

Nazaj v šolo - temelj sreče

**Program usposabljanja za osnovnošolce (od 6
do 10 let)**

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000032717



Co-funded by
the European Union



Predstavitev programa usposabljanja za učence

Vizija projekta je razviti koncepte in metode izobraževanja, ki temeljijo na povrnitvi otroškega nasmeha v času pandemije in po njej.

Cilj projekta je razviti socialni in čustveni učni program s poudarkom na sreči, da bi spodbudili motivacijo pri učencih ter usposobiti učitelje in vključiti starše, kako pristopiti k osnovnošolcem in ustvariti pogoje za srečne otroke in učence.





Kazalo vsebine:

- Modul 1 - Družbena ozaveščenost
- Modul 2 - Komunikacija
- Modul 3 - Timsko delo in obvladovanje konfliktov
- Modul 4 - Samozavedanje
- Modul 5 - Čustveno obvladovanje in pozitiven pogled
- Modul 6 - Prilagodljivost
- Modul 7 - Telesna inteligentnost
- Modul 8 - Postavljanje ciljev in vztrajnost
- Modul 9 - Kritično mišljenje





Modul 1: Družbena zavest

Uvod

Ta modul o družbeni zavesti učencem zagotavlja potrebne spretnosti in razumevanje, ki jim bodo pomagale pri krmarjenju po nenehno spreminjajočem se družbenem okolju. V tem programu bodo učenci raziskovali temeljne teme, kot so prepoznavanje in razumevanje družbenih namigov, prepoznavanje in spoštovanje različnih talentov in razlik med vrstniki, razumevanje vpliva svojih dejanj na druge, razvijanje občutka hvaležnosti in gojenje empatije.

Družbeno sprejeto vedenje, izražanje hvaležnosti, prepoznavanje talentov in razlik pri drugih, izkazovanje sočutja in empatije, prijaznost do drugih ter razumevanje povezave med motivacijo in čustvi lahko koristi vsem nam.





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 1: Zavedanje

Trajanje: 45min

Napotek za preverjanje:

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celostno celoto.

Teoretično ozadje:

Kaj je družbena zavest in kaj vključuje? Socialna zavest je opredeljena kot sposobnost, da se z zavestnim prizadevanjem pravilno odzovemo na socialne situacije.

Kakšna je opredelitev socialne ozaveščenosti? Socialno zavedanje je opredeljeno kot empatično prepoznavanje perspektiv ljudi okoli sebe in uporaba tega znanja za usmerjanje izbire besed in dejanj v določeni socialni situaciji. Takšna socialna ozaveščenost vodi k bolj povezanim in pozitivnim interakcijam med osebo in njenim okoljem. Socialno zavedanje je spretnost, ki se je naučimo že v otroštvu in jo izpopolnjujemo z odraščanjem. Koncept socialne zavesti temelji na številnih socialnih teorijah, ki delujejo skupaj, da bi ustvarili socialno spretnega posameznika.

Sposobnost razumevanja družbenih konvencij, vključevanja v razprave, aktivnega poslušanja in razumevanja drugih je znana kot socialna inteligenca. Ljudje s socialno inteligenco so spretni pri ravnanju z drugimi in se dobro znajdejo v družbenem okolju.

Socialna občutljivost je sestavni del socialne zavesti. Ta besedna zveza opisuje sposobnost osebe, da ustrezno dešifrira družbene namige in kontekst okoli sebe.





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 1: Zavedanje

Ključni učni cilji:

Učenci bodo izboljšali svojo socialno zavest z uporabo vseh teh konceptov v praksi. Pridobili bodo:

- čustveno zavedanje
- empatijo
- sposobnost, da se pozorno posvetijo drugi osebi
- več prijaznosti

Specifične aktivnosti in naloge:

-Uvod. Pozdrav, dnevni red dneva in dogovor o osnovnih pravilih - ko nekdo govori, ostali molčijo, spoštovanje in sodelovanje.

-Pregled prejšnjega modula/sklopa. Kakšen je nauk prejšnjega modula/sklopa? Kako je lahko koristen. Ali ga je težko uvesti v naše vedenje z vrstniki in drugimi?

-Energizer (katerikoli energizer z vodenjo razpravo in uvodom v naslednjo dejavnost).

Npr. profesor je bil tik pred začetkom predavanja, ko je opazil, da večina njegovih učencev zaspala ali pa so se zdeli zelo zdolgočasnjeni. Odločil se je, da bo preskočil predavanje in namesto tega v učilnici izvedel ples. To je vzbudilo zanimanje njegovih učencev in mu omogočilo, da jim je zastavil vprašanja o temi, ki jo je nameraval začeti predavati (zavedanje).

Npr. Ali poznajo pomen čustvene ozaveščenosti/empatije? Vprašajte jih, ali vidijo razliko v izrazih.



Modul 1: Družbena zavest

Sklop 1: Zavedanje

-Katera čustva?

Učence razdelite v skupine po štiri. Prosite jih, naj se usedejo za pripravljene mize z materiali (svinčniki, papir). Pripravite se na delo na podlagi pogovora, ki so ga imeli med izvedbo energizerja. Učitelj je postavil vprašanja (povezana s čustvenim zavedanjem, empatijo in prijaznostjo), učenci pa odgovarjajo, kar vejo iz svojega osnovnega znanja. Ko bodo prebrali naloge, se bodo odločili, kdo bo v skupini kaj naredil.

Pripravili bodo skupni plakat, na katerem bodo razpravljali o temah, povezanih z ozaveščanjem (npr. razlike med empatijo in čustvenim zavedanjem, prijaznostjo. Zapišite, kako lahko vsako od njih uporabijo v določenih situacijah. Kakšen vpliv lahko dosežejo z uporabo teh sposobnosti? Ko bodo končali s skupnim delom na plakatu, bodo svoje delo predstavili in ga razstavili na vidnem mestu, da ga bodo lahko videli vsi učenci.

Učitelj bo z učenci pregledal glavne točke (cilj ure, vrednost zavedanja), spretnosti, dejstva in procese.

Poskušajte sprožiti razpravo in spodbuditi aktivno sodelovanje vseh ali večine učencev.



Modul 1: Družbena zavest

Sklop 1: Zavedanje

Zaključek in vodena razprava:

Ko vse skupine končajo s predstavitvijo svojega dela in skupinske razprave o zavedanju s svojega vidika nato učitelj modula vodi razpravo z vsemi učenci o glavnih ali pomembnih razlikah, ki so jih opazili med ponujanjem.

Podobno lahko, če je čas, razpravljajo o najpogostejših podobnostih, ki jih omenja večina udeležencev.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula/sklopa (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo dejavnost (10 min)

00.15 Katera čustva z vodeno razpravo (25 min)

00.40 Refleksija (5 min)





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 2: Krepitev čustvene inteligence in zavedanja

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje:

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Šole so učinkovita platforma za prikaz rasti družbene zavesti, saj pogosto prikazujejo primere, ko učenci pridobijo zaznavno razumevanje in sodelovanje.

Primer: Vizualizirajte si prizor, v katerem se dva otroka učita skupaj na samem, medtem ko sedita v mirnem prostoru.

Odnos nenadoma prekine tretji otrok, ki morda začuti potrebo po povezovanju in uporabi nerodno telesno govorico, da bi pritegnil pozornost.

Drugi otroci so zaradi tega prisiljeni, da se vključijo v dogajanje.

Ta oblika prisilnega vključevanja je lahko sprejemljiva, če imata tudi oba posamezna otroka socialne spretnosti, ki se še razvijajo. Še vedno pa se ob možnosti, da imata bolj razvite čustvene spretnosti, dejanja tretjega otroka verjetno štejejo za nevljudna.





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 2: Krepitev čustvene inteligence in zavedanja

Kako lahko torej v šolah poučujemo socialno zavest?

Predvsem je treba poznati trenutno ozadje vsakega otroka.

Ker vsak učenec pride v razred z edinstvenim okoljem in naborom izkušenj, je treba prepoznati tiste, katerih zavedanje zahteva bodisi začetno pomoč bodisi nekoliko več stalne podpore.

Učitelji morajo biti takoj pripravljeni na pogovor o čustvih v razredu, ta pogovor pa mora biti čim manj obsojanja vreden. Nekatera čustva pogosto uvrščamo med prijazna, druga pa med škodljiva.

Ni pravilnega ali napačnega načina, kako naj učenec čuti; namesto tega obstajajo le primerni načini sporočanja takih čustev, ki pogosto temeljijo na okoliščinah, ki ga spremljajo.

Ključni učni cilji:

Poučite otroke o pomenu družbene ozaveščenosti in jim razložite korak za korakom. Pomagajte jim vizualizirati scenarije iz resničnega življenja, da bodo te situacije prepoznali tudi pozneje v življenju.

Zagotovite jim podporo, da se bodo lahko odprli in osvobodili svoja čustva v varnem okolju.



Modul 1: Družbena zavest

Sklop 2: Krepitev čustvene inteligence in zavedanja

Specifične aktivnosti in naloge:

-Uvod. Pozdrav, dnevni red dneva in dogovor o osnovnih pravilih - ko nekdo govori, ostali molčijo, spoštovanje in sodelovanje.

-Pregled prejšnjega modula/sklopa.

-Energizer z vodenjo razpravo in uvodom v naslednjo aktivnost.

Izvedba

1. Pred delavnico moderator pripravi seznam vprašanj, na katera je mogoče odgovoriti le z da ali ne. Ta vprašanja naj se začnejo z "Ste že kdaj ...?" ali "Vstanite, če ...".

Na primer:

- Ali ste bili kdaj v živalskem vrtu?
- Ste že kdaj jahali konje?
- Ste že kdaj hodili na pohode?

2. Voditelj zaporedoma prebere vprašanja ali izjave. Ko učenci lahko odgovorijo pritrdilno na vprašanje, vstanejo.



Modul 1: Družbena zavest

Sklop 2: Krepitev čustvene inteligence in zavedanja

Po aktivnosti:

Običajni ali pričakovani rezultati: udeleženci aktivnosti se spoznajo na prijeten in zabaven način.

Otroci na šoli bodo z vsako aktivnostjo začeli razumeti in nadzorovati svoja čustva, pridobivati razumevanje drugih in spretno ravnati v družabnih situacijah, kar bo temelj za uspeh v šoli, skupnosti in v življenju.

Ključno sporočilo, ki ga želimo predati udeležencem aktivnosti, "z drugimi ravnajte tako, kot bi želeli, da ravnajo z vami".

Učenci se lahko naučijo sočutja in spoštovanja do drugih, če znajo nadzorovati svoja čustva in vedenje. Učitelji imajo številne priložnosti, da učijo empatijo in jo pokažejo.

Npr. s skromno nagrado, ko učenec naredi lepo dejanje, lahko spodbujajo takšno vedenje tudi v bodoče. Nekateri učitelji izdelajo papirnate verige ali napolnijo kozarce s frnikolami ali lističi. Učenci imajo zabavo ali posebno darilo, ko je posoda napolnjena ali se veriga dotakne tal.





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 2: Krepitev čustvene inteligence in zavedanja

Zaključek in vodena razprava:

Učitelj z učenci pregleda glavne točke procesa, čustva, empatijo in drugo iz obravnavanega sklopa. Poskušal bo razviti razpravo in aktivno sodelovanje vseh ali večine učencev.

Ko bodo vse skupine končale svoje delo in razpravljale o tem, kako si želijo, da bi jih obravnavali z njihove perspektive, bo učitelj modula vodil razpravo z učenci. Pogovarjali se bodo o tem, kako nadzorovati svoja čustva in vedenje ter kako se naučiti sočutno in spoštljivo ravnati z drugimi.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula/sklopa (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo aktivnost (10 min)

00.15 Katera čustva z vodeno razpravo (25 min)

00.40 Refleksija (5 min)



Modul 1: Družbena zavest

Sklop 3: Soočanje z resnico in resničnostjo

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje: Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje v celoto.

Teoretično ozadje:

Naučite učence, da se soočijo z resnico.

Tudi najboljši učenci se ne vedejo vedno primerno. Pri svojem delu lahko delamo napake in včasih zlahka izgubimo zbranost.

Socialno-čustveno učenje lahko učencem pomaga pri prepoznavanju in izboljšanju njihovih šibkih točk. Učitelji pri temeljnih predmetih lahko vključijo samoocenjevanje učencev v sklop svojih ur. Prav tako lahko zagotovijo, da učenci sprejmejo odgovornost za svoja dejanja, tako da od njih npr. zahtevajo, da opravijo domačo nalogo.

Skupni projekti so za učitelje odlična priložnost za vadbo strategij, kot so timsko delo, individualna odgovornost namesto obtoževanja drugih in razdelitev nalog glede na prednosti in slabosti vsakega učenca.

To so dragocene veščine, ki bi jih moral imeti vsakdo, saj bodo učencem koristile med odraščanjem in v življenju. Ključnega pomena je, da se soočimo z resnico in sprejmemo odgovornost.





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 3: Soočanje z resnico in resničnostjo

Ključni učni cilji:

- večja družbena ozaveščenost
- večja samoregulacija
- razvoj sodelovanja in sklepanja kompromisov
- boljše razumevanje človeškega dostojanstva





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 3: Soočanje z resnico in resničnostjo

Specifične aktivnosti in naloge:

-Uvod. Pozdrav, dnevni red dneva in dogovor o osnovnih pravilih - ko nekdo govori, ostali molčijo, spoštovanje in sodelovanje.

-Pregled prejšnjega modula/sklopa. Kakšen je nauk prejšnjega modula/sklopa? Kako je lahko koristen. Ali ga je težko uresničiti pri našem vedenju z vrstniki in drugimi?

-Energizer z vodeno razpravo uvodom v naslednjo dejavnost.

Vse udeležence prosite, naj vstanejo.

Razložite podrobnosti. Ko rečete "navzgor", naj udeleženci nagnejo glavo vznak in pogledajo v strop. Ko rečete "navzdol", morajo udeleženci spustiti glave in pogledati v tla. Ko rečete "levo", morajo udeleženci obrniti glavo v levo. Ko rečete "desno", morajo udeleženci obrniti glavo v desno.

Besede gor, dol, levo in desno izgovarjajte naključno in udeležence spodbujajte, da sledijo vašim navodilom.

Nadaljujte v razmeroma hitrem tempu.





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 3: Soočanje z resnico in resničnostjo

Spremenite pomen besede. Po približno minuti povejte, da boste spremenili pomen besede. Odslej bo gor pomenilo dol in obratno. Naključno pokličite štiri smeri in udeležence prosite, naj sledijo navodilom. Videli boste veliko "napak" in bili priča smehu med njimi.

Zaključite sejo. Po približno eni minuti napovejte konec dejavnosti.

Vodena razprava

Udeležence vprašajte, kako težko je bilo slediti navodilom, ko se je pomen besed spremenil. Prosite jih, naj razpravljajo o podobnih izkušnjah, ki so jih morda doživeli v resničnem življenju.

-Učitelj naj učencem predstavi te štiri vidike resnice in se z njimi pogovori. Lahko jih razdeli v štiri skupine in vsaki skupini dodeli eno temo, o kateri bodo razpravljali v skupini; ko bodo končali, bodo svoje ugotovitve predstavili drugim udeležencem in izmenjali mnenja o vseh štirih primerih.





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 3: Soočanje z resnico in resničnostjo

- Poiskati morate resnico. Ne morete pričakovati, da bo prišla k vam. Mnogi ljudje vas želijo prisiliti, da se strinjate z njimi in podprete njihovo stališče, vendar to ni vedno tako. Prav tako morate verjeti, da je resnica dejanska. Če ste v dvomih, nadaljujte z iskanjem.
- Govorite. Ko verjamete, da je nekaj resnično, morate to jasno izraziti. Zato so, kot je dokazal Martin Luther King mlajši, dobre pisne in govorne spretnosti bistvenega pomena. Resnici ne služite dobro, če svojih idej ne znate izraziti tako, da bi jih drugi razumeli.
- Počakajte. Razumite, kako zagovarjati svoje stališče. Izogibajte se pritiskom vrstnikov, saj v bistvu sledite ciljem drugih. Delujte kot zagovornik svojih vrednot, zlasti med vrstniki. Za to je potreben pogum, vendar prav to pomeni biti močan karakter.
- Držite se resnice. Ljudje, ki nenehno spreminjajo svoja mnenja in vrednote, nimajo integritete. Učencem povejte, da so njihove sposobnosti reševanja problemov in premagovanja ovir, dragocene.





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 3: Soočanje z resnico in resničnostjo

Bistvene so tudi vaše vrednote, vendar se jih ne bojte postaviti pod vprašaj. Ne smete spremeniti svojega mnenja samo zato, ker obstaja vprašanje. Razmislite o njem in naredite, kar je najbolje za vas. Učenci bodo razpravljali o vseh vidikih soočanja z resnico in pri tem navajali primere iz osebnih izkušenj. To je najzahtevnejši način učenja, ko se učimo na osebnih primerih. Izmenjava lastnih izkušenj in zavedanje lahko zelo pomagata.

Zaključek in vodena razprava:

Učitelj z učenci pregleda glavne točke, spretnosti, dejstva in postopke učne ure, poskuša spodbuditi razpravo in zahteva aktivno sodelovanje vseh ali večine učencev. Ko bo vsaka skupina končala s predstavitvijo svojega dela in razpravo o zavedanju s svojega zornega kota, bo učitelj modula z učenci vodil razpravo o glavnih razlikah, ki so jih opazili med aktivnostjo. Podobno lahko, če jim čas dopušča, pregledajo najpogostejše podobnosti, ki jih je omenila večina udeležencev.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula/sklopa (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo dejavnost (10 min)

00.15 Katera čustva z vodeno razpravo (25 min)

00.40 Refleksija (5 min)





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 4: Sposobnost razumevanja in empatije do drugih

Trajanje: 45min

Napotek za preverjanje:

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje v celoto.

Teoretično ozadje:

Sposobnost sprejemanja stališč drugih in razvoj empatije do drugih; prepoznavanje in priznavanje podobnosti in razlik med posamezniki in skupinami; prepoznavanje in uporaba družinskih, šolskih in skupnostnih virov. Vse to so pomembni vidiki socialnega in čustvenega učenja. Razvijanje sposobnosti uravnavanja čustev, postavljanja ciljev in obvladovanja stresa so temeljne spretnosti, ki pomagajo majhnim otrokom, da postanejo uspešni učenci.

Ključni učni cilji:

Učenci prepoznajo podobnosti in razlike med seboj ter razvijejo delovno opredelitev raznolikosti.

Ta aktivnost je povezana s ključno čustveno kompetenco, vzpostavljanja in vzdrževanja zdravih in koristnih sodelovalnih odnosov.

Opomba: Ta učna ura je koristna na začetku šolskega leta, da učenci spoznajo tiste učence, ki jih morda ne poznajo.





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 4: Sposobnost razumevanja in empatije do drugih

Specifične aktivnosti in naloge:

Spodnja navodila so namenjena učitelju, ki bo izvajal aktivnosti.

1) Vsakemu učencu dajte osebno zvezdico. Učenci naj na sredino zvezde napišejo svoje ime ali prilepijo/narišejo svojo sliko.

2) Učencem razložite, da vsak krak zvezde predstavlja posebno kategorijo. Učencem povejte, naj z odgovori zapolnijo prazna mesta na predlogi zvezde.

Kategorije naj bodo enake za vse učence in se o njih odločite vnaprej. Napisane naj bodo na listu papirja in razdeljene vsakemu učencu ali pa naj bodo napisane na tabli. Predlagane kategorije so: moja rojstna država ali mesto, hobi v katerem uživam, moja najmočnejša lastnost, moj najljubši šolski predmet in moj najmanj priljubljeni šolski predmet, moj želeni poklic, moj najljubši šport in tako naprej ...

3) Ko učenci izpolnijo svoje zvezde, naj se premikajo po sobi in z drugimi učenci skušajo najti čim več skupnih zapisov. Sestavite seznam vseh sošolcev, ki si delijo posamezne kategorije.

4) Pet kategorij napišite na list papirja in prosite učence, naj se odzovejo.





Modul 1: Družbena zavest

Sklop 4: Sposobnost razumevanja in empatije do drugih.

5) Učencem naročite, naj razmislijo o opredelitvi besede raznolikost. Učencem omogočite, da kot celotna skupina ali v majhnih sodelovalnih skupinah ustvarijo "mrežo" z besedo "raznolikost". Vključite čim več primerov (na primer različne rase, vere, jezike, družinske strukture itn.) in njihovo splošno razumevanje besede.

6) Učenci naj s sodelovanjem oblikujejo delovno opredelitev raznolikosti, ki bo vključevala vse njihove zamisli. Na list papirja za preglednico napišite definicijo razreda.

7) Z učenci se pogovorite o spletu

Zaključek in vodena razprava:

Učno uro zaključite tako, da učence prosite naj razmislijo zakaj menijo, da ste jih povabili k sodelovanju pri tej nalogi, in kako bi lahko bila koristna opredelitev raznolikosti v razredu.

V razredu prikažite zvezdice učencev, zbirko odgovorov učencev in opredelitev raznolikosti v razredu.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo dejavnost (10 min)

00.15 Katera čustva z vodeno razpravo (25 min)

00.40 Refleksija (5 min)





Modul 2: Komunikacija

Uvod

Komunikacija je izmenjava informacij med ljudmi, bodisi iz oči v oči, bodisi prek medijev kot so knjige, časopisi, digitalnih medijev in interneta.

Omogoča širjenje znanja in oblikuje odnose med posamezniki. Komunikacija ima pomembno vlogo tudi pri razvijanju razumevanja; pomaga nam izraziti naše misli in čustva, hkrati pa nam omogoča, da razumemo misli in čustva drugih. V tem modulu se bodo učenci naučili, kako razviti svoje komunikacijske spretnosti in tako postaviti temelje za izboljšanje svojega vsakdanjega življenja ter kasnejši uspeh in splošno zadovoljstvo.





Modul 2: Komunikacija

Sklop 1: Komunikacija je pomembna

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje: Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje v celoto.

Teoretično ozadje:

Komunikacijski bonton se nanaša na sprejete načine komuniciranja z drugimi v posameznih okoljih (delovno mesto, šola, ipd.). Dober komunikacijski bonton vključuje vedenje in strategije, ki nam lahko pomagajo jasno posredovati informacije in hkrati ohranjati pozitivne odnose z drugimi.

Vrste neverbalnega komuniciranja so izrazi obraza, geste, paralingvistika (na primer glasnost ali ton glasu), govorica telesa, proksemika ali osebni prostor, pogled v oči, haptika (dotik), videz in artefakti.

Ključni učni cilji:

- Razumevanje pomena komunikacijskega bontona in njegovo upoštevanje.
- Zavedati se govorice telesa in obrazne mimike.



Modul 2: Komunikacija

Sklop 1: Komunikacija je pomembna

Specifične aktivnosti in naloge:

Učenci morajo dopolniti vrzeli v dani zgodbi in pri tem upoštevati komunikacijski bonton glede na dani položaj. Učitelji lahko uporabijo primer različnih ugank, ki jih najdejo na spletu ali jih že poznajo in jih dajo učencem v reševanje. Pri mlajših učencih lahko to poteka tako, da učitelj bere, učenec pa ustno zapolnjuje vrzeli.

Učenec naj si zamisli sadje/zelenjavo in jo z neverbalno komunikacijo razloži drugim.

En učenec dobi kartico, ki naj jo poskuša razložiti z gibi rok itd., drugi učenci pa poskušajo uganiti, kaj je napisano na predloženi kartici. To lahko izvajate v skupinah, da bi se učenci bolj povezali in vključili.

Modul 2: Komunikacija

Sklop 1: Komunikacija je pomembna

Zaključek in vodena razprava:

Pregled glavnih točk, spretnosti, dejstev in postopkov iz učne ure.

Po vsaki aktivnosti sledi kratka razprava o možnih odgovorih v različnih situacijah (zgodba) in njihovi izvedbi v asociacijskih igrah.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula/sklopa (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo, uvod v naslednjo aktivnost (10 min)

00.15 Zapolnitev vrzeli v zgodbi (10 min) z vodeno razpravo

00.25 Asocializacijske igre (15 min) z vodeno razpravo

00.40 Refleksija (5 min)

Modul 2: Komunikacija

Sklop 2: Telo je pomembno

Trajanje: 45 min

Napotki za preverjanje: Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje v celoto.

