPREMEMB V STRATEGIJI POUČEVANJA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU V VRTCIH OBČINE ŽALEC

STEPS TO CHANGES IN THE TEACHING STRATEGY IN THE PRESCHOOL PERIOD IN KINDERGARTEN IN THE MUNICIPALITY OF ŽALEC

Jasmina Nina Pungartnik

Vrtci občine Žalec

POVZETEK

Vrtci Občine Žalec smo eden od FIT modelnih vrtcev. Od samega začetka do danes zasledujemo cilj implementacije FIT pedagogike v vzgojno-izobraževalni proces z namenom dviga kakovosti pedagoškega dela in sledimo korakom k spremembi poučevanja predšolskih otrok. Sledimo k opuščanju rutinskega poučevanja in se usmerjamo v inovativne učne metode, ki učečega med poučevanjem spodbujajo h gibanju. Pedagoški delavci smo v veliki meri odgovorni ali bo okolje, ki ga ponujamo, za otroka vzpodbudno ali ne. Vedeti moramo, da so prve vzpodbude za otroka zelo pomembne za njegov nadaljnji razvoj. S strokovnim in kakovostnim pristopom FIT metodologije dokazujemo, da zmoremo in znamo. Kljub temu, pa si želimo še več znanj, mreženja, vsebin, pristopov,...

ABSTRACT

Nursery of Municipality Žalec is one of the FIT modelling nurseries. From the beginning till now we follow the goal of implementing FIT pedagogy into educational process with the purpose of lifting the quality of pedagogical work. We also follow the steps towards the change in teaching pre-school children. Slowly we are withdrawing from routine teaching and we are redirecting to innovative didactic teaching methods which are encouraging children to learn through movement. The teachers are largely responsible for the environment which can be simulative or not for the child. We must know that the first encouragements are very important for children and their further development. With the professional and quality approach of FIT methodology we are demonstrating that we are able and we know how. In spite of this we still want more knowledge, networking, contents, approaches,...

Zakaj je fit program sestavni del izvedbenega programa v našem zavodu?

Zavedamo se pomembnosti celostnega učenja, zato je FIT izvedbeni program načrtovan v Letnem delovnem načrtu zavoda. Na ta način vsakemu učečemu omogočimo Fit dejavnosti in podpremo njegov optimalni gibalni in kognitivni razvoj. Tako ozaveščamo pomembnost aktivnega načina življenja, torej iz manj v bolj aktiven življenjski slog in tako prispevamo h krepitvi zdravja in širjenju dobrih navad tako odraslih kot otrok. Pomembni so torej učeči in učitelji, da vsi skupaj ostajamo v dobri psiho-fizični kondiciji. Zato je Fit pomembno izhodišče za pedagoško delo, ko se učeči učijo gibati in se z gibanjem učijo. Je osnova metode dela, ki je igra in otroku omogoča razvoj in učenje, ki je največja spodbuda otrokovemu gibalnemu razvoju. Pred devetnajstimi leti smo pričeli graditi iz gibalnih osnov, slednje smo učinkovito pričeli vpenjati v redno strokovno izpopolnjevanje vseh strokovnih delavcev. In tako še vedno sledimo FIT metodologiji in didaktiki. V ta namen smo v zavodu aktivirali FIT TIM, ki ga trenutno sestavlja 5 multiplikator, 2 sta dejavni tudi širom Slovenije. Naloga multiplikator v zavodu je:

- Skrb za prenos usvojenih znanj med strokovne delavce zavoda,
- sodelovanje pri diseminaciji napredka projekta v zavodu,
- priprava načrta dela implementacije programa, v katero se vključuje načrtovanje, spremljanje in evalvacija,
- izvedba strokovnega aktiva.

Integracija Fit strategij poučevanja v našem vrtcu!

Na začetku je bila integracija v okviru vpeljevanja nove metode dela usmerjena predvsem v gibalni razvoj. Z vsakim letom pa smo pridobili nova pomembna znanja za poučevanja in povezovanja gibanja z drugimi kurikularnimi področji. Teoretična znanja nam dajejo podlago za izvajanje prakse, kar je izrednega pomena pri poznavanju razvoja otroka v praksi. Po več letih smo aktiven zavod, izvajamo vse oblike Fit strategij poučevanja, ki nam omogočajo razvoj na vseh ravneh pedagoškega dela in tako dvig kakovosti dela:

FIT AKTIVNI HODNIKI: To so spontane gibalne aktivnosti, ki se izvajajo na hodnikih vrtca. Otroci si sami izbirajo in izvršujejo naloge. Gre za gibalni odmik iz igralnice in učečemu omogoča biti ustvarjalen in kreativen preko gibanja.

FIT IGRIŠČE: Nastane ob idejah otrok, sami dajejo pobudo in izvršujejo gibalne naloge na igrišču. Uporabljajo materiale, ki so v danem trenutku na igrišču. V večini se poslužujemo nestrukturiranega materiala, tako pri otrocih spodbujamo kreativnost in ustvarjalnost pri rokovanju z neobdelanim materialom.

FIT HIDRACIJA: Vsaka igralnica ima Fit hidrasijski kotiček, v katerem imajo učeči na razpolago vodo ali nesladkani čaj. Tako skrbimo, da zaužijemo zadostne količine tekočine, spodbujamo zdrav življenjski slog.

FIT AKTIVNE IGRALNICE - FIT DAN; Trikrat letno izvedemo Fit dan na nivoju zavoda. Pomembno vlogo pri tej izvedbi ima FIT TIM, ki je vsaki strokovni delavki v pomoč pri pripravi in izvedbi. Vendar Fit aktivne igralnice z uporabo metod v našem zavodu izvajamo vsakodnevno, saj tako vzdržujemo lastno formo in celovitost v pristopu.

GOZDNI FIT: Velika značilnost otrok v predšolskem obdobju je, da so v večini radovedni, iniciativni, da se ogromno naučijo spontano brez prisile. Pridobivanje izkušenj na nivoju aktivnosti je bistvenega pomena za otroka od faze iniciative do faze implementacije iniciative v aktivnost. Tako Fit metodologijo prinašamo tudi v gozd, kjer učeči ob tem razvijajo senzomotoriko, občutek za tip in vonj.

FIT AKTIVNO SEDENJE: Izvajamo redno skozi pedagoško delo, saj izvajanje takšnega načina sedenja otroku omogoča krepitev mišic trupa, ki predstavljajo jedro našega telesa. So temelji stabilnosti in moči. Kot pri gradnji hiše so temelji ključni, zato morajo biti močni in dobro grajeni.

FIT TELOVADNICA - PROJEKT KIDS IN MOTION - OTROCI V GIBANJU: Izvajamo športno orientiran program, ki temelji na metodologiji in didaktiki, ki se osredotoča na različne športne panoge iz osnove do nadgradnje. Skozi šolsko leto učeči spoznajo 10 športnih panog.

FIT HOJA – FIT ŠPORTNI DNEVI: Redno izvajamo dneve v katere vpeljujemo hojo, kot prijetno gibalno izkušnjo, tako razvijamo splošno vzdržljivost. Športni dnevi so zato odlična izvedbena oblika v katero je umeščena hoja. Spodbujamo sodelovane starejših in mlajših otrok, tako razvijamo medgeneracijsko sodelovanje.

FIT TALNI - MOTORIČNI POLIGON: Talni motorični poligon izvajamo tako na igrišču kot v hodnikih vrtca. Tako vsakemu učečemu omogočamo razvoj motorike telesa kot domišljije in kreativnosti pri izvajanju gibanja.

FITKO OTROCI: Otroci starejšega oddelka pomagajo izvesti vadbeno uro v oddelku 1.starostnega obdobja oz. gre za sodelovanje tudi med otroki istega starostnega obdobja. Otroci se tako učijo drug od drugega.

FIT HITRE STIMULACIJE: So zdrav gibalni dražljaj, ki ga izvajamo vsakodnevno, predvsem takrat ko pade fokus otrok. S hitrimi spremembami gibanja spodbudimo fokus otrok; osredotočenost, koncentracijo.

FIT TIMSKA HARMONIJA: Slednja povezuje naš celoten zavod v harmonijo sodelovanja in spoznavanja ter sprejemanja drugačnosti. Celoten zavod, vsi zaposleni sodelujemo med sabo, to nas bogati in nas uči, kako pomembno je sodelovanje. Predvsem nas postavlja na črto medsebojnega sodelovanja in odnosov, ki so v tako velikem zavodu neizmerno potrebni.

Uporabna vrednost Fit-a za rast našega zavoda

Uporabna vrednost Fit-a nam kaže napredek z vsakim letom izvajanja pri učečih kot pri strokovnih delavcih. Vrednost razmišljati o našem delu, nam je vedno izziv in nam dajejo usmeritve v še bolj kakovostno delo. V zavodu se zavedamo, da je učenje pomembno tako za strokovne delavce, ki znanje posredujejo naprej do učečega, ki znanje sprejema. Zavedamo se, da se učenje v gibanju ne pozabi ampak se neposredno utrjuje in sistematično nadaljuje v proces nadgrajevanja znanja in razumevanja novih vsebin. Zato se v našem zavodu zavedamo, kako uporabna je vrednost poučevanje preko gibanja. Sledimo Fit pedagogiki, ki nam odpira nova področja poučevanja učečih, staršev in nas samih, da širimo in osredinimo nekaj, kar nam olajša poučevanje, posredovanje in implementacijo znanja med vse nas.

