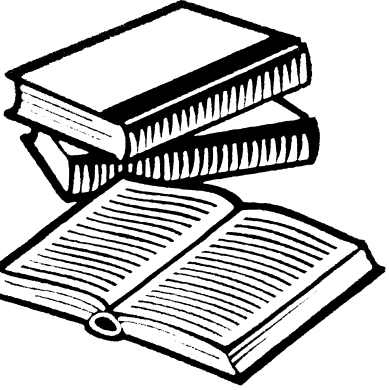


Back to school
foundation of happiness

Nazaj v šolo temelj sreče

Program usposabljanja za učitelje v osnovni šoli

Co-funded by the European Union

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

Back to school
foundation of happiness

Uvedba programa usposabljanja za učitelje

Cilj tega programa je zagotoviti privlačno, inovativno in učljivo pot, ki bo pomagala motivirati in izpopolniti učence, stare od 6 do 10 let.

Ta program vključuje interaktivne dejavnosti, ki spodbujajo kritično mišljenje in veščine reševanja problemov za negovanje intelektualnega razvoja mladih učencev. Zagotovil bo tudi izobraževalne vire za izboljšanje njihove učne izkušnje.

Ta program je zasnovan tako, da navdihuje in opolnomoči učence, stare od 6 do 10 let, tako da jih uvede v učni načrt za vrnitev v šolo in interaktivne, inovativne dejavnosti, ki bodo pomagale negovati njihov intelektualni razvoj. Učenci lahko med raziskovanjem izobraževalnih virov prek teh dejavnosti vadijo kritično razmišljanje in veščine reševanja problemov.

Co-funded by the European Union

Back to school
foundation of happiness

Kazalo:

- Modul 1 - Družbena zavest
- Modul 2 - Komunikacija
- Modul 3 - Timsko delo in obvladovanje konfliktov
- Modul 4 - Samozavedanje
- Modul 5 - Čustvena samokontrola in pozitiven pogled
- Modul 6 - Prilagodljivost
- Modul 7 - Fizična inteligenca
- Modul 8 – Postavljanje ciljev in vztrajnost
- Modul 9 - Kritično mišljenje

Co-funded by the European Union

Modul 1 - Družbena zavest

PREDSTAVITEV MODULA

Dobrodošli v modulu "Družbena ozaveščenost"! Ta modul je zasnovan tako, da pomaga učiteljem učencev, starih od 6 do 10 let, da jih podpira pri razvijanju bistvenih veščin socialne ozaveščenosti, ki so potrebne za negovanje zdravih odnosov in izgradnjo močnih medosebnih veščin.

V tem modulu se boste kot njihovi učitelji naučili, kako voditi svoje učence pri:

- razumevanju znakov za spodbujanje zdravih odnosov in veščin za izgradnjo močnih medosebnih odnosov.
- Razvoju razumevanja obrazne mimike, govorice telesa, besednih izrazov in kulturnih norm, povezanih z izražanjem hvaležnosti.
- Prepoznavanju znakov strinjanja ali nestrinjanja, odobravanja ali neodobravanja in drugih čustev, izraženih z neverbalno komunikacijo.
- Poleg tega bo modul krepil sposobnost primernega izražanja hvaležnosti za tiste okoli sebe.

Konec koncev je ta modul namenjen učiteljem, da jim predstavi orodja za podporo in spodbujanje uspešnih socialnih interakcij med svojimi učenci, v katerem koli okolju.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Uvod

Dobrodošli v enoti »Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti«. Ta enota uvaja učinkovito komunikacijo in izražanje hvaležnosti ter zajema teme, kot so prepoznavanje neverbalnih znakov, razumevanje kulturnih razlik pri izražanju hvaležnosti in razvijanje močnih medosebnih veščin.

Ta enota nudi pregled pomena prepoznavanja neverbalnih komunikacijskih znakov, razumevanja kulturnih norm, povezanih z izražanjem hvaležnosti, in razvijanja močnih medosebnih veščin. Z dokončanjem tega modula bi morali učenci bolje razumeti kako učinkovito komunicirati z drugimi in izraziti svojo hvaležnost na sprejemljiv način.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Uvod

Ta enota se začne z raziskovanjem različnih znakov, ki jih je mogoče uporabiti za interpretacijo čustev in namenov nekoga kot so obrazna mimika, govorica telesa in verbalni izrazi. Učenci se bodo naučili prepoznati znake strinjanja ali nestrinjanja, odobravanja ali neodobravanja in druga čustva, izražena z neverbalno komunikacijo, medtem ko bodo razpravljali o pomenu kulturnih razlik pri izražanju hvaležnosti.

Do konca te enote bi morali učenci izboljšati svoje komunikacijske sposobnosti in bolje razumeti kulturne norme, povezane z ustreznim izražanjem hvaležnosti.

Navdihujoč izrek, povezan s temo enote: "Hvaležnost spremeni tisto, kar imamo, v dovolj in še več." - Anonimno

Vprašanje za razmislek: kako lahko drugim smiselno izrazim svojo hvaležnost?

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Energizer / Razprava:

Začnite tako, da učence prosite naj zaprejo oči in globoko vdihnejo. Ko to storijo jih prosite naj se spomnijo, kdaj je nekdo izrazil hvaležnost ali spoštovanje za nekaj kar so storili ali rekli. Ko vsak učenec deli svoj primer, lahko inštruktor povabi druge udeležence, da aktivno poslušajo in po potrebi zagotovijo podporne komentarje in vprašanja.

Nato razložite, da boste razpravljali o obrazni mimiki in neverbalni komunikaciji, da bi bolje razumeli, kako ljudje izražajo sebe in svoja čustva.

Vprašajte skupino, katere vrste obraznih izrazov po njihovem mnenju kažejo na strinjanje ali nestrinjanje? Kaj pa odobravanje ali neodobravanje? Spodbudite vse, da povedo primer, ko so opazili te besede na obrazu nekoga.

Nazadnje vprašajte skupino, kako lahko pokažejo hvaležnost na različne načine (poleg besednega izražanja).

Skupaj naj razmislijo o idejah, preden ustvarijo seznam primerov, ki jih lahko uporabijo v vsakdanjem življenju. To lahko vključuje nasmeh, objem ali pozdrav “petka”.

Pogovorite se o morebitnih kulturnih razlikah, ki lahko obstajajo pri izražanju hvaležnosti.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Rezultat:

- Učenci se bodo počutili polni energije in z ustrezno miselnostjo, da se bodo poglobili v temo.
- Učenci se bodo bolje počutili pri delu s skupino, zavedali se bodo svoje prisotnosti in razvijali socialne veščine.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Vsebina tega modula se osredotoča na pomen in relevantnost učinkovite komunikacije in izražanja hvaležnosti v različnih kontekstih. Učinkovita komunikacija je ključnega pomena za uspeh na vseh področjih življenja, še posebej v medčloveških odnosih. Neverbalna komunikacija je jezik, ki ga ljudje uporabljajo pri interakciji brez govora - kot so obrazna mimika, govorica telesa in druge fizične kretnje. Hvaležnost je izraz spoštovanja in ljubeznivosti, ki se lahko izrazi ustno ali s fizičnimi gestami.

Osnovni teoretični uvod v to temo vključuje prepoznavanje razlik med verbalnimi in neverbalnimi oblikami komunikacije. Besedne oblike lahko vključujejo izgovorjene besede ali pisne besede (e-poštna sporočila, socialna omrežja), neverbalne oblike pa lahko vključujejo izraze obraza, govorico telesa, kretnje rok itd.

Razumevanje teh razlik je bistvenega pomena za natančno razlago pomena sporočila osebe. Poleg tega je pomembno vedeti, da lahko različne kulture različno izražajo hvaležnost; nekateri imajo morda raje verbalne izraze, medtem ko imajo drugi raje fizične geste ali celo tišino v določenih situacijah. Razumevanje, kako kulturne norme vplivajo na izražanje hvaležnosti, je ključno za učinkovito komunikacijo z ljudmi iz različnih okolij.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Orodja in pristopi za usposabljanje v živo in na spletu se osredotočajo na učenje učencev, da natančneje razlagajo neverbalne komunikacijske znake, kot so izrazi obraza in govorica telesa. Učence je mogoče naučiti tudi tehnik za ustrezno izražanje hvaležnosti glede na dani kontekst ali kulturo. Učenci bi se morali naučiti učinkovitega komuniciranja v individualnem in skupinskem okolju, da bi še naprej razvijali svoje sposobnosti.

Pristop k spletnemu izobraževanju bi moral poudarjati razprave v virtualnih razredih, ki učencem omogočajo medsebojno vadbo neverbalnih in verbalnih komunikacijskih veščin, hkrati pa jih vključijo v pogovore o kulturnih normah, povezanih z izražanjem hvaležnosti. Interaktivne dejavnosti, kot so igranje vlog ali simulacije, so priporočljive za bolj poglobljene učne priložnosti, ki lahko pomagajo učencem pripraviti na scenarije iz resničnega sveta, kjer je komunikacija ključnega pomena za doseganje dobrih rezultatov. Z zagotavljanjem učencem varnega prostora za vadbo svojih veščin na spletu, preden začnejo z ljudmi iz različnih okolij, iz oči v oči, lahko učitelji zagotovijo največjo vrednost učne izkušnje, hkrati pa spodbujajo sodelovanje med vrstniki.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 1: Tolmačenje neverbalne komunikacije

Trajanje: 30-45 minut

Cilj: Pomagati učencem razumeti vlogo neverbalne komunikacije pri izražanju čustev.

Opis: Učenci bodo delali v majhnih skupinah, da bi razpravljali in interpretirali različne vrste neverbalne komunikacije. Vsaka skupina bo dobila primer nekoga, ki izraža čustva z neverbalnimi znaki kot je obrazna mimika ali govorica telesa. Učenci bodo razpravljali o občutkih osebe in zakaj se tako počutijo. Inštruktor lahko poda povratne informacije in uporabi primere iz resničnega življenja, da učencem pomaga razumeti kontekst različnih neverbalnih izrazov. Ta dejavnost bo učencem pomagala razviti sposobnosti opazovanja in tolmačenja ter sposobnost učinkovitega sporočanja svojih interpretacij.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 2: Izražanje hvaležnosti

Trajanje: 45-60 minut

Cilj: Pomagati učencem razumeti različne načine izražanja hvaležnosti in spoštovanja.

Opis: Učenci bodo vadili izražanje hvaležnosti na različne načine in v različnih kontekstih z igranjem scenarijev in igranjem vlog s svojimi vrstniki. Predhodno se lahko inštruktor pogovori o kulturno ustreznih načinih izražanja hvaležnosti in ponudi primere, iz katerih lahko učenci izhajajo, ko se odzivajo na scenarije drug drugega. Po razpravi o različnih pristopih bodo učenci vadili uporabo tega znanja z igranjem skečev ali pisanjem pisem hvaležnosti drug drugemu. Ta dejavnost bo učencem pomagala razviti komunikacijske sposobnosti in sposobnost prepoznavanja in odzivanja na pozitivno vedenje in dejanja drugih.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 3: Ustvarjanje vizualnih pripomočkov

Trajanje: 60-90 minut

Cilj: Pomagati učencem razumeti različne vrste komunikacije kot so verbalna in neverbalna komunikacija ali kulturne razlike pri izražanju hvaležnosti.

Opis: V skupinah bodo učenci ustvarili vizualne pripomočke ali plakate, ki bodo predstavljali različne vrste komunikacije kot so verbalna in neverbalna komunikacija ali kulturne razlike pri izražanju hvaležnosti. Učenci lahko kot razred drug drugemu predstavijo svoje vizualne elemente in razložijo svoje razumevanje tega, kako ljudje komunicirajo v določenih kontekstih in kaj nekatera vedenja pomenijo v določenih kulturah. Ta dejavnost bo učencem pomagala razviti kritično razmišljanje in ustvarjalne sposobnosti ter sposobnost učinkovitega sporočanja svojih idej.

Rezultat:

Povezave:
https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/nonverbal-communication.htm
https://positivepsychology.com/how-to-express-gratitude/
https://www.bu.edu/ctl/guides/developing-effective-visuals/

Co-funded by the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Refleksija: preglejte kaj ste se naučili in analizirajte učinke gradiva na razumevanje in odnose učencev.

Raziskovanje: uporabite spletne ali tiskane vire, če želite izvedeti več o temah, ki so pomembne za enoto, vključno z izrazi obraza, govorico telesa, verbalnimi izrazi, kulturnimi razlikami pri izražanju hvaležnosti itd.

Vprašalniki: z vprašalniki ali anketami od učencev zberite informacije o njihovem trenutnem znanju in razumevanju učinkovite komunikacije in izražanja hvaležnosti. Uporabite te podatke za načrtovanje prihodnih dejavnosti.

Igre: ustvarite igre, ki vključujejo ugibanje čustev prek obrazne mimike ali razlaganje neverbalnih komunikacijskih znakov kot sta govorica telesa ali ton glasu.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Preizkusi: oblikujte preizkuse, ki merijo znanje in razumevanje učencev o učinkoviti komunikaciji in izražanju hvaležnosti, vključno s kulturnimi razlikami, povezanimi s temo.

Refleksija v parih ali krogu: učenci naj razpravljajo o svojem učenju v parih ali skupini, da razmislijo o gradivu, obravnavanem v razredu in razvijejo globlje razumevanje s skupnimi izkušnjami in pogledi.

Individualna ali skupinska preverjanja: učenci naj med seboj preverijo točnost, popolnost, slog, jasnost itd., prav tako pa zagotovijo povratne informacije o tem, kako dobro vsak učenec razume snov, o kateri se razpravlja med dejavnostmi enote.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti

Zaključek enote:

Učinkovita komunikacija in izražanje hvaležnosti sta bistvenega pomena za razvoj močnih medosebnih odnosov. Učenje prepoznavanja obrazne mimike, govorice telesa in besednih izrazov lahko učencem pomaga bolje razumeti občutke in namere ljudi okoli njih.

Izkazovanje ustreznega spoštovanja do truda ali dosežkov druge osebe je ključnega pomena za spodbujanje močnih odnosov. Zavedanje razlik v kulturnih normah, povezanih z izražanjem hvaležnosti je bistvenega pomena za uspešno komunikacijo v katerem koli okolju. S pravimi viri in vodstvom (mentorstvom) se lahko vsakdo nauči učinkovite komunikacije in ustreznega izražanja hvaležnosti.

https://newconversations.net/communication-skills-workbook/expressing-more-appreciation-gratitude-encouragement/
https://education.byu.edu/youcandothis/expressing_gratitude.html

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

- Starši morajo otrokom zagotoviti dostop do spletnih dejavnosti, ki so primerne njihovi starosti in razvoju.
- Starši bi morali spremljati pogostost in trajanje spletnih dejavnosti svojih otrok.
- Starši bi morali z otroki načrtovati redne pogovore o spletni komunikaciji, bontonu, morebitnih tveganjih in varnostnih ukrepih.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Razumevanje občutkov

Uvod

Do konca te enote bodo učenci sposobni prepoznati in interpretirati občutke, izražene z obrazno mimiko, govorico telesa in verbalnimi izrazi. Imeli bodo tudi izboljšane komunikacijske sposobnosti z večjim razumevanjem kulturnih norm, povezanih z izražanjem hvaležnosti.

Za spodbujanje kakovostnih odnosov in ohranjanje močnih medosebnih veščin je bistveno razumeti, kako se čustva izražajo z neverbalno komunikacijo. Poleg tega je poznavanje ustreznega načina izražanja hvaležnosti v različnih kulturah bistveno za gradnjo zaupanja in razumevanja med ljudmi. V tej enoti se bodo učenci naučili prepoznati znake strinjanja ali nestrinjanja, odobravanja oz. neodobravanja.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Razumevanje občutkov

Uvod

Naučili se bodo izražanja hvaležnosti verbalno v primerjavi s fizičnimi gestami za boljšo komunikacijo v različnih družbenih okoljih.

Navdihujoč izrek: »Bolj kot izražate hvaležnost za to, kar imate, večja je verjetnost, da boste imeli še več za izraziti hvaležnost.« - Zig Ziglar

Vprašanje za razmislek: kako mi lahko razumevanje obrazne mimike pomaga zgraditi močnejše odnose?

Co-funded by the European Union

Enota 2: Razumevanje občutkov

Energizer / Razprava:

Energizer: vsak učenec naj zapre oči in si predstavlja sebe v družbeni situaciji. Prosite jih, naj identificirajo osebo s katero so, lokacijo in splošno vzdušje v okolju. Ko ugotovijo te podrobnosti, jih prosite, naj odprejo oči in na papir zapišejo (narišejo), kar so si zamislili.

Ko vsi zapišejo svoje scenarije, naj vsak v manjši skupini (3-5) razpravlja o tem. Vsaka skupina predstavi kar so se pogovarjali, nato pa to lahko primerjajte z odgovori vseh skupin. To bo učencem pomagalo prepoznati podobnosti ali razlike med interpretacijami istih družbenih situacij ljudi.

Med to razpravo prosite učence naj kritično razmišljajo o tem, zakaj si lahko različni ljudje različno razlagajo določene elemente in kako lahko kulturne norme oblikujejo naše individualne percepcije.

Spodbujajte učence, da razvijejo strategije za prepoznavanje subtilnih neverbalnih znakov, ki bi lahko vplivali na komunikacijo v danih okoliščinah.

Rezultat:

- Zavedanje učencev o različnih družbenih situacijah in notranjih odnosih/občutkih.
- Sposobnost prepoznavanja občutkov in izrazov.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Razumevanje občutkov

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Neverbalna komunikacija je kritična komponenta razumevanja, kako se nekdo počuti. Obrazna mimika je eno najpogostejših neverbalnih komunikacijskih sredstev – nasmeh, mrščenje, dvigovanje obrvi itd. – vsi imajo različne pomene, ki zagotavljajo vpogled v človekovo razmišljanje in čustvovanje. Enako velja za govorico telesa kot so drža, kretnje in očesni stik. Besede se lahko uporabljajo tudi za prikaz pozitivnih ali negativnih čustev; vendar lahko ton glasu pogosto razkrije več kot izgovorjene besede. Na primer, "Tako sem vesel!" ima lahko različne pomene, odvisno od tega, kako je povedano in konteksta v katerem je povedano.

Poleg razumevanja neverbalnih znakov, povezanih z občutki in nameni, je treba pri komunikaciji z drugimi upoštevati tudi socialni bonton, povezan z izražanjem hvaležnosti. Hvaležnost ima v različnih kulturah različne posledice; zato se morajo učenci zavedati kulturnih norm, ko izražajo spoštovanje ali hvaležnost.

Vsebina in orodja za usposabljanje:
Treningi v živo vključujejo igre vlog kjer učenci vadijo prepoznavanje obrazne mimike in govorice telesa, povezane z različnimi čustvi ter skupinske razprave o kulturnih razlikah pri izražanju hvaležnosti ali zahvale.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Razumevanje občutkov

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Spletno usposabljanje vključuje video predavanja, ki pojasnjujejo pomen neverbalne komunikacije pri razumevanju čustev in namenov ljudi ter kvize, ki utrjujejo kritične koncepte, predstavljene v razredih. Študentom je na voljo spletni forum, kjer lahko postavljajo vprašanja o temi in sodelujejo v vrstniških razpravah o ustreznem izkazovanju spoštovanja med kulturami.

Pristop k spletnemu izobraževanju:

Spletno izobraževanje vključuje interaktivne dejavnosti, kot so simulacije igranja vlog in kvizi, ki učencem omogočajo vadbo prepoznavanja izrazov obraza in govorice telesa, povezanih z različnimi čustvi (srečo in žalostjo idr.). Poleg tega živahne razprave o kulturnih razlikah glede izražanja hvaležnosti učencem omogočajo pomembnejšo priložnost za smiselni dialog z vrstniki po vsem svetu, ki imajo morda drugačne poglede.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Razumevanje občutkov

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 1: Analiza empatije

Trajanje: 30-45 minut

Cilj: pomagati učencem analizirati scenarije in prepoznati najbolj empatičen odgovor.

Opis: učenci bodo analizirali različne scenarije, da bi določili najbolj empatičen odgovor. To lahko storite z razpravami v majhnih skupinah ali individualno. Vsak učenec mora pojasniti zakaj meni, da je njegov odgovor najboljši na podlagi empatije in sočutja do tistih, ki so vpleteni v scenarij. Ta dejavnost bo učencem pomagala razviti kritično mišljenje in veščine empatije.

Dejavnost 2: Refleksija in prepoznavanje.

Trajanje: 15-30 minut

Cilj: pomagati učencem razmisliti o svojih prednostih in slabostih ter prepoznati prednosti in dosežke svojih sošolcev.

Opis: učenci bodo napisali kratko razmišljanje o sebi, pri čemer bodo opredelili prednosti in slabosti. Enako morajo prepoznati tudi pri svojih sošolcih, ki dajejo pozitivne povratne informacije.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Razumevanje občutkov

Dejavnost 3:

Trajanje: 45–60 minut

Cilj: pomagati učencem pri vadbi veščin socialne interakcije, kot so aktivno poslušanje, izražanje čustev, razumevanje govorice telesa in obrazne mimike ter ustrezno empatično odzivanje.

Opis: učenci se bodo razdelili v majhne skupine, da bodo vadili veščine socialne interakcije, kot so aktivno poslušanje, izražanje čustev, razumevanje govorice telesa in obrazne mimike ter ustrezno empatično odzivanje. Ta dejavnost bo učencem pomagala razviti njihove socialne veščine in sposobnost učinkovite komunikacije z drugimi.

Dejavnost 4: Sodelovalno reševanje problemov

Trajanje: 30-45 minut

Cilj: pomagati učencem razviti spretnosti kreativnega razmišljanja, hkrati pa ohranjati empatijo do različnih perspektiv.

Opis: dva učeneca bosta skupaj rešila problem z uporabo spretnosti kreativnega razmišljanja, hkrati pa ohranila empatijo do različnih perspektiv, izmenično poslušala in se spoštljivo odzivala drug na drugega. Ta vaja bo učencem pomagala razviti sposobnosti reševanja problemov in empatije ter sposobnost sodelovanja z drugimi.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Razumevanje občutkov

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 5: Pogovor z igranjem vlog

Trajanje: 60-90 minut

Cilj: pomagati učencem pri vadbi učinkovitih komunikacijskih veščin v pogovorih.