Teoretično ozadje:

Učinkovita komunikacija je sposobnost posredovanja jasnega sporočila v najkrajšem času. Pri tej obliki komuniciranja se lahko zgodi, da bo sporočilo sprejeto na želeni način, lahko pa tudi ne. Prejemnik lahko meni, da kratkost ni zadostna, in morda potrebuje več jasnosti, da bi bilo sporočilo učinkovito posredovano. Sposobnost obvladovanja učinkovitega komuniciranja bo pozitivno vplivala na upravljanje odnosov.

Ključni učni cilji:

- Pozornost na govorico telesa in obrazno mimiko.
- Uporaba aktivnega poslušanja in učinkovitost v svojih izrazih.

Modul 2: Komunikacija

Sklop 2: Telo je pomembno

Specifične aktivnosti in naloge:

Razprava (npr. "Povej mi, zakaj...") - "Ali je treba upoštevati pravila?"

Razred je razdeljen na tri skupine. Ena skupina je ZA, druga PROTI in tretja predstavlja žirijo. Med debato učenci ne smejo povedati ali se strinjajo/ne strinjajo z "nasprotnikom". Žirija mora določiti, kdo je bil za, kdo proti ter močne in šibke strani obeh tem.

Pogovor v sedečem položaju.

Učitelj izbere dva učenca, enemu da temo za pogovor, drugemu pa prišepne, kako naj ravna (naj bo agresiven, sodelovalen itd.). Cilj je, da prvi učenec poskuša prepričati drugega v svoje stališče ali vsaj pride do točke, ki je za oba sprejemljiva.

Po koncu pogovora naj preostali člani razreda podajo ideje/primere za izboljšave - kako se učinkoviteje izražati.

Modul 2: Komunikacija

Sklop 2: Telo je pomembno

Zaključek in vodena razprava:

Pregled glavnih točk, spretnosti, dejstev in postopkov iz učne ure.

Po vsaki dejavnosti bo sledila kratka razprava.

- Učenci naj ugibajo, ali se debaterji med seboj strinjajo ali ne.
- Učenci morajo glede na vedenje drugega udeleženca uganiti njegovo mnenje.

Učitelj vodi razpravo tako, da postavlja vprašanja o vedenju učencev, ki so sodelovali. ("Ali je bil živčen?", "Ali je zavijal z očmi?", "Ali je bil njegov glas miren?")

Časovnica:

00.00 Uvodna predstavitev (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega sklopa (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo dejavnost (10 min)

00.15 Razprava - "Ali je treba upoštevati pravila?" (15 min)

00.30 Pogovor o postavljenih vprašanjih (10 min) in poročanje.

00.40 Refleksija (5 min)



Modul 2: Komunikacija

Sklop 3: Odprite svoj um

Trajanje: 45 min

Napotki za preverjanje:

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje v celoto.

Teoretično ozadje:

Izraz pogajanja se nanaša na strateško razpravo, s katero se vprašanje reši na način, ki je sprejemljiv za obe strani. Pri pogajanjih vsaka stran poskuša prepričati drugo, da se strinja z njenim stališčem. Pogajanja vključujejo nekaj dajanja in sprejemanja, kar pomeni, da bosta obe strani vedno prišli zaključka (vsaka bo nekje popustila in nekje pridobila). S pogajanji se vse vpletene strani skušajo izogniti prepiru, in se dogovorijo, da bodo dosegle določeno obliko kompromisa.

Odprtost je lastnost pripravljenosti upoštevati ideje in mnenja, ki so nova ali drugačna od vaših.

Ključni učni cilji:

- Pogajalske sposobnosti.
- Sposobnost biti odprtega duha.





Modul 2: Komunikacija

Sklop 3: Odprite svoj um

Specifične aktivnosti in naloge:

Pogajanja o "šolskem kosilu" (npr. "Odločimo se")

Razred razdelimo v dve ekipi in žirijo. Tema je o tem, "kaj naj bi vključeval šolski jedilnik in kako pogosto". Ena stran se zavzema za hitro hrano - energijske pijače, žvečilke, pecivo, druga pa za zdravo hrano - sadje, zelenjavo, kuhano hrano. Vsaka tema poskuša zagovarjati svoje stališče, pogajanja pa se končajo, ko se obe ekipi dogovorita o določenem jedilniku!

"Spremeni mojo odločitev".

Eno od stalnih prerekanj z otroki je nedvomno tisto o čiščenju in urejanju - "pospravi svojo sobo, pospravi svojo mizo, poberi tista oblačila itn". Vsak ima svoje argumente, zato naj razred poskuša učitelja prepričati, da to, da miza ni čista, ni težava, ne upočasnjuje dela, še bolje - je koristno za ustvarjalnost.





Modul 2: Komunikacija

Sklop 3: Odprite svoj um

Zaključek in vodena razprava:

Pregled glavnih točk, spretnosti, dejstev in postopkov iz učne ure.

Po vsaki aktivnosti bo sledila kratka razprava.

"Šolsko kosilo" - katere so bile močne in šibke strani izjav obeh ekip, kako sta našli rešitev in kakšne so bile prednosti/šibkosti za obe ekipi in ali sta bili skupini odprti?

"Spremeni moje mnenje" - kako močni so bili argumenti učencev in kako bi lahko izboljšali svojo argumentacijo?

časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega sklopa (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo aktivnost (5 min)

00.10 "Šolsko kosilo (15 min) z vodeno razpravo

00.25 "Spremeni moje mnenje" (15 min) z vodeno razpravo

00.40 Refleksija (5 min)





Modul 2: Komunikacija

Sklop 4: Igranje po pravilih

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje: Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje v celoto.

Teoretično ozadje: Komunikacija je preprosto prenos informacij z enega mesta, osebe ali skupine, na drugo. Vsaka komunikacija vključuje (vsaj) enega pošiljatelja, sporočilo in prejemnika. To se morda sliši preprosto, vendar je komunikacija v resnici zelo zapleteno področje. Na prenos sporočila od pošiljatelja do prejemnika lahko vpliva veliko različnih stvari. Med njimi so naša čustva, kulturne raznolikosti, medij, ki se uporablja za komunikacijo in celo naša lokacija. Prav zaradi te kompleksnosti so dobre komunikacijske spretnosti tako zaželeni: natančno, učinkovito in nedvoumno komuniciranje je pravzaprav izjemno težko.

Ključni učni cilji:

Razumevanje pomena komunikacijskega bontona in njegovo upoštevanje.

Zavedati se govornice telesa in obrazne mimike.

Uporabljati aktivno poslušanje in biti učinkoviti pri izražanju.

Znajo se pogajati.

Biti odprtega duha.



Modul 2: Komunikacija

Sklop 4: Igranje po pravilih

Specifične aktivnosti in naloge:

"Naredite tedenski urnik"

Med počitkom je prosti čas, tako da se lahko vsak igra, kar želi, vendar mora biti ves razred v vidnem polju učitelja. Učenci naj naredijo tedenski raspored iger - raspored z igro za vsak dan. Raspored morajo potrditi vsi. Učitelj lahko razumno zmanjša/odpravi omejitve - različen urnik za različen teden, teden na pol - dnevi z igrami, ki vključujejo celoten razred, in dnevi, razdeljeni na dva dela - igre za fante in igre za dekleta. Pri mlajših otrocih lahko to stori z nalepkami.

Modul 2: Komunikacija

Sklop 4: Igranje po pravilih

Zaključek in vodena razprava:

Pregled glavnih točk, spretnosti, dejstev in postopkov iz učne ure.

Po vsaki dejavnosti bo sledila kratka razprava.

"Sestavite tedenski urnik" - katere pogoje morate upoštevati, na podlagi česa ste naredili urnik in kaj ste naredili, da ste vsem zadostili?

Timeline/working program

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega sklopa (5 min)

00.08 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo dejavnost (10 min)

00.18 "Izdelava tedenskega urnika" (24 min) z vodeno razpravo

00.42 Refleksija (3 min)

.



Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Uvod

Timsko delo za razvoj in uspeh učencev ima več prednosti. Uči osnovne socialne veščine.

S timskim delom se učimo osnovnih komunikacijskih in socialnih veščin, kot sta aktivno poslušanje in učinkovito govorjenje. Pri timskem delu se učenci naučijo poslušati svoje vodje in trenerje ter tako izpolniti svoje individualne vloge. Učenci se naučijo poslušati drug drugega, kar povzroči sodelovanje.

S timskim delom se zmanjša tudi ustrahovanje. Ena od največjih prednosti timskega dela je možnost, da bistveno zmanjša učinke ustrahovanja na učence. Če je učenec del ekipe, ki ji je resnično mar za svoje člane, ima tudi močan podporni sistem.

Prednosti timskega dela se skoraj vedno prenesejo v uspeh zunaj učilnice.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 1: Sodelovanje zmaguje

Trajanje: 45min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje v celoto.

Teoretično ozadje:

Učinkovito sodelovanje zahteva številne kompleksne čustvene in kognitivne spretnosti - aktivno poslušanje, empatijo, predstavljanje stališč, delegiranje nalog, kritično razmišljanje, taktnost, samodisciplino itn.

Če otrokom pomagamo sodelovati v različnih šolskih situacijah, jim omogočimo, da vadijo lastnost, ki jo bodo potrebovali v vlogi prijateljev, partnerjev, staršev, zaposlenih, menedžerjev in še marsikje drugje. Brez sposobnosti sodelovanja v teh življenjskih vlogah se lahko pogosto zgodi, da nam jih ne uspe izpolniti.

Koristno je, da se otroci zavedajo težav pri sodelovanju - razlike v mnenjih, motivaciji, tempu dela ali značaju članov ekipe lahko spremenijo projekt v pravi izziv. Zato jim s tem, ko jih vodimo k uresničevanju izkušenj sodelovanja, pomagamo razumeti, da to ni vedno enostavno, vendar je življenjsko pomembno.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 1: Sodelovanje zmaguje

Ključni učni cilji:

Otrokom te starosti lahko koncept sodelovanja najjasneje predstavimo z naslednjimi sporočili:

1. Bodite pripravljeni sodelovati z drugimi. Pripravljenost za delo v skupini je skupna odgovornost. Vsi so zainteresirani za uspeh skupne dejavnosti. Običajno je zamisel predhodnica dela in združi ljudi, da jo uresničijo. V drugih primerih narava dela zahteva določene strokovnjake. V obeh primerih sta potrebni pripravljenost in želja po skupnem delu.
2. Upoštevanje postavljenih pravil. Brez pravil in jasno dodeljenih nalog bi šlo skupno delo skozi številne težave, kot je na primer napetost v odnosih. Pomembno je, da se vsi v skupini strinjajo s pravili.
3. Da prispevamo svoje ideje in spretnosti k skupnemu cilju. V skupini je pomembno, da je vsakdo koristen in nekaj prispeva k skupni dejavnosti.
4. Izkazati spoštovanje do drugih, znati poslušati, presoјati in sprejemati odločitve. Vsak je del ekipe in njegovo mnenje je pomembno, nihče ne vsiljuje svoje odločitve in volje. Hkrati imajo ljudje svojo individualnost in včasih je iskanje ravnovesja v timu izziv. Tudi če se ne strinjamo z nekaterimi idejami ali mnenji, izkažemo spoštovanje tistemu, ki jih je podal. Pri tem osebne želje odstopijo mesto skupnemu cilju.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 1: Sodelovanje zmaguje

Specifične aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.

Energizer - Kako odkrijem sodelovanje?

Otroke povabite, naj delijo svoje dosežke o uspehu, ko so delali v skupini. Vprašajte jih, kako so premagovali razlike, ki so jim pomagale pripeljati stvari do uspešnega zaključka /sodelovali so z razumevanjem, poslušali druge člane tima, sprejemali zamisli drugih, se podpirali in podpirali drug drugega/. Pomembno je, da otroci pridejo do zaključka, da je končni rezultat posledica povezanosti ekipe, enotnosti, ki so jo pokazali.

V tem delu otroci delijo svojo osebno predstavo o sodelovanju. Vsak na majhne liste nariše sliko, kako si predstavlja sodelovanje in v kakšnih situacijah. Otroci imajo 5 minut časa, da narišejo in nalepijo lističe na tablo, nato pa razložijo, kaj so narisali. Učenci so v zgodnjem obdobju, v katerem se sodelovanje izraža v medsebojni pomoči pri igrah, tekmovanjih, pri opravljanju dodeljenih nalog. V osnovni šoli otroci radi delijo svoje misli in čustva. To je dober začetek pouka.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 1: Sodelovanje zmaguje

V glavnem delu aktivnosti se oblikuje in razvija več podpornih točk. Večji del poteka v obliki pogovora. Predlagamo več osnovnih vprašanj, ki jih je treba razviti. Odgovori učencev so pri tem izredno pomembni, saj od njih dobimo informacije o njihovih osebnih izkušnjah na temo sodelovanja. Pomagajo nam, da se osredotočimo na tisto, kar nam ni jasno, pa tudi, da učence usmerimo k sklepu, da lahko s sodelovanjem dosežemo več. Lahko naredim sam, toda ko imam podporo in sodelujemo, lahko naredim več!

Primeri vprašanj:

- Zakaj ljudje sodelujejo?
- Kdaj moramo delati v skupini?
- Zaradi česa nekateri ljudje raje delajo sami?
- Predlagajte nekaj pravil, ki so potrebna pri sodelovanju.
- Zakaj je pomembno, da upoštevamo pravila timskega dela?
- S kakšnimi ljudmi najraje sodelujete v timu?
- Kako si predstavljate sodelovanje pri: gradnji stavbe, tiskanju učbenika, snemanju filma, oblikovanju močne gimnastične ekipe, pripravi marmelade ...





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 1: Sodelovanje zmaguje

Zaključek in vodena razprava:

Ob zaključku ure učence vodimo skozi pogovor z naslednjimi vprašanji.

- Zakaj je pomembno sodelovati?
- Menite, da je sodelovanje pomembno?
- Delite tri situacije, v katerih je po vašem mnenju bolje sodelovati v skupini.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo aktivnost (10 min)

00.15 Pogovor - Zakaj ljudje sodelujejo? (25 min) z razlago

00.40 Refleksija (5 min)





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 2: Timsko delo je odlično

Trajanje: 45min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga povezati v celoto.

Teoretično ozadje:

Pri skupinskem delu se učenci naučijo prepoznavati in konstruktivno reševati konflikte. To spodbuja okolje sodelovanja in zaupanja, kar članom skupine omogoča, da pridejo do ustvarjalnih rešitev.

Skupinsko delo spodbuja učinkovito komunikacijo in spretnosti obvladovanja konfliktov pri mladih učencih, kar vodi k boljšemu timskemu delu in boljšim učnim rezultatom. Učenci postanejo bolj samozavestni v svoje sposobnosti sodelovanja in usklajevanja svojih prizadevanj za doseg želenega cilja. Z vajo lahko že v mladosti razvijejo medosebne spretnosti, kot so aktivno poslušanje, reševanje problemov in sprejemanje odločitev, ki bodo neprecenljivo bogastvo za njihovo prihodnost.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 2: Timsko delo je odlično

Ključni učni cilji:

Učenci vedo, da si zaslužijo spoštovanje lastnih prepričanj in želja.

Učenci se zavedajo, kako pomembno je reči "ne".

Učenci lahko sodelujejo v timskih procesih in se zavedajo, da lahko vsak član tima na nek način prispeva.

Učenci vedo, da morajo počakati, da pridejo na vrsto.

Učenci znajo delati v timu z različnimi partnerji.

Učenci znajo razmišljati o svojih dejanjih s pomočjo navodil odraslih.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 2: Timsko delo je odlično

Specifične aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.

Energizer - Različni smo si in imamo nekaj skupnega.

Namen aktivnosti je združiti v skupine različne otroke, ki še niso imeli priložnosti delati in komunicirati skupaj.

Učenci se vsedejo v krog. Učitelj stoji v sredini kroga in učencem daje navodila, kako naj se združijo v skupine. Na primer: vsi z rjavimi očmi naj se zberejo pri oknu; vsi z belimi čevlji naj stojijo za svojimi stoli itn.

Ta tehnika je dragocena, ker:

- omogoča učencem, da se sporazumevajo med seboj in z vsemi v razredu;
- učencem pomaga, da se počutijo del celote - skupine;
- učenci pridobijo spretnosti za individualno delo - naloge, osredotočene nase, izboljšajo koncentracijo;
- pomaga pri reševanju konfliktov med posameznimi učenci in izboljšuje komunikacijo med njimi;
- razvija veščine skupinskega dela.

Dejavnost za obvladovanje konfliktov Debata vs. dialog

<https://symondsresearch.com/conflict-management-activities/>





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 2: Timsko delo je odlično

Aktivnost: 10 minut.

1. Udeležence prosite, naj delajo v parih.
2. Vsak par naj se postavi drug proti drugemu, stisne eno pest (kot pri igri kamen, papir, škarje) in skupaj rečeta: "Nič, nekaj, karkoli!" Ko izrečeta besedo "karkoli", mora vsak udeleženec povedati ime enega predmeta, na katerega pomisli (na primer avto, miza, mačka, roža).

Reševanje konfliktov

3. Zdaj udeležence prosite, naj razpravljajo drug z drugim in trdijo, da je njihov predmet boljši od predmeta druge osebe.
4. Za razpravo jim dajte na voljo približno 3 minute.

Po treh minutah igro prekinite in udeležence prosite, naj se tokrat vključijo v dialog.

To pomeni, da drug drugemu postavljajo vprašanja o svojih predmetih, poslušajo odgovore in dosežejo medsebojni dogovor.

Za to jim namenite približno 5 minut.

5. Ob koncu vaje začnite razpravo s celotnim razredom.



Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 2: Timsko delo je odlično

6. Razložite, da je razprava poskus dokazovanja, da je vaše stališče boljše od stališča druge osebe.

Cilj je "zmagati" nad drugo osebo z iskanjem napak v njenem stališču.

Pri dialogu pa gre za razumevanje in sodelovanje.

Cilj dialoga je doseči vzajemno razumevanje in pri tem ceniti prednosti stališča druge osebe.

7. Vprašanja, ki jih lahko postavite za začetek pogovora, so lahko naslednja:

- Kako ste se počutili v posamezni situaciji (debata vs. dialog)?
- Kako ste se odzvali na vsako situacijo?
- Kako bi ravnali v resničnih konfliktnih situacijah?
- Kako so se stvari spremenile, ko ste iz debate prešli na dialog?
- Ali je težko poslušati, ko se nekdo ne strinja z vami? Zakaj? Kako ste se dogovorili?



Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 2: Timsko delo je odlično

Zaključek in vodena razprava:

Pregled glavnih točk, spretnosti, dejstev in postopkov iz učne ure.

Učenci povedo, da so bili ob koncu učne ure v več različnih skupinah/imajo modre oči in bele čevlje/. Sodelovali so v različnih skupinah z različnimi učenci. Komunikacija med učenci se je izboljšala, te dejavnosti pa so dober način za reševanje konfliktov med učenci, razvijanje spretnosti za timsko delo, oblikovanje navad za obvladovanje konfliktov. Učenci imajo možnost povedati, ali jim je bilo delo v skupini všeč, vsak udeleženec pa mora z eno besedo izraziti svoj odnos do skupine.

Za še močnejši učinek lahko besede vpliva zapišete na list papirja in jih učenci prikličejo v spomin v različnih konfliktnih situacijah.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula/sklopa (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo dejavnost (10 min)

00.15 Pogovor - Zakaj ljudje sodelujemo? (25 min) z vodeno razpravo

00.40 Refleksija (5 min)





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 3: Skupaj smo močnejši

Trajanje: 45min

Napotek za preverjanje:

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga povezati v celoto.

Teoretično ozadje:

Timsko delo je skupna dejavnost ljudi za dosego skupnega cilja. Vključuje interakcijo med učenci in učitelji, sodelovanje, veščine komuniciranja, ustvarjalnosti, spoštovanja, sodelovanje v šoli, upoštevanje pravil v razredu, ki olajšajo delo v skupini, reševanje konfliktov, čustveno rast. Skupinsko delo sestavljajo pet elementov: organizacija procesa; učinkovito delo; upravljanje časa; predstavljanje; razmišljanje. To učencem pomaga osmisliti njihovo sodelovanje v procesu. To je ključna spretnost za življenjski in poklicni uspeh.

Ključni učni cilji:

- vzajemna pomoč - drug drugemu pomagajo doseči najboljše rezultate;
- aktivno poslušanje in spoštovanje različnih mnenj;
- vsak lahko prispeva svoje ideje;
- reševanje konfliktov;
- upravljanje odnosov v skupini.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 3: Skupaj smo močnejši

Specifične aktivnosti in naloge:

-Naše zgodbe

Razred je razdeljen v 4 skupine po 5-6 otrok. Vsaka skupina dobi list papirja in pisalo različnih barv. Cilj vsake skupine je napisati smešno zgodbo, pri čemer vsak učenec na list napiše en stavek. Pomembno je, da vsak zapiše stavek, ne da bi prebral, kaj je bilo napisano pred njim. To se ponovi 2-3-krat, nakar mora na vsakem listu nastati smešna zgodba s približno 15 stavki. Učenci iz vsake skupine izberejo predstavnika, ki bo zgodbo prebral. Izjemno smešne zgodbe otroke spravijo v smeh in jih zabavajo. Ta dejavnost ekipo povezuje ter spodbuja željo po visokih rezultatih in skupinski odgovornosti. Učitelj da navodila, naj vsi pišejo čitljivo in sestavijo takšno zgodbo, da bodo tekmovali za najboljše mesto. Učenci se s pomočjo tovrstnih nalog učijo.

Po nekaj urah se aktivnost lahko ponovi, udeleženci v vsaki ekipi pa morajo biti različni od prvotne ekipe.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 3: Skupaj smo močnejši

Uvod - Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.

Energizer - Smo najboljša ekipa

Razred razdelite v 4 skupine po 5-6 učencev v skupini. Primer za delitev: učenci se preštejejo - prvi, drugi, tretji... itn., pri čemer vsi prvi postanejo ena ekipa, vsi drugi druga ekipa itn. Vsaka ekipa ima v razredu svoj prostor. Učenci imajo približno 5 minut časa, da na plakat napišejo svoja imena, zakaj mislijo, da je njihova ekipa najboljša, in narišejo logotip svoje ekipe, ki ga bodo uporabljali v vseh aktivnostih. Namen tega energizerja je, da se novi člani ekipe počutijo kot del celote in da že od samega začetka delujejo skupaj kot ekipa, ne glede na njihove razlike. Po izteku časa se vsaka ekipa predstavi s svojim logotipom in v nekaj stavkih pove drugim, zakaj je najboljša.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 3: Skupaj smo močnejši

Zaključek in poročanje:

Všeč si mi, ker...

Vsi učenci so v krogu in vsak izmed njih vstane in pove stavek, ki se začne z "Všeč si mi, ker...", ter ga dokonča za otroka poleg sebe.

Vsi učenci delajo skupaj kot velika skupina.

- Pomembno je, da slišimo vsako mnenje.
- Pravilno je, da drugim povemo, kadar nam je všeč njihovo vedenje ali značaj.
- Ta aktivnost je izjemno pozitivna ob koncu pouka .

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula (2 min)

00.05 Energizer z vodenjo razpravo in uvodom v naslednjo aktivnost (10 min)

00.15 Naše zgodbe (25)

00.40 Refleksija (5 min)





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 4: Predstavljajmo si nas skupaj

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje:

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Skupinske igre so idealen način za povezovanje sošolcev; razvijajo sposobnosti kot so sodelovanje, samozavedanje in timski duh. Učenci v isti skupini se naučijo pomagati drug drugemu in se med seboj sprejemati ter tako ustvarijo močne vezi, ki lahko trajajo tudi po koncu šolanja. S temi aktivnostmi otroci pridobivajo življenjske izkušnje, ki ostanejo uporabne tudi po koncu šolanja. Igre torej učence zbližujejo in med njimi ustvarjajo most. S skupnim igranjem pridobijo ključne spretnosti, ki jim koristijo tako v igri kot tudi po njej.

Ključni učni cilji:

- Učenci ustvarjajo okolje, v katerem lahko aktivno sodelujejo z drugimi, bodisi vrstniki, bodisi odraslimi.
- Splošni cilj igre pomaga pri dobri orientaciji v okolju in učenju dobrega dela v skupini.
- Razvijanje socialne in čustvene inteligence ter socialnih spretnosti.
- Razvijanje ustvarjalnih spretnosti.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 4: Predstavljajmo si nas skupaj

Specifične aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.