FIT PEDAGOGIKA NA OŠ ŠKOFLJICA

Razpotnik Teja

OŠ Škofljica

Naša šola je 4. šolsko leto vključena v osnovni Fit4Kid program. Vsako leto izvedemo 3 interna strokovna izobraževanja za zaposlene, v dopoldanskem času pa se izvedejo Fit didaktične delavnice, katerih namen je prikazati uporabo Fit pedagogike znotraj učnega procesa.

Pri nas se je do lanskega leta permanentno interno strokovno izobraževalo približno 20 učiteljev od 120-ih zaposlenih, od teh so bili večinoma učitelji razrednega pouka, cilj našega vodstva pa je osmisliti Fit pedagogiko tudi učiteljem predmetne stopnje in s tem razširiti rabo Fit metod tako na razredni kot tudi predmetni stopnji, kjer pouk večino časa še vedno poteka frontalno.

Vsako leto sem se kot koordinator poleg internih izobraževanj udeležila tudi drugih izobraževanj pod okriljem FIT International, kjer sem prejela dodatna strokovna znanja, ki sem jih nato delila med ostale sodelavce.

Oktobra 2021 sva s kolegico Jano Rus izvedli predavanje za vse strokovne delavce v okviru pedagoške konference. Predavanje je bilo v uvodu teoretično (predstavitev Fit pedagogike), sledili pa so praktični prikazi z obrazložitvijo, kaj pomenijo kratice FHS (Fit hitra stimulacija), FDGI (Fit didaktična gibalna igra) ter FAM (Fit aktivna metoda).

V času korone smo učitelji izgubili stik drug z drugim in je poučevanje po Fit pedagogiki malo zamrlo. Takoj, ko so se učenci vrnili v šolske klopi, pa smo zaznali celo kopico težav, ki jih je to obdobje prineslo otrokom – motnje v pozornosti in bistveno krajša pozornost, šibkejšo verbalno izražanje, hitrejše prihajanje v konflikt z drugimi otroki, nepripravljenost na sodelovanje v paru/skupini, izmikanje odgovornosti, neprilagodljivost itn. Poučevanje na klasičen, frontalni način se ni več obneslo, zato so učitelji vedno bolj sprejemali dejstvo, da je potrebno nekaj spremeniti v načinu poučevanja, da bomo pri učencih dosegali boljše učne rezultate in posledično manj vedenjskih težav.



9. r. FAM Copy paste pri obravnavi pesmi - književnosti



Takrat sem skupaj s kolegico Jano Rus pripravila akcijski načrt, kako v čim krajšem času dati učiteljem možnost izvesti in preizkusiti čim več Fit poučevanja.

Za začetek smo organizirali izobraževanje za vse zaposlene, ki ga je izvedla dr. Barbara Konda. V zadnjih letih se je namreč zamenjalo ali na novo zaposlilo veliko novih učiteljev, zato je bilo potrebno vsem še enkrat predstaviti, kaj je Fit pedagogika in zakaj je potrebno spremeniti svoj pogled na učečega ter posledično spremeniti način poučevanja.

7. r. FAM Spoznaj me pri naravoslovju – učiteljica daje navodila vodjem skupin

Vzpostavila sem različne kanale, po katerih so lahko prišli učitelji do novih znanj:

FIT DELAVNICE ZA UČITELJE: Z učiteljico Jano Rus sva v času od oktobra do konec decembra organizirali 4 Fit delavnice tedensko (2 na matični šoli in 2 na podružnici, vsakič eno pred in eno po pouku), na katerih sva z učitelji vsakokrat izvedli primer Fit hitre stimulacije, Fit didaktične gibalne igre in Fit aktivne metode. Po izvedbi je vsak učitelj zapisal, kako bi te metode uporabil pri svoji uri pouka. Med seboj so si poročali in dodajali svoje ideje in predloge. V tem času sva izvedli preko 30 delavnic za učitelje, na katerih smo izvedli 10 Fit hitrih stimulacij ter 16 Fit didaktičnih gibalnih iger in Fit aktivnih metod. Ob tem je vsak učitelj zbiral material z delavnic in ustvaril svojo FIT mapo, iz katere sedaj lahko črpa metode za pouk.

IZVAJANJE FIT DIDAKTIČNIH DELAVNIC: Pri učiteljih razredne in predmetne stopnje sem izvedla ure pouka po Fit metodah, učitelji pa so hospitirali. Od oktobra do februarja sem izvedla preko 40 ur pouka v različnih oddelkih.

COACHING: Vedno več učiteljev se obrača name z vprašanji, kako naj izvedejo posamezne ure pouka s FIT metodami in jim glede na učno snov svetujem, katero metodo bi bilo smiselno uporabiti. Čedalje bolj se tudi opogumljajo in me pokličejo k svoji učni uri, da izvedem coaching – jih usmerjam v samem učnem procesu, nato naredimo skupno analizo, kaj lahko spremenijo, nadgradijo itn.

OBJAVA FIT METOD oz. FIT PRIPRAV NA POUK ter LITERATURE V SKUPNI SPLETNI MAPI: V Oblaku365 imamo skupno mapo FIT PEDAGOGIKA, kjer so naložene: Priprave na pouk s Fit metodami, prijave na izobraževanja in delavnice ter praktični prikazi pouka (videoposnetki). Dodana je tudi vsa literatura z izobraževanj.

VZPOSTAVITEV KANALOV ZA KOMUNIKACIJO: Na komunikaciji eAsistenta imamo poseben kanal FIT PEDAGOGIKA, preko katerega lahko komuniciramo vsi učitelji. Tja pišem obvestila glede fit pedagogike, sproti objavljamo svoje ideje, vprašanja ter priprave na pouk, da jih lahko uporabijo tudi drugi učitelji. S tem si bistveno olajšamo delo, saj vsak nekaj pripravi in si ostali lahko le prilagodijo za svoj pouk.

INTERNI FIT4KID DAN: V decembrskem času postavimo adventno smrečico, na kateri vsak dan obesimo presenečenje za učence podružnične šole. Eno od presenečenj je bil Fit4kid dan, katerega je izvedlo veliko učiteljev. Nekateri učitelji (predvsem na predmetni stopnji) niso izvajali Fit ur, zato so jim učenci rekli, da bi se želeli tudi pri njihovih urah učiti po Fit-u. To se mi zdi bistveno boljše sporočilo kot moje prepričevanje, saj sedaj večina učencev na šoli že pozna poučevanje po Fit metodah in so željni takega aktivnega učenja.

ŠPORTNI PEDAGOGI IN UČITELJI PODALJŠANEGA BIVANJA: S športnimi pedagogi in učitelji podaljšanega bivanja smo našli način, kako prihraniti čas učiteljem pri urah pouka. Oni namreč naučijo učence Fit didaktičnih gibalnih iger pri urah športa ali v podaljšanem bivanju in nato sporočijo ostalim učiteljem v komunikacijski kanal, katere FDGI so spoznali določeni oddelki. Učitelji lahko nato v teh oddelkih uporabijo isto metodo in iz nje izpeljejo Fit aktivno metodo, na katero pripnejo svojo snov. Tako ne porabijo časa z usvajanjem gibanja. Predvsem predmetne učitelje namreč najbolj skrbi izgubljeni čas za učenje gibalnih iger, na ta način pa jim omogočimo prihranek časa. S tem načinom dela tudi učitelji vzpostavljajo sodelovalen odnos.



4. r: FAM Perilo pri matematiki

Z letošnjim šolskim letom se o Fit pedagogiki izobražuje že 56 učiteljev, kar predstavlja polovico učiteljev našega zavoda. Prepričana sem, da bo ta številka še rastle, saj deluje Fit pedagogika sodelovalno in povezovalno. Ker se sedaj izvaja večinoma na Podružnični šoli Lavrica, nameravamo v prihodnje določiti še enega koordinatorskega na matični šoli, ki bo na enak način širil svoje primere dobre prakse med ostale učitelje in postavil bazo Fit učiteljev še tam. V prihodnjem letu bomo zopet pričeli z uvodnim predavanjem in nadaljevali z internimi delavnicami za učitelje, saj smo na ta način pridobili zanimanje največ učiteljev. Vsekakor je potrebno za izobraževanje kadra skrbeti ves čas in mehko, ampak vztrajno poskrbeti, da bodo učitelji v ospredje postavili aktivnega učenca, sebe pa postavili v vlogo moderatorja učnega procesa.