Opis: učenci bodo igrali različne pogovore v parih ali majhnih skupinah treh ali več. Medtem ko vadijo tehnike, kot je razmišljanje o tem, kar slišijo, brez obsojanja, ostajanje nevtralno, namesto da bi sodili ali dajali nasvete, parafraziranje povedanega, namesto da prehitro sklepajo, uporaba izjav »jaz« namesto pripisovanja krivde in aktivno poslušanje brez prekinjanja ali presojanje tega, kar je povedala druga oseba. Ta dejavnost bo učencem pomagala razviti njihove komunikacijske spretnosti ter sposobnost aktivnega poslušanja in odzivanja z empatijo.
Potreben material: tabla/post-it/papir/pisala (za pisanje zapiskov in razmišljanje)

Rezultat:

Povezave:
https://youtu.be/_DJcTn8Xk0E
https://youtu.be/kIzfH4-qV-k
https://youtu.be/POzqiY3JCnA

Co-funded by
the European Union

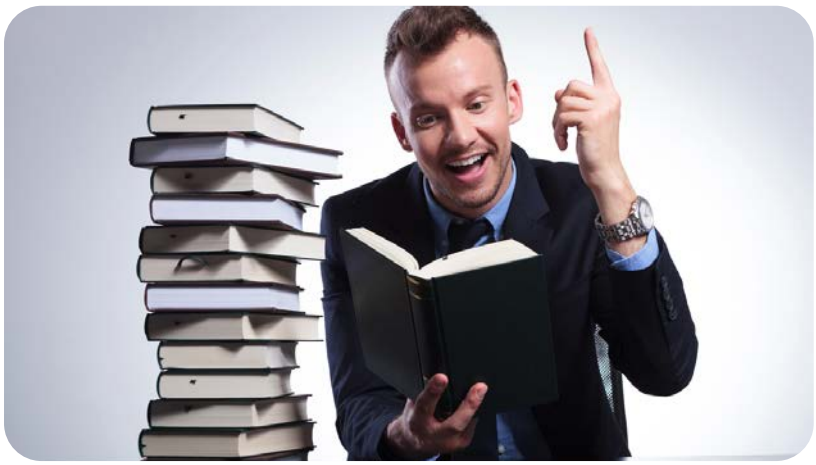
Enota 2: Razumevanje občutkov

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Samorefleksija: učenci lahko razmišljajo o svojem učenju iz 2. enote tako, da si zastavljajo vprašanja, kot so "Katere predsodke in sodbe sem spoznal o sebi in drugih?", "Kako so se moji pogledi in odnosi spremenili glede empatije in sočutja?" , "Katerih strategij sem se naučil, da se v kateri koli situaciji odzovem z empatijo?",

Raziskovanje: Učenci bi morali temo nadalje raziskati, na primer z branjem člankov ali knjig, povezanih z empatijo in sočutjem, ter gledanjem predavanj TED ali drugih izobraževalnih videoposnetkov o tej temi.

Igre: igre se lahko uporabljajo kot dejavnosti za globlje razumevanje tem v 2. enoti. Igre na primer od igralcev zahtevajo, da odigrajo scenarije, ki vključujejo empatičen odziv ali izkazovanje prepoznavanja prednosti.



Co-funded by
the European Union

Enota 2: Razumevanje občutkov

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Preizkusi: preizkusi se lahko izvajajo tudi po vsakem razdelku 2. enote, da učenci sami ocenijo svoje znanje. Vsak test mora biti sestavljen iz enakega števila izbirnih in odprtih vprašanj, ki izzivajo učenčevo razumevanje.

Refleksija v parih/krogu: dejavnosti refleksije, ki se izvajajo v parih ali krogu učencem omogočajo, da med seboj razpravljajo o svojih izkušnjah v zvezi s temo medtem ko delijo svoje vpoglede in razmišljanja o tem kar so se naučili. To pomaga spodbujati pomembne povezave med vrstniki, hkrati pa jim daje prostor za ustrezen pregled in dialog.

Vprašalniki: vprašalnike je mogoče uporabiti za oceno učencevega razumevanja tem, obravnavanih v 2. enoti. Vprašanja lahko vključujejo »Kaj mislite, da so prednosti izkazovanja empatije/sočutja?«, »Kako bi se odzvali na situacijo, ko nekdo izraža negativna čustva do vas?", "Katere strategije bi uporabili, da bi prepoznali prednosti v sebi in drugih?"

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Razumevanje občutkov

Zaključek enote:

Ta enota zaključuje, da sta razumevanje in odzivanje na čustva z empatijo in sočutjem bistvena veščina za gradnjo smiselnih odnosov in spodbujanje pozitivnih družbenih interakcij.
Z raziskovanjem koncepta empatije in učenjem praktičnih strategij za njegovo uporabo v vsaki situaciji so učenci pridobili večjo zavest o lastnih pristranskostih in občutljivosti na izkušnje drugih.

Negovanje spoštovanja njihovih prednosti in prednosti njihovih vrstnikov pomaga krepiti samozavest, spoštovanje in zaupanje. S poglobljenim znanjem o tem, kako njihova čustva vplivajo na čustva drugih, so učenci bolje opremljeni za razvoj smiselnih medosebnih vezi, ki temeljijo na razumevanju, sprejemanju in podpori.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

- Starši morajo zagotoviti, da se njihovi otroci zavedajo morebitnih posledic objavljanja informacij na spletu, ki bi lahko škodile njim ali drugim.
- Starši bi morali poudariti pomen spoštljivosti do drugih, tudi ko komunicirajo na spletu.
- Starši bi morali opozoriti svoje otroke, da je lahko tisto, kar je objavljeno na spletu, trajno in ga ni mogoče vzeti nazaj, zato morajo dobro premisliti, preden kar koli objavijo.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Gojenje družbene zavesti

V tej enoti bomo raziskovali moč družbene zavesti in kako igra ključno vlogo pri spodbujanju pomembnih odnosov z našimi vrstniki. Skozi interaktivne dejavnosti, predavanja in skupinske razprave bodo učeneci bolje razumeli empatijo in sočutje. Ozavestite kako lahko njihova lastna čustva vplivajo na čustvena stanja drugih, ozavestite morebitne pristranskosti, postanete bolj občutljivi na izkušnje drugih in razvijete praktične strategije za odziv z empatijo v vsaki situaciji.

Do konca te enote bodo učenci okrepili svojo sposobnost prepoznavanja edinstvenih prednosti sebe in drugih, kar je bistvenega pomena za ustvarjanje pozitivnih povezav z vrstniki in nadrejenimi. Učenci bodo imeli tudi povečano samozavedanje in odprtost za priznavanje teh lastnosti pri tistih okoli njih.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gojenje družbene zavesti

Energizer / Razprava:

Prosite učence, naj razmislijo o tem, kdaj so čutili empatijo ali sočutje do nekoga drugega.

Prosite jih naj si vzamejo nekaj trenutkov, da se spomnijo podrobnosti te izkušnje in razmislijo, kako so njihovi občutki vplivali na čustveno stanje druge osebe. Ko so se vsi imeli priložnost spomniti svojih spominov jih prosite, naj jih delijo s skupino.

Nato učence povabite naj razmislijo o svojih predsodkih glede različnih ljudi in situacij. Prosite jih naj razmislijo kako lahko te pristranskosti povzročijo nesporazume ali žaljive odzive. Spodbujajte učence, da se zavedajo lastne miselnosti in prepoznajo kdaj jih določena stališča lahko usmerijo v nekoristno smer.

Na koncu izzovite učence z interaktivno dejavnostjo, ki te koncepte udejanja v praksi. Razdelite vse v skupine in vsaki skupini dajte primer scenarija, v katerem bi se lahko nekdo odzval z empatijo ali sočutjem (kot je podpora prijatelju v težkem času).

Rezultat:

- Povečana socialna ozaveščenost učencev.
- Izboljšana empatija in sočutje.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Gojenje družbene zavesti

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Teoretično ozadje družbene zavesti lahko izsledimo nazaj do teorij o čustveni inteligenci. Čustvena inteligenca ali EQ je razumevanje, uporaba in obvladovanje čustev za učinkovito interakcijo z drugimi. Vključuje prepoznavanje čustev tako pri sebi kot pri drugih ter razumevanje, kako jih interpretirati in se ustrezno odzvati. S tem razumevanjem se lahko posamezniki bolj zavedajo vpliva svojega vedenja na tiste okoli sebe in so bolje opremljeni za pozitivno upravljanje odnosov.

Kar zadeva vsebino usposabljanja za delo v živo in na spletu, povezano z družbeno ozaveščenostjo, se lahko dejavnosti kot so igranje vlog, simulacije, pripovedovanje zgodb in skupinske vaje, uporabljajo kot orodja za poglabljanje razumevanja empatije in sočutja.

Koristna je lahko tudi uporaba forumov za razprave ali razdelitev v virtualne sobe za sejo, kjer lahko učenci vadijo odzivanje z empatijo. Za spletne tečaje lahko multimedijski elementi kot so videoposnetki ali glasba zagotovijo poglobljeno izkušnjo, ki podpira učne cilje, hkrati pa učencem omogoča dostop do gradiva v svojem tempu.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gojenje družbene zavesti

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 1: Razprava

Trajanje: 30-60 minut

Cilj: pomagati učencem razviti argumente in dokaze, ki podpirajo ali ovržejo dano izjavo, povezano z empatijo in sočutjem.

Opis: učencem bo predstavljena tema razprave, povezana z empatijo in sočutjem, nato bodo pozvani, da razvijejo argumente in dokaze, ki podpirajo ali ovržejo dano trditev. Ko bodo učeneci razpravljali o svojih pogledih bodo morali povzeti svoje razumevanje problematike, da bi poglobili svoje znanje. Ta dejavnost bo učencem pomagala razviti kritično razmišljanje in spretnosti argumentiranja ter razumevanje empatije in sočutja.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gojenje družbene zavesti

Dejavnost 2: Odprta kavarna (Open-Café)

Trajanje: 45-60 minut

Cilj: spodbuditi učence, da delijo svoje izkušnje, občutke in poglede na empatijo in sočutje v varnem okolju.

Opis: ta dejavnost spodbuja učence, da delijo svoje izkušnje, občutke in poglede na empatijo in sočutje v varnem okolju. Po razdelitvi v manjše skupine, bo vsak učenec izmenično delil svoje odgovore, medtem ko bodo vsi ostali pozorno poslušali. Vsaka skupina razmišlja o enem vidiku. Ko zaključijo, se prestavijo na drugo omizje, z drugo temo, eden izmed njih pa ostane pri prvi toliko časa, da podeli o čem je tekla beseda prej v predhodni skupini. Vse skupine se zamenjajo (obiščejo) vsa omizja. Na koncu je skupna debata vseh skupin. Moderator lahko moderira tako, da postavi dodatna vprašanja ali po potrebi doda dodaten kontekst. Ta dejavnost bo učencem pomagala razviti socialne veščine in empatijo s poslušanjem in odzivanjem na izkušnje in poglede svojih vrstnikov.

Dejavnost 3: Hitre igre

Trajanje: 15-30 minut

Cilj: hitro okrepiti koncepte, povezane z empatijo in sočutjem.

Opis: hitre igre so odlične za hitro krepitev konceptov in lahko obsegajo od trivialnih vprašanj o empatiji in sočutju do šarad ali

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gojenje družbene zavesti

besednih iger, ki vključujejo ključne besede iz vsebine modula. Ta dejavnost bo učencem pomagala ohraniti informacije v zvezi z empatijo in sočutjem na zabaven in privlačen način.

Dejavnost 4:

Igre s kartami

Trajanje: 30–45 minut

Cilj: na prijeten način učiti veščine družbene zavesti, kot sta empatija in sočutje.

Opis: igre s kartami, kot sta Dixit ali Enka, se lahko uporabljajo tudi kot učinkovito orodje za poučevanje veščin družbenega zavedanja, kot sta empatija in sočutje na prijeten način. Igralci morajo aktivno poslušati opise drug drugega o tem katero karto potrebujejo, razumeti, od kod drugi prihajajo in sodelovati, da zmagajo! Ta dejavnost bo učencem pomagala razviti njihove socialne veščine in sposobnost učinkovite komunikacije z drugimi.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gojenje družbene zavesti

Dejavnost 5: Vizualni pripomočki/viri

Trajanje: 30–60 minut

Cilj: pomagati učencem bolje razumeti koncepte, povezane z družbeno zavestjo kot sta empatija in sočutje, na bolj vizualen način.

Opis: zagotavljanje vizualnih pripomočkov in virov kot so plakati, stripi, infografike ali navdihujoči filmi, lahko učencem pomaga bolje razumeti koncepte, povezane z družbeno zavestjo, kot sta empatija in sočutje, na bolj vizualni način, ki ga je lažje razumeti kot samo tradicionalna predavanja. Ta dejavnost bo učencem pomagala razviti razumevanje empatije in sočutja prek vizualnega medija.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gojenje družbene zavesti

Prilagoditve za učence s posebnimi potrebami

Cilj: zagotoviti, da lahko vsi učenci sodelujejo v dejavnostih, povezanih z družbeno ozaveščenostjo, ne glede na telesne ali duševne sposobnosti ali omejitve.

Opis: pri ustvarjanju dejavnosti, povezanih z družbeno ozaveščenostjo, lahko sodelujejo vsi učenci ne glede na telesne ali duševne sposobnosti ali omejitve. Učitelji lahko prilagodijo dejavnosti, da zagotovijo sodelovanje vseh učencev, tako da zagotovijo prilagoditve, kot so vizualni pripomočki, dodatna podpora ali alternativne dejavnosti. To bo zagotovilo, da lahko vsi učenci razvijejo svoje veščine družbene zavesti, vključno z empatijo in sočutjem.

Rezultat:

Prilagoditve je treba izvesti tako, da se lahko vsi učenci ukvarjajo z gradivom glede na svoje potrebe. Spremembe lahko na primer vključujejo razčlenitev zapletenih nalog na preproste korake z dodatno podporo ali zagotavljanje nadomestnih dejavnosti, če so potrebne zaradi fizičnih omejitev.

Povezave do predstavitev in opisov vaj, ki izboljšujejo znanja ali sposobnosti, opisane v modulu:

https://youtu.be/Tfpyu84pg6k
https://vimeo.com/516900215
https://youtu.be/h6ZdvK1xcls

Co-funded by the European Union

Enota 3: Gojenje družbene zavesti

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Vprašanja za vodeno refleksijo in samoevalvacijo:

- Kako sem zrasel v smislu razumevanja empatije in sočutja?
- Kako lahko bolje prepoznam in cenim prednosti v sebi in drugih?
- Katere spremembe lahko naredim, da ustvarim bolj empatično okolje doma, v šoli ali v prostem času?
- Na kakšen način moje pristranskosti vplivajo na to kako komuniciram z ljudmi različnih okolij?
- Katere strategije so mi pomagale, da sem se v težkih situacijah odzval s sočutjem?
- Na katera področja se moram osredotočiti, da bom še naprej gojil empatijo in sočutje?

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gojenje družbene zavesti

Zaključek enote:

Na koncu je ta enota družbenega ozaveščanja raziskala pomen empatije in sočutja v medosebnih odnosih. Pridobili smo razumevanje lastnih čustev in kako lahko vplivajo na čustvena stanja drugih ter se naučili praktičnih strategij za odzivanje z empatijo v vsaki situaciji.

Poleg tega smo povečali svoje zavedanje o svojih in prednostih drugih ter poglobili naše povezave z vrstniki in odraslimi. S temi temelji so učenecje zdaj opremljeni z znanjem in veščinami za spodbujanje pomembnih odnosov, hkrati pa se zavedajo družbene dinamike.

Za nadaljnje razumevanje te teme učence spodbujamo k raziskovanju drugih teoretičnih temeljev, ki jih najdemo v člankih, izsledkih raziskav, knjigah, video predavanjih in še več. Povezava: https://study.com/academy/lesson/social-awareness-definition-example-theories.html?wvideo=n5y01yyd4a

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

- Starši bi morali pomagati pri spodbujanju zdravih navad s spodbujanjem pozitivne uporabe tehnologije kot je sodelovanje na izobraževalnih spletnih mestih ali dejavnostih, ki jih organizirajo zaupanja vredne organizacije.
- Starši bi morali biti dobri vzorniki z ustreznim vedenjem na svojih računih v družbenih medijih.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Uvod

Učinkovita komunikacija je pomembna veščina v osebnih in drugih odnosih. Namen te enote je povečati družbeno ozaveščenost in razviti boljše komunikacijske veščine, ki so bistvenega pomena za vzpostavljanje kakovsotnih odnosov, zgrajenih na medsebojnem spoštovanju, podpori, zaupanju in razumevanju. Do konca te enote bodo učenci opremljeni z veščinami za učinkovito komuniciranje in vzpostavljanje pozitivnih odnosov, ki lahko pomembno vplivajo na njihov osebni in poklicni uspeh.

Navdihujoč rek: "Komunikacija je ključ do osebnega in kariernega uspeha." Ta citat poudarja pomen komunikacije v vseh vidikih življenja in kako lahko njeno obvladovanje vodi do uspeha.

Vprašanje za razmislek: Kako je učinkovita komunikacija vplivala na vaše življenje? To vprašanje učence spodbuja k razmišljanju o lastnih izkušnjah in prepoznavanju pomena komunikacijskih veščin v njihovih relacijah do drugih ljudi.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Energizer / Razprava:

Tukaj je nekaj idej za spodbujanje razprave v spletnem okolju:

Preverite njihovo lokacijo: v spletni učilnici lahko učence prosite, da povejo od kod se pridružujejo in kakšno je vreme na njihovi lokaciji. Ta preprosta dejavnost lahko pomaga prebiti led in ustvari občutek skupnosti med učenci.

Drži ali ne drži: sestavite seznam izjav, povezanih s socialno zavestjo in komunikacijskimi veščinami ter prosite učence naj označijo ali so resnične ali napačne. Ta dejavnost lahko pomaga oceniti predznanje učencev in spodbudi razpravo o temi.

Osebni komunikacijski slog: prosite učence naj razmislijo o svojem osebnem komunikacijskem slogu in o tem kako vpliva na njihove interakcije z drugimi. Ta dejavnost lahko učence spodbudi k razmišljanju o lastnih komunikacijskih navadah in razmišljanju o tem kako lahko izboljšajo svoje komunikacijske sposobnosti.

Stripi o napakah: učencem pokažite serijo stripov ali ilustracij, ki prikazujejo običajne komunikacijske napake kot je prekinjanje, neposlušanje ali uporaba neprimernega jezika. Učence prosite naj prepoznajo napake in razpravljajo o tem kako bi se jim lahko izognili. Ta dejavnost lahko učencem pomaga razumeti pomen učinkovite komunikacije in vpliv komunikacijskih napak.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Energizer / Razprava:

Delite zgodbo: učence prosite, naj delijo osebno zgodbo o komunikacijski izkušnji, ki je pomembno vplivala na njihovo življenje. Ta dejavnost lahko pomaga učencem pri povezovanju med seboj na osebni ravni in sproži razpravo o pomembnosti komunikacijskih veščin.

Opomba: odvisno od učnega okolja je učencem morda treba ali ne bo treba ničesar zapisati. Zgoraj navedene dejavnosti je mogoče prilagoditi različnim učnim okoljem in jih je mogoče spremeniti tako, da vključujejo pisanje ali druge oblike sodelovanja.

Rezultat:

Te dejavnosti pomagajo ustvariti pozitivno učno okolje in učence vključiti v temo. Energizerje in razprave je mogoče uporabiti tudi za ovrednotenje predznanja učencev, ustvarjanje razprave o temi ter spodbujanje refleksije in samozavedanja. S prilagajanjem dejavnosti različnim učnim okoljem in vključitvijo pisanja ali drugih oblik sodelovanja se lahko učenci ukvarjajo s temo na način, ki je zanje najbolj učinkovit. Na splošno lahko spodbude in razprave učencem pomagajo, da se počutijo bolj povezani s temo in povečajo njihovo motivacijo za učenje.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Socialna zavest in komunikacijske veščine so bistvenega pomena za vzpostavljanje pozitivnih odnosov in doseganje uspeha v osebnem in poklicnem okolju. Socialna ozaveščenost vključuje sposobnost prepoznavanja in razumevanja občutkov, perspektiv in potreb drugih. Učinkovita komunikacija vključuje jasno izražanje in aktivno poslušanje drugih. Te veščine so ključnega pomena za gradnjo zaupanja, vzpostavljanje odnosa in ustvarjanje pozitivnega delovnega ali družbenega okolja.

Definicije:
Socialni znaki: nebesedni signali, kot so obrazna mimika, ton glasu in govorica telesa, ki izražajo človekove občutke in namere.

Empatija: sposobnost vživljanja v občutja drugih.

Notranja motivacija: notranja želja po doseganju ciljev, ki prihaja iz posameznikove notranjosti in ne iz zunanjih motivacijskih dejavnikov.

.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Orodja in pristopi za usposabljanje v živo in na spletu lahko vključujejo:

- Aktivno poslušanje: biti v celoti prisoten in vključen v pogovor, da razumeš perspektivo govorca.
- Učinkovite povratne informacije: zagotavljanje konstruktivnih povratnih informacij, ki so specifične, izvedljive in neobsojajoče.
- Reševanje konfliktov: strategije za konstruktivno reševanje konfliktov in nesoglasij.
- Izražanje hvaležnosti: razumevanje, kako ustrezno izraziti hvaležnost in kulturne razlike, povezane z zahvaljevanjem.

Spletno izobraževanje zahteva različne strategije in pristope za učinkovito vključevanje učencev. Nekateri pristopi k spletnemu izobraževanju vključujejo:

- Ustvarjanje strukturiranega učnega okolja: zagotavljanje jasnih navodil in rokov, ki učencem pomagajo ostati na pravi poti.
- Spodbujanje interakcije in sodelovanja: učencem nudi priložnosti za medsebojno interakcijo prek forumov za razprave, skupinskih projektov in spletnih dejavnosti.
- Uporaba multimedije: vključno z videoposnetki, animacijami in interaktivnimi simulacijami za izboljšanje učne izkušnje.