Energizer "slepi"

Potrebna oprema: povoji, velik list papirja, krede, svinčnik ali barvice.

Opis: Otroci se razdelijo v pare, sedejo za mizo zelo blizu drug drugemu, nato enemu otroku zavežejo desno, drugemu pa levo roko od komolca do roke. Vsaki povežani roki damo kos krede (svinčnik ali barvice). Krede naj bodo različnih barv.

Pred začetkom risanja se lahko otroci med seboj dogovorijo, kaj bodo narisali. Čas risanja, 5-6 minut. Za zaplet naloge lahko enemu od igralcev zavežete oči, nato pa mora "videči" igralec usmerjati gibe "slepega".

.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 4: Predstavljajmo si nas skupaj

Na samotnem otoku

Razred je razdeljen v 4 skupine po 5-6 učencev.

Vsakemu učencu dajte list papirja in mu naročite, naj nariše predmet - katerikoli predmet. Zberite jih in jih naključno razdelite med učence.

Vsaka skupina dobi 5-6 listov.

Zdaj pa sledi zabavni del - učencem povejte, da so na samotnem otoku in da morajo preživeti. Edina stvar, ki jo ima vsaka ekipa, so predmeti na njihovih lističih. Naloga vsake ekipe je predstaviti svoje predmete in prepričati razred, da si je ravno to tisti predmet, ki ga morajo imeti.

Učenci imajo 4-5 min časa, da narišejo predmete na lističe, nato pa 4-5 min časa, da razmislijo, kako bodo argumentirali nujnost vzeti predmete v svoji ekipi. V preostalem času svoje argumente predstavijo razredu.

Na začetku so podana navodila - delo v skupini in brez konfliktov med posameznimi ekipami.





Modul 3: Timsko delo in obvladovanje konfliktov

Sklop 4: Predstavljajmo si nas skupaj

Zaključek in vodena razprava:

- Vsaka ekipa nariše splošno sliko osamljenega otoka s stvarmi, ki bodo na njem.
- Otroci razvijajo svoje estetske sposobnosti.
- Veščine timskega dela in domišljijo.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo dejavnost (10 min)

00.15 Na samotnem otoku (25 min)

00.40 Refleksija (5 min)

.





Modul 4: Čustveno zavedanje

Uvod

Samozavedanje je pomemben del otrokovega razvoja. Dejavnosti, ki spodbujajo samozavedanje, pomagajo otrokom, da bolje razumejo kdo so, kakšni so njihovi cilji in razvijejo identiteto. Dejavnosti, kot so prepoznavanje čustev, poročanje, razmišljanje o svojih izkušnjah in razvijanje strategij spoprijemanja, so lahko odlični načini, da otroci postanejo bolj samozavestni. Z vključevanjem v te aktivnosti bodo otroci lahko gradili samozavest in oblikovali smiselne odnose z drugimi.





Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 1: Razumevanje sebe in svojih čustev

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje:

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti celoto.

Teoretično ozadje:

Samozavedanje pomeni, da dobro razumete, kdo ste. To je pomembna lastnost, saj vam omogoča večji nadzor nad svojimi mislimi in dejanji.

Otroci se prvič zavedajo samih sebe okoli drugega leta starosti. Takrat se začnejo zavedati, da so posamezniki, ločeni od drugih ljudi in stvari.

Samozavedanje je pomembno, ker vam pomaga razumeti svoje misli in čustva. Omogoča vam tudi nadzor nad vašim vedenjem. Če se zavedate, kako se počutite, lahko bolje upravljate svoje odzive na situacije.





Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 1: Razumevanje sebe in svojih čustev

Pomembno je, da se otroci dobro zavedajo samih sebe, saj se tako bolje razumejo in vedo, kakšni so lahko njihovi izzivi. Če ima na primer nekdo težave s čustvi je razumljivo, zakaj se zlahka razjezi ali je včasih tudi žalosten; vendar če tega o sebi ne veš, pomeni, da dejansko ne izkusiš, kako ta čustva vplivajo na tvoje življenje, dokler se ne srečaš z njimi veliko pozneje, ko stvari postanejo bolj zapletene kot prej.

Na splošno je samozavedanje ključna sestavina za srečno in uspešno življenje. Z boljšim razumevanjem sebe si lahko zagotovite uspeh na vseh področjih svojega življenja.

Ključni učni cilji:

- "Jaz" je zelo pomemben pojem, ki ga morajo učenci razumeti, da bi se lahko natančno zavedali sebe.
- Učenci imajo sposobnost in zmožnost, da lahko prepoznajo in označijo svoja čustva.
- Strinjajo se, da so vsa čustva enako pomembna.
- Svoja čustva lahko prepoznajo v svojem telesu.



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 1: Razumevanje sebe in svojih čustev

Specifične aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.

Energizer - Stojimo v krogu, učitelj začne s prikazom določenega čustva, nato vsi v krogu ponovijo - eden za drugim, na koncu vsi skupaj. Npr. najprej učitelj zaigra jok, vsi ponovijo drug za drugim, nato vsi skupaj. Nato glasno ploskanje, nato jezo, rjovenje in topotanje z nogami, nato prikaz sramu, strahu itd. Razprava.

Katero čustvo? - Otroke razdelite v manjše skupine po 4.

Vnaprej pripravite kartice - emoji (čustva), ki naj bodo enaki tistim čustvom, uporabljenim v energizerju. Emoji mora jasno prikazovati določeno čustvo, priporočljivo pa je, da je čustvo še z besedo zapisano na kartici. Nato jim dajte kartice z emoji in nekaj prej zbranih časopisov ali revij. Na voljo imajo škarje in lepilo ter večji papir (prazen plakat). Na plakat nalepijo emoji in v časopisih poiščejo otroke ali druge osebe, za katere menijo, da čutijo tako, kot kaže emoji ter jih ravno tako prilepijo na plakat.



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 1: Razumevanje sebe in svojih čustev

Ko so plakati končani, jih lahko po želji predstavijo. Ko jih predstavijo, pogovor preide tudi na to, kako se po vašem mnenju počutijo, ali menite, da imajo nekje v telesu napetost, ali jih kaj boli, ko nekaj čutijo, ali se kdaj tako počutite tudi vi itn. Pomembno je, da s pogovorom in aktivnostjo poudarite, da so vsa čustva pomembna in naravna ter da jih čuti vsak človek na planetu.



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 1: Razumevanje sebe in svojih čustev

Zaključek in vodena razprava (refleksija):

Merjenje s termometrom.

Razred postane termometer, ki ga razdelite na stopinje. Otroke prosite, da ob izrečeni trditvi zavzamejo določeno mesto. Tam kjer je zelo mrzlo, otroci stojijo, če se s trditvijo ne strinjajo, tam kjer je zelo vroče, stojijo, če se s trditvijo popolnoma strinjajo. O je absolutni NE, 30 je absolutni DA - vmes stojijo, če niso popolnoma odločeni.

Trditve:

- Vsa čustva so enako pomembna.
- Razumem, da se ob določenem čustvu tudi moje telo počuti na določen način (bolečine v prsih, bolečine v trebuhu, metuljčki v trebuhu, tresenje itn.).
- Prav je, da drugim povem, kako se počutim.
- Vsi ljudje na planetu imamo enako različna čustva.

Z izvedeno refleksijo dobimo vpogled na to, koliko so otroci dojeli podano vsebino.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega sklopa (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo dejavnost (10 min)

00.15 Katera čustva z vodeno razpravo (25 min)

00.40 Refleksija (5 min)

Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 2: Samopodoba - notranja

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje:

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Samopodoba je to, kako se vidimo. Je bistvenega pomena, saj lahko vpliva na naš izobraževalni, socialni in čustveni razvoj.

Otroci morajo imeti idealno samopodobo za uspešne prehode (iz vrtca v šolo, iz osnovne v srednjo šolo itd.). Tukaj je nekaj napotkov, ki jim lahko otroci sledijo za izboljšanje samopodobe.

- Pozitivno se pogovarjajte s seboj. Povejte si, da ste pametni, sposobni in da si zaslužite uspeh.

- Razmislite o svojih prednostih in slabostih. Sprejemanje svojih prednosti in slabosti je sestavni del zdrave, pozitivne samopodobe.

- Ustvarite si cilje in si prizadevajte, da jih dosežete. Če vidite, da dosegate svoje cilje, lahko to pripomore k boljši samopodobi.

- Gradite pozitivne odnose z drugimi. Če se obkrožate s pozitivnimi ljudmi, lahko to pripomore k pozitivni samopodobi.

Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 2: Samopodoba - notranja

-Sprejmite sebe. Sprejemanje sebe takšnega, kot ste, je pomembno za zdravo samopodobo. Naša samopodoba je bistvenega pomena, saj vpliva na našo motivacijo, stališča in vedenje.

Od zgodnjega otroštva pa vse do odraslosti se naš občutek samega sebe razvija skupaj z nami. Na tem potovanju se nenehno učimo o sebi ter odkrivamo nove strasti in prepričanja, ki oblikujejo to, kar postanemo. Ko se te ideje prepletajo med seboj, v naših glavah ustvarijo podrobno podobo - idejo o identiteti, ki se iz leta v leto vztrajno utrjuje.

Kadar je naša samopodoba zdrava in pozitivna, je bolj verjetno, da bomo skrbeli zase, postavljali meje in se zavzemali za svoje potrebe. Prav tako je bolj verjetno, da se bomo v odnosih počutili samozavestno in varno ter se znali spoprijeti s stresom in neuspehi. Po drugi strani pa imamo lahko težave pri obvladovanju življenjskih izzivov, če je naše samopodobe negativna ali izkrivljena. Prav tako je lahko večja verjetnost, da bo to imelo negativen vpliv na naše duševno zdravje.



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 2: Samopodoba - notranja

Na samopodobo vpliva naše razmišljanje, pa tudi zunanji dejavniki. Družina, prijatelji, šola in mediji so le nekateri primeri, kako se lahko naša samopodoba oblikuje od zunaj. Ljudje v našem življenju nenehno oblikujejo našo samopodobo. Pri oblikovanju tega, kdo smo, imajo vlogo vsi, od sorodnikov in najboljših prijateljev do tistih, s katerimi pridemo v stik le občasno. Ker je sčasoma interakcij več, ta mreža posameznikov močno prispeva k oblikovanju naše identitete. Naša samopodoba ni tog del tega, kar smo. Namesto tega se nenehno spreminja in je prilagodljiva. Kraji, ki nam nekaj pomenijo, imajo aktivno vlogo pri oblikovanju našega prihodnjega jaza, prav tako pa tudi ljudje okoli nas - v dobrem ali slabem, odvisno od tega, kako se zaradi teh okolij in posameznikov počutimo sami. Z drugimi besedami: ne glede na to, kam greste in s kom ste, lahko te izkušnje vplivajo na vašo samopodobo, če dovolj močno izstopajo iz vseh drugih stikov!

Ključni učni cilji:

- Učenci razumejo pojem samospoštovanja.
- Razumejo, da je pogojena s tem, kako vidimo sami sebe (kaj radi počnemo, kako razmišljamo, kako se odzivamo na okolje itd. - notranja) in da je odvisna tudi od tega, kako nas vidijo drugi (zunanja).
- Pridobijo orodje za samorefleksijo.
- Spoznajo, da se lahko samopodoba sčasoma spreminja in da ni stalna.





Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 2: Samopodoba - notranja

Specifične aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.

Energizer - Sedimo v krogu, učitelj začne z besedami:

Vsi, ki imajo radi čokolado, naj zamenjajo mesta. Nato naj v vsakem klicu zamenjajo čokolado: na primer: imajo radi nogomet, igrajo inštrument, se bojijo grozljivk, lahko si dajo nogo čez glavo, radi nosijo kavbojke, imajo več kot enega sorojenca..... V debriefingu jih vprašamo, ali jim je uspelo zamenjati stole, katere druge lastnosti bi lahko izpostavili za zamenjavo stolov, kaj je bil po njihovem mnenju smisel igre (različnost, vendar skupne lastnosti, ki si jih delimo z drugimi).





Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 2: Samopodoba - notranja

Vse to in še veliko več sem tudi jaz! Umetnost je vedno najljubši način vključevanja socialno-čustvenih spretnosti. Uporabite vnaprej pripravljeno predlogo (narišite obris človeške glave - profil in pred delavnico natisnite dovolj kopij). Vzemite nekaj revij, časopisov, škarij in lepila ter pomagajte otrokom oblikovati njihov osebni samokolaž. Otroke spodbudite, da v kolaž dodajo besede in slike, ki jim pomagajo predstaviti, kdo so. Za ustvarjalni proces jim namenite 10 minut. Nato jih prosite, naj se razdelijo v majhne skupine po 4 in delijo med seboj (10 min) - v tem procesu lahko vsi v skupini dodajo, če je o otroku kaj POZITIVNEGA, a še ni vključeno v kolaž. Nato jih prosite, da v 5 minutah dodajo (napišejo ali narišejo), kar bo predstavilo, kaj bi radi bili - to je samo za njih, ni jim treba tega deliti z drugimi (5 min).



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 2: Samopodoba - notranja

Zaključek in vodena razprava:

Za razmislek se bodo udeležili vodene meditacije. Skripte za mirno vodeno sproščanje je napisala Mellisa Dormoy iz ShambalaKids. Njeni avdio posnetki za vodeno sproščanje pomagajo otrokom in najstnikom, da se znebijo stresa in tesnobe, izboljšajo samospoštovanje, se počutijo fantastično v mislih, telesu in duhu ter razvijejo pozitivno duševno naravnost v šoli in doma. Poslušajte nežno glasbo in začnite z branjem:

"Povedal ti bom zgodbo. Udobno se namestite, zaprite oči in si predstavljajte, da ste dejansko v zgodbi.

Globoko vdihnite, in ko izdihnete, začutite, kako vse okoli vas postaja mirnejše in tišje. Vdihnite še en dolg vdih, ga počasi izpustite in začutite, da ste še bolj mirni.

Ko še naprej globoko in mirno dihate, opazite, da je edina stvar, na katero želite biti pozorni, moj pomirjujoči glas.

Zdaj si predstavljajte, da je pred vami filmsko platno. Na zaslonu vidite slike iz svojega življenja.



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 2: Samopodoba - notranja

Vsakič, ko ste za nekoga naredili nekaj prijaznega, to vidite na vašem filmskem platnu. Prav tako vidite tisto, ko je nekdo naredil nekaj prijaznega za vas.

Ko gledate film, vidite, kako srečni so bili drugi ljudje in vidite vse srečne trenutke, ki ste jih doživeli tudi vi.

Ko boste še naprej gledali ta film, boste videli, kdaj ste pomagali nekomu, ki vas je potreboval. Vidite, kako srečen je bil zaradi tega.

Že samo ob tej misli se počutite toplo in prijetno v notranjosti. Zdaj preklopite na trenutek, ko je nekdo pomagal vam. Pomislite, kako dobro ste se počutili, ko ste vedeli, da vam je nekdo pomagal.

Začutite, kako se vam v srce vračajo vsi ti čudoviti dobri občutki! Opazujte te čudovite trenutke svojega življenja. Spomnite se, kako srečni ste bili in kako čudovito ste se počutili!

Vsi ti srečni občutki - vsi tisti trenutki, ko vam je bilo toplo in prijetno - so bili posledica zelo posebnega občutka: ljubezni! Te stvari, ki jih vidite pred seboj, so se zgodile, ker ste ljubili in to ljubezen izkazovali nekomu drugemu in ker je ta ljubil vas.





Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 2: Samopodoba - notranja

Ljubezen pomeni skrbeti za druge ljudi, delati lepe stvari, izražati hvaležnost, biti prijazen in potrpežljiv. V nas samih smo vsi to - preprosto LJUBEZEN!

To je tisto, kar v resnici smo! Ko lahko ta del sebe izražamo vsak dan, kolikor je le mogoče ... se naše srce napolni z radostjo in takim zadovoljstvom, da imamo včasih občutek, da bi lahko počili od čiste sreče!

In ta občutek srečne ljubezni pomeni, da ste del skupnosti ljudi, zelo pomemben del, zelo ljubečega vesolja!

Želim, da se spomnite vse te ljubezni, ki jo imate v sebi, in kako zlahka lahko svojo ljubezen izrazite s preprostimi dejanji prijaznosti do sebe in drugih. Resnično ste čudoviti. Ste čista ljubezen!

Predvsem pa se skozi vse življenje - v dobrih in slabih časih - spomnite, kako zelo vas imam rad. Si ena najsvetlejših točk v mojem življenju in zelo sem hvaležen zate.

Opazujte kako se ljubezen počuti kot mehka, puhasta odeja, ki je ovita okoli vas. Zaradi nje se počutite toplo, mirno in srečno.





Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 2: Samopodoba - notranja

Zdaj počasi začenjate slišati druge glasove okoli sebe. Počasi čutite, da se prebujate, da čutite svoje noge, roke, trup, da zaznavate misli v svojem umu. Počasi stisnite pesti, premikajte prste na nogah, počasi premikajte roke, stopala. Ko začutite, da lahko, odprite oči, jih odprete in ostanete mirni, brez besed."

Ko vsi odprejo oči, jih prosite, naj izrečejo le eno besedo, ki bi predstavila njihove občutke, današnjo delavnico. Eden za drugim. Nato izrečite spodbuden stavek in se jim iskreno zahvalite za sodelovanje. Zaželite jim dober dan.

SPLOŠNI NASVETI ZA VODENO SPROŠČANJE

Vodena sprostitvev je preprost in učinkovit način, ki otrokom (in odraslim) pomaga pri sproščanju in zmanjševanju stresa. Tukaj je osnovni scenarij sproščanja, ki ga lahko uporabite s 6-letnim otrokom:

Poiščite miren, udoben prostor, kjer lahko z otrokom sedite ali ležite.

Otroka spodbudite, naj zapre oči in nekajkrat globoko vdihne. Ko otrok vdihuje, recite nekaj takega kot "vdihni mir", ko pa izdihuje, recite "izdihni napetost".





Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 2: Samopodoba - notranja

Nato otroka vodite skozi pregled telesa. Začnite na vrhu glave in se počasi spuščajte do prstov na nogah, pri tem pa govorite nekako takole: "Sprostite lasišče, sprostite čelo, sprostite čeljust, sprostite vrat in ramena, sprostite roke in dlani, sprostite prsni koš, sprostite trebuh, sprostite noge in stopala."

Po pregledu telesa, otroka spodbudite naj si predstavlja miren kraj, npr. plažo, gozd ali park. Naj si predstavi razgled, zvoke in občutke tega kraja.

Sproščanje zaključite z besedami, kot so: "Globoko vdihni in počasi izdihni, počutiš se mirno in sproščeno."

Ne pozabite, da naj bo ton vašega glasu pomirjujoč in umirjen, ter otroka spodbujajte, naj se med sproščanjem osredotoči na dihanje in svoje telo. Morda bo otrok potreboval nekaj poskusov, da bo to obvladal, vendar bo z vajo lahko sam uporabljal to tehniko sproščanja, ki mu bo pomagala pri obvladovanju stresa in napetosti.



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 3: Teorija in praksa čuječnosti (hvaležnost)

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje:

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postavi v celoto

Teoretično ozadje:

Pozornost pomeni, da se nečemu popolnoma posvetimo. Poskusite jo, ko se pripravljate na košarkarski met ali celo globoko dihate med gledanjem televizije!

Pozorni ljudje imajo pogosto lažjo pot - zdijo se mirni in osredotočeni na svoje naloge, ne da bi se jim mudilo ali jih motile druge stvari, kot so hrup ali kakšne druge obveznosti, naloge itd.

Kako vaditi čuječnost? Ena od možnosti je lahko hvaležnost. Osredotočenost na določene trenutke v času nas postavi v stanje, ko smo v trenutku. Ne motijo nas druge naloge, razmišljanje ali kaj drugega. Vendar pa vadba hvaležnosti ne pomeni le biti v trenutku. Še vedno pa je v stanju najbolj pozitivnih trenutkov.

Vsi vemo, kakšen je občutek biti hvaležen. Otroci v tretjem razredu se počutijo hvaležne, ko so dobili darilo ali ko je nekdo zanje naredil nekaj lepega. Toda kaj točno je hvaležnost?



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 3: Teorija in praksa čuječnosti (hvaležnost)

Hvaležnost je čustvo, ki ga občutimo, ko spoznamo, da je nekdo naredil nekaj dobrega za nas, ali ko smo prejeli darilo. Hvaležnost lahko občutimo, ko dobimo darilo od prijatelja ali ko nekdo za nas stori nekaj lepega, na primer nam odnese nakupljeno hrano. Hvaležnost je močno čustvo, ki lahko pozitivno vpliva na naše življenje. Hvaležnost lahko izboljša naše razpoloženje, nam pomaga pri obvladovanju stresa in nas celo naredi bolj zdrave. Ko smo hvaležni, priznavamo vse dobre stvari, ki jih imamo v življenju. Spoznamo, da nam je bilo dano nekaj dragocenega, in to cenimo.

Hvaležnost je odlično čustvo in pomembno je, da jo izražamo. Hvaležnost lahko izrazite tako, da se zahvalite nekemu, ki je za vas naredil nekaj lepega. Hvaležnost lahko izrazite tudi tako, da naredite nekaj lepega za nekoga drugega.

Otroci v 3. razredu lahko hvaležnost vadijo tako, da vodijo dnevnik hvaležnosti (ni treba, da vanj pišejo, lahko vanj nalepijo tudi nalepke, izrezke, risbe itd.) Vsak dan lahko zapišejo/narišejo 3 stvari, za katere so hvaležni. To je lahko kar koli, od sonca do okusnega zajtrka.

Vadba hvaležnosti je odličen način, da se počutimo bolj srečni in pozitivno naravnani. To je tudi odličen način, da drugim pokažemo, da jih cenimo. Hvaležnost je dragoceno čustvo in otrokom v 3. razredu lahko koristi, če jo izražajo vsak dan.





Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 3: Teorija in praksa čuječnosti (hvaležnost)

Ključni učni cilji:

- Učenci razumejo pojem "biti v trenutku".
- Zavedajo se, da hvaležnost omogoča biti v trenutku in se osredotočiti na pozitivne vidike življenja.
- Pridobijo orodje za prakticiranje hvaležnosti.

Specifične aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.

Lov na zaklad: učenci dobijo predlogo za lov na zaklad, ki jo trener pripravi vnaprej (možne naloge: Kdo je zate najpomembnejša oseba, Kdo bi bil tvoj najljubši učitelj, Tvoj najboljši prijatelj, Tvoj najljubši šport, Kaj ti daje občutek varnosti, Kaj te osrečuje itd. - poskusite postaviti vsaj 20 nalog/vprašanj). Dajte jim predlogo, da sami poiščejo zaklad. Sami si ogledajo zaklad. Za vsako vprašanje zelo hitro napišejo ali narišejo, kaj to je (ena ali dve besedi ali simboli ali risba - lahko gre za asociacijo) (15 min).



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 3: Teorija in praksa čuječnosti (hvaležnost)

V tistem trenutku tega ne povejo nikomur. Cilj te dejavnosti je, da se vsaka oseba spomni čim več stvari o sebi, ki vzbujajo pozitivne občutke. Otroke je treba spomniti, da tudi če imamo grozen dan, tudi če imamo neprijetne izkušnje - v našem življenju, je še vedno veliko stvari, ljudi, situacij, izkušenj itn. ki nam prinašajo veselje in srečo. Poleg tega je ta igra uvod v naslednjo, ko bomo za vsak razred izdelali drevo hvaležnosti.

Drevo hvaležnosti razreda. Predpriprava: trener iz barvnih listov izreže dele debla drevesa in njegove veje. Priporočilo: drevo naj bo visoko vsaj 1,5 m in naj ima vsaj 8 vej. Iz barvnega papirja izrežite drevesne liste (velikost - 10 X 5 cm), 5X več, kot je učencev (vsak učenec prejme dva). Nato otrokom razložimo, kaj je hvaležnost in zakaj je pomembna. Lahko rečemo nekaj takega: "Hvaležnost je, ko cenimo dobre stvari v našem življenju in smo jim hvaležni. Pomaga nam, da se osredotočimo na pozitivne stvari, zaradi česar se lahko počutimo srečnejše in bolj zadovoljne." Vsak učenec iz prej pripravljenih odgovorov (Lov za zakladom) zapiše/izbere 5 stvari, za katere je hvaležen. Nato na steno najprej nalepijo drevo in dodajo lističe hvaležnosti. Vsak prebere besedilo ali predstavi risbo na svojih lističih in jih nato nalepi na veje drevesa. (5 min za uvod, 5 min za to, da otroci napišejo/narišejo na lističe, in 10 min za predstavitev in nalepitev na veje).