3. r: FAM Amnezija pri matematiki

VRTEC MEDVODE V FIT4KID MREŽI

KINDERGARTEN MEDVODE IN FIT4KID NETWORK

Nataša Rijavec

Vrtec Medvode

POVZETEK

Vrtec Medvode je od leta 2012 vključen v mednarodni projekt Fit Slovenija. V letu 2014 smo se vključili v projekt Fit4Kid mrežo in z internimi in centraliziranimi izobraževanji usposobili 5 odličnih multiplikatorjev, ki v svojem zavodu aktivno implementirajo Fit pedagogiko in jo redno uporabljajo pri svojem delu v skupini. Svoje znanje in veščine aktivno posredujejo svojim kolegom s hospitacijami in skupnimi aktivimi. Fit vsebine smo predstavili na Erasmus+ mobilnostih na Finskem, Danskem in Belgiji.

ABSTRACT

Kindergarten Medvode has been included in the international project Fit Slovenija since 2012. In 2014, we joined the Fit4Kid Network project and trained 5 excellent multipliers with internal and centralized training, which actively implement Fit Pedagogy in their institution and regularly use it in their work in the group. They actively pass on their knowledge and skills to their colleagues with teaching observations and professional learning community. Fit contents were presented at Erasmus+ mobility in the Finland, Denmark and Belgium.

Vrtec Medvode je javni vzgojno-izobraževalni zavod, ki izvaja javno veljavni program za predšolske otroke. Ustanoviteljica Vrtca je Občina Medvode. Vrtec Medvode ima 7 enot vrtca, 40. oddelkov razpršenih po celotni občini Medvode in vpisanih preko 700 otrok.

Naša posebnost je, da imamo zaposleno športno pedagoginjo, ki vodi gibalni program z uporabo fit pedagogike v vseh starostnih skupinah. Izvaja gibalne urice, nudi pomoč strokovnim delavcem pri izvedbi vseh gibalnih aktivnosti za otroke in izvaja tudi delavnice v popoldanskem času. V vrtcu imamo zaposleno vzgojiteljico, ki poučuje zgodnje učenje angleščine za otroke od 4-6 let. V skupinah je poudarek na otrokovem jezikovnem razvoju. Ob tem imajo otroci možnost učenja na sebi lasten način, možnosti za raziskovanja, opazovanja, navezovanja stikov ter se razvijati ne samo na jezikovnem, ampak tudi na čustvenem, socialnem, miselnem in gibalnem področju.

V Vrtcu Medvode smo se leta 2012 vključili v strokovna izobraževanja mednarodnega projekta Fit Slovenija. Začeli smo s Fit šolo timske harmonije, v kateri smo osvojili znanja, ki se razvijajo skozi timsko izobraževalni proces in vsebujejo pomembne elemente za osebni in timski razvoj. V šolskem letu 2013/2014 smo nadaljevali v okviru tega projekta s Fit pedagogiko s programom Fit Kobacaj. V šolskem letu 2014/2015 in vse do danes smo vključeni v mednarodni projekt Fit4Kid in smo še danes eden izmed modelnih vrtcev Fit4Kid mreže. V Vrtcu Medvode imamo 5 aktivnih multiplikatorjev. Multiplikatorji znotraj svojega zavoda skrbijo za prenos usvojenih znanj na nivoju pedagoških delavcev (v obliki strokovnih aktivov, delavnic), oddelkov (implementacija fit pedagogike v redni pedagoški proces Fit dan) in staršev (delavnice za starše in druge oblike).

Zakaj smo se vključili v EMCP Fit4Kid?

V Fit4Kid mrežo smo se vključili, ker smo prepoznali, da je gibanje v predšolskem obdobju ključno za zdrav in celosten razvoj otroka in prav Fit pedagogika ustvarja in razvija učenje skozi telesno dejavnost in gibanje skozi igro. Za nas je pomembno, da vzgojitelje opolnomočimo in usposobimo, da znajo sočasno h aktivnosti spodbuditi možgane in telo ter s tem povečati učinkovitost pri učenju in izboljšati učne spretnosti ter sposobnosti otroka.

Kaj so pridobili otroci in strokovni delavci s sodelovanjem v projektu?

Otroci:

- so pridobili izboljšanje učnega okolja in možnosti za učenje ter s tem izboljšanje njihovih psiho-fizičnih sposobnosti (gibalnih in kognitivnih) in zdravja,
- so prosperirali v zdravstvenem smislu in tudi v smislu ustvarjanja pozitivnih (pred) pogojev (na primer pozornosti, koncentracije, spomina) za učenje osnovnih kompetenc na kateri koli točki v procesu vseživljenjskega učenja,
- se ob vsebinah Fit4Kid mreže zabavajo in uživajo ter izkoriščajo in trenirajo svoj razvojni potencial.

Strokovni delavci:

- so pridobili predvsem nova strokovna znanja, katera lahko povezujejo z vsemi področji Kurikula in dnevne rutine,
- pridobili so nove ideje in rešitve za delo z otroki,
- z izobraževanju in predpisanimi aktivnostmi so napredovali v svojem osebnem in profesionalnem razvoju.

Kako zagotavljamo trajnost?

V Vrtcu Medvode smo si zadali dva pomembna cilja. Prvi je ta, da znotraj posameznih enot vrtca vzpostavimo aktivne hodnike in aktivna igrišča. To pomeni, da so strokovni aktivni enot v sodelovanju s športno pedagoginjo vrtca in pomočjo staršev, opremili hodnike in igrišča s fit talnimi igrami in drugimi mobilnimi igrami, ki omogočajo gibanje in učenje otrok.

Drugi cilj pa je, da širimo Fit pedagogiko med strokovne delavce vrtca in širšo okolico. Multiplikatorji vsako šolsko leto izvedejo medsebojne hospitacije s pripravo in evalvacijo. Na ravni zavoda multiplikatorji pripravijo dva strokovna aktiva za vse zaposlene, s predstavitvijo fit didaktičnih gibalnih iger, hitrih stimulacij in fit aktivnih metode. Fit pedagogiko smo predstavili na Erasmus+ mobilnostih na Finskem, Danskem in Belgiji.



1. Zaključna prireditev Fit plesi in pesmi ljudstev sveta, Vrtec Medvode, arhiv



2. Elementarne gibalne igre s plavalnimi črvi, Vrtec Medvode, arhiv

FIT PEDAGOGIKA V OSNOVNI ŠOLI KAPELA

Andreja Strmšek

OŠ Kapela

Osnovna šola Kapela pri svojem delu sledi viziji »Smo majhna, prijazna in sodobna šola, ki vzpodbuja pozitivne vrednote in uči za življenje«. Šola je 9-oddelčna in jo obiskuje okrog 145 otrok. Umeščena je v slikovito naravno okolje Kapelskih goric, z vrha ob šoli pa nas navdušuje fantastičen razgled na bližnjo in daljno okolico. Ob rednem programu ponujamo številne aktivnosti, skozi katere posamezniki razvijajo svoja močna področja. Učenci lahko izbirajo med raznolikimi interesnimi dejavnostmi, omogočamo pa jim tudi udeležbo na številnih tekmovanjih iz znanja in športa, kjer dosegajo odlične rezultate.

Vrsto let delujemo kot UNESCO šola in UNESCO ASPnet središče za Pomurje. Tako so cilji UNESCA prepoznavni v življenju in delu šole na vseh nivojih. Prav tako živimo vrednote Zdrave šole. Aktivno se vključujemo v projekte in sodelujemo na natečajih, s katerimi podpiramo in krepimo našo vizijo. Skozi delo in sodelovanje v različnih nacionalnih ter mednarodnih projektih strokovno rastemo in razvijamo razvojno naravnani pristop k delu.

Ves čas skrbimo, da sledimo novostim in jih po premisleku uvajamo v prakso. Odlično sodelujemo s starši, lokalno skupnostjo in se veselimo novih sodelovanj in povezovanj, ki prinašajo nova znanja in nova znanstva. Nova znanja za nas predstavlja tudi poučevanje in učenje s Fit pedagogiko.

Zaposleni v Osnovni šoli Kapela se zelo dobro zavedamo, da človek ni »narejen« za sedenje. Spoznali smo, da sprememb predmetnika in povečanja števila ur športa še ni na vidiku, zato smo sami pričeli iskati poti za poučevanje in učenje skozi gibanje in igro. Na vzgojnem področju pozornost namenjamo sodobnim vrednotam in se posebej intenzivno ukvarjamo z odgovornostjo. Predhodno pisano smo začutili v FIT pedagogiki, s katero smo se pričeli spoznavati v šolskem letu 2018/2019. V tem času smo pridobili znanje o izhodiščih Fit pedagogike in spoznali številne Fit aktivne metode in Fit hitre stimulacije, katerih prednost vidimo tudi v tem, da so učenci aktivni že pri pripravi pripomočkov in, da že skozi pripravo razvijajo pomembne veščine za učenje kot so motorika, koncentracija idr. Obvladamo tolikšen nabor metod, da jih lahko izbiramo glede na cilje učne ure, potrebe skupine in/ali posameznika. Učenci se ne gibajo le pri športu, rekreativnem odmoru, temveč učitelji aktivne metode dela vnašajo v pouk predvsem za potrebe utrjevanja znanja. Poleg gibanja in igre prednost Fit pedagogike vidimo tudi v tem, da je učenec aktiven in aktivno odgovoren za svoj napredek ter tudi napredek skupine. S tem se razvijata tudi sodelovanje in solidarnost.