Zagotavljanje povratnih informacij in podpore: ponujanje rednih povratnih informacij in podpore učencem, da jim pomagate ostati motivirane in na dobri poti.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Dejavnosti / vaje:

Podali bomo primere dejavnosti in vaj, ki jih lahko učenci uporabijo za uporabo svojega znanja o družbeni zavesti in komunikacijskih spretnostih. Te dejavnosti in vaje bodo vključevale različne oblike medijev kot so PPT, grafike, plakati, navdihujoči ali motivacijski filmi, stripi in vizualni pripomočki za srečanja. Poleg tega bodo učence spodbujali k interakciji in sodelovanju z razpravami, argumenti za in proti, odprtimi razpravami v stilu odprtih kavarn, hitrimi igrami in igrami, ki zahtevajo sodelovanje kot so igre s kartami. Podali bomo tudi primere, ki so uporabni za učence s posebnimi potrebami.

Dejavnosti/vaje:

Igranje vlog: učenci lahko sodelujejo v vajah igranja vlog, da vadijo komunikacijske veščine, kot sta aktivno poslušanje in učinkovita povratna informacija. Na primer, učenci se lahko izmenično pretvarjajo, da so učitelj, ki daje povratne informacije učencu in obratno.

Komunikacijska igra: učenci lahko sodelujejo v komunikacijski igri, kot je "Telefon", kjer ena oseba šepeta sporočilo drugi osebi, sporočilo pa se prenaša po vrsti, dokler ga zadnja oseba ne prejme in pove na glas. Ta vaja lahko učencem pomaga vaditi svoje sposobnosti poslušanja in izboljšati njihovo sposobnost jasnega podajanja sporočil.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Analiza osebnega komunikacijskega stila: učenci lahko opravijo samoocenjevanje, da analizirajo svoj osebni komunikacijski slog in prepoznajo področja, ki jih je treba izboljšati. Ta vaja lahko spodbudi učence, da razmislijo o svojih komunikacijskih navadah in razmislijo kako lahko izboljšajo svoje komunikacijske sposobnosti.

Prepoznavanje obraznih izrazov: učenci lahko sodelujejo pri vaji, kjer se jim pokažejo slike različnih obraznih izrazov in morajo prepoznati izraženo čustvo. Ta vaja lahko učencem pomaga izboljšati sposobnost prepoznavanja socialnih znakov in boljšega razumevanja čustev drugih.

Skupinska razprava: učenci lahko sodelujejo v skupinskih razpravah za raziskovanje tem, povezanih z družbeno zavestjo in komunikacijskimi veščinami. Učenci lahko na primer razpravljajo o vplivu kulturnih razlik na komunikacijo in strategijah za učinkovito komuniciranje v različnih okoljih.

Primeri, ki veljajo za učence s posebnimi potrebami:

Vizualni pripomočki: učencem z okvarami vida lahko koristi uporaba vizualnih pripomočkov kot so plakati in grafike z visokim kontrastom in velikimi črkami.

Učencem z okvaro sluha so na voljo vizualni materiali, ki podpirajo predavanja in razprave, prilagojeni njihovim potrebam.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Alternativne komunikacijske metode: učencem z govornimi motnjami ali drugimi komunikacijskimi težavami lahko koristijo alternativne komunikacijske metode, kot sta znakovni jezik ali podporna tehnologija.

Te dejavnosti in vaje lahko učencem pomagajo uporabiti svoje znanje o družbeni zavesti in komunikacijskih veščinah na praktičen in privlačen način. Z zagotavljanjem primerov in spodbujanjem interakcije in sodelovanja lahko učenci razvijejo svoje veščine in izboljšajo svojo sposobnost učinkovite komunikacije v osebnem, šolskem in drugih okoljih. Za lažji učni proces bodo na voljo povezave do predstavitev in opisov vaj.

Rezultat:

Igranje vlog: ta povezava nudi opis vaje igranja vlog, ki učencem pomaga vaditi komunikacijske veščine, kot sta aktivno poslušanje in učinkovita povratna informacija. Vsebuje navodila za nastavitev in olajšanje vaje: https://www.mindtools.com/CommSkll/RolePlaying.htm

Komunikacijska igra: ta povezava ponuja opis komunikacijske igre, imenovane "Telefon", ki učencem pomaga uriti svoje sposobnosti poslušanja in izboljšati njihovo sposobnost jasnega posredovanja sporočil. Vsebuje navodila za igranje igre: https://www.verywellfamily.com/telephone-game-for-kids-620569

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Analiza osebnega komunikacijskega sloga: ta povezava ponuja delovni list za samoocenjevanje, ki ga lahko učenci uporabijo za analizo svojega osebnega komunikacijskega stila in odkrivanje področij za izboljšave. Vključuje navodila za dokončanje ocene: https://www.extension.iastate.edu/communications/sites/www.extension.iastate.edu/files/communication/commstyles_selfassessment.pdf

Prepoznavanje obraznih izrazov: ta povezava ponuja opis vaje, ki učencem pomaga izboljšati njihovo sposobnost prepoznavanja socialnih znakov in boljšega razumevanja čustev drugih. Vključuje navodila za pripravo in izvedbo vaje: https://www.teachingenglish.org.uk/article/facial-expressions-activity

Skupinska razprava: ta povezava ponuja seznam tem za razpravo, povezanih z družbeno ozaveščenostjo in komunikacijskimi veščinami. Vključuje namige za učence, da raziščejo teme, kot so kulturne razlike v komunikaciji in strategije za učinkovito komuniciranje v različnih okoljih: https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/discussion-starters-improving-communication-skills /

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Samorefleksija: učenci se lahko vključijo v samorefleksijo tako, da beležijo svoje izkušnje in misli, povezane z družbeno zavestjo in komunikacijskimi veščinami. Lahko razmislijo o svojih komunikacijskih navadah, prepoznajo področja za izboljšave in si postavijo cilje za prihodnjo rast.

Raziskovanje: učenci lahko izvajajo raziskave o temah, povezanih z družbeno zavestjo in komunikacijskimi veščinami, da poglobijo svoje razumevanje teme. Gledajo lahko slikanice, berejo preprosta besedila na to temo, da razširijo svoje znanje in pridobijo nove vpoglede.

Vprašalniki: učenci lahko izpolnijo vprašalnike ali ankete, da ocenijo svoj komunikacijski stil in prepoznajo področja za izboljšave. Ta orodja lahko uporabijo tudi za zbiranje povratnih informacij od drugih in pridobijo vpogled v to kako drugi dojemajo njihov slog komunikacije.

Igre in testi: učenci lahko sodelujejo v igrah ali testih, ki so namenjeni izboljšanju njihove družbene ozaveščenosti in komunikacijskih veščin. Te dejavnosti lahko učencem pomagajo vaditi svoje spretnosti na zabaven in privlačen način.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Refleksija v parih ali krogu: učenci lahko sodelujejo pri refleksijskih vajah s partnerjem ali v krogu. Izmenično lahko delijo svoje izkušnje, misli in spoznanja v zvezi z družbeno ozaveščenostjo in komunikacijskimi veščinami ter drug drugemu nudijo povratne informacije in podporo.

Individualno ali skupinsko preverjanje - kako smo?:

Učenci lahko sodelujejo v procesu, da ocenijo svoj napredek in prepoznajo področja za izboljšave. Ta proces lahko uporabijo za razmislek o svojem učenju, zastavljanje novih ciljev in razpravo o strategijah za doseganje teh ciljev. Proces je mogoče opraviti individualno z učiteljem ali mentorjem ali kot skupinsko razpravo za spodbujanje sodelovanja in podpore.

Ti različni načini poglabljanja znanja in razmišljanja o učenju lahko pomagajo učencem pridobiti globlje razumevanje družbene zavesti in komunikacijskih veščin, prepoznati področja za izboljšave in razviti strategije za rast. Z vključitvijo v te dejavnosti in sodelovanjem pri individualnih ali skupinskih prijavah lahko učenci še naprej izboljšujejo svoje veščine in gradijo pozitivne odnose z drugimi.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Zaključek enote:

Ta enota o razvijanju družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti učencem prinese znanje, spretnosti in strategije, ki so potrebne za vzpostavitev kakovostnih odnosov, zgrajenih na medsebojnem spoštovanju, podpori, zaupanju in razumevanju. S kombinacijo teoretičnega ozadja, vsebine usposabljanja ter interaktivnih dejavnosti in vaj učenci pridobijo globlje razumevanje socialnih znakov, izražanja hvaležnosti, razvijanja empatije in sočutja, prepoznavanja prednosti in notranje motivacije.

Čeprav je ta enota učencem zagotovila trdne temelje na katerih lahko gradijo, vedno obstaja prostor za nadaljnjo rast in razvoj. Dodatne teoretične temelje je mogoče najti v različnih virih, vključno s članki, izsledki raziskav, skeni, priporočenimi knjigami in video predavanji na platformah, kot je YouTube. Z nadaljnjim raziskovanjem teh virov in nenehnim razmišljanjem in samoocenjevanjem lahko učenci še naprej razvijajo in izpopolnjujejo svojo družbeno zavest in komunikacijske spretnosti.

Na splošno so spretnosti in znanje, pridobljene v tej enoti, bistvenega pomena ne le za osebno rast, temveč tudi za uspeh v šoli in drugih okoljih. Z nadaljnjo vadbo in izpopolnjevanjem teh veščin lahko učenci zgradijo trdnejše odnose, učinkoviteje komunicirajo in dosegajo svoje cilje z večjo lahkoto in samozavestjo.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Razvijanje družbene zavesti in komunikacijskih spretnosti

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Spodbujajte odprto komunikacijo: starši lahko spodbujajo svoje otroke, da odprto in iskreno komunicirajo o svojih izkušnjah in izzivih, povezanih s socialno zavestjo in komunikacijskimi veščinami. Z ustvarjanjem varnega in podpornega okolja za razpravo lahko starši svojim otrokom pomagajo zgraditi samozavest in razviti njihove sposobnosti.

Spremljajte spletno dejavnost: starši lahko spremljajo spletno dejavnost svojih otrok, da zagotovijo, da sodelujejo v pozitivnih in produktivnih interakcijah. To lahko vključuje preverjanje profilov v družabnih omrežjih in aplikacij za sporočanje ter spremljanje spletnih iger in dejavnosti videoklepeta.

Zagotovite vire in podporo: starši lahko svojim otrokom zagotovijo vire in podporo, da jim pomagajo razviti socialno zavest in komunikacijske sposobnosti. To lahko vključuje priporočanje knjig, člankov ali videoposnetkov na to temo ter ponujanje navodil in nasvetov, kadar je to potrebno.

Modeliranje pozitivne komunikacije: starši lahko modelirajo pozitivne komunikacijske veščine v lastnih interakcijah s svojimi otroki in drugimi. Z aktivnim poslušanjem, empatijo in spoštovanjem lahko starši dajo pozitiven zgled in okrepijo pomen teh veščin.

Co-funded by the European Union

Modul 2 - Komunikacija

PREDSTAVITEV MODULA

Dobrodošli v modulu "Komunikacija"! Modul je zasnovan tako, da pomaga učiteljem podpirati svoje učence pri razvijanju osnovnih komunikacijskih veščin. Kako pogosto ste naleteli na citat »komunikacija je ključnega pomena?« To je nekaj, kar počnemo vsak dan v življenju, pa naj bo to govorjena beseda, pisno dopisovanje ali govorica telesa. Toda zakaj je tako pomembno? No, najprej raziščimo kaj je komunikacija. Preprosto povedano, to je dejanje prenosa informacij od ene osebe do druge. Vendar je pomembno razumeti, da je komunikacija učinkovita le, če prejemnik razume sporočilo.

V tem modulu se boste kot njihovi učitelji naučili kako voditi svoje učence pri:

- razumevanju in razvijanju čuta za upoštevanje komunikacijskega bontona,
- odkrivanju in razumevanju neverbalnih znakov in njihovega pomena,
- razumevanju pomena aktivnega poslušanja, podajanja jasnega in argumentiranega mnenja (5 C komunikacije) za učinkovito komunikacijo,
- razvijanju pogajalskih sposobnosti.

Namen tega modula je opremiti učitelje z orodji in strategijami za pomoč učencem pri učinkovitem razvoju njihovih komunikacijskih veščin.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Uvod

Ta enota uvaja učinkovito uporabo komunikacijskega bontona in pokriva teme kot je prepoznavanje neverbalnih znakov.
Do konca te enote se bomo naučili, kaj je in kako komunicirati, različne načine komunikacije (uporaba znakov, govorica telesa itd.) in zakaj je upoštevanje bontona temelj dobre komunikacije.

Komunikacijski bonton se nanaša na sprejete načine komuniciranja z drugimi na delovnem mestu. Dober komunikacijski bonton vključuje vedenje in strategije, ki vam lahko pomagajo pri jasnem posredovanju informacij, hkrati pa ohranjate pozitivne odnose z nadrejenimi, sodelavci in drugimi.

Pravijo, da neverbalna komunikacija posreduje kar 93 % vseh naših komunikacijskih sporočil. Morda zato velja, da dejanja govorijo glasneje kot besede. Nebesedni znaki so naša dejanja in vedenje, obrazna mimika in geste ter glasovni znaki. Med drugim zajemajo vidike osebnega prostora, dotika, gibanja telesa in tona glasu. Kar zadeva vljudnost in bonton, bi radi bili prepričani, da vaši neverbalni komunikacijski znaki pošiljajo enaka vljudna, spoštljiva, obzirna in poštena sporočila kot vaše besede same. Prav tako bi morali biti zelo pozorni na neverbalne znake tistih s katerimi komunicirate in čim bolje poskušati ujeti in natančno interpretirati signale, ki vam jih pošiljajo.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Uvod

Vprašanja za predocenjevanje:

- Kaj razumete, ko slišite besedo "komunikacija"?
- Kaj je komunikacijski bonton?
- Zakaj je upoštevanje bontona tako pomembno?
- Ali lahko komuniciramo brez besed?

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Energizer / Razprava:

Ta energizator se osredotoča na komunikacijo in na to, kako lahko postanemo zmedeni, ko ne moremo ali ne komuniciramo učinkovito. To je odličen način za poudarjanje ključnih vprašanj komunikacije na delovnem mestu in bi podprl vsak tečaj usposabljanja, ki vključuje komunikacijske veščine.

Potrebni viri: Paket igralnih kart za vsako skupino štirih udeležencev.

Navodila:
1. Razporedite udeležence v skupine po štiri in vsaki skupini dajte paket igralnih kart.
2. Vsakemu od udeležencev dajte list papirja z njegovimi posebnimi navodili za igro, ki jo bodo igrali. Samo oni bi morali to videti.
Opomba: Pravilo vsakega udeleženca bo drugačno, npr. ... a) Črne karte vedno zmagajo b) Najvišja karta zmaga krog c) Najnižja karta zmaga krog d) Obrazne karte (kralj, dama, fant) premagajo vse druge karte.
3. Prosite udeležence, naj začnejo igrati igro tako, da igrajo eno karto. Pomembno je vedeti, da "NE SMEJO GOVORITI"
4. Pustite udeležencem, da se igrajo približno 5 minut in začnejo postajati frustrirani.
5. Prenehajte z igro in nato opravite skupinsko razpravo o težavah, ko ne morete ali ne komunicirate, o frustracijah in občutkih, ki jih to povzroča.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Energizer / Razprava:

6. Prenesite to učenje na točko usposabljanja ali težave s sovrstniki. To pomaga razpravljati o težavah z učinkovito komunikacijo.

Cilji:
Ta energizer je odličen za raziskovanje konceptov o učinkoviti komunikaciji in o tem, kako moramo komunicirati, da bi dosegli iste rezultate in cilje.

Rezultat:

Učenci razumejo, da je komunikacija več kot samo govorjenje - je način izražanja na način, da vas razumejo, izrazi obraza, neverbalna komunikacija in tudi čustva ter spoprijemanje z njimi igrajo ključno vlogo.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Komunikacija je preprosto dejanje prenosa informacij z enega kraja, osebe ali skupine na drugega.
Vsaka komunikacija vključuje (vsaj) enega pošiljatelja, sporočilo in prejemnika. Morda se sliši preprosto, vendar je komunikacija pravzaprav zelo kompleksna tema.
Na prenos sporočila od pošiljatelja do prejemnika lahko vpliva ogromno stvari. Sem spadajo naša čustva, kulturna situacija, medij za komuniciranje in celo naša lokacija. Zapletenost je razlog, zakaj dobre komunikacijske veščine po vsem svetu veljajo za tako zaželene: natančna, učinkovita in nedvoumna komunikacija je pravzaprav izjemno težka.

Nasveti za upoštevanje komunikacijskega bontona:

- Ohranjajte razumen očesni stik – osredotočite se na sogovornika, ne glejte v telefon ali uro. Oseba pričakuje vašo popolno pozornost, vaša dejanja govorijo veliko več kot besede.
- Naj govorijo – poslušajte sogovornika in se vzdržite prekinjanja ali dokončanja njegovih stavkov namesto njega. Preprosto poslušajte in nato odgovorite, ko nehajo govoriti.
- Ponovite, kar je bilo povedano – pokažite drugi osebi, da pozorno poslušate in razumete, kaj govori. Na primer, "Ali razumem prav,....(ponovite kar ste slišali)". To bo drugi osebi pokazalo, da jo resnično poskušate razumeti.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Vsebina enote/teoretično ozadje:

- Bodite jedrnati – bodite pozorni in spoštujte čas drugih. Poskusite ohraniti svoje sporočilo preprosto in natančno.
- Izražajte se prijazno – naj vas ne bo strah izraziti svoje skrbi ali mnenja. Vedno pa bodite vljudni in odprti za različna stališča, ki jih lahko izrazijo drugi.
- Izberite pravi način dostave pri komuniciranju. Odločite se za najprimernejši medij za vaše sporočilo, pa naj bo to besedilno sporočilo, e-pošta ali pogovor iz oči v oči.
- Izogibajte se občutljivim temam – naj bo profesionalno in prilagodite svoje govorne točke tako, da se odzovejo na tok pogovora. Ljudje na splošno ne želijo biti postavljeni v neudobne položaje ali se soočiti z neprijetnimi pogovori. Na splošno poznajte svoje mesto in svojo množico.
- Postavljajte vprašanja – učinkovita komunikacija vključuje vzajemna odprta vprašanja kot način za razumevanje, spodbujanje novih idej, razreševanje kakršne koli zmede in ohranjanje sodelovanja.
- Bodite obveščeni – pri komunikaciji bodite pošteni in odzivni. Prevzemite odgovornost za svoje delo in odgovornost tudi za svoja dejanja. Poskusite ostati obveščeni in če kdaj pride do zamude, preprosto spregovorite o tem ali prosite za pomoč.
- Bodite odkriti - uporabite svoj glas (spoštljivo) in povejte drugim kaj mislite. Ponudite svoje vpoglede, izkušnje, predloge in bodite tudi pripravljeni poslušati in razširiti ideje.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Nekatere vrste neverbalne komunikacije:

- Obrazna mimika – ena pomembna stvar, ki se je mnogi ljudje ne zavedajo je, da je obrazna mimika univerzalna. Obstaja sedem osnovnih čustev. To so žalost, jeza, gnus, strah, presenečenje, prezir in sreča. Čeprav lahko naše kulture oblikujejo naše poglede na svet in vedenje, so obrazne mimike univerzalne po vsem svetu.
- Poteze – vsi vemo, da so nekateri namerni na primer mahanje ali kazanje, drugi pa ne. Na primer, obstajajo prilagoditvene poteze, kot so dotikanje nekaterih delov telesa, prstani, klikanje peres itd. Pogosto se prikažejo, ko je nekdo v stiski. Med predstavitvijo lahko opazite, da bodo nekateri govorci sprejeli tovrstno gesto. Tu so tudi ilustratorske poteze - morda ene najbolj naravnih. Uporabljajo se podzavestno in ponazarjajo verbalno sporočilo.
- Drža in gibanje – drža in gibanje sta ključna dejavnika govorice telesa. Večina ljudi bo sprejela tolažilno vedenje ali dejanja v stresnih trenutkih. Drža in gibanje vam lahko povesta kako se nekdo počuti. Drža s prekrižanimi rokami na primer sporoča, da niste odprti za nove zamisli ali rešitve. Ali pa je drža s prekrižanimi nogami znana kot drža kljubovanja in obrambe. Drža in gibanje pošiljata informacije o odnosu.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Vsebina enote/teoretično ozadje:

- Paralingvistika - neverbalna komunikacija je široko področje, ki vključuje vse subtilnosti našega telesa. Paralingvistiko predstavlja vaš ton glasu, višina, glasnost in pregib. Pomislite kako lahko pomen stavka spremenite samo s tem kako izgovarjate in artikulirate različne besede. Nesporazumi lahko nastanejo zaradi majhnih stvari, na primer, če besede ne slišite pravilno. Kako se drugi počuti, lahko ugotovite tako, da pozorno poslušate, kaj in kako predstavlja svoje ideje. Hladen ton glasu je povezan z negativnimi čustvi, topel pa z bolj s pozitivnimi.
- Gledanje v oči - oči so okno v dušo. In nikoli ne lažejo. Očesni stik v pogovoru uporabljajo vsi saj vam pomaga pri zbiranju informacij. Prav tako vam pomaga pridobiti povratne informacije iz okolja in opaziti govorico telesa vašega sogovornika. Vendar nam očesni stik pomaga vzpostaviti povezavo z drugimi. Strmenje pomeni, da nekdo globoko razmišlja. Očesni stik pomeni, da je nekdo pripravljen komunicirati in vas poslušati. Oči se lahko uporabljajo tudi za pošiljanje različnih signalov. Odvisno od kulture in družbe, v kateri živite, lahko dolgotrajen očesni stik pošlje signal ustrahovanja. Ali, v drugem kontekstu, spogledovanje.
- Videz – neverbalno komunikacijo naj bi olajšale tudi barve, ki jih nosimo, oblačila, v katera smo oblečeni, frizure, ki jih imamo in druge telesne značilnosti. Glede na raziskave psihologije barv lahko različne barve izzovejo različna čustva. Na fiziološke odzive, ocene in sklepe lahko vpliva videz.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Vsebina enote/teoretično ozadje:

- Artefakti – druga sredstva neverbalne komunikacije vključujejo predmete in podobe. Na spletnem forumu lahko na primer izberete avatar, ki tam predstavlja vašo identiteto in deli informacije o tem, kdo ste in kaj vam je všeč. Ljudje pogosto vložijo veliko truda v ustvarjanje podobe o sebi in se obdajo s predmeti, ki služijo kot simboli stvari, ki so zanje pomembne.
- Osebni prostor – fizični prostor se lahko uporablja za posredovanje različnih neverbalnih znakov, kot so izrazi bližine in naklonjenosti, dominantnosti ali sovražnosti. V večini družb lahko manj prostora vodi do povečane intimnosti ali sovražnega vedenja. Oseba, ki ji je nekdo vdrl v osebni prostor, se lahko zaradi tega počuti prestrašeno in se lahko odzove obrambno.
- Vizualna komunikacija - vizualna komunikacija je vsaka oblika profesionalne komunikacije, ki uporablja vizualne pripomočke. Rdeči znak na primer uporabljamo za označevanje »nevarnosti«, lobanjo med dvema kosoma kosti, ki sta navzkrižno razporejena, da simbolizira »nevarno«, in podobo prižgane cigarete s križem, ki pomeni »prepoved kajenja«.
- Okolje – med okolje spadajo tudi psihološki in fizični vidiki komunikacijskega okolja. Okolica je bistvena komponenta dinamičnega komunikacijskega procesa, bolj kot mize in stoli v pisarni. Pogled na okolico vpliva na to, kako se nanjo odziva.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 1: »Izpolnite vrzeli«

Potrebni materiali:
Listi z besedilom, ki ima vrzeli, ki jih je treba zapolniti.