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 3: Teorija in praksa čuječnosti (hvaležnost)

Zaključek in vodena razprava:

Razprava (refleksija):

- Na kakšne načine izkazujete hvaležnost?
- Zakaj je pomembno, da o hvaležnosti razmišljate tudi v težkih trenutkih?
- O čem ste se naučili pri današnjih dejavnostih?

Čsovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula/sklopa (2 min)

00.05 Lov na plenilce vodeno razpravo in uvodom v naslednjo aktivnost (15 min)

00.20 Drevo hvaležnosti razreda (20 min)

00.40 Refleksija (5 min)





Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 4: Realistična samoocena

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje:

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Realistična samoocena je pomembna veščina, ki jo morajo otroci razviti, saj jim pomaga razumeti njihove prednosti, slabosti in sposobnosti ter jih usmerja pri določanju in doseganju ciljev. Tukaj je nekaj nasvetov, kako otrokom pomagati pri realističnem samoocenjevanju:

Spodbujajte otroke, da razmišljajo o svojih izkušnjah in dosežkih: naj razmišljajo o stvareh, ki jim gredo dobro od rok, in o stvareh, ki jim predstavljajo večji izziv. Spodbujajte jih, da se pogovarjajo o svojih izkušnjah in dosežkih ter razmišljajo o tem, kako se primerjajo s svojimi vrstniki.

Pomagajte otrokom pri postavljanju ciljev: to je lahko učinkovit način, ki otrokom pomaga, da se osredotočijo na svoje prednosti in področja, ki jih morajo (lahko) izboljšati. Skupaj z otroki postavite konkretne in dosegljive cilje ter jih





Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 4: Realistična samoocena

spodbujajte, da spremljajo svoj napredek in praznujejo svoje dosežke.

Otrokom omogočite, da se naučijo novih spretnosti: pomagajte otrokom razširiti njihove spretnosti in znanje tako, da jim omogočite priložnosti za učenje novih stvari. To lahko storite s strukturiranimi aktivnostmi, kot so tečaji ali delavnice, ali z bolj neformalnimi izkušnjami, kot je prostovoljno delo ali preizkušanje novih hobijev.

Spodbujajte otroke, da iščejo povratne informacije: povratne informacije drugih so lahko pomemben del realistične samoocene. Spodbujajte otroke, naj iščejo povratne informacije pri učiteljih, trenerjih in drugih zaupanja vrednih odraslih, ter jim pomagajte razumeti, kako te povratne informacije uporabiti za določanje ciljev in izboljšanje svojih sposobnosti.

Na splošno je lahko pomoč otrokom pri realističnem samoocenjevanju učinkovit način za podporo njihove osebne in učne rasti. Pomaga jim lahko razumeti njihove prednosti, prepoznati področja za izboljšanje ter razviti veščine in znanje, ki jih potrebujejo za uspeh.

VIR: [link](#)



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 4: Realistična samoocena

Ključni učni cilji:

- Učenci bodo spoznali, da ima vsak posameznik osebne prednosti.
- Učenci bodo prepoznali svoje osebne prednosti in šibkosti.
- Učenci bodo ugotovili, kako lahko svoje šibke točke izkoristijo v svojo korist.

Specifične aktivnosti in naloge:

Uvod

Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.

Vsebina naslednjih dejavnosti je razložena v viru, ki ga je razvila Confidence Building Middle School, 2018 Overcoming Obstacles, [LINK](#)

- Začetek.
- Človeški Bingo.
- Nekaj od obeh.
- Naj delajo za vas.
- Zaključek.
- Vprašanja za ocenjevanje z uporabo razprave.



Modul 4: Čustveno zavedanje

Sklop 4: Realistična samoocena

Zaključek z vodeno razpravo:

RAZPRAVA

Vprašanja:

- Zakaj je pomembno, da se zavedamo svojih prednosti?
- Naštejte tri svoje prednosti (ali tri stvari, v katerih ste dobri).
- Na kakšne načine lahko slabost spremenite v prednost?

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega sklopa (2 min)

00.05 Začetek z razlago (3 min)

00.15 Človeški Bingo (10 min)

00.25 Nekateri od obeh (10 min)

00.35 Naj delajo za vas (5 min)

00.40 Zaključek (2 min)

00.42 Refleksija (3 min).

.





Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Uvod

Učenje otrok čustvene samokontrole in pozitivnega pogleda na življenje je pomemben del pomoči pri njihovem razvoju v celovite in uspešne posameznike. Aktivnosti, kot so meditacija, urjenje pozornosti, izvajanje sprostitvenih tehnik in postavljanje ciljev, bodo pri otrocih pomagale krepiti te veščine. Spodbudimo jih lahko tudi k pisanju dnevnika hvaležnosti ali raziskovanju ustvarjalnih možnosti, kot sta umetnost ali glasba, ki jim pomagata bolje obvladovati čustva. S sodelovanjem pri teh aktivnostih se bodo otroci naučili, kako obvladovati svoja čustva in si ustvariti bolj pozitiven pogled na življenje.





Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 1: Samokontrola

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Samokontrola je sposobnost obvladovanja svojih dejanj, občutkov in čustev. Primer samokontrole je, ko si zaželite še zadnji piškotek, vendar ga z močjo volje ne pojedete, saj vemo, kako slabi so lahko piškoti za nas! Dovolj pomembno je tudi, da imamo za svoje cilje močno motivacijo. Na ta način nas cilji motivirajo in uspemo narediti več kot le to, da si tu in tam zaželimo nekaj sladkega.

Samokontrola je bistveni vidik človekovega vedenja. Na različnih področjih, kot so ekonomija, socialna psihologija in nevroznanost, so jo veliko preučevali. Kljub obsežni literaturi o samokontroli, se je o njej treba še veliko naučiti.





Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 1: Samokontrola

Eno od osrednjih vprašanj pri preučevanju samokontrole je njen izvor. Od kod izvira? Ali se z njo rodimo, ali se je sčasoma naučimo? Na to vprašanje ni jasnega odgovora. Nekatere študije kažejo, da je samokontrola nekaj, s čimer se rodimo, druge pa, da se je naučimo sčasoma.

Zanimivo je tudi vprašanje, kako samokontrola deluje? Kakšni so mehanizmi s katerimi deluje? Tudi o tem vprašanju se je treba še veliko naučiti. Nekatere študije kažejo, da je samokontrola odvisna od sposobnosti zaviranja impulzov, druge pa, da je odvisna od sposobnosti odlaganja zadovoljitve.

Kljub pomanjkanju jasnosti v literaturi o samokontroli, so bile ugotovljene nekatere splošne ugotovitve. Ena od ugotovitev je, da je samokontrola omejen vir. To pomeni, da se lahko sčasoma izčrpa in ko se izčrpa, se je težje upreti skušnjavi.

Druga ugotovitev je, da je mogoče samokontrolo izboljšati z vajo. Če vadite samokontrolo na enem področju, boste postali boljši tudi pri njeni uporabi na drugih.





Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 1: Samokontrola

Ključni učni cilji:

- Razmislek o dejanjih, preden se dejanje izvede.
- Otroci si s samokontrolo uspejo pomagati, da se ne bi prehitro razjezili ali razdražili.
- Spoštovati druge in njihovo lastnino.

Specifične aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.

Energizer - Tapkanje balona (vir:

<https://www.counselorkeri.com/2019/11/04/games-to-teach-kids-self-control/>; MATERIALI: baloni različnih barv). Učence

razporedite v krog in jih izmenično razporedite v 2 ekipe (en učenec je ekipa 1, naslednji učenec je ekipa 2, naslednji učenec je ekipa 1 in tako naprej). Krog napolnite z baloni. Pokličite "Ekipa 1!" Samo učenci iz ekipe 1 lahko tapkajo po balonih. Preklopite na ekipo 2 in samo učenci v ekipi 2 naj tapkajo po balonih. Z menjavanjem nadaljujte v intervalu 20-30 sekund. Učenci bodo morali res poslušati zvočni znak, ki pomeni, da je njihova ekipa na vrsti za tapkanje. Želite iti še dlje? Uporabite večbarvne balone. Pokličite "prepovedano barvo" in nihče ne sme tapkati balona te barve. Nato zamenjajte barve!





Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 1: Samokontrola

Učenci bodo morali poslušati zvočni znak in zavrniti impulze, ko se bo približala prepovedana barva. Razprava - Ali ste se težko zadržali, da se ne bi dotaknili balona, če ni bila na vrsti vaša skupina - in kasneje, če balon ni bil prave barve? Kako ste se takrat počutili v svojem telesu, ali so se pojavile kakšne napetosti? Kaj vam je pomagalo, da ste se držali pravil? Ali ste poskrbeli, da je imel vsakdo priložnost odbiti balon? Ste se v življenju že kdaj soočili s podobnimi situacijami, ko ste morali čakati? Kaj vam takrat pomaga?

Igra vlog - pripomočki: vrečka za risanje z lističi papirja, na katerih so zapisane ali narisane frustrirajoče situacije. Otroke razdelite v skupine po 4. Vsaka skupina nariše listek in zaigra, kakšen je po njihovem mnenju "pravilen" odziv. Naloga izvajalca je, da vsako skupino pohvali za njen prispevek in doda nekaj vprašanj - kako bi bilo, če bi v tej situaciji planili v jok, začeli topotati z nogami, začeli kričati in se rušiti itd. V smislu, ali bi bilo to učinkovito, kakšen bi bil odziv nasprotne strani?

Na kakšen način lahko bolje dosežemo zastavljeni cilj? Možno je tudi, da bi lahko trener za popestritev dogajanja zaigral kakšen "neprimeren" odziv. Če želite te primere uporabiti pri dejavnostih igre vlog, lahko otroke pozovete, naj zaigrajo situacijo in predlagajo načine reševanja problema.



Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 1: Samokontrola

Spodbujajte jih, da razmislijo o različnih strategijah, ki bi jih lahko uporabili npr., da prosijo za pomoč, si vzamejo odmor ali poskusijo drugačen pristop. To je lahko dober način, da otroci vadijo veščine reševanja težav in samoregulacije ter se naučijo, kako se na zdrav način spoprijeti s frustrirajočimi situacijami. Na koncu vodja usposabljanja povzame, o čem smo razpravljali med aktivnostjo - z dodatnimi vprašanji učitelja - kaj so povedali učenci, kaj je dodal učitelj.

Priloga: Frustrirajoče situacije so lahko običajen in normalen del otroštva, otrokom pa lahko nudijo dragocene priložnosti za urjenje veščin reševanja problemov in samoregulacije. Tukaj je nekaj primerov frustrirajočih situacij, ki bi jih lahko uporabili pri dejavnostih igre vlog z otroki:

- Otrok poskuša sestaviti sestavljanke, vendar mu manjkajo nekateri koščki.
- Otrok poskuša igrati igro s prijateljem, vendar se ves čas prepirata o pravilih.
- Otrok poskuša dokončati šolsko nalogo, vendar ima težave z razumevanjem navodil.
- Otrok se poskuša zjutraj obleči, vendar ne more najti enega od svojih čevljev.
- Otrok poskuša narediti domačo nalogo, vendar ga pri tem motijo sorojenci ali drugi moteči dejavniki.



Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 1: Samokontrola

Zaključek in vodena razprava:

Na list papirja narišejo srce in nanj napišejo pozitivne lastnosti, ki jih imajo. Te pozitivne lastnosti jim lahko pomagajo pri obvladovanju neprijetnih situacij in ohranjanju mirnosti..

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega sklopa (2 min)

00.05 Energizer z vodeno razpravo in uvodom v naslednjo dejavnost (10 min)

00.15 Igra vlog (25 min) z vodeno razpravo

00.40 Refleksija (5 min)



Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 2: Prilagodljiv um

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Otroci se nenehno učijo in rastejo. Ko spoznavajo svet okoli sebe, postajajo njihovi možgani prožnejši, kar jim omogoča, da vidijo stvari z različnih vidikov in najdejo povezave, ki jih prej niso poznali. Ta prožnost je za otroke bistvenega pomena, saj jim omogoča prilagajanje novim situacijam, reševanje težav in učenje na lastnih napakah. Vendar pa otroci s starostjo začnejo to prilagodljivost izgubljati. Njihov um postane bolj tog in manj zmožen videti stvari z različnih vidikov ali se učiti na lastnih napakah. Ta togost lahko privede do zaprtosti in pomanjkanja ustvarjalnosti. Pomembno je, da otroke spodbujamo k prožnosti uma, da bodo lahko vse življenje rasli in se učili. Prilagodljivo mišljenje je sposobnost prestavljanja ali spreminjanja smeri, da bi se prilagodili nepričakovanim okoliščinam ali novim težavam. Učitelji se lahko dobro zavedajo učencev, ki imajo težave s prožnostjo, čeprav se tega ne zavedajo vedno. Te učence lahko obravnavajo kot "trmaste" ali "zahtevne". Neprilagodljivi učenci se pogosto upirajo spremembam, zavračajo preusmeritve ali nočejo videti več kot enega načina (njihovega načina!) za rešitev problema.

Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 2: Prilagodljiv um

Ključni učni cilji:

- Sklop bo otrokom pomagal razširiti njihovo razmišljanje od togih in nefleksibilnih sklepov.
- Spoznali bodo razliko med prožnim in togim.
- Spoznali bodo, kako pomembno je, da znamo na situacijo gledati z različnih zornih kotov.

Specifične aktivnosti in naloge:

-Uvod - Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.

-Pustite domišljiji prosto pot! Otroci lahko vzamejo vsakdanje predmete in jih spremenijo v nekaj izjemnega. Ste kdaj pomislili, da bi lahko lijak postal neverjeten klobuk za zabavo? Ali pa ste morda videli, kako se lahko radirka za belo tablo spremeni v najrazličnejše stvari, kot so telefoni, mikrofoni ali celo brada! In ne pozabite na trobento - zakaj ji ne bi dali čarobne moči samoroga?

Pripravite nekaj stvari - lahko je to glasbilo, plišaste igrače, metla, jedilni pribor, telefon,..... Nato vzemite prvo stvar, npr. metlo: skupaj povejte, da se metla uporablja za čiščenje, pometanje. Nato enega od otrok prosite, naj uprizori nekaj drugih načinov uporabe. Metla bi lahko postala glasbeni inštrument, prevozno sredstvo ali kaj drugega.

Uvod v temo: Razdelite otroke v skupine po tri. Vsaki skupini dajte list papirja A3. Prosite jih, naj list razdelijo na pol - po dolžini. Vsaka skupina dobi 3 kamne in plastelin, ki ga



Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 2: Prilagodljiv um

razdeli na 3 dele. Nato jim damo navodila. Na desno stran - papirja napišejo lastnosti kamnov. Najprej jim dajte 2 minuti časa, da uporabijo svoja čutila in "pregledajo" kamen. Nato jim dajte 3 minute, da zapišejo svoje ugotovitve - z besedami (ne s stavki). Nato ponovno dajte vsakemu od njih 2 min, da z vsemi čutili "pregleda" plastelin. In spet 3 min, da zapišejo svoje ugotovitve. V naslednjem koraku prosimo prvo skupino, da predstavi plakat; nato drugi dodajo, kaj je pri njih drugače - povedo značilnosti, ki jih prej ni bilo. Te dodatne se zapišejo na plakat. (10 min)

Temu sledi razprava o tem, kako se prožno razmišljanje razlikuje od togega razmišljanja. Vprašamo jih, kaj so togi možgani? Nekaj primerov: togi možgani se zelo razburijo zaradi kakršne koli spremembe; se zelo razburijo, kadar stvari niso takšne, kot pričakujejo; ukazujejo drugim ljudem, da bi dobili, kar želijo; lahko razmišljajo le o enem načinu reševanja problema - "obtičijo"; niso preveč zabavni; prizadenejo čustva drugih ljudi.

Temu sledi razprava o prožnem razmišljanju ali prožnih možganih. Nekaj primerov: zelo se trudijo spoprijeti s spremembami; poskušajo ostati mirni; dovolijo, da tudi drugi ljudje dosežejo svoje; znajo razmišljati o številnih načinih za rešitev določenega problema - in so dobri reševalci težav; znajo sklepati kompromise; človek s takšnimi možgani je nekdo, ki bi si ga želeli za prijatelja.





Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 2: Prilagodljiv um

Razprava se osredotoča na pozitivne in negativne lastnosti.

Zaključek je, da moramo ohraniti prožno miselnost, saj se tako izognemo konfliktom, iščemo nove poti, nove rešitve, prožna miselnost nas popelje iz slabega v boljše razpoloženje. (15 min)





Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 2: Prilagodljiv um

Zaključek z vodeno razpravo:

Razprava se osredotoča na pozitivne in negativne lastnosti. Zaključek je, da moramo ohraniti prožno miselnost, saj se tako izognemo konfliktom, iščemo nove poti, nove rešitve, s prožno miselnostjo se iz slabega razpoloženja prelevimo v boljše. Otroci izdelajo risbo, ki predstavlja prožno in togo misleče.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega sklopa (2 min)

00.05 Energizer - Pretvarjanje, kaj so lahko predmeti (5 min)

00.10 Uvod v temo (25 min)

00.35 Refleksija (10 min)



Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 3: Obvladovanje impulzov

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga povezati v celoto.

Teoretično ozadje:

Obvladovanja impulzov se je mogoče naučiti in ga razviti z vajo. Otroci se ne rodijo s prirojenimi sposobnostmi obvladovanja impulzov, zato je na starših (in njihovih učiteljih!), da jim pomagajo pri učenju te pomembne življenjske lekcije! Tukaj je nekaj stvari, ki jih lahko opazite med učenci in ki kažejo na izzive pri obvladovanju impulzov:

- laganje
- kraja
- uničevanje stvari, kot so njihove igrače
- izkazovanje jeze
- fizični in verbalni izbruhi
- težave v šolskem okolju
- prenajedanje
- prepiri z vrstniki...

Osnovnošolci (6-10 let) - otroci že bolje nadzorujejo svoje telesno vedenje. Vendar so lahko še vedno impulzivni v besednem izražanju.

Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 3: Obvladovanje impulzov

Ključni učni cilji:

- Učenci bodo razumeli, da se stres ali nelagodje, ki ga čutimo, odraža tudi v telesu.
- Učenci bodo dobili orodje za sproščanje stresa (in spretnost za njihovo izdelavo - izdelavo anti-stresnih kroglic).

Specifične aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.

Začetek teme. Brainstorming na temo "obvladovanje impulzov" - vprašajte otroke, kaj mislijo ali razumejo, ko rečemo "on/ona reagira zelo hitro, brez razmišljanja". Učencem povejte, naj povedo vse asociacije o temi. Vse njihove odgovore zapišite na velik list papirja. Na koncu možganske nevihte izpostavite tiste, ki se nanašajo na: kaj povzroča nelagodje; kako se kaže; kaj je to nadzor impulzov; kako si lahko pomagamo pri premagovanju nelagodja. Cilj te dejavnosti je, da učenci spoznajo, da se nelagodje kaže v našem telesu - občutimo ga na različne načine (v želodcu nas stiska, v glavi nam je vroče, mišice so napete itn.)



Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 3: Obvladovanje impulzov

Pomembno je, da otroci vedo, da se je treba fizično razbremeniti - z dihanjem, tekom na mestu, dvigovanjem rok v zrak, uporabo pripomočkov, kot je stresna žoga itd. Ko izvajamo aktivnost, smo pozorni, da na te stvari opozorimo.





Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 3: Obvladovanje impulzov

Izdelava anti-stresne žogice Za izdelavo žogice potrebujete:

- majhen balon
- koruzni škrob ali moko
- škarje
- lijak (neobvezno)

Proces izdelave:

Z lijakom (če ga imate) v balon stresite koruzni škrob ali moko. Koruzni škrob ali moko lahko v balon naberete tudi z žlico ali roko.

Balon še naprej polnite s koruznim škrobom ali moko, dokler ni na otip čvrst, vendar še vedno prožen.

Odvečni balonček odrežite pri kravati in pazite, da ga ne odrežete preveč in da se nadev ne raztrese.

Po potrebi uporabite anti-stresni balon za lajšanje napetosti in stresa.

Balon lahko napolnite tudi z drugimi materiali kot so riž, fižol ali pesek. Eksperimentirajte z različnimi polnili, da najdete tisto, ki vam najbolj ustreza.





Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 3: Obvladovanje impulzov

Zaključek z vodeno razpravo:

Pregled glavnih točk, spretnosti, dejstev in postopkov iz učne ure. Na koncu jim damo nalogo do naslednjega srečanja.

Naloga je, da so pozorni na svoje telo in poskušajo ugotoviti, kako občutijo nelagodje, stres, jezo ... in kdaj - v katerih situacijah bodo uporabili anti-stresno žogico. To si zapomnijo do naslednjega srečanja - lahko si to tudi zapišejo.

Vzemite plakat za možgansko nevihto in učence prosite, naj označijo tisto, kar se jim zdi pomembno, ali dodajo tisto, kar so se naučili med aktivnostmi in ni vključeno na plakatu.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula (2 min)

00.05 Uvajanje v temo (10 min)

00.15 Izdelava anti-stresnih žogic (25 min)

00.40 Refleksija (5 min)





Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 4: Reševanje problemov

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

5 korakov reševanja problemov

Otroci, ki se počutijo preobremenjene ali brezupne, pogosto ne poskušajo reševati težav. Ko jim boste dali jasno formulo za reševanje težav, pa bodo bolj prepričani, da lahko poskusijo. Tukaj so koraki za reševanje problemov: Prepoznajte problem. Že samo glasna navedba problema lahko pri otrocih, ki se počutijo, da so obtičali, naredi veliko razliko. Otrokom pomagajte navesti problem, na primer: "Nimaš nikogar, s katerim bi se igral med odmori," ali "Nisi prepričan, ali bi moral obiskovati dodatni pouk matematike."

Razvijte vsaj pet možnih rešitev. Izvedite možgansko nevihto o možnih načinih reševanja problema. Poudarite, da ni nujno, da so vse rešitve dobre ideje (vsaj ne na tej točki). Če imajo otroci težave pri iskanju idej, jim pomagajte razviti rešitve. Tudi neumen odgovor ali za lase privlečena zamisel je možna rešitev. Ključno je, da jim pomagate uvideti, da lahko z malo ustvarjalnosti najdejo veliko različnih možnih rešitev.



Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 4: Reševanje problemov

Opredelite prednosti in slabosti vsake rešitve. Pomagajte otrokom opredeliti morebitne pozitivne in negativne posledice vsake možne rešitve, ki so jo opredelili. Izberite rešitev. Ko otroci ocenijo možne pozitivne in negativne posledice, jih spodbudite, da izberejo rešitev. Preizkusite jo. Povejte jim, naj preizkusijo rešitev in preverijo, kaj se bo zgodilo. Če se ne izide, lahko vedno poskusijo z drugo rešitvijo s seznama, ki so ga pripravili v drugem koraku. Risanje predlog: [Link](#)

Ključni učni cilji:

- Učenci bodo znali prepoznati problem in se vključiti v postopke reševanja problemov, da bi našli rešitev in tako okrepili svojo kompetenco odgovornega odločanja.
- močnejše timsko delo in komunikacijska kompetenca.
- Spretnosti in orodje za reševanje problemov.

Specifične aktivnosti in naloge:

IUvod - Pozdrav, predstavitev dneva in ponovitev osnovnih pravil - ko nekdo govori, so drugi tiho, spoštljivi in pripravljeni sodelovati.



Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 4: Reševanje problemov

Energizer. Človeški vozle (na podlagi

<https://www.wikihow.com/Play-the-Human-Knot-Game>)

- Idealna velikost skupine je približno deset igralcev, vendar se igra dobro obnese tudi pri sedmih do dvajsetih igralcih. Več ljudi kot igra igro, težje je razvozlati človeški vozle zaradi zapletenosti in fizične bližine. Če je vaša skupina večja od dvajset, razdelite igralce v dve skupini, ki bosta oblikovali vozle. Poskrbite, da bo med obema skupinama dovolj prostora. Ko sta skupini oblikovani, prosite igralce, naj oblikujejo krog, ramo ob rami, in jih pozovite, naj stojijo čim bližje, da jih na subtilen način pripravite na tesen stik med igro. Vsak igralec naj iztegne svojo levo roko in prime levo roko drugega igralca v skupini. Pomaga, če se igralci predstavijo osebi, katere roko držijo. Nato naj vsak igralec iztegne desno roko in prime roko druge osebe. Naj se vsi predstavijo tistim, katerih roke držijo. Igralcem razložite, da ne smejo izpustiti rok drug drugega, dokler ostanejo v krogu in se razpletejo.