Veselimo se novih znanj in izkušenj, ki jih bomo v prihodnje s pomočjo Fit pedagogike še pridobili, predvsem pa se veselimo pozitivnih učinkov pri otrocih.



Osnovna šola Kapela



Otroci 3. razreda pri uporabi metode WC školjka



Otroci 3. razreda pri uporabi metode Kokice



Otroci 3. razreda pri uporabi metode Štafeta mehurčkov



Otroci 6. razreda pri uporabi metode Košarka z lončki



Otroci 4. razreda pri uporabi Fit aktivne metode Perilo



Fotografije prispevale: Špela Hašaj, Alenka Kozar in Tatjana Perša Habuš

SKUPAJ ŽE 18 LET – FIT SLOVENIJA IN VRTEC POBREŽJE MARIBOR

TOGETHER FOR 18 YEAR – FIT SLOVENIJA AND KINDERGARTEN POBREŽJE MARIBOR

Branka Šamec

Vrtec Pobrežje Maribor



POVZETEK

Vrtec Pobrežje je javni vzgojno izobraževalni zavod, ki ga je ustanovila Mestna občina Maribor. Opravlja dejavnost na področju 7 enot, v 9 stavbah, na 8 lokacijah.

Vizija vrtca: »Z roko v roki za zdravo, varno, prijazno, ustvarjalno, spodbudno učno okolje in razvoj potencialov vseh otrok.«

Otrokov odnos do sveta se začne oblikovati v primarni instituciji, družini. Zavedati bi se morali, da je otrokom v najzgodnejših letih, ko se oblikujejo vzorci vedenja in delovanja, najpomembnejši vzor. Skupne aktivnosti, povezane z gibanjem niso le igra z otrokom, temveč je to dolgoročna naložba v otrokovo zdravje. Pri tem oblikovanju vzorcev, ki so pomembni za kasnejšo redno gibalno/športno aktivnost in zdrav način življenja, imamo zelo pomembno vlogo tudi vzgojitelji v vrtcu.

ABSTRACT

Kindergarten Pobrežje is a public educational institution founded by the Municipality of Maribor. The nursery carries out activities in the sphere of 7 units, in 8 buildings, at 7 locations.

Vision of the kindergarten: „Hand in hand for a healthy, safe, friendly, creative, stimulating learning environment and the development of the potentials of all children.“

Child's attitude to world starts to form in primary institution, families. We would have to keep in mind, that he is esting it, when behavior patterns and activities from, most important model. Common activities, connected with movement are not only play with child, but this is long-term investment to child's health. At this formulation of samples, that are important behind later regularly movement/sportingly acticity and healthy way of life, have very important submission also educators in kindergarten.

V letu 2005 smo se vključili v projekt Fit4Kid. Začeli smo v 4 enotah našega vrtca, v katerih smo posamezniki začeli slediti novim strategijam. Z zanimivimi, drugačnimi pristopi ob zavedanju pomena za gibanje vseh udeležencev smo bogatili naše znanje, ga prenašali na otroke, zaposlene in tudi starše. Po nekaj letih aktivnega sodelovanja in vnašanju odličnih praks v naše delo smo se odločili, da bomo sledili in implementirali fit pedagogiko v vse enote našega vrtca.

Skozi leta sodelovanja smo postopno spreminjali življenjski slog iz neaktivnega v aktivnega, spoznali nove metodologije dela, nove vsebine, dajali večji poudarek medpodročnemu povezovanju na vseh področjih. Svoja znanja smo obogatili z novimi pogledi na pomen gibanja za otroke in odrasle, skrbeli, da so pri vsakodnevnih gibalnih aktivnostih aktivni otroci, strokovni delavci, ostali zaposleni in vključevali starše. Dosegli smo večje sodelovanje med otroki, aktivno sodelovanje vseh ob upoštevanju različnosti in igrah s pravili, strpnost med otroki. Zavedamo se, da gre za celosten razvoj otroka s poudarkom na gibalnem razvoju in njegova povezava z ostalimi razvojnimi področji.

Z medsebojnimi hospitacijami dosegamo boljše medsebojno sodelovanje – kritični prijatelj, z namenom prenosa znanj, izkušenj in vsebin ter skupne refleksije.

V vrtcu smo imenovali projektni tim za gibanje, sestavljen iz posameznikov, koordinatorjev za gibanje vseh enot, z namenom povezovanja, sodelovanja in izmenjavo primerov dobre prakse, z željo izboljšati kakovost in dvigniti profesionalni razvoj strokovnih delavcev.

Ob vključitvi v EMPC Fit4Kid so se strokovni delavci posameznih enot sami odločili, kdo želi intenzivneje poglobljati in nadgrajevati svoje znanje, ga implementirati v svoje delo, posredovati sodelavcem in se usposablja za fit multiplikatorja. Pomembno je bilo le-to, da imamo v vsaki enoti vsaj enega strokovnega delavca, bodočega multiplikatorja. V tej skupini sta bili tudi obe pomočnici ravnateljice in ravnateljica, ki ostajam v aktivni vlogi še naprej.

Multiplikatorji skrbimo za prenos usvojenih znanj na nivoju sodelavcev, otrok in staršev kot tudi širše javnosti ter jim nudimo pomoč pri tem. Napovedano in nenapovedano izvajamo tudi interne hospitacije, ki jih posnamemo in skupaj evalviramo. Pomembno je ozaveščanje strokovnih delavcev, da znajo in so pripravljeni kritično reflektirati lastno prakso, zaupajo v svoje delo/znanje in prakse drugih, da imajo željo po izboljšanju, da tudi sami prispevajo k osebnemu razvoju, da postavijo na prvo mesto otroka

S sodelovanjem v EMPC Fit4Kid Network (Fit4Kid mreža) svoje znanje nadgrajujemo, dopolnjujemo in spreminjamo vzorec dela z dodatnimi novimi znanji in spoznanji, ki temeljijo na znanstvenih dokazih.

Z željo po novih načinih prenosa prakse v vzgojno izobraževalni proces, v smislu spreminjanja načina dela in življenja pri zaposlenih, ki znanje prenašajo na otroke in njihove družine in zaradi želje po izboljšanju učnega okolja in možnosti učenja vseh otrok, skupaj z vodstvom Fit International™ in z njihovimi predavatelji za strokovne delavce organiziramo izobraževanja, interne fit seminarje, didaktične delavnice, coachinge, fit dneve vrtca s sprotnimi evalvacijami.

Po 18 letih aktivnega sodelovanja o Fit-u ne govorimo več samo kot o projektu, temveč je to način življenja in dela v našem vrtcu. Motivacijsko pedagogiko, izobraževalne programe, tehnike, vsebine in smernice, ki se osredotočajo na povečano uporabo vadbe in telesne dejavnosti v predšolskem obdobju, inovacije ter prenos najboljših praks s pomenom vadbe izvajamo na nivoju zavoda, v vseh 40 oddelkih našega vrtca, tako v oddelkih prvega kot drugega starostnega obdobja. Skladno s cilji projekta Fit International in EMPC Fit4Kid je poudarek na implementaciji, spremljanju in evalvaciji.

Z zastavljanjem dodatnih, novih ciljev oz. indikatorjev, ki jih želimo zagotavljati in so zapisani tudi v Letnem delovnem načrtu vrtca, nenehno stremimo k izboljšanju našega dela. Prizadevamo si za povečanje uporabe znotraj rednega vzgojno-izobraževalnega procesa pri posameznih pedagoških delavcih, povečanje uporabe Fit pedagogike v številu pedagoških delavcev, kakovostni izvedbi Fit vsebin in aktivnosti v permanentni obliki in ne zgolj v obliki intervencij (povečana kakovost in količina), zagotavljanju trajnosti (sustainability) ter vseživljenjskosti (lifelong) v okviru strokovnega usposabljanja, implementacije Fit pedagogike, Fit vsebin in aktivnosti v redni vzgojno-izobraževalni proces.



FIT BELEŽKA

FIT NOTEBOOK

Barbara Škerget

IV. osnovna šola Celje

POVZETEK

Sedenje v klopih in ponavljanje besed za učiteljem sta za učence v sodobni šoli že zdavnaj preživeli dejavnosti in sta postali zgodovina. Živimo v času umetne inteligence in naši otroci so z njo že povezani. Prevelika uporaba le-te pa lahko vodi v odvisnost, več sedenja in nezanimanja za gibanje. Zato si v času učnega procesa želimo gibanje približati učencem in ga povezati s pridobivanjem znanja. Vse to pa zajema in spodbuja fit pedagogika.

ABSTRACT

Sedentary lessons and repeating after the teacher, that is ancient history. We live in a world of artificial intelligence and our children are connected to it from the minute they are born. Increased use of electronics leads to addiction, sedentary lifestyle and lack of physical movement. Due to these reasons we want to integrate physical activities into educational activities. That and a lot more is Fit Pedagogy.