Navodila:
Učitelj vsakemu učencu da list z besedilom, na katerem so vrzeli, ki jih je treba zapolniti. Učitelj jim določi točen čas, da gredo skozi zgodbo.
Glede na dolžino in zahtevnost besedila imajo čas, da dokončajo zgodbo.
Učenci naj zapolnijo vrzeli v dani zgodbi po komunikacijskem bontonu glede na dano situacijo. Po preteku časa skupaj pregledamo in razpravljamo o tem, kako so zapolnili vsako vrzel.

V spletnih učilnicah je to mogoče storiti z ugankami:

Učitelj lahko uporabi primer različnih ugank, ki jih najde na spletu ali jih že pozna in ponudi učencem, da jih poskusijo rešiti. Pri mlajših letih bi to lahko naredili tako, da učitelj bere, učenci pa verbalno zapolnijo vrzeli.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 2: »Ugani«

Potreben material: Kartice s predmeti, ki jih je treba pokazati na neverbalen način.

Navodila:
Izberemo učenca, da pride k tabli.
Učenec naj pomisli na sadje/zelenjavo in jo razloži drugim z uporabo neverbalne komunikacije. Učenec, ki ugane besedo, gre nato pred razred in izmenično pokaže/razloži/ sadje/zelenjavo.

To je mogoče izvesti z različnimi predmeti in uporabo kartic za ideje:
En učenec prejme kartico, ki jo mora učenec poskušati razložiti z gibi rok itd., medtem ko drugi učenci poskušajo uganiti, kaj piše na predstavljeni kartici. To lahko storite v skupinah, da poskušate učence bolj povezati in vključiti.

Za spletne razrede lahko učenci pokažejo prek kamere. Če nimajo fotoaparata, ga je mogoče prilagoditi z uporabo 3 besed za opis predmeta.

Rezultat:

Učenci razvijajo:

- čut za sledenje komunikacijskemu bontonu,
- razumevanje za opazovanje situacije,
- boljše razumevanje, da imata njihovo telo in mimika v pogovoru pomembno vlogo.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Vsakodnevni pogovor
Navodila:
Razred je razdeljen v skupine po dva. Pogovarjajo se minuto, nato pa se ekipe obnovijo. To se naredi trikrat.
Učitelj naj spodbuja učence, da se več pogovarjajo ne samo s prijatelji, ampak tudi s celim razredom. Po vsakem pogovoru naj se vprašajo:

- Je bilo prijetno?
- Kaj lahko spremenim v svojem odnosu do drugih?
- Po treh krogih razred začne opazovanje in razpravo o tem, kako je potekal njihov klepet. O vsaki neprijetni komunikaciji se je treba pogovoriti:
- Zakaj ni bilo prijetno?
- Kako bi ga lahko izboljšali na obeh straneh, da se je prijetno pogovarjati drug z drugim?

Pri spletnih urah lahko celoten razred začne triminutni skupinski klepet o določeni temi. Po preteku časa se razpravlja o:

- Kdo je molčal in zakaj?
- Ali je bil nekdo negativen odnos in zakaj?
- Kako ravnati v nastali situaciji?

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Zaključek enote:

V tej enoti je bil poudarek na:

- Spoznanje kaj je komunikacijski bonton in kako ga upoštevati v različnih situacijah. Dober komunikacijski bonton vključuje vedenje in strategije, ki vam lahko pomagajo pri jasnem posredovanju informacij, hkrati pa ohranjate pozitivne odnose.
- Naučiti se opazovati, opaziti neverbalne znake je ključnega pomena. Pomembno je tudi, da se jih naučite uporabljati.
- Nebesedne vrste komunikacije, kot so obrazna mimika, kretnje, paralingvistika (kot je glasnost ali ton glasu), govorica telesa, proksemika ali osebni prostor, pogled oči, haptika (dotik), videz itd., igrajo pomembno vlogo pri komuniciranju v našem vsakdanu. življenje.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

- Komunikacija: spodbujajte odprto komunikacijo z otrokom o njegovih spletnih dejavnostih, povezanih s samokontrolo. Vprašajte jih o izzivih, s katerimi se soočajo, in prisluhnite njihovim izkušnjam.
- Spremljanje: spremljajte otrokove spletne dejavnosti, povezane s samokontrolo. S programsko opremo za starševski nadzor lahko omejite dostop do neprimerne vsebine in spremljate njihove spletne interakcije.
- Modeliranje: modelirajte vedenje samokontrole v svojih spletnih in nespletnih dejavnostih. Otroci se učijo z opazovanjem svojih staršev, zato je pomembno, da pokažete samokontrolo v svojem življenju.
- Spodbuda: Spodbujajte svojega otroka, naj vadi samokontrolo pri svojih spletnih dejavnostih. Pohvalite jih za izkazovanje samokontrole in zagotovite pozitivno okrepitev za dobro vedenje.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Bonton in neverbalni znaki

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Postavljanje meja: vzpostavite jasna pravila in meje za spletne dejavnosti, povezane s samokontrolo. Na primer omejite čas pred zaslonom, določite pravila za spletne interakcije in določite posledice za kršitev pravil.

Izobraževanje: poučite sebe in svojega otroka o samokontroli in odgovornem vedenju na spletu.

Zagotovite vire in podporo svojemu otroku, da razvije veščine samoregulacije in ga spodbudite, da poišče pomoč, ko jo potrebuje.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Učinkovita komunikacija

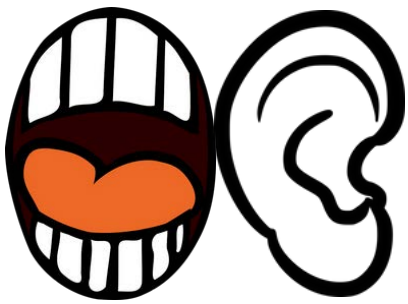
Uvod

Dobrodošli v enoti »Učinkovita komunikacija«. Ta enota predstavlja načine za izboljšanje naših komunikacijskih veščin in natančneje načine za učinkovitejšo komunikacijo v vsakdanjem življenju. Do konca te enote se bomo naučili, da je komunikacija učinkovita, če poenostavitev stvari izboljša naše pogovore, prav tako je postavljanje vprašanj ključnega pomena, ko nekaj ni jasno. Učinkovita komunikacija je proces izmenjave idej, misli, mnenj, znanja in podatkov, tako da je sporočilo sprejeto in razumljeno z jasnostjo in namenom. Ko učinkovito komuniciramo, sta tako pošiljatelj kot prejemnik zadovoljna.

Komunikacija se pojavlja v številnih oblikah, vključno z verbalno in neverbalno, pisno, vizualno in poslušanjem. Lahko se pojavi osebno, na internetu (na forumih, družbenih omrežjih in spletnih mestih), po telefonu (prek aplikacij, klicev in videa) ali po pošti. Da bi bila komunikacija učinkovita, mora biti jasna, korektna, popolna, jedrnata in sočutna. Menimo, da so to 5 C komunikacije.

Vprašanja za predocenjevanje:

- Zakaj komuniciramo?
- Kako se lahko izboljšamo?
- Ali postavljamo vprašanja?



Co-funded by the European Union

Enota 2: Učinkovita komunikacija

Energizer / Razprava:

Ta energizer se osredotoča na komunikacijo in poudarja kako tudi tisto, za kar mislimo, da je dobra komunikacija, ne uspe, če osebi, ki prejme sporočilo ni povsem jasno kaj je mišljeno. Prav tako je dobra zabava in zagotavlja popoln lahkoten pogled na temo komunikacije.

Prosite udeleženca naj se javi kot prostovoljec in se vam pridruži v sprednjem delu učilnice. Prostovoljcu razložite, da ga boste prosili, naj vam da navodila, kako obleči plašč.

Preden vam prostovoljec začne dajati navodila, se malo poigrajte s plaščem. Na primer povlecite enega ali oba rokava navzven in zvijte plašč v kroglo, ki jo postavite na drugo stran učilnice.

Ko vam prostovoljec daje navodila se prepričajte, da zelo dobesedno sledite njegovim navodilom in se zabavajte z navodili, ki vam jih dajejo. Na primer, če rečejo "pojdi na drugo stran sobe", pojdite v napačno smer. Če rečejo, 'obrni se', se še naprej obračajte na mestu. Če rečejo, "izvlecite rokav", naredite to z napačnim rokavom itd. Najbolje je, če ne sodelujete preveč. Nadaljujte z dejavnostjo, dokler skupina ne postane preveč razburjena ali dokler ni dokončana.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Učinkovita komunikacija

Energizer / Razprava:

Čas za pogovor o aktivnosti:

- Kako ste se ob tej dejavnosti počutili kot prostovoljec, ki je dajal navodila?
- Kako ste se ob tej dejavnosti počutili kot opazovalci?
- Kakšne so podobnosti s to dejavnostjo in stvarmi, ki se dogajajo na delovnem mestu? Katere primere mi lahko navedete?
- Kaj menite, da bi lahko izboljšali komunikacijski proces?
- Kako boste to, kar ste se tukaj naučili, uporabili doma ali v šoli ali pri igri s svojimi prijatelji?
-

Cilji:
Ta energizer je odličen za zagotavljanje učinkovite komunikacije in pomaga udeležencem razumeti kako previdni in jasni morajo biti pri komunikaciji, da ljudje popolnoma razumejo njihov pomen.

Rezultat:

Učenci razumejo, da je komunikacija velikega pomena in da je ključ do dobre in koristne komunikacije: komunikacija je jasna in razumljiva, sporočilo je kratko in jedrnato, brez nepotrebnih podrobnosti, sporočilo ima logično strukturo in skladnost, sporočilo vključuje vse potrebne informacije, da bo razumljeno in komunikacija je spoštljiva in primerna za ciljno občinstvo. Hkrati razumejo tudi pomen postavljanja dodatnih vprašanj, za večjo razumljivost.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Učinkovita komunikacija

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Prednosti učinkovitosti komuniciranja lahko opazite šoli, med prijatelji in doma. Na vsakem od teh področij se lahko naučimo dobrega komuniciranja.
Učinkovita komunikacija lahko vodi do:

- Izboljšano socialno, čustveno in duševno zdravje.
- Poglabljanje odnosov.
- Nove vezi, ki temeljijo na zaupanju in iskrenosti.
- Boljše sposobnosti reševanja problemov in konfliktov.

Kako izboljšati svoje komunikacijske veščine? Komunikacijo, tako kot vsako drugo veščino, lahko izboljšamo z vajo. Tukaj je nekaj načinov:

1. Upoštevajte svoje občinstvo.
S kom komuniciraš? Prepričajte se, da poznate svoje občinstvo – tisti, s katerimi nameravate komunicirati, se lahko razlikujejo od tistih, ki dejansko prejemajo vaša sporočila. Poznavanje občinstva je lahko ključnega pomena za učinkovito posredovanje pravih sporočil. Njihova starost, kulturno ozadje, spol, stopnja izobrazbe, predmetno znanje in izkušnje lahko vplivajo na to, kako bodo prejeli vaše sporočilo.
Če na primer oglašujete restavracijo s hitro prehrano, boste morda želeli svoje sporočilo posredovati občinstvu, ki bo verjetno lačno. To bi lahko bil oglasni pano ob prometni avtocesti, ki prikazuje ogromen burger in voznike obvešča, da je najbližja lokacija le dva kilometra stran.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Učinkovita komunikacija

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Ali pa recimo, da družini pripovedujete o svoji zaroki. Pozneje lahko organizirate srečanje za praznovanje, jim pošljete fotografije zaroke v skupinskem klepetu, jih presenetite v pogovoru med večerjo dva tedna pozneje ali objavite na družbenih medijih. Vaša izbrana oblika komunikacije bo odvisna od vaše družinske dinamike.

2. Vadite aktivno poslušanje.
Aktivno poslušanje je praksa posvečanja vaše polne pozornosti komunikacijski izmenjavi.
Nekatere tehnike vključujejo posvečanje pozornosti govorici telesa, dajanje spodbudnih verbalnih znakov, postavljanje vprašanj in vadbo poslušanja brez sodb. Preden začnete komunicirati, upoštevajte svoje občinstvo in vadite aktivno poslušanje, da pridete do bistva njihovih potreb in želja. Na ta način lahko izboljšate komunikacijo.

3. Naj bo vaše sporočilo čim bolj jasno.
Ko boste uspešno identificirali svoje občinstvo in prisluhnili njihovim namenom, potrebam in željam, boste morda imeli kaj sporočiti. Če želite to narediti učinkovito, se obrnite na 5 C komunikacije, da zagotovite, da je vaše sporočilo:
jasno, pravilno, popolno, jedrnato in sočutno.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Učinkovita komunikacija

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 1: »Debata (npr. »Povej mi, zakaj ...«) - »Ali je treba upoštevati pravila?«

Potrebni viri: seznam pravil, navodila:

Opis:
Razred je razdeljen na dve ekipe (ena za in ena proti) in žirijo. Poda se izjava in žirija ne sme vedeti, katera ekipa je za in katera proti. Med debato se učenci ne smejo povedati, ali se z »nasprotnikom« strinjajo ali ne. Žirija mora ugotoviti, kdo je bil za, kdo proti ter močne in šibke strani obeh ekip.

Po končanih debatah in podaji mnenja žirije se začne razprava. Razred mora določiti, kako bi lahko izboljšali uspešnost vsake ekipe.

Primer niza vprašanj, ki mu je treba slediti:

- Je bilo mnenje podano dovolj jasno?
- Ali je mogoče ponuditi bolj preprost način?
- So bili argumenti dovolj natančni?
- Kako bi lahko bili bolj natančni?
- Kakšno vlogo so imela čustva?
- Na kakšen način bi lahko izboljšali svojo izjavo z uporabo čustev?

Co-funded by the European Union

Enota 2: Učinkovita komunikacija

Dejavnosti / vaje:

Prilagoditev za mlajše učence:
Učitelj prebere seznam pravil, ki se nanašajo na razred. Ko razčistijo prebrano, se razred razdeli v skupine po dva. Vsaka skupina prejme pravilo. En učenec mora biti "za" in en "proti". Dobijo minuto za razmislek kako zagovarjati svoje mnenje. Po preteku časa gredo pravilo za pravilom, skupina za skupino. Vsaka skupina mora predstaviti svoje mnenje. Po vsakem razred določi ali naj pravilo ostane ali ne, oziroma kako bi se lahko spremenilo na podlagi učenčeve 'predstavitve'. Na koncu je nov seznam pravil razreda seznam pravil, ki bi jih morali vsi upoštevati.

Za spletne učilnice je to mogoče prilagoditi tako, da razred razdelite v skupine po pet – en učenec je za, eden je proti in trije so žirija. Vsaka skupina ima minuto časa za pripravo. Po izteku časa ima vsak učenec 30 sekund, da izrazi svoje mnenje. To traja dva kroga. V naslednji minuti in pol ima žirija čas, da poda svoje mnenje. Vsaka skupina ima svojo izjavo in po koncu vsake skupine se odpre razprava o načinih izboljšave.

Dejavnost 2: »Določen pogovor«

Navodila:
Učitelj izbere dva učenca, enemu da temo za pogovor, drugemu pa prišepne, kako naj ravna (bodi agresiven, kooperativen itd.). Cilj je, da 1. učenec poskusi drugega prepričati v svoje stališče ali vsaj doseči točko, ki ustreza obema.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Učinkovita komunikacija

Dejavnosti / vaje:

Po končanem pogovoru se odpre razprava - ostali v razredu naj dajo ideje/primere za izboljšave - kako se učinkoviteje izraziti.
Primer niza vprašanj, ki mu je treba slediti:

- Je bilo sporočilo jasno?
- Kakšen je bil ton učencev?
- Kakšno vlogo igra ton v pogovoru?
- Katera čustva so nam v takem pogovoru naklonjena?
- V kakšnem položaju so bile roke/noge obeh učencev?
- Kaj nakazujejo?
- Ali sta gledala naravnost drug v drugega ali stran?

Prilagoditev za mlajše učence:
Vprašajte razred "Kdo ima rad piščančjo juho?". Potrebujete enega, ki mu je všeč in enega, ki mu ni. Če je vsem všeč ali ne všeč - postavljajte vprašanja, dokler ne najdete učencev, ki jim je in ki jim ni. Povedati morajo zakaj jim je všeč ali ne, ali je zdravo ali ne in podati argumente. Povejte jim, naj bodo »RES« čustveni – mahajte z rokami, zmajujte z glavo itd. Ko končajo, odprite razpravo o tem, kako se učinkoviteje izraziti.

Rezultat:

- Učenci lahko izrazijo bolj argumentirano mnenje.
- Učenci se lahko bolj učinkovito izražajo.
- Učenci opazujejo neverbalne in glasovne (tonske) znake.
- Učenci razvijajo samozavedanje.
- Učenci razvijajo empatijo.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Učinkovita komunikacija

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Dejavnost: Dvakrat premislite

Navodila:
Učitelj navede nekaj dolgih in zapletenih citatov.
Na primer: "Če se vedno trudiš biti normalen, ne boš nikoli vedel, kako neverjeten si lahko." —Maya Angelou. Nato razredu postavi naslednja vprašanja:

- Kaj pomeni ta citat?

Pomeni, da pogosto v našem poskusu, da bi se vključili v skupino, ravnamo in se obnašamo drugače kot običajno. Mnenja drugih igrajo veliko vlogo pri našem vedenju, sanjah, ciljih in tako naprej.

- Kako ga lahko poenostavimo?

Bodi to, kar si!

- Sklep, do katerega bi morali učenci priti, je, da preden nekaj povedo, razmislijo, ali obstaja način, kako to povedati bolj jasno. Poskušati morajo biti dovolj minimalistični, da bodo drugi zlahka razumeli, kaj govorite.

Prilagoditev za mlajše učence:

Izberi zapleten stavek. Vprašajte, koliko enostavnih povedi je v zapleteni povedi. Zapiši jih. Naredite to štiri do pet krogov. Odprite razpravo o tem, kaj je lažje razumeti - zapleten stavek ali preprosti stavki.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Učinkovita komunikacija

Zaključek enote:

Namen te enote je razviti veščine za učinkovito komunikacijo. Osredotoča se na sposobnost podajanja jasnega sporočila v najkrajšem možnem času. Drugi cilj je razviti aktivno poslušanje. Osredotoča se na tehnike, kot je posvečanje pozornosti govorici telesa, dajanje spodbudnih verbalnih namigov, postavljanje vprašanj in vaja poslušanja brez sodbe. Sposobnost obvladovanja učinkovite komunikacije bo pozitivno vplivala na krepitev pozitivnih odnosov in vedenja.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

- Komunikacija: spodbujajte svojega otroka, da jasno govori in navaja argumente. Vprašajte jih o izzivih, s katerimi se soočajo, in prisluhnite njihovim izkušnjam. Pomembno je razumeti njihovo perspektivo in potrditi njihova čustva.
- Spremljanje: dnevno se pogovarjajte o različnih temah.
- Modeliranje: delajte na svojem lastnem govoru, da bo jasen, preprost in dajte argumente. Otroci se učijo z opazovanjem svojih staršev, zato je pomembno, da pokažete samokontrolo v svojem življenju.
- Spodbuda: spodbujajte otroka k branju in imejte dnevnik, v katerega vsak dan piše.
- Postavljanje meja: omejite čas, porabljen za posnetke ali filme, ki uporabljajo sleng.
- Izobraževanje: poučite sebe in svojega otroka o 5 C komunikacije.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Pogajanja

Uvod

Dobrodošli v enoti "Pogajanja". Ta enota se osredotoča na razvijanje pogajalskih veščin, empatije in odprtosti.

Ob koncu lekcije se bomo naučili, da morajo pogajanja pripeljati do zadovoljstva obeh strani in da moramo biti sposobni sprejeti način razmišljanja drugih.

Pogajanje je metoda, s katero ljudje rešujejo nesoglasja. To je postopek, s katerim se doseže kompromis ali dogovor, pri čemer se izogiba prepirom in sporom.
V vsakem nesoglasju si posamezniki razumljivo prizadevajo doseči najboljši možni rezultat za svoj položaj (ali morda organizacijo, ki jo zastopajo). Vendar pa so načela pravičnosti, iskanje vzajemne koristi in ohranjanje odnosa ključ do uspešnega izida.