Igralci lahko spremenijo prijem, da se lahko udobno premikajo, vendar ne smejo odpeti in ponovno stisniti rok, ker bi se potem krog prekinil. Na začetku je lahko napredek zelo majhen. Vendar se po približno petih minutah začne začetni razplet, nato pa se tempo pospeši.



Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 4: Reševanje problemov

Kljub temu, da je vsaka igra edinstvena, se včasih zgodi, da takoj odkrijemo zelo hitro rešitev. Če se to zgodi, igrajte drugo igro, saj bi morala biti druga težja. Če se naloga zdi pretežka in se zdi, da udeleženci skoraj ne napredujejo, jih pustite, da se trudijo približno 10 minut, nato pa lahko dovolite samo dvema igralcema, da se razkleneta in ponovno skleneta roke. Igralce opozorite, da se morajo pogovoriti in se odločiti, katero odpenjanje-prepenjanje bi bilo najbolj uporabno.

Risanje v skupinah (vir:

https://www.momjunction.com/articles/how-to-teach-problem-solving-for-kids-activities_00733680/) - aktivnost za krepitev ekipe, s katero otroci izostrijo spretnosti reševanja problemov. Učence razdelite v ekipe po tri. Vsak od treh igralcev v ekipi ima svojo vlogo. Ena oseba je risar, ki sprejme navodila inštruktorja in poskuša ustvariti zasnovo. Stati morajo s hrbtom proti inštruktorju in gledalcu ter ne smejo govoriti. Naslednji je inštruktor. Inštruktor je tisti, ki daje ustna navodila, kako mora risar narisati določeno obliko (z uporabo predlog). Inštruktor mora risarju dati navodila, da lahko nariše risbo, ne sme pa povedati, kakšna je, npr. "nariši krog, znotraj nariši še dva kroga, krog približno do polovice višine". Pregledovalec si ogleda zasnovo na predlogi in preveri tudi risbo, ki jo riše risar. Vendar ne sme govoriti in lahko z inštruktorjem komunicira le z gestami. Gledalec se ne more pogovarjati z risarjem. Slikarji končajo po 5 minutah. To je prvi krog.



Modul 5: Čustveni samonadzor in pozitiven pogled

Sklop 4: Reševanje problemov

Pred začetkom drugega kroga jih mora vodja usposabljanja seznaniti s strategijo reševanja problemov, ki je razložena v zgornjem razdelku. Nato jim je treba dati na voljo 5 minut za razpravo. Začetek drugega kroga - 5 min. Nato razpravljajo 7 min in začnejo z zadnjim krogom. Na koncu dejavnosti prosimo skupine, da se pogovorijo: Kaj je bilo težko? Kaj je bilo enostavno? Kako ste prišli do rešitve? Kaj bi naslednjič naredili drugače? Ali je bila strategija koristna? 8 min

PREDLOGE: [Link](#)

Zaključek z vodeno razpravo:

Za naslednje dni jim damo nalogo, da sami pripravijo načrt reševanja problemov - zapišejo korake rešitve problema. Naročimo jim, naj svoje načrte prinesejo na naslednje srečanje, kjer jih bomo pregledali in po potrebi nadgradili.

Časovnica:

00.00 Uvod (3 min)

00.03 Pregled prejšnjega modula (2 min)

00.05 Energizer (5 - 10 min)

00.10 Risanje v skupini (30 min) z razlago

00.40 Refleksija (5 min)

Energizer lahko traja nekoliko dlje, zato jim pustite, da končajo energizer, če imate možnost, da celotna delavnica traja več kot 45 minut, v nasprotnem primeru pa s svojimi posegi pospešite postopek.





Modul 6: Prilagodljivost

Uvod

Prilagodljivost je pomembna veščina, ki nam pomaga pri spoprijemanju z novimi ali spremenjenimi razmerami. Omogoča nam lažje preživetje in uspešno delo, še posebej pa je koristna, ko se soočamo z nepričakovanimi težavami ali izzivi. V tem modulu se bomo naučili, kako biti bolj prilagodljivi v šoli in pri drugih dejavnostih npr. kako prilagoditi svoj način učenja in poskusiti nove stvari. Naučili se bomo tudi, kako ostati pozitivno naravnani in odprti, ko nam ne gre vse po načrtih. S prilagodljivostjo se lahko učimo in rastemo ter smo pripravljeni na vse, kar nam pride na pot!





Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 1: Teorija prilagodljivosti

Trajanje: 45 min

Opomba o preverjanju: Na začetku vsake enote je zelo priporočljivo, da z učenci preverite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in da te informacije uporabijo za povezavo obravnavanim. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Prilagodljivost pomeni, da lahko nekateri ljudje spremenijo svoje vedenje, da se prilagodijo novim ali spremenjenim okoliščinam. To jim pomaga, da se spopadajo s stvarmi, ki se dogajajo okoli njih ter jim olajša preživetje in uspešno delovanje. Dobro je, da so ljudje tako prilagodljivi, saj to pomeni, da lahko ugotovijo, kako rešiti težave in so odprti za spremembe. To je zelo pomembno za uspeh v življenju.

Prilagajanje okolju je pomembna življenjska spretnost, ki vam lahko pomaga pri vsem kar počnete. Naučite se, kako biti bolj prilagodljivi in odprti kar vam bo pomagalo, ko se zgodi kaj nepričakovanega. Prav tako je zelo pomembno, da se naučite novih spretnosti in tvegate, da lahko preizkusite nove stvari in ste pripravljeni na vse. Če se znaš dobro prilagajati, je življenje veliko lažje in zabavnejše.





Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 1: Teorija prilagodljivosti

Prilagodljivost je pomembna, ker ljudem omogoča, da se odzivajo na spremembe v okolju. V svetu, ki se nenehno spreminja je npr. zelo koristno, da se lahko prilagodimo novim okoliščinam. Poleg tega prilagodljivost ljudem omogoča, da se spopadajo s težkimi razmerami. Ko je težko, lahko prilagodljivi ljudje najdejo način, kako premagati oviro. Prilagodljivost pomaga ljudem, da ostanejo odprti in prilagodljivi. To je koristno, saj jim omogoča raziskovanje novih možnosti in priložnosti. Prilagodljivost je bistvena življenjska spretnost, ki posameznikom pomaga, da uspevajo v vseh razmerah. Obstaja veliko načinov, kako biti prilagodljiv v šoli in pri drugih dejavnostih. Eden od teh načinov je prilagodljivost glede na vaš način učenja. Če ne marate sedeti za mizo in poslušati učiteljevega govora, poskusite najti drug način učenja snovi. Morda lahko učbenik preberete sami ali pa si ogledate videoposnetke, v katerih je razložena tema. Drugi način prilagajanja je, da ste odprti za nove izkušnje. Če želijo vaši sošolci med odmorom preizkusiti novo igro, poskusite! Morda boste ugotovili, da v njej uživate. Poleg tega se ne razburjajte preveč, če vam ne gre vse po načrtih. Prilagodljivi ljudje znajo ostati pozitivni tudi v težkih razmerah.

Spremembe so normalen del življenja. Sprva se je s spremembami težko spoprijeti, vendar je pomembno, da ste prilagodljivi, saj boste tako lahko sledili svetu okoli sebe. Šole in svet se vedno spreminjajo. Če želite biti v življenju uspešni, se morate znati prilagajati spremembam.





Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 1: Teorija prilagodljivosti

Spremembe so lahko sprva strašljive, a če boste odprti in prilagodljivi, se boste lahko prilagodili novim razmeram. Bodite odprti za nove možnosti in uspeli boste v vsakem okolju.

Eden od razlogov, zakaj je v šoli pomembno biti prilagodljiv, je, da se takrat največ naučiš. Šole vedno uvajajo nove ideje in informacije, in če se ne morete hitro prilagoditi, boste težko sledili njihovem razvoju.

Prilagodljivost pomeni, da ste sposobni spremeniti način dela, ko se zgodi kaj nepričakovanega. To vam lahko pomaga, da ostanete prilagodljivi, kadar so stvari negotove ali stresne. Če na primer igrate igro in nasprotnik naredi nekaj, česar niste pričakovali, se lahko prilagodite tako, da spremenite način igranja igre. To vam lahko pomaga, da ostanete v prednosti in morda zmagate.



Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 1: Teorija prilagodljivosti

Ključni učni cilji:

Učenci znajo razložiti prilagodljivost - kaj pomeni, da se spremeniš, da se prilagodiš novim ali drugačnim pogojem.

Specialne aktivnosti in naloge:

Uvod - pozdrav, predstavitev teme in opozorilo na temeljna pravila. Vsi morajo biti ali še naprej biti spoštljivi in aktivno poslušati

Energizer: Slepi umetnik

<https://www.bookwidgets.com/blog/2016/10/15-fun-classroom-energizers-for-students>

Udeležencem naročite, naj se združijo v pare. Med seboj se ne morejo videti. Ena oseba dobi prej pripravljeno risbo, na primer žival ali skupino ljudi. Oseba, ki ima v rokah risbo, mora drugemu udeležencu dati dobra navodila. Narisati jo morata, ne da bi lahko videla izvirno sliko. Če želite igro v razredu popestriti, ji lahko postavite različne pogoje. Npr.: prepoved postavljanja vprašanj, risati morate z roko, s katero običajno ne pišete, itn.

Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 1: Teorija prilagodljivosti

Namen te igre je pokazati, kako ste lahko prilagodljivi in se prilagajate novim situacijam, ter predstaviti koncept prilagodljivosti.

Aktivnost: Prilagoditvena žoga

Pri tej igri so učenci razdeljeni v ekipe po dva ali trije.

Po en učenec iz vsake ekipe dobi žogo.

Cilj igre je žogo čim dlje obdržati v zraku.

Udeleženci imajo 1 minuto časa, da si zamislijo strategijo ali vrstni red igralcev, da žogo obdržijo v zraku.

Vendar pa je treba upoštevati nekaj pravil. Prvič, vsak igralec se lahko žoge dotakne le enkrat. Drugič, če se žoga dotakne tal, se mora ekipa, ki je izgubila posest, prilagoditi novim razmeram in pripraviti novo strategijo. Nova situacija je - nasprotna ekipa se odloči, da en igralec iz ekipe, ki je izgubila, položi eno roko za hrbet.

Igra se nadaljuje, dokler ena od ekip ne more več sprejeti kazni ali obdržati žoge.

Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 1: Teorija prilagodljivosti

Zaključek in vodena razprava:

Učitelj prosi pare iz aktivnosti energizer, da preostalim v razredu razložijo, kaj so narisali.

Napotek za preverjanje

1. Kako je bilo, ko ste poskušali nekaj narisati, ne da bi lahko videli izvirno sliko?
2. Kako dobro se je vaš partner odrezal pri izpolnjevanju vaših navodil?
3. Ali ste imeli kakšne težave pri medsebojnem sporazumevanju? Če so bile, kakšne so bile?
4. Kaj ste se naučili iz te izkušnje?

Ob koncu aktivnosti lahko učenci povzamejo aktivnost učitelju (ali pa jih učitelj prosi za povzetek). Primeri vprašanj:

- Kako pomembno je biti prilagodljiv in se prilagajati novim situacijam?
- Kako ste se pred vsakim krogom naučili, kako biti prilagodljiv in komunikativen?
- Kako lahko te veščine sprotnega prilagajanja uporabijo v prihodnosti?

Vprašate lahko tudi:

- Kaj je bila vaša glavna strategija?
- Kako se je vaša ekipa odrezala?
- Kakšna je bila vaša komunikacija?



Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 1: Teorija prilagodljivosti

Časovnica:

- 00.00 Uvod v teorijo prilagodljivosti (10 min)
- 00.10 Pregled prejšnjega modula/sklopa (5 min)
- 00.15 Predstavitev programa, Energizer: Slepí umetnik (5 min)
- 00.20 Vodena razprava (10 min)
- 00.30 Uvod v aktivnost: Prilagoditvena žoga (5 min)
- 00.35 Aktivnost z žogo za prilagajanje (15 min) z razlago
- 00.55 Refleksija (5 min)
- 00.60 Zaključek sklopa





Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 2: Prilagodljivost

Trajanje: 45 min

Opomba o preverjanju: Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci preverite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in da te informacije uporabijo za povezavo obravnavanim. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Prilagodljivost je pomembna, saj pomeni prilagajanje novim razmeram. To je lahko koristno tako v razredu, kot v vsakdanjem življenju. Če imate spretnosti prilagodljivosti to pomeni, da ste prilagodljivi, komunikativni in sodelovalni. Poglejmo si podrobneje, zakaj so te spretnosti tako zelo pomembne.

Prilagodljivost

Prva veščina je prilagodljivost, o kateri smo že govorili. To pomeni, da lahko glede na razmere spreminjate svoja dejanja. Če na primer igrate igro in vaš prijatelj želi igrati drugo igro, prilagodljivost pomeni, da lahko zamenjate igro. To je odlična spretnost v razredu in zunaj njega.

Komunikativnost

Druga spretnost je komunikativnost. To pomeni, da lahko govorite o svojih zamislih in poslušate zamisli drugih.





Back to school

foundation of
happiness

Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 2: Prilagodljivost

Trajanje: 45 min

Če ste komunikativni, se vsi bolje razumejo. To je bistvena spretnost v razredu in zunaj njega.

Če na primer želite igrati neko igro, vaš prijatelj pa želi igrati nekaj drugega, sporazumevanje pomeni, da se o tem pogovorite in poskušate najti rešitev, ki bo ustrezala obema.

Sodelovanje

Tretja spretnost je sodelovanje. To pomeni sodelovati z drugimi pri doseganju skupnega cilja. Ko sodelujete, lahko vsakdo doseže več, kot bi lahko sam. To je bistvena spretnost v razredu in zunaj njega.

Če na primer igrate igro in se eni osebi zatakne, sodelovanje pomeni, da sodelujete in si pomagata, da bi vsi lahko nadaljevali z igro.

Za zaključek naj povemo, da so spretnosti prilagodljivosti bistvenega pomena za vas, saj vam lahko pomagajo pri pouku in v vsakdanjem življenju. Spretnosti prilagodljivosti vam omogočajo prilagodljivost, komunikativnost in sodelovanje, kar so bistvene življenjske spretnosti. Zato si zapomnite, da se naslednjič, ko se boste znašli v novi situaciji, ne bojte stopiti iz območja udobja in poskusiti nekaj novega - prilagodljivost vam bo pomagala do uspeha!



Co-funded by
the European Union



Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 2: Prilagodljivost

Trajanje: 45 min

Ključni učni cilji:

Učenci se zavedajo, da so v različnih okoliščinah potrebne spremembe - ko se situacija spremeni, lahko ponudijo rešitve.

Specialne aktivnosti in naloge:

Uvod - pozdrav, predstavitev teme in opozorilo na temeljna pravila. Vsi morajo biti ali še naprej biti spoštljivi in aktivno poslušati

Energizer: "Prrr" in "Pukutu"

<https://www.bookwidgets.com/blog/2016/10/15-fun-classroom-energizers-for-students>

Ta energizer lahko uporabite za sodelovanje z učenci in njihovo večjo aktivnost po predstavitvi.

Vse prosite, naj si zamislijo dve ptici. Eno poimenujete "Prrr", drugo pa "Pukutu". Če zakličete "prrr", se morajo učenci postaviti na prste in komolce premakniti v stran. Če zakličete "Pukutu", morajo učenci ostati pri miru in se ne smejo premikati. Če se učenec premakne, je diskvalificiran. Ta učenec lahko zmoti druge učence.



Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 2: Prilagodljivost

Aktivnost: "Switch!"

Eden od načinov, kako učencem pomagati, da se naučijo učinkovite komunikacije in se prilagodijo stvarjem, je, da jim damo igrati igro z imenom "Switch!".

Cilj igre je, da učenci izmenično opravljajo časovno omejeno nalogo - zlaganje papirja za izdelavo letala. Udeleženci so razdeljeni v pare. V vsaki skupini po dva učenca - ena oseba začne zlagati papir na mizi, medtem ko sedi na stolu, drugi učenec pa počaka. Učitelj lahko kadar koli in kolikor pogosto želijo, zakliče: "Zamenjaj!" - kar učence spodbudi, da zamenjajo položaje in nadaljujejo z zlaganjem letala. Za zložitev popolnega papirnatega letala imajo na voljo eno minuto.

Nato vsi pari mečejo letala, zmaga pa tisti, ki je letalo najbolj oddaljen. Ta igra ima lahko več krogov, da se učenci lahko sporazumevajo in načrtujejo strategijo. Priporočamo tri kroge.



Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 2: Prilagodljivost

Zaključek in vodena razprava:

Ob koncu aktivnosti učenci povzamejo aktivnost za učitelja ali jim učitelj zastavi nekaj vprašanj:

- Kako pomembno je komunicirati s soigralcem?
- Pomen poskusa prilagodljivosti glede na situacijo?
- Kako je bila igra zasnovana, da bi učencem pomagala pri uporabi sodelovanja in hitrega razmišljanja?
- Kako lahko učenci te spretnosti uporabijo v razredu?

Vprašate lahko tudi:

1. Kakšna je bila vaša strategija pri sestavljanju letala?
2. Kako ste se sporazumevali s partnerjem?
3. S kakšnimi izzivi ali težavami ste se srečali pri sestavljanju letala?
4. Kako ste se počutili, ko je bilo treba zamenjati položaje?

Časovnica:

Uvod v teorijo prilagodljivosti (10 min)

00.10 Pregled prejšnjega modula (5 min)

00.15 Predstavitev programa Energizer: Slepi umetnik (5 min)

00.20 Vodena debata (10 min)

00.30 Uvod v aktivnost: Prilagoditvena žoga (5 min)

00.35 Aktivnost z žogo za prilagajanje (15 min) z razlago

00.55 Refleksija (5 min)

00.60 Zaključek sklopa





Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 3: Odpornost

Trajanje: 45min

Opomba o preverjanju: Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci preverite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in da te informacije uporabijo za povezavo obravnavanim. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Odpornost pomeni, da nikoli ne obupamo - tudi ko je težko. To je veščina, ki se je lahko naučite in jo vadite, da bi lažje dosegli svoje cilje. Tukaj je nekaj nasvetov, kako biti odporen.

Soočite se z izzivi

Odpornost pomeni, da vztrajate, tudi če je težko. Nekatere stvari so težke, ker so nove, na primer učenje vožnje s kolesom. Druge stvari so težke, ker so zahtevne, na primer poskus zmage na dirki. Toda če vztrajaš, boš pri tem vedno boljši in boljši.

Če se z izzivi soočite, to pomeni, da se jih ne bojite. Pripravljeni ste storiti vse, kar je potrebno, da jih premagate. To je lahko zelo težko, vendar je vredno, ko vam končno uspe.

Drug primer je, ko se učite za test. Težko se je osredotočiti na svoje delo in ostati osredotočen več ur zapored. Toda če vztrajate in se še naprej učite, se boste sčasoma naučili vse gradivo in se na testu dobro odrezali.





Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 3: Odpornost

Neuspehi niso neuspeh - so priložnost za učenje
Neuspehi so lahko zelo neprijetni, vendar niso neuspehi. So le priložnost, da se naučite nekaj novega. Thomas Edison je dejal, da mu "ni spodletelo. Našel sem le 10.000 načinov, ki ne bodo delovali." Vsakič, ko doživite neuspeh, ste bližje iskanju rešitve, ki bo delovala. Zato ne obupajte - preizkušajte nove stvari, dokler ne najdete načina, kako premagati izziv.

Nadaljujte, tudi ko se vam zdi, da bi odnehali
Odpoved ni vedno prava stvar. Pomembno si je zapomniti, da morate, če želite doseči svoje cilje, vztrajati tudi takrat, ko je težko. Izzivi so le začasni, zato boste, če boste vztrajali, sčasoma dosegli svoj cilj. Zato se naslednjič, ko se vam bo zdelo, da bi odnehali, spomnite, zakaj ste sploh začeli, in najdete moč, da boste nadaljevali.

Ključni učni cilji:

Učenci razumejo, kaj pomeni vztrajati pri izzivih v razredu in resničnem življenju.





Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 3: Odpornost

Specialne aktivnosti in naloge:

Uvod - pozdrav, predstavitev teme in opozorilo na temeljna pravila.

Vsi morajo biti ali še naprej biti spoštljivi in aktivno poslušati

Aktivnosti

Učenci lahko odigrajo 1-2 kratki improvizacijski igri:

"Da, in"

Vsakič, ko se kdo domisli kakšne ideje, recite "da, in". To vam bo pomagalo ostati v prizoru in ga ohraniti v nadaljevanju.

Igra z vprašanji

Pomislite na kraj, kjer se ljudje srečujejo (letališče, šola, središče mesta) in ustvarite prizor, v katerem se učenci med seboj pogovarjajo samo z vprašanji.

Eden od načinov je, da v skupini štirih učencev, ko se dva učenca pogovarjata med seboj in ne izrečeta vprašanja, se zamenjata s svojim partnerjem in nadaljujeta prizor.

Primer igre z vprašanji: WLIIA.





Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 3: Odpornost

Zaključek in vodena razprava:

Ob koncu aktivnosti učenci povzamejo aktivnost učitelju ali jih ta vodi skozi vprašanja.

- Kako je bila igra zasnovana, da bi učencem pomagala pri spoprijemanju s težavami?
- Kako lahko učenci to aktivnost uporabijo kot metaforo za vzdržljivost pri doseganju svojih ciljev?

Vprašate lahko tudi:

1. Koliko krogov ste potrebovali, da ste dosegli 20 krogov?
2. Katera je bila vaša najljubša številka, ki ste jo zakričali?
3. Na kakšen način je po vašem mnenju ta igra povezana z odpornostjo?
4. Kako bi bila po vašem mnenju igra drugačna, če bi jo igrali v drugačnem vrstnem redu? Npr., če bi učenci morali iti od 20 do 1 namesto od 1 do 20.
5. Kateri so po vašem mnenju nekateri možni razlogi, zakaj bi bila igra tako težka?

Časovnica:

00.00 Uvod v odpornost (10 min)
00.10 Pregled prejšnjega modula (5 min)
00.15 Energizerji (po potrebi) (15 min)
00.30 Uvod v dejavnost: "Odštevanje" (5 min)
00.35 Dejavnost (15 min) s poročilom
00.55 Refleksija (5 min)
00.60 Zaključek sklopa



Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 4: Improvizacija (Pogumni korak)

Trajanje: 45 min

Opomba o preverjanju: Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci preverite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in da te informacije uporabijo za povezavo obravnavanim. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Pri improvizaciji gre za lastno razmišljanje in izmišljevanje stvari sproti. Morda se sliši strašljivo, vendar je lahko zelo zabavno. In kar je najboljšo, to lahko počne vsak! Če se počutite smešno in želite poskusiti z improvizacijo, vam ponujamo nekaj nasvetov za začetek.

Kaj je improvizacija?

Improvizacija pomeni, da si stvari izmišljujete sproti. Morda se zdi, da je to težko, vendar je v resnici zelo zabavno! Pri improvizaciji vam ni treba skrbeti, da bi bili popolni ali povedali pravo stvar. Lahko se sprostite in se prepustite domišljiji.

Nasveti za izvajanje improvizacije

Tukaj je nekaj nasvetov, ki vam bodo pomagali pri improvizaciji:

1. Povejte "Da, in..."

Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 4: Improvizacija (Pogumni korak)

To je najpomembnejše pravilo improvizacije. Kadar koli nekdo drug pride z idejo, ne glede na to, kako noro se sliši, vedno recite "da, in ...". S tem pokažete, da ste se pripravljeni strinjati z idejo druge osebe in jo nadgraditi. Če na primer nekdo reče: "Pretvarjajmo se, da smo vesoljci," lahko rečete: "Da, in imam tri oči!" Z besedami "da, in ..." boste nadaljevali prizor in ga naredili bolj zanimivega.

2. Poskrbite, da bo vaš partner videti dobro

Pri improvizaciji gre predvsem za sodelovanje z drugimi ljudmi. To pomeni, da kljub temu, da se trudite biti smešni, želite poskrbeti tudi za to, da so vsi drugi v prizoru videti dobro. Če se torej nekdo drug domisli smešne ideje, se ji pridružite in jo nadgradite. Če pa nekdo naredi napako, mu pomagajte tako, da poskrbite, da bo napaka videti, kot da je bila ves čas del načrta. Ne pozabite, da smo vsi skupaj!