V zadnjih desetletjih je telesno aktiven življenjski slog nasledil ležeren sedeč položaj, katerega posledice se močno kažejo na osebnem zdravju (Blair, 2009). Prekomerno sedenje pri pouku negativno vpliva na kognitivne zmožnosti, saj gresta telesna aktivnost in učenje z roko v roki. Telesna aktivnost v razredu zajema dva pristopa.

- Prekinitev sedenja med poukom pri katerem koli predmetu. Namenjena je gibalnemu odmoru.
- Telesna aktivnost, pri kateri je poudarek na učenju (physically active learning) (Daly-Smith et.al, 2020).

Slednje poudarja tudi fit pedagogika, za katero se je pred petimi leti navdušila dolgoletna ravnateljica IV. osnovne šole Celje, gospa Nevenka Matelič Nunčič. Uvidela je, da sodobni čas zahteva sodobne metode poučevanja. Kolektiv se je vključil v mednarodni projekt Fit pedagogika. Skozi petletno obdobje smo se učitelji opolnomočili z znanji, ki smo jih pridobili na seminarjih gospe Barbare Konda, univerzitetne diplomirane fiziologinje. Fit aktivne metode, fit gibalne igre in fit stimulacije so postale pri pouku del našega vsakdana.

Učence spodbujamo h gibanju, pouk je premišljeno načrtovan in prepleten s fit pedagogiko. Mladi nadobudneži se z njo srečajo že v prvem razredu in ob njej rastejo. Te generacije ne poznajo pouka, ki so ga imele starejše generacije. Dandanes pouk temelji na učenju v gibanju in povezuje različne strategije učenja. Pouk poteka aktivno. Štiriurnega sedenja naši učenci ne poznajo več. Zasluga za to gre učiteljem, ki se trudimo in vključujemo elemente fit pedagogike v proces učenja vsak po svojih zmožnostih.

Na teh temeljih smo na naši šoli zasnovali šolski fit načrt, po katerem učenci z gibanjem usvajajo nova znanja. Poimenovali smo ga *Facka in učenci z gibanjem usvajajo nova znanja*. Je del letnega delovnega načrta v vseh razredih 1. in 2. triletja. Načrt vsebuje kratko predstavitev razreda, število učencev, zabeleženi so njihovi posebni talenti, priljubljeni predmeti, zanimanja, zapisane so prigode, ki so se pripetile med fit učno uro. V načrtu so zajeti tudi glavni vidiki fit pedagogike. Ne manjka pa tudi načrt uvajanja Fit4Kid dejavnosti z datumi internih izobraževanj po mesecih. Priložena sta tudi načrt kolegijskih hospitacij in evalvacijski list izvedenih dejavnosti v razredu. Nanj kolegice in kolegi vpišemo naziv uporabljene metode, temo učne snovi, kolikokrat smo uporabili to metodo in na katere težave smo naleteli pri sami izvedbi pouka.

Ta načrt je postal dobra popotnica za nastanek fit aktivov. Na vsakomesečnih srečanjih učitelji predstavimo svoje zamisli, izrazimo pomisleke in pobude. Osnovali smo t. i. Fit beležke – mape s sistematiziranimi listi, kamor učitelji zapišemo fit aktivno metodo, ki jo bomo preizkusili pri pouku, katere pripomočke bomo potrebovali, potek učne ure, navedemo primer uporabe, počutje učencev med izvajanjem pouka in evalvacijo zadovoljstva po izvedbi učne ure. Na fit aktivih se pogovarjamo o izvedenih metodah, komentiramo uspešnost, izmenjujemo ideje za vpeljevanje še preostalih metod v učni proces in razbijamo strahove pred neznanim. Pri pouku izvajamo medsebojne hospitacije, da kolegi spoznajo nove metode, ugotavljajo, kako te metode delujejo v praksi in se opogumijo za uporabo novih spoznanj in metod pri svojem učnem procesu. Pri pouku namreč dostikrat zaznamo slabšo koncentracijo pri učencih, zaspanost, kar pa hitro odpravimo s fit stimulacijami, ki smo jih že ponotranjili. Nekaj fit stimulacij smo tudi posneli in so dostopne vsem učiteljem. Poslužujejo se jih lahko vsako učno uro, kakor tudi v času podaljšanega bivanja in jutranjega varstva.

Dandanes se v šolstvu soočamo z nemotiviranimi učenci, ki pričakujejo, da jim bomo učitelji v glave vlivali znanje skozi lijak ter da bodo brez truda dosegli vse zastavljene cilje. Fit pedagogika pa je popolno nasprotje tega. Izbira aktivne metode poučevanja in stremi k naporu, ki je povezan s pomnjenjem. Tudi Spitzer (2016) pravi, da je za učenje potreben napor. Debelina sinaps, povezav med živčnimi celicami, je odvisna od umskega naprežanja, ki ga bomo vključili v učenje. Bolj moraš razmišljati o odgovoru, bolj se sinapse odebelijo in s tem se povečuje zmogljivost možganov (prav tam). Fit pedagogika zajema prilagoditev učitelja in poznavanje njegovih dosedanjih metod poučevanja ter ponotranjanje novih. Seveda se to ne zgodi čez noč. Z vztrajnostjo in dobro voljo zmeraj pridemo do pozitivnih rezultatov, ki se kažejo v učenčevem znanju ter motiviranosti za delo pri pouku. Tako je naš trud poplačan in naše delo dobro opravljeno.

Na naši šoli sledimo načelom fit pedagogike. Sleherni dan s fit aktivnimi metodami, gibalnimi igrami in stimulacijami stremimo k boljšemu jutri. Ob tem se tako učitelji kot učenci učimo sodobnega učenja in poučevanja.

Literatura

Blair, S. N. (2009). The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43 (1), 1.

Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V. S., Routen, A. C., Morris, J. L., Gammon, C., Bartholomew, J.

B. Resaland, G. K., Llewellyn, B., & Allman, R. (2020). Implementing physically active learning: Future directions for research, policy, and practice. *Journal of Sport and Health Science*, 9 (1), 41–49.

Spitzer, M. (2016). Digitalna demenca: Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet.

OTROK IN GIBANJE CHILD AND MOVEMENT

Andreja Škulj, Tatjana Zevnik

JVIZ OŠ Dobrepolje, Vrtec Ringaraja

POVZETEK

Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Vsakdo izmed nas je že kdaj občutil blagodejne učinke na počutje po sprehodu v naravi, kolesarjenju, vrtnarjenju, športnih igrah, plesu, hoji v hribe, teku ... Ker se v našem vrtcu zavedamo pomena gibanja v otrokovem razvoju, smo vključeni v Mednarodni projekt FIT Slovenija, ki temelji na promociji gibalno-športne dejavnosti za zdravje otrok in odraslih. Njegovo glavno vodilo je pomembno sporočilo: "SVET GIBANJA, SVET VESELJA, SVET ZDRAVJA."

ABSTRACT

Our body is designed to move. Everyone has already felt beneficial effects on well-being after hiking, biking, gardening, sports games, dancing, mountaineering, running, etc. Our kindergarten puts a lot of attention on movement in a child development that is why it is included in the international project Fit Slovenia which is based on promotion of physical and sports activities for child and adult health. Its main motto is an important message: "THE WORLD OF MOVEMENT, THE WORLD OF JOY AND THE WORLD OF HEALTH."

Zanimivo je, kaj se med gibanjem in igro dogaja v človeških možganih. Če primerjamo telesno zgradbo živih bitij med seboj ugotovimo, da imajo tista živa bitja, ki se gibljejo živčne celice in živčni sistem. Človek ima najkompleksnejši živčni sistem, saj smo ljudje narejeni za gibanje.

In ker se možgani najbolj razvijajo v prvih petih letih življenja, se mora otrok takrat čim več gibati. S tem se aktivirajo in povezujejo pomembna možganska središča, usklajuje se več sposobnosti in dejavnosti.

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj dovzeten za vplive okolja v zgodnjem otroštvu, kar v veliki meri vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki so ugotovili, da tistega, kar otrok v gibalnem razvoju zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more več nadomestiti. Z gibanjem otrok zaznava svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih in gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja in dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe.

V gibalnih dejavnostih je njegovo telo izhodiščna točka za presojo položaja smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas.

Kurikulum za vrtce s tem, ko opredeljuje področje gibanja, poudarja, da je to pomembno za celotni razvoj (telesni, kognitivni, čustveni in socialni). Pri otroku, ki se bo redno gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti ter sklepov, mišic, motoričnih spretnosti ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti.

Temelj FIT pedagogike je razvijati in ustvarjati učenje z gibanjem in gibanje z igro. Ko se otroci z igro učijo gibati se hkrati z gibanjem učijo. S tem rastejo v sposobnejše osebnosti, izzivajo svojo ustvarjalnost in se pri iskanju rešitev učijo razmišljati.

Trudimo se, da bi otrokom privzgojili veselje do gibanja in zdravega življenjskega sloga z izvajanjem različnih oblik gibalnih aktivnosti. Gibalne minutke, jutranja telovadba, hidracija, aktivno igrišče, aktivni sprehodi, fit kotički v igralnici, FIT hodniki, FIT dnevi.