Vprašanja za predocenjevanje:

- Kdaj se pogajamo?
- Kako se bolje pogajati?
- Kaj je biti odprt?

Co-funded by the European Union

Enota 3: Pogajanja

Energizer / Razprava:

Ta aktivnost je bila zasnovana tako, da vam pomaga ponovno oživiti skupino udeležencev, pa tudi, da jih spodbudi, da ugotovijo, kako frustrirajoče je lahko napačno komuniciranje, če nimamo vseh dejstev in kaj to lahko pomeni na delovnem mestu. Obstaja tudi element kreativnega razmišljanja.
Viri: Dva markerja.
Ta energizator deluje bolje pri večjih skupinah.
Navodila:
Udeležence postavite v krog s stoli, obrnjenimi na sredino.
Prvi osebi v skupini dajte dva flomastra.
Prvo osebo označite za "prečrtano" ali "neprečrtano" in jo prosite, naj počasi poda pisala naslednji osebi.
Za naslednjo osebo naznanite “prečrtano”ali “neprečrtano” in jo prosite, naj pisala počasi poda naslednji osebi.
Nadaljujte s tem, medtem ko udeleženci poskušajo ugotoviti, kaj mislite s "prečrtano" ali "neprečrtano".
Ustavite se, ko nekdo razišče pomen in razpravlja o frustracijah, ki jih je to povzročilo.
V pregledu povežite energizator z vsemi točkami učenja o komunikaciji in frustracijah, ki se lahko pojavijo.
Torej, kakšen je odgovor na "prečrtano" ali "neprečrtano"?
Namesto da bi bilo kakor koli povezano s peresi, se to nanaša na govorico telesa posameznika. Če imajo roke ali noge prekrižane, ko si podajajo peresa, boste to ustrezno sporočili. To lahko postane presenetljivo frustrirajuće, dokler uganke ne odkrijemo.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Pogajanja

Energizer / Razprava:

Cilji:
Uporabite to aktivnost, da udeležencem pomagate raziskati komunikacijo in nevarnost, če ne delite vseh informacij.

Rezultat:

- Učenci se naučijo opazovati.
- Učenci se naučijo postavljati vprašanja o tem, česar ne razumejo.
- Učenci se naučijo argumentirati svoje mnenje in sprejeti poglede drugih.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Pogajanja

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Faze pogajanj: da bi dosegli želeni izi, je morda koristno slediti strukturiranemu pristopu k pogajanjem. Velikokrat se znajdemo v situaciji, ko ni časa za pripravo, vendar moramo ostati mirni, upoštevati bonton in se osredotočiti na zmagovalni rezultat.
Postopek pogajanja vključuje naslednje faze:

- priprava
- diskusija
- razjasnitev ciljev
- pogajajte se tako, da boste zmagali
- dogovor
- izvedba smeri ukrepanja

1. Priprava
Pred kakršnimi koli pogajanji se je treba odločiti, kdaj in kje bo sestanek za razpravo o problemu in kdo se ga bo udeležil. Nastavitev omejenega časovnega okvira je prav tako lahko v pomoč pri preprečevanju nadaljevanja nesoglasja.
Ta stopnja vključuje zagotavljanje, da so znana vsa ustrezna dejstva situacije, da bi razjasnili svoje stališče. S pripravo pred razpravo o nesoglasju se boste izognili nadaljnjim konfliktom in nepotrebni izgubi časa med sestankom.

2. Razprava
V tej fazi vsaka stran predstavi primer, kot ga vidi, tj. svoje razumevanje situacije.
Ključne veščine na tej stopnji vključujejo spraševanje, poslušanje in pojasnjevanje.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Pogajanja

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Včasih je koristno, da si med fazo razprave delate zapiske, da zabeležite vse predstavljene točke, če so potrebna dodatna pojasnila. Izjemno pomembno je poslušati, saj ko pride do nestrinjanja, zlahka naredimo napako in povemo preveč in poslušamo premalo. Vsaka stran mora imeti enake možnosti, da predstavi svoj primer.

3. Razjasnitev ciljev
Iz razprave je treba razjasniti cilje, interese in stališča obeh sprtih strani. Koristno je navesti te dejavnike po prednostnem vrstnem redu. S to razjasnitvijo je pogosto mogoče prepoznati ali vzpostaviti nekaj skupnega. Pojasnjevanje je bistven del pogajalskega procesa, brez njega lahko pride do nesporazumov, ki lahko povzročijo težave in ovire pri doseganju ugodnega izida.

4. Pogajajte se v smeri zmagovalnega rezultata
Ta stopnja se osredotoča na tako imenovani zmagovalni izid, kjer obe strani menita, da sta s postopkom pogajanj pridobili nekaj pozitivnega in obe strani menita, da je bilo njuno stališče upoštevano. Izid, v katerem zmagajo vsi, je običajno najboljši rezultat. Čeprav to morda ni vedno mogoče, bi moral biti s pogajanji končni cilj. Na tej točki je treba razmisliti o predlogih alternativnih strategij in kompromisov. Kompromisi so pogosto pozitivne alternative, ki lahko pogosto dosežejo večjo korist za vse vpletene v primerjavi z ohranjanjem prvotnih stališč.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Pogajanja

Vsebina enote/teoretično ozadje:

5. Sporazum
Dogovor je mogoče doseči, ko se upošteva razumevanje stališč in interesov obeh strani. Bistveno je, da vsi vpleteni ostanejo odprti, da bi dosegli sprejemljivo rešitev. Vsak dogovor mora biti popolnoma jasen, tako da obe strani vesta, kaj je bilo odločeno.

6. Izvajanje smeri ukrepanja
Iz sporazuma je treba izvesti potek dejanj za izvedbo odločitve.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Pogajanja

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 1: »Pogajanja o »šolskem kosilu« (npr. »Odločimo se«)«
Navodila:
Razred je razdeljen na dve ekipi in žirijo. Tema je »Kaj mora vsebovati šolski jedilnik in kako pogosto«. Ena stran je namenjena hitri hrani - energijski napitki, žvečilni gumi, pecivo, druga je namenjena zdravi hrani - sadje, zelenjava, kuhana hrana. Vsaka ekipa poskuša zagovarjati svoje stališče, vendar se pogajanja končajo, ko se obe ekipi dogovorita za določen meni!
Vsaka ekipa mora podati argumente za svoje mnenje. Na primer:
Za zdravo hrano: zdrava hrana je bogata s koristnimi hranili in zdravimi nenasičenimi maščobami. Zato vam pomagajo, da se ves dan počutite polne in energične. Nasprotno pa nezdrava hrana vsebuje veliko natrija, sladkorja in nasičenih maščob (slabe maščobe), kar lahko izčrpa vašo raven energije. Poleg tega lahko uživanje prevelikih količin nezdrave hrane povzroči želodčne težave, glavobole, težave s srcem itd.
Hranila, kot so beljakovine, maščobe, vitamini, makrohranila itd., so potrebna za telo. Torej, čeprav je nezdrava hrana visoko kalorična, nima vsebnosti hranil. Primerjalno je zdrava hrana, kot sta listnata zelenjava in meso, bogata z beljakovinami, kalijem itd.
Za hitro prehrano:
Hitra hrana je poceni in lahko dostopna. Ko govorimo o hrani, je okus odločilen dejavnik. Zaradi uporabe ojačevalcev okusa je nezdrava hrana običajno slastnega okusa. Hitro hrano si lahko privoščite na poti.

Žirija mora presoditi, katera predstavitev in argumenti so bili verodostojnejši, ter določiti meni.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Pogajanja

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 2: »Premislim si«

Navodila:

Eden od zimzelenih spopadov z otroki je okoli čiščenja in organiziranja – pospravi svojo sobo, počisti svojo mizo, poberi tiste obleke itd. Vsak ima svoje argumente. Zato naj razred poskuša prepričati učitelja, da to, da ne vzdržujete čiste mize, ni problem, da ne upočasni vašega dela. Še bolje – pomaga pri ustvarjalnosti. Učitelj mora braniti svojo trditev »Pospravljena miza, urejen um«. Drug način za to je, da podate različne ponudbe za in proti čiščenju in organiziranju njihovih miz. Na primer:

Citati "ZA" čiščenje vaše mize:

“Pospravljena miza, urejen um”

"Potem je tu še veselje, da svojo mizo očistiš in veš, da so na vsa tvoja pisma odgovorili in da lahko spet vidiš les na njej." – Lady Bird Johnson

"Neurejena miza odraža natrpan in zmeden um." – Obert Skye

Citati "PROTI" čiščenju vaše mize:

"Nesmiselno je imeti lepo čisto mizo, ker to pomeni, da ne delaš ničesar." – Michio Kaku

»Če je razmetana miza znak nereda, česa je potem prazna miza znak? - Albert Einstein

»Rad sem med tistimi, ki stvari opravljajo, namesto da bi porabili čas za organiziranje ali prepoznavanje problemov. Moja miza je morda neurejena, vendar je v svojem namenu čedna.« – Lee Lacocca

Po pregledu vseh citatov »za« in »proti« učitelj začne razpravo z razredom, dokler ne pridejo do zaključka, kateri je najboljši. Ta sklep bo ostal pravilo za razred, ki bi se ga morali vsi držati.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Pogajanja

Rezultat:

Učenci razvijajo:

- pogajalske sposobnosti,
- argumentacija,
- odprtost,
- sočutje.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Pogajanja

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Dejavnost: Izpadli ste!

Navodila:

Število “delegatov” je naključno izbranih kot ljudje, ki jih je treba odstraniti iz ekipe. Izbrani ljudje se morajo pogajati, da ostanejo v skupini. Skupina skupno glasuje za odstranitev ene osebe iz skupine.

Priprava: večja skupina deluje bolje pri tej vaji. Potrebujemo vsaj 10 udeležencev.

Trener iz skupine naključno izbere tri osebe. Za zagotovitev, da je izbira popolnoma naključna, lahko uporabite "ime v klobuku" ali druge metode.

Izbrani imajo vsak dve minuti časa, da pojasnijo, zakaj naj ostanejo v skupini. Utemeljitev bi lahko temeljila na njihovih dragocenih preteklih izkušnjah, všečnosti, njihovem trenutnem poklicnem položaju ali osebnosti.

Skupina ima nato 5 minut za vsakega kandidata za razpravo in sprejetje odločitve. To je lahko z anonimnim glasovanjem, dvigom roke ali drugimi načini glasovanja.
Skupina ima 2 minuti na kandidata, da pojasni, koga želi izključiti iz skupine in kako so sprejeli svojo odločitev.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Pogajanja

Zaključek enote:

Cilj enote je razviti pogajalske sposobnosti učencev, ki se nanašajo na strateško razpravo, ki rešuje vprašanje na način, ki se zdi sprejemljiv za obe strani. Osredotoča se na poglabljanje njihovega znanja o umetnosti prepričevanja, razvija njihovo odprtost z upoštevanjem idej in mnenj, ki so nova ali drugačna od njihovih.

Knjige:
Težavni pogovori: Kako razpravljati o tem, kar je najpomembnejše, Douglas Stone, Bruce Patton in Sheila Heen.
Dobro zate, super zame: Iskanje območja trgovanja in zmaga pri pogajanjih, ki so zmagala, avtor Lawrence Susskind.

Youtube video:
Harvardska načela pogajanja, Inštitut Erich Pommer

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Komunikacija: spodbujajte odprto komunikacijo z otrokom o njegovem samonadzoru. Pojasnite jim, da so 'življenje pogajanja' in pogosto ne dobimo tistega, kar želimo, ampak tisto, kar ustreza obema stranema. Spodbujajte odprtost.
Spremljanje: spremljajte otrokovo vedenje in samokontrolo. Lahko ostaneš v stiku z njegovim učiteljem.
Modeliranje: modelirajte samokontrolo v svojem vedenju in načinih pogajanja v različnih situacijah. Starši so največji vzor svojim otrokom.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Pogajanja

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Spodbuda: spodbujajte svojega otroka k samokontroli, empatiji in odprtosti. Pohvalite jih za izkazovanje samokontrole in zagotovite pozitivno okrepitev za dobro vedenje.
Postavljanje meja: vzpostavite jasna pravila in meje za njihovo vedenje. na primer, če se slabo obnašajo, določite kazen s pogajanji.
Izobraževanje: izobražujte sebe in svojega otroka o pogajanjih ter o samokontroli in odgovornem vedenju.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Komunikacija

Uvod

Dobrodošli v enoti "Komunikacija". Ta enota se osredotoča na razvijanje komunikacijskih veščin, ki vključujejo občutek za upoštevanje bontona, opazovanje in uporabo neverbalnih znakov, aktivno poslušanje, dobro govorno izražanje, pogajalske sposobnosti, empatijo in odprtost.

Do konca enote se bomo naučili, da komunikacija vključuje veliko veščin od samozavedanja, prek modeliranja govora do odprtosti in sprejemanja.

V vsakdanjem življenju nam komunikacija pomaga graditi odnose, saj nam omogoča, da delimo svoje izkušnje in potrebe, ter nam pomaga pri povezovanju z drugimi. To je bistvo življenja. Omogoča nam izražanje čustev, posredovanje informacij in izmenjavo misli. Vsi moramo komunicirati.

Vprašanja za predocenjevanje:

- Kaj je komunikacija?
- Kako komuniciramo?
- Kako naredimo komunikacijo učinkovitejšo?
- Kaj je smisel pogajanj?

Co-funded by the European Union

Enota 4: Komunikacija

Energizer / Razprava:

Ta aktivnost se osredotoča na komunikacijo z drugimi in vedenje ne le, kaj reči, ampak tudi, česa NE reči. Cilj je zagotoviti, da udeleženci znajo spremeniti in prilagoditi svoj jezik glede na situacije in zagotoviti izjemno izkušnjo.

Navodila:
Udeležence postavite v polkrog, trener v sredini.
Pojasnite, da boste delali v krogu od osebe do osebe.
Prvi udeleženec si bo izmislil besedno zvezo, ki bi jo lahko rekli osebi, ki NE bi bila prava in je osebi nikoli ne bi smeli izreči.
Naslednji udeleženec v krogu mora nato preoblikovati izjavo prejšnje osebe, tokrat jo navesti na pozitiven način. (Dajte jim le kratek čas, da preoblikujejo vprašanje, in če jim ne uspe, prosite koga drugega).
Ista oseba naj nato pripravi negativno izjavo, oseba poleg nje pa jo mora preoblikovati in tako naprej, dokler se ne premaknete po celotnem krogu.
Ko končate, preglejte energizator z uporabo spodnjih vprašanj.
Vprašanja za debato:

- Ali ste uporabili katerega od fraz, ko ste se z nekom pogovarjali? Kaj pa dobre?!
- Kaj mislite, kakšen učinek imajo te negativne izjave na drugo osebo?

Co-funded by the European Union

Enota 4: Komunikacija

Energizer / Razprava:

- Ali ste se v kratkem času, ki ste ga imeli, težko domislili preoblikovane pozitivne izjave? Kaj pa negativni?
- Katero besedno zvezo je bilo lažje izmisliti pod pritiskom? Kaj mislite, kako to vpliva na našo komunikacijo?
- Kateri ključni del učenja boste odnesli s to dejavnostjo?
- Kako ga boste uporabili v šoli?

Cilji:
Ta energizer je odličen za zagotavljanje učinkovite komunikacije in pomoč udeležencem pri razumevanju, kako bi morali komunicirati.

Rezultat:

- Učenci razumejo, da lahko besede negativno vplivajo.
- Učenci razumejo pomen sočutja.
- Učenci razumejo moč pozitivnega odnosa.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Komunikacija

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Pomen komunikacije v vsakdanjem življenju

1. Vzpostavljanje zaupanja in odnosov

Eden glavnih razlogov, zakaj je komunikacija nujna, je ta, da pomaga spodbujati močnejše odnose in graditi zaupanje med ljudmi. Ključna stvar, ki jo je treba upoštevati, je, da komunikacija ni enosmeren proces. Se pravi, medtem ko je govorjenje bistvena sestavina komunikacije, je nepogrešljiva tudi poslušanje.
Torej, če želite vzpostaviti močnejše odnose z ljudmi, se ne pogovarjajte samo z njimi, ampak tudi poslušajte, kaj govorijo.

2. Odpira nova vrata priložnosti

Komunikacija ni le medij za izmenjavo in prejemanje informacij, je tudi nabor spretnosti, ki je zelo cenjen in iskan na vseh področjih življenja. Učinkovite komunikacijske veščine so najpomembnejše pri izbiri kandidatov za zaposlitev in fakulteto. Ne le to, ampak če ste preprosto učinkovitejši komunikatorji, lažje sami iščete priložnosti in zgrabite priložnost, ko se ponudi.

3. Razvija vašo osebnost

Drug razlog, zakaj je komunikacija nujna v vsakdanjem življenju, je ta, da pomaga graditi in krepiti vašo osebnost in sebe. To je zato, ker s komunikacijo bolje krmarite po svetu in raziskujete nove in zahtevne situacije. Spoznavae tudi nove ljudi, od katerih imajo mnogi drugačna mnenja, poglede in izkušnje.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Komunikacija

Vsebina enote/teoretično ozadje:

4. Pomaga pri reševanju konfliktov
Komunikacija je najboljši način za reševanje kakršnega koli konflikta, ki se lahko pojavi v vašem življenju ali odnosih.
Ne samo to, v večini primerov je komunikacija odličen način, da se izognete morebitnemu konfliktu. Komunikacija pomaga tudi pri boljšem poznavanju in razumevanju druge osebe. Pomaga vam jasno izraziti svoje stališče. Učinkovita komunikacija tudi pomaga preprečiti nesporazume in hitro rešiti morebitne morebitne nesporazume. Učinkovita, poštena in redna komunikacija je namreč osnova vsakega uspešnega in dolgotrajnega odnosa.

5. Pomaga pri izražanju vaših zamisli in osebnih potreb
Še en pomemben razlog, zakaj je komunikacija v življenju tako pomembna, je zakoreninjen v osnovni definiciji same komunikacije: pomaga drugim jasno povedati kaj želite in izraziti vse ideje, ki bi jih želeli deliti z njimi. To ni nepomembna zahteva: če ne morete izraziti svojih idej in želja, jih ne boste mogli uresničiti.
Torej, če imate npr. odlično idejo o tem kako lahko izboljšate potovanje na katerega se boste jutri odpravili s prijatelji ... No, ne morete storiti ničesar glede tega, dokler o tem dejansko ne poveste svojim prijateljem, se strinjate?
6. Poskrbi, da izstopate iz množice
Vodjo loči veliko stvari, vendar je komunikacija zagotovo ena najpomembnejših veščin, ki jih v življenju potrebujete, da postanete vodja. Pomislite na vsakega velikega voditelja iz zgodovine in najverjetneje boste na koncu odkrili, da so bili odlični komunikatorji.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Komunikacija

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Skozi zgodovino so bili veliki voditelji znani po svojih izjemnih komunikacijskih sposobnostih. Kritično razmišljanje, ki je sestavni del učinkovite komunikacije, omogoča vodjem analizo kompleksnih situacij in sprejemanje premišljenih odločitev. Za ambiciozne voditelje je bistvenega pomena razvijanje močne komunikacije in veščin kritičnega mišljenja. V akademskem krogu lahko viri kot je brezplačen esej o kritičnem razmišljanju, dodatno izboljšajo te veščine, posameznike ločijo od drugih in povečajo njihov vodstveni potencial. Obstaja veliko razlogov zakaj vodje potrebujejo dobre komunikacijske veščine in zakaj so te veščine v večini primerov predpogoj za prevzem vodilnega položaja v življenju. Večina teh razlogov je bila navedenih v zgornjih točkah.

7. Pomaga izboljšati odločanje

Na skoraj vseh področjih življenja je odločanje proces, ki igra ključno vlogo. Ljudje se vsak dan odločamo za različne namene. Kakovost teh odločitev pa ni vedno enaka. To pomeni, da ne bo vsaka odločitev, ki jo ljudje sprejmejo, vodila do želenega rezultata. Včasih se lahko naše odločitve izjalovijo in povzročijo tudi neželen izid. Eden od načinov za zmanjšanje možnosti, da bi naše odločitve pripeljale do nezaželenih – včasih celo negativnih rezultatov – je razvoj naših komunikacijskih veščin.

To je zato, ker ko učinkovito komunicirate, prejmete več informacij, kot bi jih sicer. Ne le to, izboljša se tudi kakovost vaših informacij. To povečanje količine in kakovosti informacij na koncu privede do izboljšanja kakovosti vašega odločanja, saj imate zdaj več informacij, na katere se lahko oprete, preden se odločite.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Komunikacija

Dejavnosti / vaje:

Dejavnost 1: "Naredite tedenski urnik"
Navodila:
Med počitkom je prosti čas, zato se lahko vsak igra, kar želi, vendar morajo biti vsi v razredu v vidnem polju učitelja. Učenci naj izdelajo tedenski razpored iger - razpored z igro za vsak dan. Razpored naj potrdijo 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.
Za mlajše je to mogoče storiti z nalepkami.
Učitelj mora slediti celotnemu procesu. Če stvari začnejo uhajati izpod nadzora, omeji igre le na nekaj, med katerimi lahko izbira razred. Na primer:

- nogomet,
- košarka,
- odbojka,
- skakalna vrv,
- med dvema ognjema.

Rezultat:

Učenci se poučijo o:

- sočutju,
- odprtosti,
- potrpežljivosti,
- samokontroli,
- kompromisu.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Komunikacija

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Dejavnost: “Prvi iz kroga izgubi”
Navodila:
Prepričajte drugo osebo, da se popolnoma umakne iz krožnega območja, ne da bi se dotaknili ali uporabili kakršne koli fizične sile.
Viri:
Vrv dolga približno 8m. Položite to kot krog na tla, da ustvarite obod.

Postavitev pregrad: prosite za dva prostovoljca. Izberite dva, ki sta zelo tekmovalna ali menite, da sta zelo prepričljiva. Ta dva bosta šla skozi vajo prepričevanja, drugi pa bodo opazovali.
Nastavite okolje podobno kot rokoborba, kjer je treba enega potisniti drugega iz krožnega območja.