3. Bodite konkretni

Ko si nekaj izmišljujete, je bolje, da ste natančni. Namesto da na primer rečete: "Lačen sem," poskusite reči: "Tako sem lačen, da bi lahko pojedel kita!" Več podrobnosti kot boste dodali, bolj zabaven in prijeten bo vaš prizor.

Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 4: Improvizacija (Pogumni korak)

4. Bodite aktivni

Pri improvizaciji ni tako, da bi sedeli in ne delali ničesar. Tudi če ne veste, kaj bi počeli naprej, poiščite nekaj, kar lahko počnete. Morda lahko hodite sem in tja ali se pretvarjate, da spite. Dokler nekaj počnete, boste videti, kot da vas zanima, kaj se dogaja, in ljudje vas bodo želeli gledati.

Zaključek

Improvizacija je zelo zabavna in z njo se lahko ukvarja vsak! Ne pozabite le reči "da, in ...", poskrbite, da bo vaš partner videti dobro, bodite konkretni in dejavni. Zdaj pa pojdite ven in se zabavajte!

Ključni učni cilji:

Udeleženci se bodo naučili, kako zmanjšati stres, se sprostiti z vadbo in gibanjem ter biti koristni za skupnost.



Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 4: Improvizacija (Pogumni korak)

Specifične aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, uvod v temo in opozorilo na osnovna pravila
Vsakdo mora biti ali še naprej biti aktiven in spoštljiv poslušalec.

Vaje za koncentracijo z dejavnostmi sudoku. Usmerjanje pogleda, reševanje, nato pa dokončanje zahtevanih nalog z gibanjem, usmerjeno gibanje z dvema korakoma, poskoki, izmenično desno in levo nogo ter nasprotno roko, ob hkratnem posvečanju pozornosti nalogi.

Otroci lahko igrajo sudoku v obliki iger na papirju. Pomembno je, da jim pomagamo razumeti pravila igre in jim pomagamo, ko se zatakne. Sledimo z očmi (očmi), zgornjim delom telesa (trupom in rokami) in spodnjim delom telesa (koleni, nogami, stopali).

Prav tako jih je treba spodbujati, da razvijejo strategije za reševanje sudokujev in da ne obupajo, ko se soočijo s težjimi nalogami. Nato lahko igrajo vloge, tj. simulirajo dane in možne rešitve ter primerjajo stopnje rešitev. Pri tem lahko uporabljajo mimiko in geste ter so hkrati intelektualno dejavni.

To pomeni uporabo desne in leve možganske hemisfere, ki dopolnjuje gibanje in osvetluje učinek, ko dobro rešijo nalogo. To povzroči učinek aha, zato imajo določeno razpoloženje, s katerim se je dobro spopadel. Zna kričati, skakati od sreče in takrat lahko opravi več nalog, ki so postavljene pred njega..

.



Modul 6: Prilagodljivost

Sklop 4: Improvizacija (Pogumni korak)

Ob koncu dejavnosti učitelj povzame dejavnost:

Pomen dejavnosti za zmanjšanje stresa

Ker je dejavnost zasnovana tako, da učencem pomaga naučiti se prilagodljivosti in komunikativnosti pred vsakim krogom

Kako lahko učenci te dejavnosti uporabijo v prihodnosti, da sprostijo svoje misli

Učitelj lahko vpraša:

Katera dejavnost vam je bila najbolj všeč?

Kakšna je bila vaša komunikacija?

Koliko so vam pomagale vse dejavnosti?

Zaključek in vodena razprava:

Učitelj ob koncu vseh dejavnosti ugotovi, katera dejavnost je bila učencem najbolj všeč, pri kateri dejavnosti so uživali, ali so jim dejavnosti pomagale premagati stres in izboljšati komunikacijo.

Vodja bo z učenci pregledal ključne teme, spretnosti, dogodke in procese iz učne ure. Poskušal bo doseči, da se vsi ali večina učencev pogovarja in sodeluje v aktivni razpravi o tem, kaj menijo o dejavnostih in kako bi jih lahko uporabili doma.

Časovnica:

00.00-Spoznavanje in opozarjanje na osnovna pravila

00.05 Izbira dejavnosti

00.40 Povzetek dejavnosti

00.45 Konec



Modul 7: Telesna inteligenca

Uvod

Telesna inteligenca je pomemben vidik večintelligenčnosti, ki je ključnega pomena za uspeh na številnih področjih. Vključuje sposobnost uporabe telesa za reševanje težav, izražanje in sodelovanje z drugimi. Telesna inteligenca nam omogoča razumevanje in uporabo znakov, kot sta drža in obrazna mimika. Z njo lahko dosežemo odličnost pri dejavnostih, kot so šport, ples ali borilne veščine, krepimo odnose z boljšo komunikacijo ter spodbujamo splošno zdravje in dobro počutje. Poleg tega lahko telesna inteligenca prispeva k večji sreči, saj nam pomaga razumeti okolje, optimizirati delovanje in ceniti lepoto. Poleg tega lahko koristi razvoju otrok, saj izboljšuje motorične sposobnosti, koordinacijo, samozavest in čustveno inteligenco. Navsezadnje je telesna inteligenca ključni dejavnik, ki pomaga zagotoviti uspeh in srečo.





Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga povezati v celoto.

Teoretično ozadje:

Zdravo telo in zdrav duh gresta pogosto skupaj, s telesno vadbo pa lahko skupaj izboljšamo ali ohranimo svoje telesno in duševno zdravje. Naloga telesne vadbe je že od najzgodnejših let, pozitivno vplivati na rast in razvoj organizma. Poleg tega pa tudi spodbujati pravilno telesno držo, razvijati higienske in prehranjevalne navade, vsekakor pa izboljšati medosebne odnose. Med telesno vadbo je odlična priložnost za razvoj pozitivnih socialnih in moralnih lastnosti, kot so: timsko delo, solidarnost, pravičnost, odločnost, pogum, mirnost, vztrajnost, vztrajnost, disciplina, odgovornost, iskrenost, skromnost, optimizem, poštenost, kulturno vedenje, patriotizem itn., kar je zelo pomembno za normalno delovanje učencev v okolju, v katerem se nahajajo. Številne raziskave, ki so raziskovale ljudi, ki se soočajo z depresijo (dijaki, študenti, delavci), so dokazale, da ima telesna vadba skoraj enak učinek na zdravje kot psihoterapevtske metode ... Vadba odvrne pozornost od vira nelagodja, raziskovalci pa potrjujejo, da redna vadba zmanjša občutljivost na stres, hkrati pa omogoči, da se z njim lažje spopadamo.





Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Ključni učni cilji:

- Učenci se bodo naučili, kako zmanjšati stres, meditirati in se sprostiti s telesno vadbo in gibanjem.
- Ob koncu tečaja se bodo učenci naučili izgnati negativno energijo iz telesa in uma ter poiskati učinkovit način za odvrčanje pozornosti od vira stresa.

Specialne aktivnosti in naloge:

Uvod - pozdrav, uvod v temo in opozorilo na osnovna pravila. Vsakdo mora biti ali še naprej biti spoštljiv in aktiven poslušalec.

Oblikujte skupine učencev po 8 članov in če je le mogoče, ki bodo opravili vse tri aktivnosti, od katerih bo vsaka trajala 10 do 15 minut. Aktivnosti bodo potekale v treh ločenih prostorih. če ni mogoče uporabiti treh različnih prostorov, bo celoten razred izvajal iste aktivnosti v eni učilnici.

Aktivnost 1. Glasbena terapija - zvočna terapija s toni Orffovega instrumentarija.

Vsi učenci poslušajo zvok posameznih inštrumentov Orffovega instrumentarija. Učitelj izpostavi usmerjenost na trajanje posameznega tona ter na to, kako zveni kovina na kovino, les na kovino, les na les. Učenci so vključeni v aktivnosti igranja inštrumentov.



Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Posebne aktivnosti in naloge:

Učenci lahko občutijo razliko. Učitelj jih vpraša, kateri toni so jim bolj prijetni. Vsebina je prilagojena glede na starost učencev. Če so učenci stari 6 ali 7 let, bodo to aktivnost izvajali s pomočjo učitelja.

Aktivnost 2. Ustvarjanje melodije z dihalnimi vajami
Pihalni instrument, ki ga učenci igrajo po sprostitevni dihalnih vajah - nekaj sekund vdihujejo skozi nos, 5 sekund izdihujejo skozi usta. Učitelj bo učencu dal znak za igranje tona, ki bo trajal toliko časa, dokler se bodo učenci strinjali z znakom. Z igranjem tonov učenci ustvarjajo sproščujočo glasbo s trajanjem tonov posamično in v zboru.

Aktivnost 3. Pevska in gibalna terapija z meditacijo
Učenci sedijo v krogu, drug drugemu šepetajo besedo, zadnji govori na glas, kot pri igri "telefon".



Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Nato vstanejo, se primejo za roke, z leve strani sprejmejo val toplote, z desne pa pošljeta val veselja. Hkrati zapojejo pesem. Aktivnosti se izvajajo z dotikom rok in dlani nad rameni. Ves čas mahajo ob aktivnosti, dokler učitelj ne da znak, da je aktivnost končana in preidejo k drugi aktivnosti. Igrajo se s kipi v parih. Ustvarjajo geometrijsko obliko ali plesno gibanje. Tako pride do sprostitve celotnega telesa .

Ob koncu aktivnosti jo učitelj povzame:

Pomen aktivnosti za zmanjševanje stresa, ker je aktivnost namenjena temu, da se učenci pred vsakim krogom naučijo, kako biti prilagodljiv in komunikativen ter kako lahko učenci te aktivnosti uporabijo v bodoče, da sprostijo svoje misli.

Učitelj lahko vpraša:

- Katera aktivnost vam je bila najbolj všeč?
- Katera aktivnost je bila najbolj všeč vaši skupini?
-



Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Zaključek in vodena razprava:

Ob koncu vseh aktivnosti učitelj ugotovi, katera je bila učencem najbolj všeč, v kateri so uživali, ali so jim aktivnosti pomagale pri obvladovanju stresa in boljši komunikaciji. Učitelj bo z učenci pregledal ključne teme, spretnosti, dogodke in procese iz učne ure. Poskušal bo doseči, da se vsi, ali večina učencev pogovarja in sodeluje v aktivni razpravi o tem, kaj menijo o aktivnostih in kako bi jih lahko uporabili doma.

Časovnica:

Uvod in razdelitev v skupine ter ločitev v treh različnih učilnicah, če je to mogoče.

00.10 Prva dejavnost - glasbena terapija - zvočna terapija

00.20 Tvorjenje glasbe z dihalnimi vajami

00.30 Pevska in gibalna terapija z meditacijo

00.40 Povzetek dejavnosti

00.45 Zaključek

Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 2: Koncept "Vaja dela mojstra"

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga povezati v celoto.

Teoretično ozadje:

Napredek posameznika je odvisen predvsem od pogostosti dela in vrste rezultata, ki je potreben za izboljšanje, kar v glavnem določa njegovo odločnost. Koliko vaje je potrebne, je odvisno od narave dejavnosti in od posameznika zaradi razlik v naravi ljudi in njihovi želji po učenju in doseganju več.

Praksa je pomembno orodje za doseganje uspeha in pripomore k uresničitvi cilja. Naučite se novega pozitivnega vedenjskega procesa, ki lahko sam po sebi postane zdrava navada. Praksa je sestavljena iz več pomembnih čustvenih in strukturnih spremenljivk. Npr. že od samega začetka morate opraviti čustveni proces iskanja poguma za preizkušanje novih stvari in prenašanja tega, da vam stvari ne gredo najbolje od rok.

Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 2: Koncept "Vaja dela mojstra"

Odločitev (ker gre za izbiro), da boste vadili kljub tem občutkom, je dragocena veščina pri obvladovanju vsakega procesa sprememb. Če se naučimo dopustiti, si predstavljati ali upati na nagrado v prihodnosti, je potrebna posebna veščina, ki se je lahko naučimo, in sicer prenašanje kratkoročnega nelagodja za dolgoročno korist. Tudi če novih stvari, ki ste jih uvedli (in jih nekajkrat vadili), na koncu ne boste uporabljali ali jih celo posebej cenili, je postopek uvajanja sprememb izjemno dragocen. Bolj ko boste vadili nove načine delovanja, bolj naravno bodo prišli na dan.

Ključni učni cilji:

Učenci se bodo naučili razvijati samodisciplino s pomočjo stalnih vaj zanimivih aktivnosti z učenci. Učenci se bodo usposobili za aktivno spremljanje s čutili in telesom kot instrumentom. Učenci bodo spoznali pomen koncentracije in vaje.



Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 2: Koncept "Vaja dela mojstra"

Posebne aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, uvod v temo in opozorilo na osnovna pravila. Vsakdo mora biti ali še naprej biti spoštljiv in aktiven poslušalec.

Razvijanje samodiscipline s stalnimi vajami zanimivih aktivnostmi z učenci.

Aktivnost: Razvijanje samodiscipline

Učenci se postavijo v krog, vadimo obračanje na desno in nato na levo stran, ves čas globoko dihamo, vdihujemo z dvignjenimi rokami, pri izdihu pa roke potegnemo k telesu - jih skrčimo k telesu. Ves čas uporabljamo telo kot instrument in dele telesa, izboljšujemo pripravljenost in koncentracijo za naslednje dejavnosti. Tako vadimo telesno dejavnost, gibanje, skupinsko delo in usposabljammo učence za zapletenejšje aktivnosti, pri katerih kombiniramo strani, desno-levo; gor in dol; stojimo na eni nogi,... odvisno od učiteljevih navodil. S to aktivnostjo vadimo koncentracijo, aktiviramo miselne sposobnosti in učence usmerjamo v vse dele telesa, od prstov na nogah do zadnjega lasu na glavi.



Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 2: Koncept "Vaja dela mojstra"

Drugi del aktivnosti je povezan s pogovorom med učenci in učiteljem; učenci dobijo lističe, na katere zapišejo, kaj jih pogosto razjezi, nato pa jih dajo v klobuk (vrečo), iz katerega bi učitelj vzel po en listič in se pogovarjal z učenci ter jih spodbujal, da izrazijo svoje mnenje o tem - kako v takih situacijah ohraniti mirno kri. Seveda vedno navedite primere in razlage, ki bodo razumljivi otrokom določene starosti. Navedite jim konkretne primere, kako se lahko odzovejo v določeni situaciji.

Učence bomo usposobili za aktivno spremljanje s čutili in telesom kot instrumentom z zelo zanimivo aktivnostjo, ki vodi k ustvarjalnosti, ki je zadnja stopnja razmišljanja in popolnega razumevanja.

Ob koncu aktivnosti učitelj naredi povzetek:

Pomen aktivnosti za koncentracijo učencev.

Aktivnost je zasnovana tako, da učencem pomaga pri aktivnem spremljanju s čutili in telesom.

Povprašamo jih, kako lahko te aktivnosti uporabijo v bodoče, da aktivirajo svoje miselne procese.

Učitelj lahko vpraša:

- Katera aktivnost vam je bila najbolj všeč?
- Kako je potekala vaša komunikacija?
- Kako zelo so vam pomagale vse dejavnosti?



Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 2: Koncept "Vaja dela mojstra"

Zaključek in vodena razprava:

Učitelj ob koncu vseh aktivnosti preceni, katera je bila učencem najbolj všeč, v kateri so uživali, ali so jim aktivnosti pomagale okrepiti koncentracijo in aktivirati miselne procese. Učitelj bo z učenci pregledal ključne teme, spretnosti, dogodke in procese iz učne ure. Poskušal bo doseči, da se vsi ali večina učencev pogovarja in sodeluje v aktivni razpravi o tem, kaj menijo o aktivnostih in kako bi jih lahko uporabili doma.

Časovnica:

00.00 - Uvod (5 min)

00.05 Telesne vaje v kombinaciji z dihalnimi vajami (30 min)

00.35 Povzetek aktivnosti (10 min)

00.45 Zaključek



Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 3: Koncept "Gibanje z namenom"

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga povezati v celoto.

Teoretično ozadje:

Koncept "gibanja z namenom" temelji na ideji, da je lahko telesna aktivnost, ki se izvaja z določenim namenom za otroke bolj koristna kot telesna aktivnost, ki se izvaja zgolj z namenom vadbe same. Ta koncept je bil raziskan na področju izobraževalnih raziskav in se je izkazal za učinkovit način vključevanja otrok v telesno aktivnost. Kadar se telesna aktivnost izvaja z namenom, kot je npr. čiščenje, je večja verjetnost, da bodo otroci motivirani za sodelovanje in bodo pri aktivnosti sodelovali. Aktivnosti čiščenja so lahko tudi odlična priložnost za učenje otrok odgovornosti in razvijanje motoričnih spretnosti. Poleg tega je telesna aktivnost pomembna za telesno, duševno in čustveno zdravje otrok ter lahko celo pomaga zmanjšati stres in tesnobo. Te aktivnosti lahko postanejo zabavne in zanimive, če jim dodamo glasbo ali jih spremenimo v igro. To otroke spodbuja k telesni aktivnosti, hkrati pa jih uči odgovornosti.

Modul 7: Telesna inteligenca

Unit 3: Concept "Moving with purpose"

Ključni učni cilji:

- Udeleženci se bodo naučili, kako zmanjšati stres, se sprostiti z vadbo in gibanjem ter biti koristni za skupnost.
- Ob koncu te ure se bodo udeleženci naučili izločiti negativno energijo iz telesa in uma ter našli učinkovit način za odvrčanje pozornosti od vira stresa.

Posebne aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, uvod v temo in opozorilo na osnovna pravila. Vsakdo mora biti ali še naprej biti aktiven in spoštljiv poslušalec.

Učitelji ponudijo tri različne aktivnosti, tako da lahko učenci izberejo eno, učitelj pa učencem predstavi aktivnosti in pravila.

Aktivnost 1 "Gniloba!"

Skrb za zdravje z združevanjem športnih iger je tudi skrb za okolje. Z urejanjem šolskega dvorišča skrbijo za rastline in vključevanjem v športne aktivnosti učenci preprosto skrbijo za svoje zdravje. Zbiramo travo ali odpadke in jih odnesemo na določeno mesto na dvorišču, ki je namenjeno kompostiranju ali odlaganju smeti. Z gibanjem po šolskem dvorišču učitelj oblikuje gibalno shemo, ki vključuje gibanje, pravilno dihanje, bivanje na zraku in preprosto skrb za okolje, hkrati pa razvija zavest o okolju.



Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 3: Koncept "Gibanje z namenom"

Te aktivnosti lahko nadomestijo tudi zbiranje odpadkov ali čiščenje šolskega dvorišča.

Če vremenske razmere ne dopuščajo gibanja na prostem, je mogoče to aktivnost prilagoditi za notranje prostore. Celotna vrsta aktivnosti bi potekala v šoli, kjer bi učenci spet imeli določeno pot, ki bi ji morali slediti, učenci bi imeli nalogo, da obidejo vse prostore v šoli in npr. zalivajo rastline, ki so tam. Nato morajo pobrati odpadke, namenjene recikliranju in jih razvrstiti v zabojnike za recikliranje. S temi aktivnostmi bi dosegli večino ciljev, zastavljenih pri aktivnostih na prostem, kot so razvijanje okoljske zavesti, gibanje in pravilno dihanje.

Aktivnost 2 "Pobiranje"

Z načrtovanjem gibanja in premikanja ter aktivnosti pobiranja sadja (hrušk, sliv, jabolk) ali zbiranja športnih rekvizitov, če se aktivnost izvaja v zaprtem prostoru (športna dvorana) ter z načrtovanjem športnih iger in telesne drže, gibanja in gibalnih vzorcev upoštevajo pravilno rast in razvoj od 6 do 10 let. Z gibanjem ob robu šolskega dvorišča ali robu igrišča v šolski dvorani in pravilno vadbo lahko razvijemo znanje o pravilnem razvoju vsakega posameznega učenca.



Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 3: Koncept "Gibanje z namenom"

Aktivnost 3 "Iščemo zaklad"

Glede na starost izdelamo kartice in predstavimo igre "Iskanje zaklada" - sadje, športni rekviziti ipd.; "Kosimo seno in ga nosimo" - telesna aktivnost, ki jo spremlja okoljsko ozaveščanje in načrtovanje športnih iger. Če dejavnost izvajamo v zaprtih prostorih, bodo učenci bolj osredotočeni na šport v okviru aktivnosti.

Ob koncu aktivnosti učitelj naredi povzetek: Pomen dejavnosti za zmanjševanje stresa, saj je aktivnost zasnovana tako, da učencem pomaga pri učenju prilagodljivosti in komunikativnosti med vsako aktivnostjo. Učitelj vpraša učence, kako lahko te aktivnosti uporabijo v bodoče, da sprostijo svoje misli.

Učitelj lahko vpraša tudi:

- Katera aktivnost vam je bila najbolj všeč?
- Kakšna je bila vaša komunikacija?
- Koliko so vam pomagale vse aktivnosti?



Modul 7: Telesna inteligenca

Sklop 3: Koncept "Gibanje z namenom"

Zaključek in vodena razprava:

Učitelj ob koncu vseh aktivnosti lahko ugotovi, katera je bila učencem najbolj všeč, pri kateri so najbolj uživali, ali so jim aktivnosti pomagale premagati stres in izboljšati komunikacijo. Učitelj bo z učenci pregledal ključne teme, spretnosti, dogodke in procese iz učne ure. Poskušal bo doseči, da se vsi ali večina učencev pogovarja in sodeluje v aktivni razpravi o tem, kaj menijo o aktivnostih in kako bi jih lahko uporabili doma.

Časovnica:

00.00-Spoznavanje in opozarjanje na osnovna pravila
00.05 Izbira aktivnosti
00.40 Povzetek aktivnosti
00.45 Konec



Modul 7: Telesna inteligenca

Enota 4: Koncept "Koncentracija in gibanje"

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga povezati v celoto.

Teoretično ozadje:

Koncentracija je temeljna veščina telesne inteligence. Gre za sposobnost osredotočanja in usmerjanja pozornosti na določeno nalogo ali aktivnost ter ohranjanje osredotočenosti dlje časa. Koncentracija je bistvenega pomena za uspeh na vseh področjih, ki zahtevajo telesno in čustveno inteligenco. Teoretično je koncentracija kombinacija dveh različnih procesov: pozornosti in trajne osredotočenosti.

Pozornost je sposobnost osredotočanja na nalogo in ignoriranja motečih dejavnikov, medtem ko je trajna osredotočenost sposobnost ohranjanja te osredotočenosti. Pozornost je ključna za koncentracijo, saj omogoča, da se dlje časa osredotočimo na nalogo in ne upoštevamo motečih dejavnikov. Za fizično inteligenco obstaja več tehnik, ki lahko pomagajo izboljšati koncentracijo. Te vključujejo vzpostavitev rutine, uporabo pozitivnih afirmacij ter izvajanje meditacije in dihalnih vaj. Vzpostavitev rutine pomaga ohraniti osredotočenost na nalogo, pozitivne afirmacije pa pomagajo ohraniti osredotočenost uma na nalogo.

Modul 7: Telesna inteligenca

Enota 4: Koncept "Koncentracija in gibanje"

Ključni učni cilji:

Udeleženci se bodo naučili, kako zmanjšati stres, se sprostiti z vadbo in gibanjem ter biti koristni za skupnost.

Posamezne aktivnosti in naloge:

Uvod - Pozdrav, uvod v temo in opozorilo na osnovna pravila.

Vsakdo mora biti ali še naprej biti aktiven in spoštljiv poslušalec.

Vaje za koncentracijo z dejavnostmi sudoku. Usmerjanje pogleda, reševanje, nato dokončanje zahtevanih nalog z gibanjem, usmerjeno gibanje z dvema korakoma, poskoki, menjavanje desne in leve noge ter nasprotne roke, ob hkratnem posvečanju pozornosti nalogi.

Otroci lahko igrajo sudoku v obliki iger na papirju. Pomembno je, da jim pomagamo razumeti pravila igre in jim pomagamo, ko se zatakne. Sledimo z očmi, zgornjim delom telesa (trupom in rokami) in spodnjim delom telesa (koleni, nogami, stopali).

Prav tako jih je treba spodbujati, da razvijejo strategije za reševanje sudokujev in da ne obupajo, ko se soočijo s težjimi nalogami. Nato lahko igrajo vloge, tj. simulirajo dane in možne rešitve ter primerjajo stopnje rešitev. Pri tem lahko uporabljajo mimiko in geste ter so hkrati intelektualno dejavni.