Gibanje v predšolskem obdobju poteka skozi igro. Otroci ob tem spoznavajo nova znanja in utrjujejo že usvojena spoznanja. Cilji, ki jih skušamo pri otrocih doseči, so predvsem uvajanje otrok v igre, kjer je potrebno upoštevati pravila ter sodelovanje in razvijanje gibalnih sposobnosti. Igra je tako zelo pomemben del otroštva prav zaradi nadaljnega telesnega, gibalnega, spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja. Če bo otrok prosti čas preživel v okolju, ki je naklonjeno gibanju oz. ga spodbuja, da se bo igral oz. gibal povsem spontano.

Odrasli, tako vzgojitelji kot starši, smo tisti, ki dajemo otrokom zgled – tudi pri gibanju. Pojdimo z njimi ven, na igrišče, v naravo, na potep, kamor koli že, le da se bodo otroci gibalni na svežem zraku in se ob tem tudi dobro počutili.

LITERATURA

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, zavod RS za šolstvo. Marjanovič Umek, L. in dr. (2001). Otroci v vrtcu. Priročnik h kurikulumu za vrtce. Maribor: Obzorja

FIT4KID ŠOLA IN VRTEC GRAČIŠČE

FIT4KID PRIMARY SCHOOL AND KINDERGARTEN GRAČIŠČE

Vanja Zallatel

Osnovna šola Istrskega odreda Gračišče

POVZETEK

Osnovna šola Istrskega odreda Gračišče je podeželska šola z vrtcem v zaledju Kopra. Že od leta 2016 se naši učitelji in vzgojitelji ciljno izobražujejo s področja Fit pedagogike. Z implementacijo Fit aktivnih metod v pouk presegamo tradicionalne vzorce poučevanja, ki bazirajo na spominskem učenju, faktografskem znanju ter frontalnih oblikah poučevanja. Učenca postavljamo v središče učnega procesa ter ga s pomočjo gibanja spodbujamo k ustvarjalnemu in h kritičnemu razmišljanju ter razumevanju. S spremenjenim pedagoškim pristopom in drugačno filozofijo poučevanja ustvarjamo pozitivni napor znotraj učnega procesa in spodbujamo notranjo motivacijo za učenje pri naših učencih.

ABSTRACT

The primary school of the Istrskega odreda Gračišče is a rural school with a kindergarten in the surroundings of Koper. Since 2016, our teachers and educators have been receiving targeted training in the field of Fit pedagogy. By implementing Fit active methods in lessons, we go beyond traditional teaching patterns, which are based on memorizing things, factual knowledge and frontal forms of teaching. We place the student at the center of the learning process and, with the help of movement, we encourage him to creative and critical thinking and understanding. With a changed pedagogical approach and a different teaching philosophy, we create a positive effort within the learning process and encourage internal motivation for learning in our students.

Ko se iz obalnih mest peljete v notranjost Istre in za sabo puščate vonj po morju, uzrete gričevnato pokrajino, ki se ponosno razkazuje s svojimi kamnitimi vasicami. Tu smo doma učenci in učenke OŠ Istrskega odreda Gračišče. Ob cesti, ki pelje iz Kopra mimo Rižane v Buzet, pod kraško planoto Lačna, leži vas Gračišče. Na majhni vzpetini stoji najmanjša šola v koprski občini, ki pa je srce in duša za vseh 30 večjih in manjših zaselkov dveh krajevnih skupnosti, Gradina in Gračišča. Organizirani smo kot samostojna osnovna šola in v naši sestavi delujejo še trije oddelki vrtca za otroke od prvega leta starosti do vstopa v šolo.

FIT pedagogika je eden izmed naših prioritetnih ciljev v LDN-ju in sestavni del življenja in načina dela na šoli. Kot ravnateljica učiteljem jasno sporočam, da sta učenje in poučevanje v ospredju vseh dejavnosti šole in vrtca, ker sledim ideji, da je pridobivanje novih znanj, kompetenc, sposobnosti in veščin, tako za ravnatelja kot za učitelja v aktivni dobi, nujno potrebno. Po sedmih letih ciljnega, intenzivnega izobraževanja iz Fit pedagogike so naši učitelji vedno bolj suvereni in izvajanju aktivnih metod poučevanja. Zaradi obrazloženih spoznanj iz nevroznanosti, psihologije in pedagogike ter razumevanja drugačnih zahtev sodobnega načina življenja, bolje razumejo naravo učenja in potrebo po spremembi strategij poučevanja. Vsako leto poročajo, da se je z uporabo FAM metod občutno izboljšala pozornost učencev, razumevanje in upoštevanje navodil ter sodelovanje med njimi. Učenci so bolj aktivni, samostojni in ustvarjalni. Sporočajo, da so FAM pri pouku zelo dobrodošle, ker pozitivno vplivajo na aktivnost ter motiviranost učencev.

Poleg aktivnega poučevanja s FAM izvajamo tudi druge Fit aktivnosti, kot je hidracija, jutranje Fit aktivnosti v telovadnici, aktivni odmori in različne športne aktivnosti s katerimi spodbujamo otroke k večji aktivnosti in gibanju. Dopusčamo in spodbujamo aktivno sedenje, v učilnicah so tudi stojne mize, v nižjih razredih pa stolčki v obliki kinestetičnih gobic. Izvajamo Fit športne dneve in obeležujemo pomembne svetovne dneve, ki so namenjeni zdravju in športu. Nadaljujemo z aktivnostmi tudi na področju prehrane, in sicer manj sladkorja v prehrani in čaju, manj kruha in predelane hrane.

Učitelji skozi permanentno izobraževanje ozaveščajo pomen bogatega učnega okolja, v katerem ponujajo otrokom možnost pridobivanja lastnih izkušenj in razvoja potencialov preko aktivnega učenja. Podporo jim pri izvajanju Fit aktivnih metod pri pouku nudijo Fit4Kid multiplikatorji v vrtcu in šoli.



KAM PELJE POT? OSNOVNA ŠOLA RAČE IN ENOTA VRTCA PRI OŠ RAČE KOT DEL MEDNARODNEGA PROJEKTA FIT4KID

WHERE DOES THE WAY LEAD? PRIMARY SCHOOL AND KINDERGARTEN RAČE AS PART OF THE FIT4KID PROJECT

Romana Zupančič, Nina Brezner

Osnovna šola Rače in Enota vrtca pri Osnovni šoli Rače

POVZETEK

V prispevku predstavljamo način izvajanja Fit pedagogike v zavodu, v katerega sta vključeni OŠ Rače in Enota vrtca pri OŠ Rače. V šolskem letu 2022/23 imamo na šoli 406 učencev in v vrtcu 209 otrok v enajstih oddelkih. V mednarodni projekt Fit International smo vključeni od leta 2018. Po skupnih začetkih se je hitro pokazala potreba po ločenih izobraževanjih za šolo in vrtec. To je bila ključna odločitev, ki je tudi strokovne delavce vrtca v celoti pritegnila v svet Fit pedagogike.

ABSTRACT

In the paper we present the method of implementation of Fit pedagogyTM in an institution, which comprises Primary school Rače and the kindergarten unit as a part of Primary school Rače. In the school year 2022/23, the school is attended by 406 pupils aged 6-15, while the kindergarten unit provides a day care for 209 children. Both, the school as well as the kindergarten, have been involved in the international Fit International project since 2018. After the joint beginnings, it soon became evident that in order to achieve best results in the means of Fit pedagogyTM the school and the kindergarten have to perform separate courses for school and kindergarten educators. This was an important decision which resulted in an active engagement of kindergarten educators in the world of Fit pedagogyTM.

Kam pelje pot?

V svetu avtomatizacije in vsemogočih pametnih naprav, ki bi nam naj olajšale življenje, še vedno obstaja naravna potreba otroka po gibanju. Pa vendar ni odveč vprašanje, ali morda hote ali nehoti teh potreb počasi in vztrajno ne zaviramo, ko opravimo stvari namesto njega, mu ne dovolimo, da pade in se pobere, ko rešujemo njegove probleme, njegove izzive. Otroka prosimo, namesto da bi zahtevali. Umikamo mu ovire, a bi mu morali enostavno dovoliti izkušnje. Omogočimo otroku zdravo bivanje in zabavno učenje neglede na temo.

Nešteto poti vodi do cilja. Niso vse enako hitre, zagotovo pa vsaka ponuja veliko izzivov, izkušenj in možnosti. Zadovoljstvo ob prihodu na cilj je naše, čutimo neizmerno srečo, ko smo pot načrtovali skupaj s prijatelji in jo aktivno tudi prehodili.

In kot pravi naš pesnik Tone Pavček:

„Sreča ni v glavi in ne v daljavi,

ne pod palcem skrit zaklad.

Sreča je, ko se delo dobro opravi.

In ko imaš nekoga rad.“

Izvajanje fit pedagogike na OŠ Rače

Na šoli si prizadevamo za učno okolje, ki učencem omogoča celostni razvoj. Skozi spoznavanje raznolikih učnih strategij in spretnosti učencem privzgapamo skrb za lastno zdravje in razvijanje ter ohranjanje kakovostnih medosebnih odnosov, da se bodo lahko odgovorno vključevali v sodobni svet.