Dva prostovoljca prosite, naj se postavita na sredino kroga.
Občinstvo naj ostane zunaj kroga. Pojasnite, da je cilj vsake osebe doseči, da druga oseba odide iz kroga.
Pravila so:

- Ne morejo se dotikati drug drugega ali uporabljati fizične sile.
- Uporabljajo lahko katero koli tehniko vplivanja, vključno z argumenti, predavanji, zavajanjem, diplomacijo, podkupovanjem itd.

Prosite občinstvo, naj navija in spodbuja ljudi v ringu.
Pojasnite, da bo zmagovalec dobil nagrado, vendar ne povejte, kakšna je.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Komunikacija

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Začetek tekme.
Zapisujte si pogovor in strategije, s katerimi sta drug drugega prepričevala. Nanje se boste morali vrniti med razpravami.
Igra je končana, če je tekmovalec prepričan, da izstopi iz kroga ali če je čas potekel.
Dajte nagrado zmagovalcu.
Sledite razpravi.
Primer niza vprašanj, ki jih je treba upoštevati med razpravo:

- Kdo je resnično zmagal v tej tekmi; oseba, ki je ostala v krogu ali oseba, ki je izstopila v zameno za nekaj, kar je izpogajal?
- Katere strategije vplivanja so bile uporabljene med to tekmo?
- Čigave metode so bile učinkovitejše? Kdo je bil bolj prepričljiv?
- Ali je kateri od tekmovalcev ponudil kaj v zameno za to, da je drugo osebo spodbudil, da izstopi?
- Kaj je bilo ponujeno in ali je bilo sprejeto ali ne?
- Kako so se tekmovalci pogajali o tem?
- Kakšna je bila vloga občinstva?
- Ali je občinstvo ponudilo pomoč in nasvete ali kakorkoli vplivalo na odločitve?
- Katera je najpomembnejša lekcija, ki ste se jo naučili v tej vaji v zvezi s sposobnostmi prepričevanja?
- Kaj bi naredili drugače, če ne bi bilo nagrade za zmagovalca?

Co-funded by the European Union

Enota 4: Komunikacija

Zaključek enote:

Ta enota se osredotoča na splošne komunikacijske veščine. Učenci urijo in razvijajo svoje komunikacijske sposobnosti, kreativnost, kritičnost, skromnost itd. Z reševanjem različnih situacij dijaki pridobivajo izkušnje, kako se soočiti z vsakodnevnimi življenjskimi težavami.

Knjige:

- Moramo se pogovarjati: Kako imeti pomembne pogovore, Celeste Headlee
- Povrnitev pogovora: Moč govora v digitalni dobi, avtorica Sherry Turkle
- Nikoli ne razdelite razlike: Pogajanje, kot da je vaše življenje odvisno od tega, Chris Voss s Tahlom Razom

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

- Starši bi morali biti zgled svojim otrokom – jim pokazati, jim pomagati komunicirati, se igrati in deliti z drugimi, sprejemati drugačna prepričanja.
- Starši, ki učinkovito komunicirajo s svojimi otroki, imajo večjo verjetnost, da bodo imeli otroke, ki bodo pripravljeni narediti, kar se jim reče. Takšni otroci vedo, kaj lahko pričakujejo od svojih staršev, in ko otroci vedo, kaj se od njih pričakuje, je večja verjetnost, da bodo ta pričakovanja izpolnili. Prav tako je večja verjetnost, da se bodo počutili varne v svojem položaju v družini, zato je bolj verjetno, da bodo sodelovali.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Komunikacija

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Načini pozitivnega komuniciranja z otroki:

- Komunicirajte na ravni svojih otrok.
- Naučite se resnično poslušati.
- Vzpostavite in vzdržujte očesni stik.
- Odstranite motnje.
- Poslušajte z zaprtimi usti.
- Naj vaši otroci vedo, da so bili uslišani.
- Pogovori naj bodo kratki.
- Postavite prava vprašanja.
- Pri komunikaciji z otroki izrazite svoja čustva in ideje.
- Redno načrtujte družinske sestanke ali ure za pogovor.
- Priznaj, ko nečesa ne veš.
- Poskusite narediti razlage popolne.

Co-funded by the European Union

Modul 3 - Timsko delo in upravljanje konfliktov

PREDSTAVITEV MODULA

Timsko delo pri poučevanju osnovnošolcev je naklonjeno bistveni razširitvi pedagoške komunikacije med učiteljem in učenci na eni strani ter med njimi na drugi strani. Omogoča uporabo diferenciranega pristopa do učencev, spodbuja razvoj njihovega neodvisnega mišljenja in ustvarjalne domišljije ter prispeva k oblikovanju njihove organizacijske kulture.

Znanstvene raziskave kažejo, da dobro načrtovano in vodeno skupinsko delo vodi k boljšemu vpijanju in razumevanju poučenega.

Obvladovanje konfliktov se izraža v predvidevanju morebitnih težav v komunikaciji, pravočasnem izvajanju preventivnih ukrepov, namenskem odstranjevanju objektivnih in subjektivnih vzrokov, ki zaostrujejo osebnostna nasprotja in konstruktivnem reševanju.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Sodelovanje

Uvod

Dobrodošli v temi Upravljanje konfliktov in timsko delo. Timsko delo je izjemno pomembno za dobro komunikacijo med učeneci, pa tudi za dober Rezultat nalog.

"Talent zmaguje na tekmah, toda ekipno delo in skavtstvo zmagujeta na prvenstvu" - Michael Jordan.

Ne glede na to kako pametne, nadarjene, strastne ali odlične veščine imate, če želite nekaj doseči, boste vedno odvisni od nekoga, in bolj ko želite doseči, boljšo ekipo morate trenirati.

Poleg tega ga boste morali poznati in ga navdihniti, da bo dobro deloval in še naprej dosegal svoje cilje.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Sodelovanje

Energizer / Razprava:

Otok

Učence razdelimo v več skupin.
Vsaka skupina bo imela list, markerje, barvne svinčnike. Naloga je, da narišejo, napišejo itd., kar se jim zdi nujno, da vzamejo sabo na otok.

Glavna naloga je pridobiti več različnih verzij razrednih pravil, ki se jih bodo vsi držali za dobro mikroklimo v razredu. Ta igra ponuja priložnost za timsko delo in na koncu povzame glavna pravila razreda.
Vsem učencem pomaga pri sodelovanju in združevanju ekipe. Vsak udeleženec prispeva svoje ideje in končni rezultat je čudovit, barvit otok.

Vsaka skupina lahko poimenuje svoj otok.
Po končanem delu se vsak otok predstavi drugim udeležencem.

Rezultat:

Rezultat: učenci delajo v skupini. Mnenje vsakega udeleženca je pomembno in vsak lahko doda svoje osebno mnenje. Rezultat je boljša komunikacija med vsemi učenci. Ko pravila z vsakega otoka vstopijo v učilnico, učenci razumejo, da so njihova mnenja pomembna in jih spoštujejo. Odnosi med učeneci se izboljšajo in ustvari se prijateljsko in timsko vzdušje za delo in učenje.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sodelovanje

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Učinkovito sodelovanje zahteva vrsto zapletenih čustvenih in kognitivnih veščin – aktivno poslušanje, empatijo, predstavljanje stališča, delegiranje nalog, kritično mišljenje, taktnost, samodisciplino itd.

S tem, ko učencem pomagamo pri sodelovanju v različnih šolskih situacijah jim omogočamo, da prakticirajo kakovost, ki jo bodo potrebovali v svojih vlogah prijateljev, partnerjev, staršev, zaposlenih, menedžerjev in še veliko več. Brez naše sposobnosti sodelovanja v teh življenjskih vlogah lahko pogosto doživimo pravi neuspeh pri njihovem izpolnjevanju.

Koristno je, da se učeneci zavedajo težav pri sodelovanju – razlike v mnenjih, motivaciji, tempu dela ali značaju članov ekipe lahko projekt spremenijo v pravi izziv. Ko jih torej usmerjamo k uresničevanju izkušnje sodelovanja jim pomagamo razumeti, da ni vedno enostavno, a je življenjsko pomembno.

Sodelovanje je dejanje skupnega dela za doseganje skupnih ali individualnih ciljev skupaj, v timu. Izraz sodelovanje se nanaša na vse procese kjer ljudje sodelujejo. Sodelujejo lahko tako posamezni člani družbe kot kolektivi, skupnosti in celo narodnosti.

S spletnim usposabljanjem tečajniki za določen čas izgubijo živ stik z drugimi kar oteži komunikacijo in sodelovanje. Med spletnim učenjem je dobro imeti odprte pogovore s učeneci, v katerih imajo možnost komunicirati med seboj o temah, ki jih zanimajo.

Dobro je, da jim omogočite skupinske projekte, kjer lahko sodelujejo, tudi na daljavo. Vsak član ekipe mora imeti individualno nalogo. Tako bo timsko delo učinkovito, dijaki pa bodo lahko sodelovali. / Primer: nariši epizode obravnavane pravljice. Vsak učenec dobi del zgodbe, ki jo nariše. Vsak učenec je odgovoren za svojo nalogo. Na koncu sestavimo celotno pravljico./

Co-funded by the European Union

Enota 1: Sodelovanje

Dejavnosti / vaje:

1.Si kot jaz, ker… /20min/
Podoben si mi, ker … in zaradi tega se počutim … Vsak učenec naj izžreba ime drugega otroka v razredu. Nato naj vsak učenec vsem pove zakaj misli, da sta si on in drugi učenec podobna. Spodbujajte učence, da namesto materialnih in zunanjih lastnosti izberejo značajske lastnosti, navade, interese in da drug do drugega ravnajo spoštljivo.
Naključni princip izbire učenca lahko pripelje do tega, da se otroci, ki si na splošno niso blizu, povežejo in najdejo skupni jezik.
Dobro je, da učence vprašate kako se počutijo glede teh skupnih lastnosti ali zanimanj.
Glavni namen te enote je obogatiti znanje učencev o tem, kaj je sodelovanje, zakaj je pomembno za tim in kako najlažje in najučinkoviteje sodelujejo.
Odgovori na vprašanja so pomembni, saj so preko njih učenci sami lahko razumeli, da s skupnimi močmi zmorejo veliko več kot sami. Namen te enote je, da učenci razumejo, da bi svoje naloge lahko opravili sami, skupaj pa s pomočjo ekipe lahko naredijo veliko več in rezultat bo boljši.

V dejavnosti lahko sodelujejo tudi učenci s posebnimi potrebami. Koristna dejavnost, pri kateri so učenci s posebnimi potrebami enakovredni udeleženci, ostali otroci pa razumejo, da so lahko ne glede na drugačnost dobra ekipa in imajo več skupnega kot različnosti.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sodelovanje

Rezultat:

Zaradi te dejavnosti se učenci med seboj bolje spoznajo. Lahko odkrijejo nove lastnosti drugih v razredu in ustvarijo nove in boljše odnose. Ta aktivnost pripomore k lažjemu oblikovanju skupin in tudi k dobremu in učinkovitemu timskemu delu.
https://rootsandwingskindergarten.com/kindergarten-teamwork/

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sodelovanje

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

V oddelku za samorefleksijo imajo učenci priložnost, da pokažejo, kaj so se naučili, razumeli in jim je bilo koristno.

Vsaka skupina prejme list s štirimi krogi. Vsak udeleženec pove in z besedo ali stavkom zapiše odgovore na spodnja vprašanja.

Rezultati:
1. Kaj sem se naučil o timskem delu?
2. Kaj je šlo dobro, kaj bi lahko naredili bolje?
3. Kako lahko uporabim kar sem se naučil o timskem delu
4. Kaj naj naredim, da bom naslednjič imel boljšo ekipo?

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sodelovanje

Zaključek enote:

Pri sodelovalnem učenju učenci pokažejo svoje individualne spretnosti in prednosti, ki jih drugi učenci priznavajo in cenijo. Učinkovito sodelovanje priznava zasluge vseh v skupini, kar vsakemu otroku omogoča, da deluje v skladu s svojimi močmi in prejme podporo drugih, kadar je to potrebno.
https://rootsandwingskindergarten.com/kindergarten-teamwork/

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Starši so eden od treh najpomembnejših dejavnikov v procesu vzgoje in izgradnje osebnosti otrok. Ali lahko sodelovanje staršev in učiteljev dobro vpliva na učence? Za dobro komunikacijo med otroki in učinkovito timsko delo učencev imajo starši pomembno vlogo.
Govorite o družini kot ekipi doma in otrokovih sošolcih kot ekipi v šoli. Vsak mora biti spoštovan in sprejet.
Naučite svojega otroka, da je pomembno sprejemati druge, tudi če so drugačni. Pogovarjajte se o pomenu sposobnosti dela, učenja, igranja v ekipi.
Pojasnite, da so vsi v ekipi pomembni in da brez njih uspeh ne bi bil mogoč.
Pogovarjajte se o medsebojnem spoštovanju in spoštovanju osebnosti drug drugega ter o tem, kako to spoštovanje vodi do splošnega uspeha ekipe.
Naučite otroke zagovarjati svoje mnenje, zagovarjati svoje teze, brez konfliktov, vendar z jasnimi dejstvi.

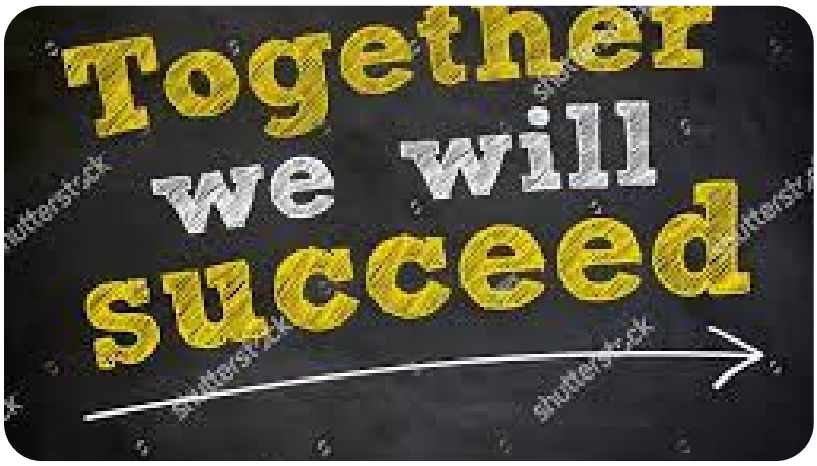
Co-funded by
the European Union

2. enota: Skupaj nam uspe

Uvod

»Zbiranje je začetek. Slediti skupaj je napredek. Delati skupaj je uspeh." - Henry Ford.
Delo v timu pomaga bolje razumeti vsak problem – ko otroci sodelujejo, se učijo drug od drugega. Drug drugemu postavljajo vprašanja in poskušajo najti odgovore, nenehni pogovori in izmenjava idej pa pomagata pogledati na problem z vseh strani in najti zanimive rešitve – tako se spodbuja domišljija, kreativnost, prijateljstvo.

Vprašanje za razmislek: kako biti učinkovit v timu?



Co-funded by
the European Union

2. enota: Skupaj nam uspe

Energizer / Razprava:

Roza prst na nogi

Učitelj pokliče barvo in del telesa. Učenci morajo v sobi poiskati predmet te barve in se nato dotakniti predmeta z izbranim delom telesa. Na primer, če učitelj zakliče "rdeč nos", morajo učenci poiskati predmet, ki je rdeč, in se ga dotakniti z nosom. Učitelj nadaljuje s klicanjem barv in delov telesa.

Za popestritev lahko tej igri dodate element tekmovalnosti. Učence, ki prepočasi opravljajo nalogo lahko prosite, naj se usedejo. Zadnji preostali učenec je zmagovalec.

Rezultat:

Zabavne dejavnosti za učence bodo vedno prinesle aktivno spremembo v razredu, zato jih z odprtimi rokami sprejemajo skoraj vsi učenci.

Co-funded by the European Union

2. enota: Skupaj nam uspe

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Po eni najkrajših definicij timskega dela gre za »skupno delovanje za dosego skupnega cilja«. Sposobnost timskega dela je del socialnih in medosebnih veščin, ki vodijo do uspeha v življenju. Veščine timskega dela prispevajo k inkluzivnemu izobraževanju, saj učencem omogočajo razvoj potrpežljivosti in strpnosti, spoštovanja in medsebojne pomoči. Delo v timu pomaga učencem, da se učijo ne le od učitelja, ampak tudi drug od drugega, zbirajo različne ideje in se intelektualno obogatijo z interakcijo z drugimi.

V 21. stoletju je sposobnost učinkovitega dela z drugimi, sodelovanja in interakcije z njimi povezana s sposobnostjo kritičnega razmišljanja in reševanja problemov, s komunikacijskimi in ustvarjalnimi veščinami. Še več, to je ključna veščina za današnje delovno okolje, kjer sta interakcija in izmenjava idej ključna.

Ustvarjanje uspešnih timov zahteva čas in potrpežljivost s strani učitelja ter zavedanje, da se na ta način v razredu gradi skupnost enako mislečih ljudi s skupnimi pravili in skupnimi cilji. To je pomembno, saj se otroci v varovanem okolju učijo potrpežljivosti in strpnosti, spoštovanja in medsebojne pomoči ter se pripravljajo na prihodnost, ko bodo morali za dosego zastavljenega cilja sodelovati z drugimi ljudmi. Delo v timu pomaga učencem, da se učijo ne le od učitelja, ampak tudi drug od drugega, zbirajo različne ideje in se intelektualno obogatijo z interakcijo z drugimi.

Co-funded by
the European Union

2. enota: Skupaj nam uspe

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Pri timskem delu se otroci učijo skupne odgovornosti – skrbeti za svoj uspeh in uspeh drugih, pomagati drug drugemu in biti podprt. Po drugi strani pa, ko učitelj daje skupini naloge, ki jih mora opraviti, prihrani čas in optimizira vse procese.

V šoli se učenci naučijo upoštevati razredna pravila, ki vključujejo osredotočenost na učenje, spoštovanje in poslušanje ter pravočasno dokončanje nalog. Ta pravila olajšajo tudi skupinsko delo. Učitelji, ki razvijajo veščine timskega dela, naj se obrnejo nanje, saj se na ta način razred razvija kot skupnost. Na splošno je spretnost timskega dela sestavljena iz štirih elementov:

- organizacija procesa;
- učinkovito upravljanje dela in časa;
- zastopanje in obramba;
- refleksija, ki učencem omogoča, da osmislijo proces in svojo udeležbo v njem.

Za uresničevanje teh elementov si učitelji postavljajo cilje, ki jih z različnimi strategijami skozi čas dosegajo.

Co-funded by
the European Union

2. enota: Skupaj nam uspe

Dejavnosti / vaje:

Razvrstite učence v skupine po 4-5. Vsaki skupini dajte velik kos papirja in besedilo za branje: določeno stran iz učbenika, temo iz lekcije ali znanstveni članek. Učencem dajte dovolj časa za branje in razpravo o besedilih. Skupina prikazuje povzetek informacij iz prebranega gradiva na listu.

Vizualizacija lahko vključuje risbe, kratek strip, tabelo, časovnico, miselni zemljevid, asociacije, grafe in drugo. Zahteva je, da ne gre samo za besedilo.

Vsaka skupina nato svoj izdelek predstavi razredu.
To nalogo je mogoče uporabiti pri različnih učnih urah, saj lahko besedila, s katerimi se učenci seznanjajo, spreminjamo glede na znanje, ki ga želimo osvojiti – matematično, jezikovno, naravoslovno, ustvarjalno.

Dijaki si pomagajo v vsaki ekipi. Vsak počne tisto, v čemer je najboljši. Tisti, ki dobro riše, naredi risbo, tisti, ki dobro predstavi idejo, na koncu predstavi nalogo ostalim. Tisti bolj kreativni dajejo ideje. Na ta način se gradijo veščine timskega dela, ki se razvijajo skozi čas in so uporabne, ko se učenci razvijajo kot posamezniki.

Co-funded by
the European Union

2. enota: Skupaj nam uspe

Dejavnosti / vaje:

Ta vrsta vadbe je primerna tudi za učence s posebnimi izobraževalnimi potrebami. Spodbuja se jih k druženju in izkazovanju prednosti, ki jih imajo.

Rezultat:

Rezultat: kot rezultat te dejavnosti učenci razumejo, da je vsak član ekipe pomemben in nepogrešljiv. Med posameznimi člani tima se gradijo dobri odnosi in spoštovanje.
https://study.com/academy/lesson/teamwork-skills-in-the-workplace-definition-examples-quiz.html

Co-funded by
the European Union

2. enota: Skupaj nam lahko uspe

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Opazujte skupine in vzorce interakcij med učenci. Spodbujajte aktivno komunikacijo.
Lahko tudi dodelite posamezno nalogo. Tako bo lahko vsak učenec informacije strukturiral po svojih osebnih preferencah.
Takšna ustvarjalna naloga pomaga sistematizirati informacije in je zelo učinkovit način, da si učenci zapomnijo novo snov. Učencem omogoča, da informacije predstavijo na način, ki ga razumejo in ki je najbližji njihovemu učnemu stilu.

Učence spodbujajte tudi z razpravo o različnih strategijah pomnjenja novih informacij: nekaterim je nove koncepte enostavno razvrstiti po podobnosti, drugim jih hierarhično urediti, tretjim z njimi sestaviti smiselne stavke, tretjim uporabiti kombinirane strategije.

Co-funded by
the European Union

2. enota: Skupaj nam uspe

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Naj vsi delijo, kako se najhitreje in najlažje učijo.
V procesu vizualizacije informacije možgani obdelajo in povzemajo, da jih reducirajo v končni izdelek na listu. Omejen prostor na listu zahteva poudarjanje branja, kar učencem zelo pomaga pri urejanju in urejanju znanja. Vse to je nemogoče brez zapletenih miselnih procesov, kot so analiza, sinteza, ustvarjanje logičnih povezav, generiranje zaključkov in sklepanje.

Rezultati:

- Kdo je pomemben v ekipi?
- Zakaj je pomembno spoštovati svoje partnerje?
- Kako mi timsko delo pomaga, da se lažje naučim novih stvari?
- Kako se počutim pri timskem delu?