.



Modul 7: Telesna inteligenca

Enota 4: Koncept "Koncentracija in gibanje"

To pomeni uporabo desne in leve možganske hemisfere, ki dopolnjuje gibanje in osvetljuje učinek, ko dobro rešijo nalogo. To povzroči AHA učinek tako, da ozavestijo določeno razpoloženje, s katerim se je dobro soočil. Zna kričati, skakati od sreče in takrat lahko opravi več nalog, ki so postavljene pred njega.

Ob koncu aktivnosti učitelj naredi povzetek:

Pomen dejavnosti za zmanjševanje stresa, saj je aktivnost zasnovana tako, da učencem pomaga pri učenju prilagodljivosti in komunikativnosti med vsako aktivnostjo. Učitelj vpraša učence, kako lahko te aktivnosti uporabijo v bodoče, da sprostijo svoje misli.

Učitelj lahko vpraša:

- Katera aktivnost vam je bila najbolj všeč?
- Kakšna je bila vaša komunikacija?
- Koliko so vam pomagale vse aktivnosti?





Modul 7: Telesna inteligenca

Enota 4: Koncept "Koncentracija in gibanje"

Zaključek in vodena razprava:

Učitelj ob koncu vseh aktivnosti lahko ugotovi, katera je bila učencem najbolj všeč, pri kateri so najbolj uživali, ali so jim aktivnosti pomagale premagati stres in izboljšati komunikacijo. Učitelj bo z učenci pregledal ključne teme, spretnosti, dogodke in procese iz učne ure. Poskušal bo doseči, da se vsi ali večina učencev pogovarja in sodeluje v aktivni razpravi o tem, kaj menijo o aktivnostih in kako bi jih lahko uporabili doma.

Časovnica

00.00-Spoznavanje in opozarjanje na osnovna pravila
00.05 Izbira aktivnosti
00.40 Povzetek aktivnosti
00.45 Konec

.





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Uvod

Procesi raziskovanja samega sebe ter ugotavljanja svojih talentov in potencialov so tesno povezani z vztrajnostjo in postavljanjem ciljev, še bolj pa z doživljanjem sreče. Otroci se že zgodaj v življenju naučijo, da morajo za to, da bi postali dobri v nečem in uživali, ali dosegli nekaj kar si želijo, vložiti nekaj truda. Toda pred naporom se pojavi želja po nečem ali cilj. Spodbujanje učencev, da odkrijejo svoje interese in talente je preverjen način, da s pomočjo staršev in učiteljev začnejo proces postavljanja dolgoročnih ciljev.

Pri tem je lahko koristna teorija več inteligentnosti Howarda Gardnerja. Ta pravi, da obstaja osem različnih vrst inteligentnosti in da ima vsaka oseba edinstveno kombinacijo teh inteligentnosti. Ta teorija lahko učiteljem pomaga prepoznati močne strani učencev in jih spodbujati. Gardner pravi: "naloga izobraževanja je aktivirati čim več različnih inteligenc, da bi vsak posameznik razvil največji potencial."

Nekateri učenci so dobri pri matematiki, drugi se odlikujejo v jezikih, tretji pa so nadarjeni za umetnost ali glasbo. Pomembno je, da učenci zgodaj odkrijejo svoje talente in jih začnejo razvijati. Tako jim učenje ne bo le prijetnejše, temveč se bo povečala tudi njihova motivacija za doseganje ciljev.





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 1: Potencial in talent

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje v celoto.

Teoretično ozadje:

Procesi samospoznavanja ter ugotavljanja svojih talentov in potencialov so tesno povezani z vztrajnostjo in postavljanjem ciljev, še bolj pa z doživljanjem sreče. Otroci se že zgodaj v življenju naučijo, da morajo za to, da bi postali dobri v nečem in uživali ali dosegli nekaj, kar si želijo, vložiti nekaj truda. Toda pred naporom se pojavi želja po nečem - ali cilj. Spodbujanje učencev, da odkrijejo svoje interese in talente, je preverjen način, da s pomočjo staršev in učiteljev začnejo proces postavljanja dolgoročnih ciljev.

Pri tem je lahko koristna teorija več inteligentnosti Howarda Gardnerja. Ta predvideva, da obstaja osem različnih vrst inteligentnosti in da ima vsak človek edinstveno kombinacijo teh inteligentnosti. Ta teorija lahko učiteljem pomaga prepoznati močne strani učencev in jih spodbujati. Gardner pravi: "naloga izobraževanja je aktivirati čim več različnih inteligenc, da bi vsak posameznik razvil največji potencial."





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 1: Potencial in talent

Nekateri učenci so dobri pri matematiki, drugi pri jezikih, tretji pa so nadarjeni za umetnost ali glasbo. Pomembno je, da učenci zgodaj odkrijejo svoje talente in jih začnejo razvijati. Tako jim učenje ne bo le prijetnejše, temveč se bo povečala tudi njihova motivacija za doseganje ciljev.

Ključni učni cilji:

- Učenci in starši se bolje zavedajo otrokovih osebnih sposobnosti, talentov in/ali potenciala na določenih interesnih področjih.
- Ob koncu učne ure bodo učenci bolje sprejeli razlike v interesih in sposobnostih drugih.
- Učenci bodo izboljšali svoje spretnosti za timsko delo.



Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 1: Potencial in talent

Posamezne aktivnosti in naloge:

1) Uvodna razprava

Učitelj postavi vprašanja o prejšnjem modulu in vpraša učence, ali vedo, kakšne vrste "pameti" poznamo (navežemo na večinteligentnost). Mlajši učenci jih učitelju naštejejo ustno, starejši, ki že znajo brati odgovore napišejo na levo stran table, nato pa na desni strani table narišejo krog z osmimi enakimi ločenimi deli.

2) Igra samospoznavanja

Učencem pomagamo, da se razdelijo v osem različnih ekip, in vsako ekipo povabimo, naj začne v določenem delu sobe. Vsaka ekipa bo imela 3 minute časa za prosto raziskovanje predmetov in igro v vsakem razdelku, nato pa se zamenjajo. Ko vse ekipe obišejo vse razdelke, učitelj učence povabi, da se ponovno vsedejo in se obrnejo nazaj v krog. Sekcije označijo na naslednji način: glasbeno, slikovno, telesno, človeško, besedno, logično, naravno in samo inteligenca. Razložijo, da je zelo znan znanstvenik izjavil, da so ljudje lahko dobri v različnih stvareh. Drugi del razprave se osredotoča na dejstvo, da je svet zaradi vseh različnih sposobnosti, ki jih imajo ljudje, zelo pester in da je tako kot pri vseh drugih stvareh tudi tu pomembno, da če ste v nečem dobri, to pomeni, da morda niste tako dobri v nečem drugem.



Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 1: Potencial in talent

Zaključek in vodena razprava:

Razmislek in naloga za naslednjič

Učitelj prosi učence, da na list papirja napišejo (ali narišejo - za mlajše učence) svoje ime in označijo, katere igre v prej navedenih razdelkih so jih najbolj zanimale. Zberemo liste in učence prosimo naj razmislijo o razdelkih, ki so jih napisali in o tem, kateri talenti in možni poklici v resničnem življenju stojijo za njimi, saj se bo razprava naslednjič začela na tej temi.

Časovnica:

00:00 Uvodna razprava

00.10 Igra za raziskovanje samega sebe

00.35 Razmislek in naloga za naslednjič





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 2: Miselna naravnost za rast in pogum

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje v celoto.

Teoretično ozadje:

Učenje o sebi je le začetek procesa razvijanja vztrajnosti in veščine postavljanja ciljev pri otrocih. Že pri tako nizki starosti jih je mogoče s sredstvi, primernimi njihovi starosti, poučiti o zapletenih konceptih, kot sta miselnost za rast in zagnanost. Eden od načinov, kako pri otrocih spodbujati miselnost za rast in zagnanost, je uporaba moči pripovedovanja zgodb. Odlična zgodba lahko otroke navdihne, da se vidijo kot glavni junaki, ki premagujejo izzive in dosegajo svoje cilje. Ko iščete zgodbe, ki dajejo te dragocene lekcije, poskusite najti takšne, v katerih nastopajo liki, ki so vašemu otroku blizu. To jim bo pomagalo, da bodo v zgodbi videli sebe in se počutili motivirane, da posnemajo uspeh lika.





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 2: Miselna naravnost za rast in pogum

Ključni učni cilji:

- Učenci se zavedajo razlik med ljudmi in dejstva, da lahko vsak človek raste in postane boljši v nečem, tudi če mu to ne gre od rok.
- Razvoj sočutja in razumevanja človeškega potenciala in zmožnosti rasti.

Posamezne aktivnosti in naloge:

1) Učitelj prosi učence, naj naštejejo različne vrste "pametnih" (glasbeni pametni, slikovni pametni, telesni pametni, pametni ljudje, besedni pametni, logični pametni, naravni pametni in pametni do sebe). Prosi jih, naj za vsak poklic naštejejo po en primer vsake vrste "pametnega" in vse zapišejo na flipchart ali na tablo. Nato učence vprašajo, kaj menijo o teh poklicih - ali ljudje postanejo dobri glasbeniki ali umetniki samo zato, ker so nadarjeni? Ali pa zdravniki, mizarji ali športniki postanejo dobri zaradi enega ali dveh tednov učenja in usposabljanja? Ali lahko učenci navedejo kakšen primer, kako so sami sčasoma postali boljši v nečem? (Če se česa ne morejo spomniti, jih lahko učitelj spodbudi k branju ali pisanju itn.).





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 2: Miselna naravnost za rast in pogum

2) Ogrevalna igra

Učitelj povabi učence, da vstanejo in se razdelijo v skupine po 10 učencev. Vsaki skupini predstavi vrv na tleh in jih pozove, naj skupaj skočijo na drugo stran vrvi. Edino pravilo je, da morajo vsi v skupini skakati istočasno. Učitelj učencem ne daje navodil, lahko pa postavlja usmerjevalna vprašanja. Na koncu igre učitelj učence vpraša, ali so se do konca igre izboljšali, in če odgovorijo pritrdilno - jih vpraša, kaj jim je po njihovem mnenju pomagalo. Če odgovorijo z "ne", učitelj ponovno vpraša, kaj po po njihovem mnenju potrebujejo za uspeh.

3) Čas zgodb

Učitelj povabi učence, da se zdaj vsedejo v krog in poslušajo kratko zgodbo. Pri pripovedovanju zgodbe pa potrebuje pomoč, zato naj učenci pomagajo z zvoki in gibanjem. Učitelj začne pripovedovati Ezopovo basen o zajcu in želvi.

Otroke povabi, naj med pripovedovanjem zgodbe ustvarjajo zvoke in prikazujejo dejanja v zgodbi.

4) Vaja

Učitelj povabi učence, da narišejo tisti del zgodbe, ki jim je bil najbolj všeč. Medtem ko učenci rišejo, jim učitelj pripoveduje o pomembni lastnosti poguma in o tem, da ne smemo obupati. Vpraša jih, zakaj menijo, da je pogum pomemben za življenje, in kako bi jim lahko pomagal.





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 2: Miselna naravnost za rast in pogum

Zaključek in vodena razprava:

Učitelj povabi učence, da povedo, zakaj so se odločili za takšno risbo. Vpraša jih tudi o neuspehu v zgodbi in zakaj menijo, da je drugemu liku na koncu uspelo. Vprašajo, kaj bi se zgodilo, če bi želva obupala in se odločila, da ne more zmagati, ker je počasna.

Učence povabijo, naj zapišejo ali povedo en stavek o sebi, ki je resničen in se začne z "še nisem dober v ..., vendar lahko uspem... tako, da naredim ...".

Časovnica:

- 00.00 Preverjanje (10 min)
- 00.10 Ogrevanje (5 min)
- 00.15 Zgodba (10 min)
- 00.25 Risanje zgodbe (10 min)
- 00.35 Refleksija (10 min)





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 3: Osredotočenost

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje v celoto.

Teoretično ozadje:

Osredotočenost lahko opredelimo kot sposobnost usmerjanja pozornosti na nalogo ali dejavnost in izključevanja vseh drugih motečih dejavnikov. To je pomembna veščina za otroke (in odrasle!), saj jim pomaga pri učinkovitejšem učenju in lažjem ohranjanju informacij. Je del sklopa izvršilnih spretnosti, ki vključuje tudi druge pomembne spretnosti, kot so delovni spomin, prožno mišljenje in samokontrola.

Spretnosti izvršilnega delovanja in koncentracije so pomembne za uspeh v šoli in splošni občutek sreče otrok. Da bi bili otroci uspešni v šoli, morajo biti sposobni biti pozorni pri pouku, si zapomniti, kaj so se naučili, in ostati organizirani.

Ključni učni cilji:

- Učenci se bolje zavedajo svojega miselnega procesa.
- Učenci so izboljšali svojo sposobnost koncentracije.
- Učenci so se naučili več orodij za umirjanje.



Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 3: Osredotočenost

Specialne aktivnosti in naloge:

1) Revizija

Učitelj vpraša učence, ali radi berejo zgodbe. Nato začnejo kratko razpravo o pomenu branja o likih, ki verjamejo, da se lahko vedno izboljšaš in postaneš boljši, tudi če je trenutno težko.

2) Ogrevanje

Učitelj povabi učence, da vstanejo in se začnejo sprehajati po sobi. Razloži, da bo dal navodila o načinu hoje, učenci pa naj jim sledijo.

Učitelj začne z naslednjimi besedami:

"Hodim, kot da sem srečen pes."

Nato:

- "Hodim, kot da sem lačna žirafa."
- "Hodim, kot da grem na srečanje s svojim najboljšim prijateljem, da bi se igrali."
- "Hodim, kot da sva se z najboljšim prijateljem sprla. "
- "Hodim, kot da sva se z najboljšim prijateljem pobotala."
- "Hodim, kot da sem v nečem zelo dober."
- "Hodim, kot da bom jutri najboljši slikar/nogometaš/zdravnik."
- "Hodim, kot da vem, kam grem."
- "Hodim, kot da nimam pojma, kaj počnem."
- "Hodim in sedim za mizo, ker sem zdaj utrujen."



Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 3: Osredotočenost

3) Igra - slika razreda

Izberemo učenca, ki stoji pred razredom v smešni pozi, ki jo je lahko zadržati. Ostali člani razreda imajo na voljo 15 sekund, da narišejo nekaj z njega - njegove roke, noge, telo, oči itd.

Nato se učenec zamenja z drugim in ostali imajo na voljo še 15 sekund, da sliki dodajo še en del telesa.

Igra se nadaljuje, dokler se ves razred ne zamenja pred ostalimi in dokler vsi na svojih listih ne narišejo celotne osebe z uporabo različnih delov vseh.

Na učiteljev znak vsak pokaže svojo sliko ostalim.

Igri sledi pogovor o pomenu vsake osebe za skupino ter o prednosti koncentracije in osredotočenosti na eno stvar.

4) Čas za samostojno delo

Po končani prejšnji igri učitelj razloži razredu, da bodo zdaj imeli "solo čas" - 5 minut popolne tišine, da slišijo svoje misli in razmislijo o stavku, ki ga bodo slišali. Svoje misli lahko narišejo ali napišejo na papir in jih pozneje delijo z drugimi.





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 3: Osredotočenost

Če uporabljate eno učilnico, lahko učence povabite, da se vsedejo v krog, v katerem je med njimi določena razdalja. Da bi jim pomagal ohraniti tišino, lahko učitelj z njimi uprizori "stavo" in jih na začetku izzove ali jim ponudi nagrado - če je razred uspešen, lahko morda izberejo igro, ki jo bodo igrali na začetku naslednje ure, ali kaj drugega.

5) Igra - čas za spomin

Učenci bodo po prejšnji igri tišine in osredotočenega razmišljanja razumljivo vznemirjeni.

Da bi zaključili uro in jim predstavili še eno priložnost, da nadgradijo svoje spretnosti osredotočanja, naj jih učitelj povabi, da skupaj odigrajo še zadnjo igro osredotočanja.

Razdelil jih bo v tri skupine po 7-8 učencev in prosil prvo skupino, naj se oglasi, medtem ko bodo drugi ostali ostali pri miru in ne bodo ničesar pisali. Učitelj prvi skupini predstavi skledo, polno 15 predhodno pripravljenih predmetov v skledi. Predmeti naj bodo različnih velikosti in različnih namenov, najbolje pa je, če med seboj niso povezani. Skupina ima 6 sekund časa, da si zapomni vse predmete. Ko mine 6 sekund, jih morajo brez vmešavanja drugih skupin glasno naštet. Druga skupina ima nato na voljo 30 sekund za strategijo, nato pa je pozvana, da stopi v ospredje in zavzame mesto prve skupine ter si poskuša zapomniti predmete.

Enako velja za tretjo skupino. Igri sledi razprava: Kdaj je bilo najtežje? Kako in kdaj je bilo lažje? Katere so pomembne lastnosti, ki jih mora imeti oseba, da si vse zapomni? In skupina?





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 3: Osredotočenost

Zaključek in vodenje razprave:

Po zaključni igri naj se razred vsede v krog in se z učiteljem pogovori o učni uri. Učitelj naj jih vpraša, kako se počutijo in kaj bodo po koncu ure odnesli s seboj.

Po razpravi lahko učitelj razpravo zaključi s predlogom učencem, naj si vsak dan vzamejo 5 minut za samostojno razmišljanje o svojem dnevu ali naj starše ali učitelje prosijo za kakšen znani citat, o katerem bodo razmišljali.

Časovnica:

00.00 Preverjanje (3 min)

00.03 Ogrevanje (3 min)

00.06 Igra (15 min)

00.21 Samostojni nastop (5 min)

00.26 Igra 2 (9 min)

00.35 Refleksija (10 min)

.



Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 4: Postavljanje ciljev

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje v celoto.

Teoretično ozadje:

Postavljanje ciljev je nujna življenjska spretnost za uspeh in srečo. Vendar je doseganje teh ciljev lahko težavno tako za odrasle, kot za otroke. Po podatkih študij le približno 8 % ljudi uresniči svoje novoletne odločitve. Postavljanja ciljev je otroke bolje naučiti na način, ki je primeren njihovi starosti - običajno, če ga spremenimo v igro. To otrokom omogoča, da se najbolje učijo, medtem ko ob tem uživajo.

Postavljanje ciljev v osnovni šoli pogosto poteka v okviru šolskega svetovanja ali obšolskih dejavnosti, lahko pa se ga učimo tudi eksplicitno ali implicitno med poukom pri vsakem predmetu.

Ključni učni cilji:

- Učenci bolje poznajo koncept postavljanja ciljev.
- Učenci so izboljšali svoje spretnosti timskega dela.
- Učenci so se vključili v dejanja, ki so koristna za skupnost.



Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 4: Postavljanje ciljev

Posamezne aktivnosti in naloge:

1) Revizija

Učitelj razdeli razred v tri skupine in vsaki od skupin da nalogo, da si zamisli način, kako bi za druge odigrala svoj "kodni" stavek. Besedne zveze so tajne in se pokažejo samo določenim skupinam:

Skupina 1 - zelo nadarjena oseba,

Skupina 2 - nekdo, ki se ne boji delati napak in poskusiti znova,

skupina 3 - nekdo, ki je zelo, zelo osredotočen na to kar počne.

Skupine morajo uganiti stavke drug drugega.

2) Igra - Oblikovanje labirinta

Po ogrevanju tri skupine ostanejo tako, učitelj pa jim pove, da bodo skupaj izvedle nalogo.

Učitelj vsaki skupini priskrbi majhno žogo (v velikosti žogice za namizni tenis), igralno testo in 30 lesenih palčk. Nato jih prosi, naj za žogico izdelajo labirint, ki jo bo popeljal od začetka do konca konstrukcije, ne da bi se žogice po začetnem zagonu dotaknili. Labirint mora imeti vsaj 4 desne in 4 leve zavoje.

*Prilagojena različica te igre za mlajše otroke, stare 6-7 let, bi lahko vključevala načrtovanje dirkalne steze in bolj angažirano učiteljevo pomoč, pri tem pa pazite, da ne dajete preveč navodil, temveč da podpirate otroke.





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 4: Postavljanje ciljev

Ekipe imajo na voljo 15 minut za oblikovanje labirinta ali 10 minut za dirkališče za mlajše skupine in 1 minuto za preizkus pred drugimi ekipami.

Igra se mora končati z razmislekom - kako je šlo? Kaj je šlo dobro in kaj narobe? Kako bi jo lahko izboljšali za naslednjič?

3) Dva cilja razreda

Po končani prejšnji igri učitelj razloži razredu, da so zdaj odrasli in da tudi dovolj vedo o tem, kako postati boljši v nečem in kako sodelovati, da so pripravljeni na zadnjo nalogo - da si zamislijo dva cilja, ki ju bodo uresničili skupaj.

Eden od ciljev bo lažji - nekaj, kar bodo naredili v naslednjih petih minutah. Drugi cilj bo težji - nekaj, kar bosta morala opraviti v enem mesecu.

Cilja naj izberejo s pomočjo učitelja, vendar ju ta ne sme predlagati. Namen prvega cilja je učencem dati spodbudo in samozavest za izpolnitev drugega cilja.

V naslednjem mesecu naj učitelj učencem pomaga pri načrtovanju in uresničevanju njihove odločitve. Morda bodo potrebovali spodbudo ali nežne opomine, da bodo dosegli, kar so si zastavili.

Po določitvi ciljev naj učenci izdelajo pogodbo in jo okrasijo s slikami obeh ciljev. Vsi v razredu naj jo podpišejo.





Modul 8: Postavljanje ciljev in vztrajnost

Sklop 4: Postavljanje ciljev

Zaključek in vodena razprava:

Ob koncu te ure, ki je hkrati tudi konec celotnega modula, se učitelj in razred vsedejo in razpravljajo o tem, kaj so se naučili med aktivnostmi modula. Skupaj razmislijo o dragoceni veščini, da znajo izbrati cilj in mu slediti do konca.

Časovnica:

00.00 Preverjanje in ogrevanje (10 min)

00.10 Igra (20 min)

00.30 Določanje ciljev in pogodba (10 min)

00.40 Refleksija (5 min)

.





Modul 9: Kritično mišljenje

Uvod

Kritično mišljenje v izobraževanju ni nov pojem. Prvi učitelj, ki je učil o praksi razmišljanja, je bil Sokrat (469-399 pr. n. št.) in od takrat so številni učenjaki še naprej teoretizirali o kritičnem mišljenju. Če otroci pridobijo veščine kritičnega mišljenja, bodo sposobni natančno preučiti nove informacije in ideje ter alternativne poglede in načine življenja ter presoditi, ali so sprejemljivi ali zaželeni. Dejansko velja kritično mišljenje za eno najpomembnejših veščin 21. stoletja v izobraževanju, skupaj z ustvarjalnostjo, komunikacijo in sodelovanjem - tako imenovanimi 4 C.

Z razvijanjem kritičnega mišljenja pri otrocih naj bi bili ti sposobni:

- celovito in logično razmišljati, opazovati, analizirati informacije, izkušnje ali ideje;
- argumentirati z uporabo meril, da bi zavzeli utemeljeno stališče;
- uporabljati različna znanja ter različne metodologije in orodja za kritično razmišljanje;
- ovrednotiti pomen/učinek svojih odločitev;
- razvijati nove zamisli in rešitve na domiseln in inovativen način, ki so smiselne v kontekstu, na katerega se nanašajo;
- razvijajo ustvarjalne zamisli in projekte z interakcijo z drugimi in/ali osebnim razmišljanjem; in osebnim razmišljanjem.





Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 1: Teorija kritičnega mišljenja

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Kritično mišljenje velja za osrednji ideal izobraževanja in družbeno podlago za pridobivanje enakih pravic in državljanskih svoboščin v demokratičnih državah. Učencem lahko spretnosti kritičnega mišljenja koristijo, ko jim na primer pomagajo pri oblikovanju argumenta ali sodelovanju v razrednih razpravah, jih pripravijo na spopadanje s številnimi izzivi, s katerimi se bodo srečali v življenju, karieri, dolžnostih in osebnih odgovornostih. Veščine kritičnega mišljenja veljajo za ključne za uspešno učenje.

Ključni učni cilji:

- Učenci razvijajo svoje jezikovne in ustvarjalne spretnosti.
- Učenci izboljšajo svoje domišljjske sposobnosti.