Ko poskušamo razumeti otroke, ne moremo mimo dejstva, da je otrokovo delo igra. Prav tako ne moremo spregledati njihove potrebe po gibanju, sprejetosti, ljubljenosti in zabavi.

Pri učencih in otrocih želimo spodbuditi notranjo motivacijo za učenje, ojačati koncentracijo in osredotočenost za delo. Pokazati jim želimo, da je učenje odgovorno delo, pa kljub temu je lahko tudi zabavno. In ko počnemo nekaj, kar moramo in se pri tem še zabavamo, je pot do cilja lažja in hitreje mine.

Že vse od leta 2018, ko smo se priključili mednarodnemu projektu Fit International, je Fit pedagogika stalnica, ki nam daje strokovno podporo na poti do vizije.

Projekt smo zastavili za daljše časovno obdobje, vanj pa so vključeni vsi strokovni delavci šole in enote vrtca Rače. Skozi cikel v naprej določenih izobraževanj učitelji in vzgojitelji pridobivamo teoretična in praktična znanja o Fit pedagogiki in najnovejših znanstvenih dognanjih na področju nevroznanosti v povezavi z učenjem in gibanjem.

S številnimi sklopi strokovnih izobraževanj učitelji pridobivamo znanja in veščine, ki jih lahko konkretno preizkušamo v praksi. Zastavili smo si cilj - opremiti učitelje s sodobnimi strategijami poučevanja, ki so podprte s teoretičnimi izhodišči in povečati motivacijo učencev za učenje, predvsem pa jim omogočiti aktivno učenje v šoli, ki bo doprineslo k usvajanju trajnejšega znanja in celostnega razvoja otrok.

Poleg organiziranih izobraževanj Fit International si strokovni delavci izmenjujemo primere dobre prakse na rednih internih hospitacijah, strokovnih aktivih oziroma pedagoških konferencah. Na šoli nekajkrat na leto multiplikatorji izvajamo Fit urice za sodelavce, ki se jih udeležujemo po interesu in na katerih se urimo v izvajanju Fit metod.

Po dveh letih izobraževanj smo med strokovnimi delavci šole izvedli anketni vprašalnik o projektu Fit pedagogike, izobraževanju in vpeljevanju pridobljenih strokovnih znanj v pouk. Analiza izvedenega vprašalnika je pokazala, da kar 92 % učiteljev meni, da so z dosedanjim izobraževanjem dobili ogromno strokovno podprtih informacij o pomenu gibanja za učenje, in spoznali veliko raznolikih metod poučevanja po Fit pedagogiki, ki jih lahko vključujejo v pouk. Skoraj 96 % strokovnih delavcev redno uporablja te metode pri pouku.

In kako pogosto uporabljajo učitelji Fit metode pri pouku? 25 % učiteljev uporablja Fit metode dnevno, okoli 35 % nekajkrat na teden, ostali pa večkrat mesečno. Analiza je pokazala, da učitelji sicer poznajo veliko metod, a pri pouku najpogosteje uporabljajo najljubših 5-7, ki jih seveda po potrebi modificirajo.

Učitelji si želijo poglobljanja in utrjevanja pridobljenega znanja ter podporo v obliki svetovanja glede na specifično delo, glede na predmet. Ugotavljajo, da je metod ogromno, da pa sami najbolj usvojijo tiste, ki jih vidijo konkretno prikazane v razredu (izobraževanje, hospitacije) in jih takoj potem uporabijo pri svojem pouku. Veselijo se, da bodo v nadaljnjem izobraževanju pridobili še večji nabor metod.

Glede na te izsledke si strokovni delavci poleg organiziranih izobraževanj Fit International izmenjujemo primere dobre prakse na rednih internih hospitacijah, strokovnih aktivih oziroma pedagoških konferencah. Na šoli pa nekajkrat na leto multiplikatorji izvajamo Fit urice za sodelavce, ki se jih udeležujemo po interesu in na katerih se urimo v izvajanju Fit metod.

Učitelje smo vprašali, katere prednosti jim prinaša Fit pedagogika in uporaba Fit metod kot učnih strategij. Tako pri učencih opažajo veliko motivacijo za delo in učenje, zadovoljstvo in sproščenost učencev, več gibanja in akcije v samem učnem procesu.

Učitelji opažajo, da so imeli na začetku uvajanja Fit metod s samo pripravo na pouk nekoliko več dela, da pa je sedaj, ko metode že obvladajo, ravno obratno. Pri pouku se je bistveno spremenila vloga učencev, postali so aktivni soustvarjalci, akterji, veliko je samostojnega dela učencev, potrebujejo manj vzpodbud, so bolj osredotočeni, manj je težav z disciplino. Pouk je dinamičen, pester in vzpodbuja zdravo tekmovalnost. Vsakemu učencu je omogočeno, da napreduje po svojih zmožnostih. Opazna je večja interakcija in socialna vključenost učencev. V učni proces so enakovredno vključeni vsi, tudi učenci z učnimi ali drugimi težavami. Z veseljem opazujemo učence, nekoč pasivne opazovalce nekje ob strani skupine, ki so danes v centru dogajanja z nasmehom na obrazu in zavedanjem: zmorem, uspelo mi je!

Učence želimo ozavestiti o pomenu gibanja za lastno zdravje, s poudarkom na gibanju na svežem zraku. Poleg Fit metod, s katerimi učencem zagotavljamo gibanje med samim učnim procesom, že vrsto let enkrat na dan v času daljših odmorov organiziramo aktivni odmor za učence v telovadnici, zadnja tri leta pa v času odmorov ali pouka vsem učencem vsaj enkrat dnevno omogočamo tudi gibanje na prostem.

Izvajanje Fit pedagogike v Enoti vrtca pri OŠ Rače

Ko smo se leta 2018 priključili mednarodnemu projektu Fit International, smo imeli izobraževanja skupaj s šolo. Strokovne delavke vrtca so bile na teh izobraževanjih zmedene, ker so bile Fit metode predstavljene za delo v šoli. Same še niso bile veščice teh metod, da bi jih lahko prilagodile na nivo predšolskega otroka. Moramo se zavedati, da se delo v šoli razlikuje od dela v vrtcu. Zato so takoj po drugem izobraževanju dale predlog, da se izobraževanja ločijo za vrtec in šolo. Že na prvem izobraževanju, ki je bilo organizirano samo za vrtec, je bil odziv strokovnih delavk zelo pozitiven in pokazale so veliko mero navdušenja.

Znanje in navdušenje, ki smo ga pridobili na začetnih urah izobraževanj smo nadgrajevali z izmenjavo dobrih praks, prebiranjem strokovne literatura na temo Fit pedagogika in tako smo strokovno in osebno napredovali.

V vrtcu smo na strokovnih aktivih evalvirali delo s pomočjo Fit pedagogike in ugotovili, da si otroci odkar uporabljamo strategije poučevanja po Fit pedagogiki, stvari bolje zapomnijo in jih povezujejo med seboj. Sami iščejo, raziskujejo in so bolj ustvarjalni. Povečala se je samostojnost otrok in koncentracija za delo je daljša.

Fit program ima pomembno vlogo na poti naše strokovne in profesionalne poti. Z rednimi kolegijskimi hospitacijami (Kritični prijatelj) na nivoju zavoda utrjujemo in širimo nova znanja, izmenjujemo strokovna mnenja in izkušnje, ohranjamo stik vseh strokovnih delavk s Fit novostmi in se bogatimo s svežimi idejami.

Za zaključek šolskega leta pripravljamo FIT POPOLDAN s starši. Na prireditvi bodo starši skupaj s svojimi otroki spoznavali pomen gibanja, zdrave prehrane in hidracije za trajno zdravje.

Skupne ugotovitve vrtca in šole

Po štirih letih strokovnih izobraževanj in sodelovanja v projektu ugotavljamo, da si učenci odkar uporabljamo strategije poučevanja po Fit pedagogiki, stvari bolje zapomnijo in jih povezujejo med seboj, bolj so vpeti v samo načrtovanje in izvedbo dejavnosti. Ne čakajo, da nekaj dobijo, ampak sami iščejo in raziskujejo, so bolj ustvarjalni. Povečala se je samoniciativnost in samostojnost otrok in učencev, koncentracija za delo je daljša.

Strokovni delavci v vrtcu uporabljajo metode Fit pedagogike v času usmerjene zaposlitve, v šoli pa pri rednem pouku in pri dejavnostih razširjenega programa. Tako v šoli kot tudi v vrtcu smo s cilji, načeli in metodami Fit pedagogike seznanili starše na roditeljskih sestankih.

Uporaba metod Fit pedagogike doprinaša k izboljšanju učenja, spodbuja razvoj učencev in izboljšuje njihove socialne in čustvene veščine. Cilj je ustvariti pozitivno, izpolnjujoče okolje, ki spodbuja učenje, razvoj in rast posameznika ter njegovega celotnega potenciala.

Verjamemo, da je Fit pedagogika pot, s katero dosegamo velik napredek na telesnem in kognitivnem razvoju otrok in mladostnikov, jačamo njihovo socialno vključenost in notranjo motivacijo za učenje.