Co-funded by the European Union

2. enota: Skupaj nam uspe

Zaključek enote:

Skupinsko delo v izobraževanju razvija komunikacijske sposobnosti, pomaga premagovati komplekse in zavore, povečati samospoštovanje učencev (Gyurova, 2006). Pri tej obliki se uporablja kolektivna energija, usmerjena v enakovredne rezultate – tako za vsakega posameznika, kot za skupino kot celoto. Cilji so oblikovani tako, da spodbujajo individualna in skupna prizadevanja. Bistvenega pomena v tem primeru je priložnost za doseganje večje učinkovitosti in produktivnosti, ki jo zagotavljajo skupinski treningi, ter gradnja odnosov, ki temeljijo na medsebojnem spoštovanju in samospoštovanju
https://www.prodigygame.com/main-en/blog/team-building-aktivnosti-za-otroke/

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Svetujte staršem, naj delajo kot skupina z učenci izven šole. Vključujejo lahko timsko delo doma, na počitnicah, v različnih obdobjih življenja. To bi pozitivno vplivalo ne le na razvoj in izboljšanje veščin timskega dela, ampak bi lahko izboljšalo tudi odnos med otroki in starši kot partnerji.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Različni, a partnerji

Uvod

"Vsi konflikti, ki jih doživljamo na svetu, so konflikti v nas samih." - Brenda Shoshana.

Timsko delo je učinkovito sredstvo za reševanje konfliktov med različnimi učenci v istem razredu. Kadar so v ekipi udeleženci, ki so med seboj konfliktni, se ne marajo ali si ne želijo dati priložnosti, da bi se spoznali in celo postali prijatelji. Pri tej starosti se učenci odločajo na podlagi čustev, na primer "ne maram Petra, ker ne mara nogometa", zato Peter ni moj prijatelj. Timsko delo je zelo dobra priložnost, da otroci z različnimi interesi, sposobnostmi in lastnostmi sodelujejo pri doseganju glavne naloge, zastavljene na začetku pouka. To je dobra priložnost za čustveno, osebnostno rast in reševanje konfliktov, ki so med otroki nastali v zgodnejši fazi.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Različni, a partnerji

Energizer / Razprava:

Učenci naj sedijo v krogu, kjer lahko vsi vidijo druge. Vsakega od njih prosite, naj pove eno stvar, ki jo res radi počnejo – igrajo nogomet, berejo knjige, poslušajo glasbo, rešujejo probleme, pojejo itd. Dajte vsem učencem možnost, da delijo svoje interese. Nato jim naročite, naj se razdelijo v pare, vsak par imeti učence z različnimi interesi. Če imajo težave pri razvrščanju v skupine, jim pomagajte, da dobijo ekipe.
Naslednja naloga novih ekip je, da vsak udeleženec svojo najljubšo dejavnost predstavi tako, da pri soigralcu vzbudi zanimanje in ga izzove, da se vključi v naslednjo aktivnost.
Ta dejavnost pomaga otrokom, da drugače pogledajo na stvari, ki jim običajno niso všeč. Poleg tega razumejo, da različni interesi tistih, ki jih imajo, ne naredijo slabše, nesposobne in so lahko celo prijatelji in partnerji.

Rezultat:

- Učenci bodo dobili več informacij o dejavnostih, ki jim niso znane. Učenci bodo dobili več informacij o dejavnostih, ki jih ne poznajo.
- Učenci se bodo povezali s sošolci, ki imajo različne interese.
- Učenci bodo delili svoje najljubše dejavnosti in jim poiskali nove partnerje.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Različni, a partnerji

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Najkrajša definicija timskega dela je »skupno delovanje za dosego skupnega cilja«. Sposobnost timskega dela je del socialnih in medosebnih veščin, ki vodijo k življenjskemu in kariernemu uspehu. Timsko delo v šoli pomeni interakcijo med učenci in učitelji, v kateri vsak prispeva svoje izkušnje, znanje in razumevanje ter gradi svoje kompetence. Sposobnost učinkovitega dela z drugimi, sodelovanja in interakcije z njimi danes povezujemo s sposobnostjo kritičnega mišljenja in reševanja problemov, s komunikacijskimi in ustvarjalnimi veščinami. Še več, to je ključna veščina za današnje delovno okolje, kjer sta interakcija in izmenjava idej ključna. Timsko delo je učinkovito sredstvo za reševanje konfliktov med različnimi učenci v istem razredu. Kadar so v ekipi udeleženci, ki so med seboj konfliktni, se ne marajo ali si ne želijo dati priložnosti, da bi se spoznali in celo postali prijatelji. Pri tej starosti se učenci odločajo na podlagi čustvena osnova na primer "Petra ne maram, ker ne mara nogometa" zato Peter ni moj prijatelj. Timsko delo je zelo dobra priložnost, da otroci z različnimi interesi, sposobnostmi in lastnostmi sodelujejo pri doseganju glavne naloge, zastavljene na začetku pouka. To je dobra priložnost za čustveno, osebnostno rast in reševanje konfliktov, ki so med otroki nastali v zgodnejši fazi.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Različni, a partnerji

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Spletno učenje lahko učencem ponudi priložnost, da spoznajo svoje sošolce, ki imajo drugačne interese in niso v krogu prijateljev. Z uporabo tehnologije imajo učenci dostop do velike količine informacij o vseh predmetih ter virov in gradiv, s katerimi lahko učitelji obogatijo znanje in spretnosti otrok. Spletne platforme lahko omogočajo tudi timsko delo med učeneci z različnimi interesi, saj jim dodelijo skupne projekte. Na ta način se bodo učeneci z različnimi interesi lahko sporazumevali in bodo imeli priložnost spoznati drug drugega ter razumeti individualne interese svojih partnerjev. Odkrili bodo tudi prednosti dijakov, ki jih do sedaj zaradi različnih interesov niso dobro poznali. Poleg tega je mogoče odkriti nove, zanimive in uporabne dejavnosti, ki postanejo priljubljene in tudi preko njih lahko učenci razvijajo svoje znanje, spretnosti in talente.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Različni, a partnerji

Dejavnosti / vaje:

Ponovno predstavimo situacijo, toda tokrat bosta Lily in Lalo razmišljala o drugih igrah in izbrala tisto, ki bo obema všeč. Pomagali jim bomo narediti zelo dolg seznam iger, ki jih lahko igrajo. Katere druge igre lahko igrajo?
Možnosti napišite na tablo.
Ali menite, da bi lahko obstajala igra, ki bi bila obema všeč in bi jo želela igrati?
Pa ugotovimo. Spet bomo predstavili situacijo, toda tokrat bosta Lily in Lalo poskušala izbrati igro, ki jo oba želita igrati z uporabo možnosti na plošči.
Ko odigrate to situacijo, postavite spodnja vprašanja in poslušajte nekaj odgovorov učencev, ki so prostovoljno dvignili roke:
Kaj menite o odločitvah, za katere se odločijo?
• Ali je dobro za oba?
Vadimo! Igrali se bomo glasbeni stoli. Potrebujem deset prostovoljcev s svojimi stoli.
Prostovoljci naj svoje stole postavijo v vrsto spredaj, s hrbtom za hrbtom.
Zdaj bomo pet stolov odstranili, da se pol otrok ne bo imelo kam usesti.
Če vaši učenci poznajo igro in se čas za lekcijo izteka, lahko greste neposredno na spremenjeno različico igre.
Prvotna različica Prostovoljci stojijo ob svojih stolih z rokami na hrbtu in se vrtijo v krogu, medtem ko ostali ploskamo. Ko dvigne roke, morajo vsi tleskači vstati, tisti, ki gredo okrog stolov, pa morajo poiskati stol, na katerega se bodo postavili. Kdor ne najde mesta, izgubi.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Različni, a partnerji

Dejavnosti / vaje:

V redu, igrajmo se!

Spremenjena različica Zdaj bomo nekoliko spremenili pravila: namesto da eni izgubijo in drugi zmagajo, ali ne bi bilo bolje, da zmagajo vsi? Ker je stolov premalo, mora deset prostovoljcev, ko nehamo ploskati, najti način, da vsak sede na pet stolov, ki jih imamo tukaj. Ampak brez pogovora!

V redu, igrajmo se!
- Kaj misliš?
- Kako so se prostovoljci počutili prvič? Kako so tisti, ki so izgubili?
- Kaj menite o drugi različici igre?
- Kdo je izgubil?

Možni odgovor: Nič.

- Kdo je zmagal?

Možni odgovor: VSE.

Rezultat:

Učenci razumejo, da biti drugačen ni slabo in strašljivo. Lahko je zanimivo in pride celo na seznam najljubših dejavnosti.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Različni, a partnerji

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Spodaj lahko najdete nekaj uporabnih povezav:
https://www.youtube.com/watch?v=jg_Q34kGsKg

https://www.youtube.com/watch?v=QyXFirOUeUk&t=18s

https://www.education.com/worksheet/article/book-report-outline/

Rezultati:

- Kaj vam je bilo všeč pri tej lekciji?
- Kaj bi še radi vedeli o temi?
- Ali menite, da bi se dalo kaj izboljšati?
- Katere tehnike reševanja konfliktov ste se naučili?
- Ali jih boste uporabili v resnični situaciji s učeneci?
- Kaj je bilo za vas enostavno in zanimivo pri tej lekciji?

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Različni, a partnerji

Zaključek enote:

Otroške knjige pogosto obravnavajo občutljiva, a pomembna vprašanja. Otroška literatura je zaradi ciljne publike osredotočena, razumljiva in primerljiva. Težave in zadeve je mogoče obravnavati v zgodbah tretje osebe, abstraktne koncepte pa delimo v nepozabnih zgodbah. Iz teh razlogov se lahko otroške knjige izkažejo za posebej koristne pri učenju otrok (in odraslih) koristnih tehnik za reševanje konfliktov, bodisi doma, v šoli, na delovnem mestu itd. Ta seznam združuje najboljše knjige v otroški literaturi za prikaz in poučevanje reševanja konfliktov.

Celoten seznam si lahko ogledate tukaj:
https://bookroo.com/explore/books/topics/resolving-conflict

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Zavzemanje stališča je veščina, ki zahteva veliko vaje. Pomembno je, da učenci razmislijo o tem, kako se lahko postavijo zase v situacijah, ki jim povzročajo nelagodje ali jih razjezijo. Mi odrasli jim lahko pomagamo tako, da jim postavljamo vprašanja, kot so:
»Namesto da bi rekel, da ga ne maraš. ker imaš rad različne stvari, kaj bi lahko rekel prijatelju, da si dobra ekipa?« ali »Kako lahko vljudno poveš sošolcu, da ne uživaš v tem, kar mu je všeč?« Konflikti, spori in vsakdanja agresija v šoli in zunaj nje so lahko priložnosti za spodbujanje tovrstne refleksije.

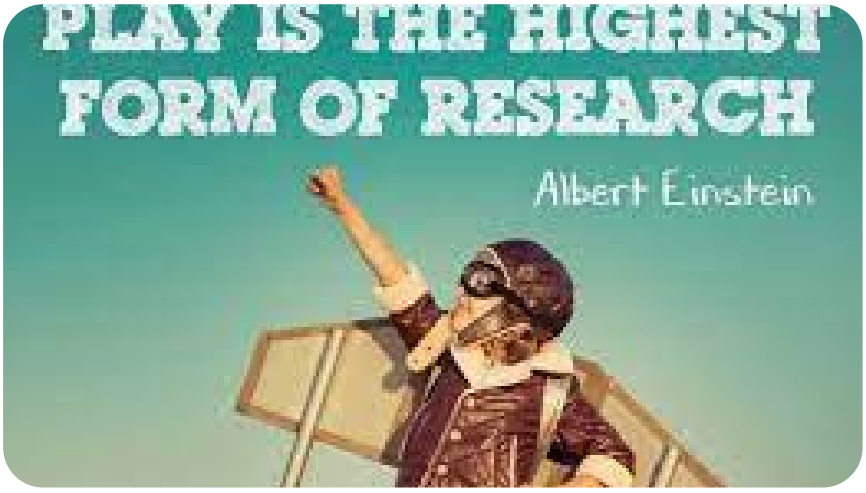
- Starši lahko pomagajo pri vadbi asertivnosti tudi doma. Svoje otroke lahko na primer spodbudite, naj pogosto vadijo jasno in odločno, vendar ne agresivno, govorjenje o tem, kar čutijo, mislijo in si želijo.
- Zelo pomembno je, da ste v interakciji z otroki zgled tako, da vztrajate pri svojih položajih v situacijah, ki vas jezijo. Na primer, lahko se odzovete odločno, ko popravljate otroke, ko naredijo nekaj, kar vas moti, namesto da se odzovete impulzivno.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pustolovščina

Uvod

»Igra je najvišja oblika raziskovanja«./ Albert Einstein Eno najpomembnejših sredstev za oblikovanje socialnih veščin pri osnovnošolskih otrocih je igra. Postavlja jih v različne situacije, v njih prebuja iniciativnost, iznajdljivost ter gradi občutek zaupanja in pravičnosti, ki sta nujna za oblikovanje socialnih veščin kot temelja uspešne komunikacije tako med otroki kot med njimi in starši, učitelji in drugimi odraslimi. .
Igra prinaša veselje in doživetja, ustvarja pogoje za samospoznavanje. Je najprimernejša oblika za grajenje pozitivnih odnosov, želje po sodelovanju in medsebojni pomoči, hkrati pa daje priložnost za osebno izjavo.



Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pustolovščina

Uvod

Igra je po svoji naravi ena glavnih dejavnosti človeka v otroštvu. Po svoji strukturi se ne razlikuje od strukture drugih dejavnosti, vendar je velika razlika med njo in drugimi v vsebini njene elementarne zgradbe. in kasneje z igrivo naravo se otrok začne oblikovati kot subjekt dejavnosti in to lasten. Otrok lahko prvič v igri in skozi igro zadovolji svoje potrebe funkcionalne narave, kasneje pa uresniči neko lastno zasnovo, ki je osvobojena regulacijske vloge realne realnosti. Na podlagi pogojenosti, ki jih igra prinaša, lahko otrok izvaja dejanja, s katerimi prenaša pomen enega predmeta na drugega, enega okolja v drugega. Tudi sredstva, ki jih uporablja, so pogojna in z njimi lahko otrok izvaja pogojna dejanja.

Otrok lahko v igri zaradi svoje narave pokaže visoko stopnjo samostojnosti in aktivnosti, ki je pri drugih človeških dejavnostih ne zmore uresničiti. Tako se igra izkaže kot edina dejavnost, ki mu je na voljo, v kateri je lahko samostojen subjekt.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pustolovščina

Energizer / Razprava:

Zoo« Potrebni materiali: dovolj velik in varen prostor.
Za koga je igra primerna: za otroke vrtca in predšolske starosti.

Pred začetkom igre:

Pri štetju 1, 2, 3 ... razred razdelite na 3, 4 ali 5 ekip. Glede na starost in sposobnosti otrok v razredu lahko oblikujete več skupin. Vsaki skupini dodelite določeno žival. Prva skupina je slon, druga skupina je volk, tretja je pes itd. Skupaj prepoznajte zvok, ki ga oddajajo živali. Volk - ti (Auuu!), pes - laja (Hou-Hou!). Kaj naredi slon?

Prepričajte se, da vsak otrok ve, za katero žival gre. Dobro premešajte skupine. Otroci naj zaprejo oči.

Prepričajte se, da imate dovolj prostora in da v bližini ni nevarnih predmetov, ob katere bi se lahko zaleteli ali ob katere bi se spotaknili.

Kako igrati igro:

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pustolovščina

Udeleženci imajo med igro zaprte oči. Cilj je najti žival, ki jim je podobna, tako da samo oddajo zvok, ko hodijo po sobi. Svetujte jim, naj hodijo počasi in, če se odločijo, naj držijo roke naprej, da se ne bodo ob kaj zaleteli. Zmagovalec je ekipa, ki se prva razvrsti. Igra se lahko konča, ko vse skupine najdejo svoje soigralce.
Opcije:
Otroke lahko razdelite v ekipe tako, da jim date karte z enakimi živalmi. Če imate 20 otrok, ki jih želite razdeliti v 5 skupin, morate za to imeti 4 enake karte.

Po igri se pogovorite, ali jim je bilo težko ali lahko, s kakšnimi strategijami so se znašli, ali so si med iskanjem znali pomagati ipd.
https://www.playworks.org/

Rezultat:

- Učenci lahko igrajo kot ekipa.
- Učenci se lahko orientirajo.
- Učenci lahko razvijejo strategije za zmago ekipe.
- Učenci se ob igri zabavajo.
- Učenci razvijajo socialno-čustvene lastnosti.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pustolovščina

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Igra je za otroke najbolj dostopna vrsta dejavnosti, način obdelave vtisov, prejetih iz zunanjega sveta. Igra jasno kaže otrokovo razmišljanje in domišljijo, njegovo čustvenost, aktivnost, razvoj potrebe po komunikaciji.

Igra za otroka je kompleksen, večnamenski in kognitivni proces, ne le zabava ali zabavna zabava. Zahvaljujoč igram otrok razvija nove oblike reagiranja in vedenja, se prilagaja svetu okoli sebe, prav tako se razvija, uči in raste. Pomen iger za otroke je zelo velik, saj se v tem obdobju odvijajo glavni procesi v otrokovem razvoju.

Igra je neprecenljivo sredstvo za oblikovanje moralnih in socialnih lastnosti otroka.

• Igra oblikuje pozitiven odnos do prijateljev in drugih ljudi, s katerimi otrok preko nje komunicira.

• Med igro se otrok razvija in oblikuje kot oseba, nabira tista znanja in spretnosti, od katerih bo kasneje odvisen njegov življenjski uspeh.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pustolovščina

Dejavnosti / vaje:

Igra ima tudi velik izobraževalni pomen, jasno je povezana z učenjem ob neposrednih izobraževalnih dejavnostih, z opazovanjem vsakdanjega življenja. Otroci se ob igri učijo barv, oblik, lastnosti materialov, prostorskih odnosov, številskih odnosov, rastlin, živali. Med igro se otrok nauči premagovati težave, išče izhod iz situacije. A. V. Lunačarski pravi: "Ni res, da igra ni resna". Za otroka je vsaka igra resna, saj medtem, ko se igra, živi. Nekatere igre razvijajo otrokovo razmišljanje in splošni vid, druge razvijajo spretnost, moč, tretje razvijajo oblikovalske sposobnosti. Obstajajo igre z namenskim učenjem, razvijanjem značaja, igre, ki neposredno vplivajo na psihološke lastnosti otrokove osebnosti. V njih se otroci naučijo samostojno reševati igralne naloge in najti najboljši način za uresničitev svojih načrtov. Uporabite znanje, izrazite ga z besedami. Zanimiva igra poveča otrokovo miselno aktivnost in s tem se lahko reši težji problem kot pri neposredno organiziranih učnih dejavnostih.

Sladka težava

Namen: naučiti otroke reševati majhne težave s pogajanji, sprejemati skupne odločitve, zavračati hitro reševanje težav v vašo korist gibljive igre: V tej igri bo vsak otrok potreboval en piškot in vsak par otrok bo potreboval en prtiček.
»Otroci, usedite se v krog. Igra sladkarij, ki jo morate imeti. Za prejemanje piškotkov morate najprej izbrati partnerja in z njim rešiti težavo. Usedita se drug poleg drugega in se glejta v oči. Med vama bo piškotek na prtičku, prosim, ne dotikajte se ga še.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pustolovščina

Dejavnosti / vaje:

Ta igra ima eno težavo. Piškotek lahko prejme samo partner, katerega partner prostovoljno zavrne piškotek in ga da vam. To je pravilo, ki se ga ne sme kršiti. Zdaj se lahko začnete pogovarjati, vendar brez soglasja partnerja ne smete sprejemati piškotkov. Če je pridobljeno soglasje, se piškotki lahko sprejmejo.
Učitelj nato počaka, da se vsi pari odločijo in opazuje, kako ravnajo. Lahko takoj pojedo piškotek, ko ga prejmejo od partnerja, preostale piškotke pa prelomijo na pol in polovico dajo partnerju. Nekateri še dolgo ne morejo rešiti problema, kdo bo tako ali tako dobil piškote.
»Zdaj bom vsakemu paru dal piškot. Pogovorite se, kaj boste tokrat naredili s piškoti.« Učitelj opazi, da v tem primeru otroci ravnajo drugače. Tisti otroci, ki prvi piškot razdelijo na pol, običajno ponovijo to »strategijo pravičnosti«. Večina otrok, ki je dala piškote partner v prvem delu igre in ni dobil koščka, zdaj pričakujejo, da jim bo partner dal piškot. Obstajajo otroci, ki so svojemu pomembnemu partnerju pripravljeni dati drugi piškot.
Vprašanje za učence:

- Povej mi, kako si se počutil?
- Kdo je hotel obdržati piškote? Kaj ste storili glede tega?
- Kaj pričakujete, ko ste do nekoga vljudni?
- Ali so bili v tej igri vsi obravnavani pošteno?
- Kdo si je za dogovor vzel najmanj časa?

https://kerchtt.ru/bg/igry-dlya-preodoleniya-konfliktov-u-doshkolnikov-detskie-konflikty-i/

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pustolovščina

Dejavnosti / vaje:

Glavna dejavnost v zgodnjem otroštvu je igra. Preko njega otroci spoznavajo svojo okolico in zadovoljujejo svojo potrebo po komunikaciji. Igra ima v procesu rasti različne funkcije. Je sredstvo in pogoj za razvoj. Različne vrste iger neposredno vplivajo na oblikovanje motoričnega aparata, kognitivnih procesov, govora in osebnostnih lastnosti. Za otroke s posebnimi potrebami ima igra tri glavne funkcije:

- Pomaga pri prilagajanju na novo okolje.
- Krepi dodatni sprejem in odvrača pozornost od obstoječe bolezni.
- Igra ima vlogo terapevtskega dejavnika Skozi otroštvo se otroci učijo razumeti in spoštovati drug drugega, dobro pa je, če začnejo tovrstne izkušnje pridobivati že na prvem koraku komunikacije.

Najboljše, kar odrasli lahko storijo v takšni situaciji, je, da otroke naučijo družbeno sprejemljivih norm vedenja in komunikacije.