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 1: Teorija kritičnega mišljenja

Posamezne aktivnosti in naloge:

Učna ura se začne s preprosto igro, ki otroke poživlja:

Aktivnost 1: Nove besede s pantomimo (za otroke, stare 6-7 let)
Poskusite pantomimo oz. poskusite uganiti, kaj počne druga oseba. Ideja je, da naredimo nekaj preprostega, da je zabavno in da še vedno delamo na otrokovem besednem zakladu. Začnete lahko z gestami, kot so plavanje, igranje instrumenta, branje ali kuhanje. Gre za majhne besede, vendar mora otrok zaradi igre razmišljati o tem, kaj ta beseda pomeni ali je. To je zelo pomembno za povečanje besednega zaklada in spodbujanje razmišljanja.

Aktivnost 1: Ustvarite zgodbo (za otroke, stare od 8 do 10 let)
Pri tej igri gre za ustvarjalno razmišljanje in razvoj jezika. Začnite z ustvarjanjem zgodbe:

Nekoč je živel majhen sivi maček....

Otrok nato zgodbi doda stavek in tako spremeni smer zgodbe:

Mali sivi maček se je izgubil v gozdu.

Nato doda še en stavek in zgodba se nadaljuje:

Nenadoma je za sabo zaslišal šepet in zastal.

Ta igra se običajno konča s smehom in smešno zgodbo, vendar pri njej uporabimo veliko možganske moči in domišljije.

Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 1: Teorija kritičnega mišljenja

Aktivnost 2: Popolni ljudje

Spodbuda: Ljudje iz igralnega testa (plastelin) in pismo voditelja planeta.

Podrobnosti spodbude: Pismo voditelja planeta.

Dragi ljudje,

Dodelil sem vam zelo pomembno nalogo. Odhajam na počitnice in potrebujem vas, da nadaljujete moje delo. Ustvariti morate nekaj ljudi za moj novi planet. To morajo biti najboljši ljudje v vseh pogledih. Prosim, sporočite mi vse o ljudeh, ki jih boste ustvarili. Dal sem vam nekaj gradiva za izdelavo ljudi. Prosim, ustvarjajte skrbno. Ne smemo tvegati nobene napake. Hvala.

Vodja planeta Platon.

Osredotočite se na razmišljanje: Kaj je oseba?

Priprava

Otrokom omogočite čas, da raziščejo knjige in zgodbe o različnih ljudeh.

Predstavitev

To dejavnost je najbolje izvajati v manjših skupinah po pet ali šest otrok, ki delajo za mizo. Pripravite dovolj igralnega testa (plastelina), da bo vsak otrok lahko oblikoval model osebe (morda boste želeli zagotoviti različne barve). Preberite jim spodbujevalno pismo in jih vprašajte, ali lahko izdelajo popolno osebo. Pri tej dejavnosti sodelujte tudi sami.



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 1: Teorija kritičnega mišljenja

Čas za pogovor in razmišljanje

Medtem ko otroci ustvarjajo svoje "osebe", se lahko neformalno pogovarjajo o tem, kaj počnejo, da bi ustvarili svojo osebo. Kako mora biti videti? Kakšno barvo so izbrali?

Prve besede

Ko modeli napredujejo, postavite otrokom vprašanja, kot so: "Ali bi bilo pomembno, če vaša oseba ne bi imela rok? oči? srca? noge?" itd. Dovolite jim, da izrazijo svoje zamisli o tem, kaj naredi popolno osebo.

Gradnja

Predstavite zamisel, da osebe, ki ste jo izdelali, voditelj morda ne bo sprejel, ker se včasih slabo obnaša. Ali lahko predlagajo nekaj stvari, ki jih počne narobe? Otroke vprašajte, ali vam lahko pomagajo "popraviti" vašo osebo, da bo spet popolna.



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 1: Teorija kritičnega mišljenja

Zaključek in vodena razprava:

Zadnje besede

Za razmislek o seji učitelj posede učence v krog in jim postavi naslednja vprašanja:

Ali otroci menijo, da lahko kdaj obstaja popolna oseba, ali ni nič narobe, če dela napake ali je videti drugače?

Za zaključek seje učitelj pošlje učencem ali njihovim staršem (po elektronski pošti ali kateri koli digitalni platformi) 2 kratka videoposnetka, ki si ju bodo ogledali pri naslednji uri. Učenci si ju lahko po želji ogledajo vnaprej.

Pošljite videoposnetek "Hakuna Matata", ki mu sledi videoposnetek "It's a Hard Knock Life".

Časovnica:

00.00 Začetni razmislek (5 min)

00.10 Aktivnost Gradimo zgodbo (15 min)

00.20 Aktivnost Popolni ljudje (15 min)

00.35 Refleksija (5 min)

00.40 Naloga za naslednjo učno uro (5 min)

Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 2: Odgovornost

Trajanje: 45min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Če pri otrocih že od zgodnjega otroštva razvijamo kritično mišljenje, pridobijo spretnosti kot sta odgovornost in integriteta, ki sta sestavljeni iz spoštovanja sebe in drugih; znajo ravnati etično in se zavedajo, da morajo odgovarjati za svoja dejanja ter pretehtati svoja dejanja in dejanja drugih glede na skupno dobro.

Kritično mišljenje spodbuja otroka, da živi v sedanjosti in je bolj pozoren na svoja čustva in čustva drugih ljudi. Zaradi tega odraščajo v skrbnem oblikovanju sodb in utemeljenih mnenj, ki spoštujejo njihove vrednote, pa tudi vrednote drugih.

Kritično mišljenje otrokom pomaga tudi pri vzpostavljanju dobrih medosebnih odnosov, tako v šoli kot v prihodnosti, saj bodo otroci in mladostniki že od zgodnjega otroštva razmišljali o svojih prepričanjih in vrednotah ter razumeli prepričanja in vrednote drugih, s čimer bodo razvijali sposobnost empatije.



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 2: Odgovornost

Ključni učni cilji:

- Učenci se bolje zavedajo koncepta odgovornosti in integritete.
- Učenci spoznajo koncept individualne in družbene odgovornosti.
- Učenci se naučijo poslušati mnenja vrstnikov ter izboljšajo svoje komunikacijske in argumentacijske spretnosti.
- Učenci razumejo koncept pravičnosti.

Posamezne aktivnosti in naloge:

Učno uro začnite z vprašanjem, ali bi si kdo od učencev rad ogledal videoposnetke, ki so bili poslani ob koncu prejšnje učne ure. Če so odgovori pritrdilni, lahko uvedete nekaj vprašanj, da bi razumeli kakšno sporočilo jim je dal videoposnetek.

Nato preidite na ogled videoposnetkov v razredu in jim povejte, da želite, da so pozorni na sporočila v pesmih. Otrokom pokažite videoposnetek "Hakuna Matata", nato pa še "It's a Hard Knock Life". Po končanem videoposnetku si vzemite minuto za tihi razmislek, da zapišejo vsa vprašanja, ki so se jim porodila.





Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 2: Odgovornost

Učence prosite, naj delijo vprašanja, in jih napišite na tablo. Učence povabite, naj glasujejo o tem, o katerem vprašanju bodo razpravljali.

Če imajo učenci težave pri oblikovanju vprašanj, lahko uporabijo naslednje zamisli:

- Kaj je odgovornost?
- Kakšne odgovornosti, če sploh kakšne, imamo do drugih ljudi?
- Ali imajo vsi enake odgovornosti? Zakaj ali zakaj ne?
- Ali imamo odgovornosti najprej do sebe ali do drugih ljudi? Zakaj?
- Kaj je pravičnost?
- Ali je pomembno, da je svet pravičen? Zakaj ali zakaj ne?
- Kako so povezane odgovornosti in skrbi? Ali sta si enaka?
- Ali lahko na svetu obstajaš brez skrbi? Če da, kako? Če ne, zakaj ne?





Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 2: Odgovornost

Zaključek in vodena razprava:

Za zaključek pogovora mora učitelj povzeti glavne točke, ki so se pojavile med razpravo, in potrditi, ali je razred dosegel soglasje ali ne.

Učitelj lahko dejavnost v krogu zaključi z evalvacijo. Učenec, ki začne, naj z eno besedo pove, kaj mu je dejavnost pomenila (npr. veselje, prijateljstvo, učenje, spoštovanje, sodelovanje).

Ta učenec ima v roki klobčič preje (volne ali sisala) in ga podaja drugemu, potem ko pusti svoje pričevanje, zgrabi konec klobčiča in tako naprej. Na koncu nastane mreža, pred njenim razvezovanjem pa se lahko zapoje pesem.

Časovnica:

00.00 Začetni razmislek (5 min)

00.10 Dejavnost Ustvarjanje zgodbe (15 min)

00.20 Dejavnost Popolni ljudje (15 min)

00.35 Refleksija (5 min)

00.40 Naloga za naslednjo učno uro (5 min)





Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 3: Reševanje problemov in sprejemanje odločitev

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Kritično mišljenje pomeni odločanje, tj. zavzemanje stališč in ustrezno ravnanje pri reševanju problematičnih situacij.

Sprejemanje odločitev je bistvena veščina na vseh področjih našega življenja. Za odločanje moramo oceniti prednosti in slabosti različnih možnosti ter verjetnost njihovega nastanka, za kar je potrebna zdrava pamet, in izbrati najboljšo, najverjetnejšo možnost, tisto, ki je najbolj verjetna in nam nudi največ prednosti. Odločanje je razsežnost kritičnega mišljenja, ki nam omogoča učinkovito doseganje ciljev.

Ključni učni cilji:

- Učenci bodo izboljšali spretnosti poslušanja v skupini.
- Učenci bodo bolj samozavestno delili svoje ideje.
- Učenci bodo bolje sprejemali odločitve in izbire.
- Učenci bodo izboljšali svoje komunikacijske in argumentacijske spretnosti.
- Učenci se bodo naučili sodelovati v skupnosti, da bi dosegli dogovor.
- Učenci se bodo naučili ravnati v primeru nestrinjanja s strani vrstnikov.



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 3: Reševanje problemov in sprejemanje odločitev

Posamezne aktivnosti in naloge:

Aktivnost 1: Pošast v šoli

Spodbuda: Velik motiv pošasti.

Podrobnosti o dražljaju: Narišite pošast z zaprtimi usti, tremi rokami, štirimi nogami in repom. Poskrbite, da ne bo videti niti prijazno niti strašljivo.

Osredotočite se na razmišljanje: Ali naj sodimo samo po videzu?

Predstavitev

Otrokom razložite, da morate sprejeti težko odločitev. Včeraj zvečer ste na poti domov srečali pošast, ki vas je vprašala, ali lahko jutri pride v šolo.

Sprejemanje odločitve

Otroke prosite, naj glasujejo o svojem odgovoru na to vprašanje s pomočjo dvostranskih glasovalnih kartic ali z glasovanjem "vstani/sedi".

Čas za pogovor in razmišljanje

Otroke prosite, naj glede na način glasovanja oblikujejo dve skupini. Otroci naj imajo nekaj minut časa, da v skupinah povedo svoje razloge.

Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 3: Reševanje problemov in sprejemanje odločitev

Prve besede

Otroke z večino glasov prosite, naj predstavijo svoje razloge. Spodbudite otroke iz obeh skupin, da povedo svoje razloge. Katere bi bile dobre in katere slabe strani tega, da bi imeli v vrtcu pošast?

Gradnja

Predstavite dodatna dejstva o pošasti in preverite, ali to spremeni razmišljanje. Na primer, kaj če bi ta pošast zelo smrdela? Kaj če bi bila pošast tako majhna, da bi jo lahko spravili v žep?

Zadnje besede

Preglejte glavne predstavljene ideje in se nato ponovno posvetite prvotnemu vprašanju. Ali je kateri od otrok spremenil svoje odgovore? Če so, jih vprašajte, ali lahko povedo, zakaj.

Aktivnost 2: Kraljeva povabila

Spodbuda: Vabila: Pravljični liki/kartice in velik papir/pisala. Podrobnosti spodbude: Pripravite vabilo "kralja", ki otroke prosi za pomoč pri odločanju, katere like je treba povabiti na kraljevo zabavo in zakaj.

Poudarek na razmišljanju: prepoznavanje vedenja pravljčnih likov. Razmišljanje o tem, kaj je dobro vedenje. Skrbno razmišljanje.



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 3: Reševanje problemov in sprejemanje odločitev

Priprava

Prepričajte se, da otroci poznajo pravljice. Omogočite jim igranje vlog pravljичnih junakov.

Predstavitev

Preberite vabilo in otroke prosite za pomoč. Povabite otroke, da iz vrečke po vrsti vzamejo figurice/kartice in se skupaj pogovorijo o tem, kdo/kaj so junaki. Vsakemu otroku dodelite figuro/kartico po lastni izbiri. Razložite, da bodo otroci govorili v imenu svojih likov in navedli razloge, zakaj bi jim morali dovoliti udeležbo na kraljevi zabavi.

Čas za pogovor in razmišljanje

Otroke prosite, naj si pozorno ogledajo zbirko likov/kartic in se v majhnih skupinah pogovorijo o svojih prvih mislih o vedenju likov drug drugega.

Prve besede

Prosite prostovoljce, naj pojasnijo, zakaj bi moral njihov lik dobiti dovoljenje za udeležbo na zabavi.

Gradnja

Otroke spodbudite, naj drug drugemu pomagajo poiskati razloge, zakaj bi morali liki dovoliti udeležbo na zabavi, in naj se vprašajo, ali obstajajo razlogi, zaradi katerih bi se liki morda obnašali slabo. Na primer, ali je volk res slab, če je prašiča pojedel samo zato, ker je bil lačen? Ali zmaji vedo, da so strašljivi, in ali si lahko pri tem pomagajo? Ali je imel velikan prav, da se je spraval nadenj, če mu je Jack ukradel zlato?



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 3: Reševanje problemov in sprejemanje odločitev

Zaključek in vodena razprava:

Aktivnost 1: Zadnje besede

Preglejte glavne predstavljene ideje in nato ponovno preučite prvotno vprašanje. Ali je kdo od otrok spremenil svoje odgovore? Če so, jih vprašajte, ali lahko povedo, zakaj.

Aktivnost : Zadnje besede

Otroke vprašajte, katerim likom je bilo najtežje dovoliti vstop na zabavo. Ali so bili med njimi tudi takšni, za katere so menili, da res niso dovolj dobri, da bi prišli?

Časovnica:

00.00 Preverjanje (5 min)

00.05 Aktivnost Pošast v šoli (15 min)

00.20 Aktivnost Kraljeva vabila (15 min)

(lahko se odločite za delo samo pri eni dejavnosti in jo poglobite z vprašanji)

00.35 Zaključna refleksija (10 min)



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 4: Pravičnost

Trajanje: 45 min

Napotek za preverjanje

Na začetku vsakega sklopa je zelo priporočljivo, da z učenci ponovite, kaj so se naučili v prejšnjem sklopu/modulu, in te informacije uporabite za povezavo s tekočim sklopom. To pomaga utrditi znanje in ga postaviti v celoto.

Teoretično ozadje:

Vloga šole ne more biti le "posredovanje vsebin", temveč "učenje, kako se učiti". Učenje učenja pomeni ustvarjanje možnosti; ne gre le za kazanje poti, temveč za usmerjanje učenca k razvijanju kritičnega pogleda in samostojnosti.

Bistveno je, da otroku pomagamo razviti kritični čut in mu pomagamo, da zna sprejemati svoje odločitve (o čemer smo govorili v prejšnjem modulu), in jih utemeljimo. Sposobnost samostojnega razmišljanja, sprejemanja odločitev in ocenjevanja posledic je učinkovito koristna za otrokov psihosocialni razvoj - namesto posredovanja resnice ali doktrine izobraževanje vključuje pomoč otrokom in mladostnikom pri razmišljanju o vrednotah, ki jih implicirajo različne situacije, ter o posledicah zanje in za druge. Na ta način otroku ni treba uveljavljati sebe pred drugimi, saj razvija čut za pravičnost in sposobnost decentriranja, pri čemer se zna postaviti na mesto drugega.



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 4: Pravičnost

Ključni učni cilji:

- Učenci bodo izboljšali spretnosti poslušanja v skupini.
- Učenci bodo izboljšali svoje komunikacijske in argumentacijske spretnosti
- Učenci se naučijo delati kot skupnost, da bi dosegli dogovor
- Učenci se naučijo ravnati v primeru nestrinjanja s strani vrstnikov.

Posamezne aktivnosti in naloge:

Opis

Vajo začnite tako, da dvignete vrečko s sladkarijami (poskrbite, da jih bo dovolj za vsaj en kos za vsakega učenca), in vprašajte: "Kako bi bilo pravično razdeliti sladkarije v tej vrečki? Kdo vse bi moral dobiti kos?"

Običajno se učenci strinjajo, da bi morali vsi dobiti enako število koščkov. (Občasno kakšen učenec - običajno napol v šali - izjavi, da bi moral dobiti celo vrečko; to seveda ne bo vseč njegovim sošolcem in lahko sledi razprava o tem, zakaj to ni prav.)

Po pogovoru o pravičnem načinu razdelitve sladkarij razdelite sladkarije v skladu z odločitvijo skupine. Ko dajte učencem nekaj trenutkov časa, da uživajo v svoji poslastici, vprašajte: "Ali vsi dobijo enako stvar vedno na pravičen način? Ali obstajajo situacije, v katerih je v redu, da se z ljudmi ravna drugače?"



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 4: Pravičnost

Odgovori na vprašanja se prenesejo v vajo o vlogah in odgovornostih, in sicer na naslednji način:

Aktivnost: Prosite štiri prostovoljce, naj pridejo v učilnico. Razložite, da bodo skupaj gradili hišo. Vsak od njih ima različna orodja. Vsakemu učencu razdelite listek papirja, na katerem je različno opisano orodje, ki ga ima, in jih prosite, naj na glas preberejo, kaj so prejeli. Tukaj je, kaj so dobili:

Imate buldožer in smetarski tovornjak. Ste strokovnjak za uporabo teh strojev.

Slip 2: Imate celotno zbirko ročnega orodja, kot so kladiva, vrtalniki in izvijači. Ste strokovnjak za uporabo teh orodij.

Slip 3: Imate veliko zalogo opeke in cementa. Ste strokovnjak za zidanje in mešanje cementa.

Slip 4: Imate vse barve in čopiče, ki jih lahko kdo potrebuje. Ste strokovnjak za slikarstvo.

Zdaj učence vprašajte, kdo bi po njihovem mnenju moral kaj početi pri gradnji hiše in zakaj. Običajno je to precej očitno, vendar je razprava lahko precej zanimiva, saj se razred začne pogovarjati o tem, zakaj bi moral ta in ta narediti tako in tako. (Prav tako ni nič nenavadnega, če učenci na primer rečejo, da bi moral slikar pomagati pri polaganju opeke, saj bi se tako naučil novih veščin.)



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 4: Pravičnost

Ko se razprava umiri, pripeljete drugo skupino štirih učencev v sprednji del sobe in jim razdelite listke, ki se glasijo:

Listek 1: ste najboljši kuhar sladice na svetu.

Listek 2: Ti si najboljši pomivalec posode na svetu.

Listek 3: Ti si najboljši pripravljavec juhe na svetu.

Listek 4: Ti si najboljši izdelovalec sendvičev na svetu.

Zdaj pa recite nekaj takega: "Ok, čas je, da pripravimo kosilo za vse. Kdo bo kaj naredil?" Tudi v tem primeru bo razprava verjetno precej preprosta, saj se bo razred na splošno strinjal, da je treba naloge razdeliti glede na strokovno znanje. (Ni vedno tako; spet zato, ker včasih učenci trdijo, da je treba od ljudi pričakovati, da bodo naredili vse, kar je potrebno, ali da bi morali biti vsi dobri v vsem, vendar je večinoma soglasje, da je za vsakogar dobro, če vsak počne tisto, kar mu gre najbolje).

Če vam čas dopušča, naredite še eno ponovitev. Tokrat pripeljite pet učencev v ospredje in jim razdelite lističe, na katerih piše:

Listek 1: Ti si najboljši odbijalec na svetu.

Listek 2: Ti si najboljši bloker strelov na svetu.

Listek 3: Ti si najboljši strelec za tri točke na svetu.

Listek 4: Ste najboljši podajalec na svetu.

Listek 5: Ste najboljši strelec prostih metov na svetu.



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 4: Pravičnost

Vprašanje, ki se zdaj postavlja, je: "Kateri je najboljši način igre te košarkarske ekipe?" In ponovno, prav tako očitno, bodo učenci odgovorili, da bi se morali igralci, ki so dobri v določeni veščini, osredotočiti na to veščino. Vredno se je pogovoriti o tem, zakaj je temu tako; morda je treba razmisliti o različnih razlogih, od takšnih, kot so: "Če bodo vsi delali to, v čemer so dobri, bo ekipa zmagala." do "Ljudje se bolj zabavajo, če delajo tisto, v čemer so dobri." V vsakem primeru bo razred do te tretje ponovitve nekoliko poglobljeno raziskal svoja stališča o tem, kdaj je primerno (če sploh), da imajo ljudje različne odgovornosti glede na to, da imajo različne spretnosti in sposobnosti.

Na tej točki vsem učencem razdelite lističe s stavkom "Kar znam najbolje, je ..." in jih prosite, naj izpolnijo prazen prostor. Ko to storijo, privedite skupino štirih (naključno izbranih) učencev v sprednji del sobe. Vsakega učenca prosite, naj prebere svoj listek, nato pa ga vprašajte: "Če bi gradili hišo, kdo bi moral kaj narediti?" Odgovore v tej razpravi primerjajte z odgovori iz prejšnjega primera. Kaj je podobno? Kaj je drugače? Zakaj?

Enako naredite z različnimi skupinami za primera izdelovanja kosila in igranja košarke. Ponovno primerjajte podobnosti in razlike ter skupaj z učenci preverite, zakaj so odgovorili tako, kot so odgovorili.

Na koncu vse vrnite na svoje sedeže in vsakega učenca prosite, naj glasno prebere svoj spodrseljaj. Nato opravite razpravo v veliki skupini, osredotočeno na vprašanje: "Kdo bi moral glede na naše spretnosti in sposobnosti kaj početi v našem razredu? Kakšen je pravičen način razdelitve nalog?"



Modul 9: Kritično mišljenje

Sklop 4: Pravičnost

Običajno to povzroči zanimivo nasprotje z drugimi razpravami, čeprav včasih učenci želijo zatrditi, da ker so vsi dobri v različnih stvareh, bi morali imeti v razredu različne vrste nalog.

Zaključek in vodena razprava:

Za zaključek modula preglejte vse seje in zaključite z naslednjo dejavnostjo:

Ključavnica: Izvedite naslednje aktivnosti: The Suitcase

Trajanje: Trajanje: 10 minut

Gradivo: Srečanje z otroki, ki so se udeležili tečaja: A2 tabla ali papir; markerji, barvni lističi

Izvedba:

Učitelj na tablo ali na vnaprej pripravljen list papirja nariše kovček in vsakemu učencu da 3 do 5 samolepilnih lističev. Udeležence prosite, naj razmislijo o sejah modula in na listke zapišejo, kaj je po njihovem mnenju najpomembnejša "prtljaga", ki jo imajo s seboj. To so lahko pojmi, ideje, občutki ... Ko vsi napišejo svoje listke, naj gredo in jih nalepijo na torbo. Na koncu lahko učitelj kovček fotografira in fotografijo pošlje učencem.

Časovnica:

00.00 Preverjanje (5 min)

00.05 Dejavnost Fair or Equal (30 min)

00.35 Zaključni razmislek/aktivnost "Kovček" (10 min)



Zaključek

Izkušnje so nas naučile, da je za učenje potreben motivacijski dejavnik in da je le zadovoljen in nasmejan otrok odprt za nova znanja in krepitev svojih kompetenc. Po dolgem obdobju spletnega poučevanja in delne uporabe žive besede menimo, da je treba najti nov način, ki bi učiteljem in staršem olajšal osrečevanje otrok.

Pandemija je vplivala na telesno in duševno zdravje otrok v kombinaciji z resnim pomanjkanjem motivacije. To je privedlo do slabega ali podpovprečnega izobraževanja, izgube delovne rutine in navad, kar je odprlo potrebo po izdelavi načina, kako učence osrečiti in jih tako motivirati za sprejemanje učnih vsebin.





Back to school
foundation of
happiness

Sofinancira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.

Pred tiskanjem upoštevajte varstvo okolja.