IZBRALI SMO POT

WE CHOOSE THE PATH

Mojca Pfeifer

Osnovna šola Martina Krpana, Ljubljana;
Martina Krpana Elementary School in Ljubljana

POVZETEK

Že kar od leta 2000 sodelujemo v projektu FIT International (pred tem Mednarodni projekt Fit Slovenija), katerega načela so postala del življenja in dela na šoli vemo, da smo izbrali pravo pot. S sodelovalnim delom na tem področju upoštevamo nove ideje za športne aktivnosti, nove metode in različne strategije poučevanja in učenja v gibanju, dosegamo višjo stopnjo motivacije učencev in učiteljev, povečujemo sodelovalnost med učenci, timsko delo učiteljev in sodelovanje s starši.

ABSTRAKT

Already since 2000 participate in the FIT international project (previously International project Fit Slovenia), whose principles have become part of everyday life at schools, we know we have chosen the right path. During the participation of this area are considered as new ideas for sports activities, new methods and different aspects of teaching and learning strategies, learning in movement, higher level of motivation of pupils and teachers, increased collaboration and teamwork among teachers and cooperation with parents.

Osnovna šola Martina Krpana leži na levem bregu reke Ljubljanice ob robu naselja Nove Fužine, ki so del Mestne občine Ljubljana. Ponašamo se z lepo urejeno okolico. Šolo obdaja veliko zelenih površin ter igrišč. V zadnjih dveh letih je potekala obnova prizidka šole in sanacija ostalih šolskih prostorov. Šolo obiskuje 461 učencev, ki jih poučuje 38 učiteljev. V letošnjem šolskem letu šola praznuje štirideseti rojstni dan. S ponosom lahko trdimo, da kar polovico teh let zaznamujejo najrazličnejše fit aktivnosti.

Naši začetki

Leta 1999 smo se prvič srečali s predavateljico Barbaro Konda. Takrat smo bili že vključeni v mrežo zdravih šol. Trudili smo se izboljševati telesno, duševno in socialno zdravje učencev. Pogosto smo bili v dilemi kako naj načrtujemo, kako naj motiviramo učence in njihove starše za bolj zdrav življenjski slog.

Učiteljice razredne stopnje smo bile takoj navdušene nad sodobnimi strategijami poučevanja športne vzgoje, ki nam jih je predstavila predavateljica na izobraževanjih v okviru Mednarodnega projekta FIT Slovenija (MPFS), ki ga je vodila predavateljica Barbara Konda. Seznanile smo se z metodami poučevanja, didaktičnimi pristopi in načeli Fit-ove filozofije. Spoznale smo nemalo FIT didaktično gibalnih iger z najrazličnejšimi športnimi pripomočki. Tukaj pa se je zataknilo. Naša orodjarna je bila zelo revna, zato smo začeli pri urah športne vzgoje s časopisnim papirjem, kolebnicami in preprostimi rekviziti, ki smo jih naredile učiteljice same. Želele pa smo imeti tudi igralno padalo, število žog in obročev za vsakega učenca pri uri športne vzgoje ter hoppy žoge. Šola ni imela dovolj finančnih sredstev, da bi nam lahko vse te športne pripomočke zagotovila. Učiteljice razrednega pouka smo našle rešitev. Vsako leto smo organizirale novoletni sejem izdelkov naših učencev in zbrana sredstva načrtno namenile dopolnjevanju zbirke športnih pripomočkov. Sama sem se vključila v izobraževanje Fit koordinatorjev in delila nove strategije poučevanja s kolegi in kolegicami na šoli. Vedno bolj smo se zavedali, da sta načrtovanje in realizacija vsebin skozi obvezni in izbirni program dela ključni temelj našega delovanja.

Pridobitve strokovnih veščin in rezultati

Večletno aktivno sodelovanje v MPFS, vključevanje gibalne dejavnosti v aktivnosti življenja in dela na šoli, skrb za zdrav razvoj učencev, ozaveščanje o prednostih redne gibalne dejavnosti in športne aktivnosti, izobraževanje strokovnega kadra o novih strategijah poučevanja, ki vključujejo gibanje učencev med učnim procesom in s tem večjo aktivacijo njihovih miselnih procesov, večja motiviranost za aktiven življenjski slog in sodelovanje s starši, je v letu 2007 obrodilo sadove. Na mednarodnem kongresu v Novi Gorici, ki se je odvijal v aprilu 2007, smo prejeli uradni naziv FIT ŠOLA in tako postali prva ljubljanska osnovna šola s tem nazivom. Hkrati smo bili izbrani tudi za FIT ŠOLO LETA 2006. Za našo šolo je bilo to pomembno priznanje na področju gibalno športne aktivnosti.

Delo v projektu in filozofijo MPFS smo želeli predstaviti tudi staršem in širši javnosti. Preko celoletnih ciljno naravnanih izobraževanj za strokovni kader šole smo pod strokovnim vodstvom Barbare Konda izpeljali več odmevnih prireditev: Svet gibanja, svet veselja 2006, Fit Olimpijske igre 2008, Pesmi in plesi ljudstev sveta 2010 ter s skupino učencev sodelovali na Prvi FIT olimpijadi ljubljanskih osnovnih šol in vrtcev 2011, ki se je odvijala na atletskem štadionu ŽAK Ljubljana ter Fit igrišče 2012, prireditev s starši in učenci prve in druge triade.

V vsem tem času sodelovanja v projektu smo se udeležili vseh mednarodnih kongresov, sama sem sodelovala tudi v ožjem organizacijskem odboru pri pripravi zbornikov in pri izvedbi delavnic.



Zagotavljanje trajnosti

V zadnjem desetletju smo se strokovni delavci šole preko internih seminarjev seznanili s Fit pedagogiko, katere osnovni temelji so razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro.

Oblikovali smo skupino strokovnih delavcev, ki se permanentno izobražuje o pomenu in načinu izvajanja Fit pedagogike v rednem učnem procesu, v katerega vključuje fit didaktične gibalne igre (FDGI), fit aktivne metode (FAM), fit hitre stimulacije, fit hidracijo pri pouku. V ta namen smo pri obnovi šole postavili za učence tudi pitnike na hodnikih in zasnovali fit igrišče. Uvedli smo vsakodnevni dvajset minutni fit gibalni odmor za vse učence šole.

Z implementacijo Fit pedagogike in fit vsebin ter aktivnosti v redni učni proces, si skupina učiteljev vključenih v izobraževanje prizadeva doseči zastavljene cilje:

- - povečanje uporabe FAM znotraj rednega učnega procesa pri posameznem strokovnem delavcu,
- - kakovostno izvedbo FIT vsebin in aktivnosti v permanentni obliki,
- - razumeti pomen učenja v gibanju za potrebe kakovostnega učenja,
- - zagotavljanje trajnosti.

V ta namen se izobražujemo preko vzorčnih nastopov s strani avtorice in predavateljice Fit pedagogike Barbare Konda. Izvajamo tudi medsebojne kolegialne hospitacije za spodbudo in napredovanje posameznih strokovnih delavcev. Sodelujemo na Fit aktivih, kjer učitelji predstavimo primere dobre prakse. Vsako šolsko leto izpolnimo obrazec za interni program dela javnega zavoda s katerim načrtujemo in se zavezujemo k izvajanju Fit obveznega in izbirnega programa. Tako načrtujemo aktivnosti za učence in izobraževanje za učitelje.



Evalvacija

Naši učenci rastejo v sposobnejše osebe, ki s svojo ustvarjalnostjo iščejo rešitve, se učijo razmišljati, sodelovati, odpravljati napake in spoštovati znanje kot vrednoto. Fit pedagogika povezuje več učnih stilov, zato zagotavlja aktivno mišljenje, zvišuje notranjo motivacijo za učenje, kar opazimo v oddelkih kjer se izvaja Fit pedagogika s poudarkom na Fit aktivnih metodah učenja. Pri učencih se bolje razvija kratkoročni spomin in dolgotrajno pomnjenje. Zmanjšuje se stres, krepijo se pozitivna čustva.

Literatura

Konda, B.: interno gradivo, Konda, B.: FIT UČENJE ZA FIT OTROKE FLP Vransko; 2022, Konda, B.: Vloga gibalne športne aktivnosti v razvoju otroka; 2008, Pišot, R.: Gibalni razvoj in psihomotorično učenje; 2007, Mednarodni projekt Fit Slovenija; Zbornik prispevkov 3. Fit mednarodni kongres »Vloga gibalne/športne aktivnosti v razvoju otroka«; 2007



Urednik/Editor:

Barbara Konda

Založnik/Publisher:

Forma 3 D d.o.o., Slomškova ulica 35, Ljubljana, Slovenija

info@fit-forma.com

Nosilec avtorskih pravic/Copyright holder:

Barbara Konda, univ. dipl. fiziolog, direktorica Fit International

Barbara Konda, BSc. Exe. Physiology, director of Fit International

Naklada 300 izvodov/Edition 300 copies

Ljubljana, april/April 2023

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

COBISS.SI-ID 149717251

ISBN 978-961-96217-0-7 (PDF)