Rezultat:

- Ko se otroci igrajo in zabavajo, se učijo novih stvari in razumejo pomen timskega dela pri reševanju konfliktov in spoznavanju drugih.
- Učenci se med igro naučijo komunicirati z drugimi.
- Dijaki igrajo v ekipi.
- Učenci so pokazali empatijo.
- Razvijajo svoje socialno-čustvene kompetence.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Pustolovščina

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Samorefleksija: Učenci lahko s spremembo pravil pripravijo nove igre, podobne tistim, ki jih že poznajo. Na ta način bodo pokazali kreativnost in sposobnost nastopanja ne le kot igralci.
Raziskovanje: Učenci lahko naredijo seznam svojih najljubših iger. Najbolj priljubljene igre lahko dodate na seznam razrednih iger in jih igrate.
Igre: Učenci lahko sodelujejo v izobraževalnih igrah, igrah vlog, fizičnih itd., ki razvijajo in izpopolnjujejo teme v modulu. Igre se lahko igrajo individualno ali skupinsko.

Rezultati:

- Zakaj je pomembno, da igram?
- Ali moram imeti partnerje v igrah?
- Katere igre so mi najbolj všeč?
- Kaj sem se iz igre naučil o drugih v ekipi?

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pustolovščina

Zaključek enote:

Eno najpomembnejših sredstev za oblikovanje socialnih veščin pri osnovnošolskih otrocih je igra. Postavlja jih v različne situacije, v njih prebuja iniciativnost, iznajdljivost ter gradi občutek zaupanja in pravičnosti, ki sta nujna za oblikovanje socialnih veščin kot temelja uspešne komunikacije tako med otroki kot med njimi in starši, učitelji in drugimi odraslimi. .

Igra prinaša veselje in doživetja, ustvarja pogoje za samospoznavanje. Je najprimernejša oblika za grajenje pozitivnih odnosov, želje po sodelovanju in medsebojni pomoči, hkrati pa daje možnost osebnega izražanja.

https://games4esl.com/virtual-classroom-games-and-activities/

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Spodbujajte svojega otroka k igri: igrajte se skupaj kot partnerja med spletnimi dejavnostmi, vključno z njihovim učnim napredkom in izzivi.

Ustvarite urnik z določenim časom za spletno učenje in igranje iger. To bo vašemu otroku pomagalo, da bo neodvisen, organiziran in osredotočen, vi pa boste videli njegov napredek. Spremljajte otrokove spletne dejavnosti, vključno s spletnimi mesti in aplikacijami, ki jih uporablja, ter vsebino, do katere dostopa. Prepričajte se, da uporabljajo varne in ustrezne vire igre.

Pomagajte svojemu otroku razviti učinkovite strategije igre.

Pohvalite otroka, ko mu gre dobro, dajte pozitivne povratne informacije. To jim bo pomagalo in jih motiviralo k samoocenjevanju in izboljšanju ter izgradnji zaupanja in samospoštovanja.

Samoocenite svoj učni napredek in prepoznajte področja za izboljšave.

https://brightchamps.com/blog/conflict-resolution-skills-for-kids/

Co-funded by the European Union

Modul 4 - Samozavedanje

PREDSTAVITEV MODULA

Samozavedanje je pomembno za razvoj vsakega otroka. Vključevanje v dejavnosti, ki spodbujajo samozavedanje, pomaga otrokom, da bolje razumejo, kdo so, kakšni so njihovi cilji, in razvijejo močan občutek identitete. Dejavnosti, kot so prepoznavanje čustev, povzetek, razmišljanje o svojih izkušnjah in razvijanje strategij obvladovanja, so lahko odlični načini, da učenci postanejo bolj samozavedni. Otroci lahko z vključevanjem v te dejavnosti zgradijo zaupanje in oblikujejo smiselne odnose z drugimi.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Razumevanje sebe, svojih čustev

Uvod

Samozavedanje pomeni močno razumevanje tega, kdo ste. To je pomembna lastnost, saj vam omogoča večji nadzor nad svojimi mislimi in dejanji.

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

Samozavedanje je pomembno, saj vam pomaga razumeti svoje misli in čustva. Omogoča tudi nadzor nad vašim vedenjem. Če veste, kako se počutite, lahko bolje upravljate svoje reakcije na situacije. Za otroke je pomembno, da imajo močno samozavedanje, da lahko bolje razumejo sebe in poznajo svoje izzive. Na primer, če ima nekdo težave s čustvi, bi lahko bilo logično, zakaj bi se zlahka razjezil ali bil včasih tudi žalosten, vendar če tega ne veste o sebi, pomeni, da boste občutili, kako ti občutki vplivajo na vaše življenje, šele veliko pozneje. na koncu, ko stvari postanejo bolj zapletene kot prej - kar nikoli ni zabavno!

Na splošno je samozavedanje ključna sestavina za srečno in uspešno življenje. Če bolje razumete sebe, se lahko pripravite na uspeh na vseh področjih svojega življenja.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Razumevanje sebe, svojih čustev

Uvod

Dobrodošli v naši enoti o razumevanju sebe in svojih čustev. Ste se kdaj počutili srečne, žalostne, jezne ali prestrašene? Čustva so velik del našega življenja in lahko vplivajo na naše počutje, razmišljanje in vedenje.

V tej enoti se bomo učili o čustvih in kako jih bolje razumeti. Pogovarjali se bomo o različnih čustvih, njihovih občutkih in zakaj jih imamo. Naučili se bomo tudi, kako se naše telo odzove, ko občutimo določena čustva. Razumevanje naših čustev je pomembno, ker nam pomaga bolje komunicirati z drugimi, sprejemati dobre odločitve in skrbeti zase. Ko razumemo svoja čustva, se lahko naučimo, kako jih zdraviti in se počutiti srečnejše in samozavestnejše.

Ste pripravljeni izvedeti več o sebi in svojih čustvih? Začnimo!

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 1: Razumevanje sebe, svojih čustev

Energizer / Razprava:

Energizer vključuje učence, ki tvorijo krog. Učitelj prikazuje različna čustva, kot so jok, jeza ali sreča, pri čemer vsi v krogu posnemajo ta čustva enega za drugim in nato skupaj.

Ta interaktivna dejavnost med učenci spodbuja enotnost, čustveno zavedanje in empatijo. Energizer postane privlačen in vključujoč s prilagajanjem za različne starostne skupine in sposobnosti, kot je poenostavljanje čustev ali vključevanje glasbe. Po dejavnosti razprava raziskuje izražena čustva, s čimer se poveča čustvena inteligenca učencev in razumevanje drugih. Ta energizator učinkovito nastavi pozitiven ton za seanso, spodbuja aktivno udeležbo in čustveno raziskovanje.

Rezultat:

Povečano samozavedanje: učenci raziskujejo različna čustva, spodbujajo samozavedanje in čustveno inteligenco v varnem okolju. Izboljšana komunikacija: izražanje čustev izboljšuje komunikacijske sposobnosti, kar omogoča jasno izražanje in razumevanje čustev. Izboljšana empatija: razumevanje različnih čustev goji empatijo, spodbuja sočutje in izboljša socialne interakcije. Boljše čustveno upravljanje: učenci se naučijo zdrave čustvene regulacije in veščin obvladovanja, razumevanja vpliva čustva na vedenje. Izboljšana skupinska kohezija: sodelovalno izražanje čustev krepi timsko delo, ustvarja pozitivno in podporno skupinsko dinamiko.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Razumevanje sebe, svojih čustev

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Modul se poglobi v samozavedanje in čustveno inteligenco. Osvetljuje zapleteno povezavo med čustvi, mislimi in vedenjem. Udeleženci se naučijo prepoznati čustva in razumeti njihov vpliv na odločanje in odnose. Usposabljanje uporablja različne metode, od tehnik samorefleksije, kot so vodenje dnevnika in vaje pozornosti, do praktičnih vaj, kot so scenariji igranja vlog. Vizualni pripomočki, kot so kolesa čustev, pomagajo pri določanju in natančnem artikuliranju občutkov. Vzpostavljeni okviri socialnega in čustvenega učenja bogatijo usposabljanje in zagotavljajo celovito razumevanje.

S prehodom na spletne platforme usposabljanje uporablja digitalna orodja in interaktivne vaje. Virtualne simulacije udeležencem omogočajo vadbo čustvene regulacije v različnih scenarijih. Forumi za razprave služijo kot prostori za izmenjavo izkušenj, ki spodbujajo občutek skupnosti. Vendar pa spletno področje predstavlja izzive, zlasti ohranjanje varnega in vključujočega okolja. Interaktivni elementi, kot so skupinske dejavnosti in ločene seje, preprečujejo odklop in zagotavljajo aktivno udeležbo. Prilagojeni mehanizmi povratnih informacij in interakcije ena na ena med moderatorji in udeleženci ponujajo ključno podporo, saj zagotavljajo celostno, poglobljeno in podporno čustveno učno izkušnjo.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Razumevanje sebe, svojih čustev

Dejavnosti / vaje:

Pri raziskovanju samozavedanja in čustev bo modul očaral učence s primeri iz resničnega življenja, pri čemer bo uporabil primerljive scenarije, slike, videe in zgodbe. Privlačna "Katero čustvo?" dejavnost bo spodbujala timsko delo, komunikacijo in kritično razmišljanje, saj učenci sodelujejo v majhnih skupinah, da prepoznajo čustva v časopisnih izrezkih in jih povežejo z ustreznimi karticami emodžijev. Materiali, kot so kartice emoji, časopisni izrezki, škarje, lepilo in dodatni vizualni elementi, kot so PowerPoint predstavitve, grafike in plakati, bodo izboljšali učno izkušnjo. Poleg tega bo modul uporabljal različne interaktivne metode, vključno z odprtimi razpravami v kavarni, debatami, hitrimi igrami in participativnimi igrami s kartami, s čimer bo spodbujal okolje, v katerem lahko učeneci svobodno izražajo svoja čustva in misli, medtem ko vadijo aktivno poslušanje. Narejene bodo posebne prilagoditve za zagotovitev inkluzivnosti, kot je zagotavljanje večjih kartic emoji in vključevanje senzoričnih elementov, ki učencem z različnimi potrebami omogočajo polno sodelovanje pri dejavnostih.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Razumevanje sebe, svojih čustev

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Učenci, stari od 6 do 10 let, se lahko vključijo v različne dejavnosti, da povečajo svoje čustveno zavedanje in spremljajo napredek:
Samorefleksija: Spodbujajte redne preglede, kjer učenci ocenjujejo svoja čustva ali beležijo svoja čustva in izkušnje.
Raziskovalni projekti: Dodelite majhne projekte, ki raziskujejo čustva, kar učencem omogoča, da se poglobijo in izboljšajo raziskovalne in predstavitvene sposobnosti.
Vprašalniki: Uporabite ankete, primerne starosti, da zberete povratne informacije, natančno določite prednosti in področja, ki jih je treba izboljšati.
Čustvene igre: izvajajte igre, kot so igranje vlog, čustveni bingo ali čustvene šarade, da razvijete veščine čustvenega prepoznavanja, kar učencem omogoča spremljanje njihovega napredka.
Interaktivni kvizi: Vodite privlačne kvize v zabavni obliki, spodbujajte razumevanje čustev in njihovo obvladovanje.
Skupinska refleksija: Spodbujajte razprave v parih ali krogih, s čimer učencem omogočite izmenjavo občutkov in izkušenj, spodbujate medsebojno učenje in komunikacijske veščine.

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 1: Razumevanje sebe, svojih čustev

Zaključek enote:

Članek »Čustva za otroke« na temo Proud to be Primary ponuja vrsto dejavnosti, knjig in virov, ki najmlajšim otrokom pomagajo razumeti in učinkovito obvladovati svoja čustva. Stran vključuje strategije, ki otrokom pomagajo prepoznati in izraziti svoja čustva, zgraditi empatijo in razviti pozitivne veščine obvladovanja.

https://proudtobeprimary.com/emotions-for-kids/

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Sodelovanje staršev je bistvenega pomena pri spodbujanju spletnega sodelovanja otrok z "Razumevanjem sebe in svojih čustev." Tukaj so ključna priporočila:
Spodbujajte odprto komunikacijo: ustvarite varen prostor za svojega otroka, kjer lahko odprto deli čustva in izkušnje.
Spremljajte spletne dejavnosti: Zagotovite starosti primerne in varne spletne interakcije ter bodite pozorni na možna tveganja.
Sodelujte skupaj: sodelujte v dejavnostih, videoposnetkih ali igrah, povezanih s čustvi, ki spodbujajo povezovanje in razumevanje.
Poudarite čustveno inteligenco: razpravljajte o njeni pomembnosti in spodbujajte uporabo v vsakdanjem življenju za boljše odnose.
Nastavite omejitve časa zaslona: Postavite meje, da se izognete pretirani uporabi spleta.
Ostanite povezani s šolo: vzdržujte komunikacijo z učitelji, da boste obveščeni o nalogah čustvene inteligence.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Čuječnost in hvaležnost

Uvod

Dobrodošli v enoti Čuječnost in hvaležnost za učence, stare od 6 do 10 let. V tej enoti bodo učenci raziskovali koncepta čuječnosti in hvaležnosti, razumeli njun pomen in kako ju je mogoče vključiti v vsakdanje življenje. Čuječnost, praksa posvečanja popolne pozornosti sedanjemu trenutku, pomaga gojiti umirjenost in osredotočenost v različnih situacijah, od športnih aktivnosti do prostega časa. Hvaležnost, močno čustvo, se pojavi, ko prepoznamo dejanja prijaznosti ali cenimo darila v našem življenju. Z dejavnostmi, kot je vodenje dnevnika hvaležnosti, se bodo učenci naučili priznati in ceniti pozitivne vidike svojega življenja ter tako spodbujati srečo in dobro počutje. Skozi to enoto se bodo učenci poglobili v prednosti čuječnosti in hvaležnosti, razvijali spretnosti za izražanje hvaležnosti in povečali svojo splošno pozitivnost.

Foto: CANVA

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Čuječnost in hvaležnost

Energizer / Razprava:

Da bi zagotovili uspeh iskanja skritega zaklada, je ključnega pomena potrditi, da so učenci v primernem okolju z dostopom do potrebnih predmetov in ljudi, hkrati pa so brez motenj. Preden se aktivnost začne, lahko učitelj pritegne učence s postavljanjem vprašanj, ki spodbujajo razmišljanje o pozornosti in hvaležnosti. To jih ne samo ogreje, ampak tudi oceni njihovo razumevanje teh konceptov. Med iskanjem skritega zaklada se učence spodbuja, da svoje odgovore napišejo ali narišejo na predlogo, s čimer spodbujajo samorefleksijo in zagotovijo otipljiv zapis svojega napredka. Poleg tega je dejavnost mogoče prilagoditi za spodbujanje kritičnega mišljenja; učenci lahko prepoznajo napake in razpravljajo o načinih za izboljšanje z uporabo kreativnih formatov, kot so stripi, da naredijo učno izkušnjo prijetno in interaktivno. Na ta način postane iskanje skritega zaklada privlačen način za negovanje čuječnosti in spretnosti kritičnega mišljenja med učenci.

Rezultat:

Energizer iskanje skritega zaklada spodbuja aktivno sodelovanje, priklic spomina in ustvarjalnost, ko učenci iščejo predmete, ki vzbujajo pozitivna čustva. Spodbujanje samorefleksije in pozornosti pomaga učencem, da se osredotočijo na srečo, spodbuja tovarištvo in pozitivno vzdušje v razredu. Ta dejavnost je živahen in privlačen način za začetek pouka, ki daje pozitiven ton dnevu.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Čuječnost in hvaležnost

Vsebina enote/teoretično ozadje:

V tem modulu za 6-10-letnike je poudarek na učenju pozornosti in hvaležnosti. Čuječnost, poudarjanje zavedanja sedanjega trenutka, in hvaležnost, ki ceni pozitivno, so ključni za čustveno dobro počutje. Učitelji uporabljajo interaktivne dejavnosti, kot so lov na smeti in drevesa hvaležnosti, da pritegnejo učence in spodbujajo te bistvene veščine.

Tako v fizičnih učilnicah kot na spletu se te dejavnosti brez težav prenašajo. Virtualni lov na mrhovinarje in digitalni dnevniki hvaležnosti ohranjajo sodelovanje in omogočajo izmenjavo izkušenj v realnem času. Dihalne vaje in čuječe barvanje, ki se izvajajo prek video klicev, krepijo pomembnost ohranjanja prisotnosti. Sodelovalne spletne table omogočajo skupno izražanje hvaležnosti, s čimer zagotavljajo, da se te ključne življenjske veščine izvajajo in vrednotijo, osebno ali virtualno.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Čuječnost in hvaležnost

Dejavnosti / vaje:

V dejavnosti Gratitude Tree vizualni pripomočki, kot so plakati, barvni listi in drevesa, učijo otroke o hvaležnosti. Po sodelovanju v lovu na mrhovinarje učenci posamezno napišejo ali narišejo pet stvari, za katere so hvaležni, nato delijo in pritrdijo svoje listek na veje drevesa. Ta proces sodelovanja spodbuja timsko delo in aktivno sodelovanje, saj učenci spoznavajo pomen hvaležnosti. Učitelji vnaprej pripravijo materiale, učenci pa uporabljajo svinčnike ali markerje, da izrazijo svojo hvaležnost, s čimer izboljšajo svoje socialne veščine z razpravo in refleksijo.

Prilagoditve so narejene tako, da ustrežejo učencem s posebnimi potrebami, kot je uporaba podporne tehnologije ali zagotavljanje pomoči učiteljev ali pomočnikov. Ta vključujoč pristop zagotavlja, da lahko sodelujejo vsi učenci, s poudarkom na osredotočenosti dejavnosti na razvijanje socialnih veščin in spodbujanje smiselnih interakcij, kar spodbuja pozitivno okolje v razredu.

Rezultat:

Članek otroškega bloga o dejavnostih "Drevo hvaležnosti za otroke" ponuja zabavno in ustvarjalno dejavnost, ki jo lahko starši in učitelji uporabijo za poučevanje otrok o hvaležnosti in pomenu zahvaljevanja. Stran vključuje navodila po korakih in predloge za tiskanje za izdelavo čudovitega in pomenljivega drevesa hvaležnosti, ki ga lahko razstavite v učilnici ali doma. https://kidsactivitiesblog.com/47813/gratitude-tree-for-kids/

Co-funded by the European Union

Enota 2: Čuječnost in hvaležnost

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

- Samorefleksija: učenci lahko uporabljajo dnevnike ali delovne liste, da razmislijo o tem, kaj so se naučili in kako so napredovali. Lahko si postavijo cilje in spremljajo svoj napredek pri doseganju teh ciljev.
- Raziskovanje: učenci lahko izvedejo raziskavo o temah, obravnavanih v enoti, in napišejo poročilo ali ustvarijo predstavitev, da pokažejo svoje razumevanje snovi.
- Vprašalniki: učitelji lahko učencem dajo vprašalnike, da jih izpolnijo, da ocenijo njihovo razumevanje gradiva in prepoznajo področja, kjer morda potrebujejo dodatno podporo.
- Igre: učenci lahko sodelujejo v izobraževalnih igrah, ki krepijo pojme, obravnavane v enoti. Igre se lahko igrajo individualno ali skupinsko.
- Preizkusi: učitelji lahko izvajajo teste, da ocenijo učenčevo razumevanje gradiva in prepoznajo področja, kjer morda potrebujejo dodatno podporo.

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 2: Čuječnost in hvaležnost

Zaključek enote:

Članek »Grateful Children Printable Challenge« na blogu Big Life Journal ponuja staršem in vzgojiteljem koristno orodje za spodbujanje otrok, da gojijo občutek hvaležnosti in spoštovanja. Izziv za tiskanje ponuja zabavne in privlačne dejavnosti, ki spodbujajo pozitivno razmišljanje, refleksijo in pozornost ter otrokom pomagajo razviti pozitivnejši in odpornejši pogled na življenje.
https://biglifejournal.com/blogs/blog/grateful-children-printable-challenge Tečaj Udemy "Čuječnost za otroke: Osredotočenost in svoboda za otroke" ponuja izčrpen vodnik za starše, skrbnike in vzgojitelje za poučevanje otrok tehnik čuječnosti, vključno z dihalnimi vajami, meditacijo in položaji joge. Tečaj je zasnovan tako, da otrokom pomaga izboljšati njihovo osredotočenost, zmanjšati stres in tesnobo ter razviti pozitivne socialne in čustvene veščine, ki jim bodo koristile.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Aktivna udeležba je ključna za starše, ki podpirajo otroke, stare od 6 do 10 let, pri spletnih dejavnostih čuječnosti in hvaležnosti. Spodbujajte sodelovanje družine, zagotavljajte varno spletno okolje, nudite smernice in spodbujajte refleksivne razprave o njihovih izkušnjah. Najpomembneje pa je, da bi morali starši v svojem vedenju oblikovati čuječnost in hvaležnost ter svoje otroke navdihniti, da sprejmejo te prakse.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Realna samoocena

Uvod

V tem modulu bodo otroci raziskovali dragoceno veščino realističnega samoocenjevanja, ključnega orodja za razumevanje svojih prednosti, slabosti in zmožnosti. S privlačnimi dejavnostmi in usmerjanjem se bodo učenci poglobili v samorefleksijo in jih spodbudili k razmišljanju o svojih dosežkih in izzivih. S primerjavo teh izkušenj z vrstniki otroci pridobijo spoznanja, ki so osnova njihovega samozavedanja. Poleg tega se modul osredotoča na praktične tehnike za postavljanje ciljev, s čimer opolnomoči učence, da se osredotočijo na svoje prednosti, hkrati pa priznavajo področja, ki jih je treba izboljšati. Specifični in dosegljivi cilji bodo oblikovani s sodelovanjem, s poudarkom na spremljanju napredka in proslavljanju dosežkov. Poleg tega modul ponuja možnosti za nenehno učenje, ki vključuje strukturirane dejavnosti, kot so tečaji in delavnice, ter neformalne izkušnje, kot je prostovoljstvo in raziskovanje novih hobijev. Modul prav tako zagovarja iskanje povratnih informacij od zaupanja vrednih virov, ki otroke učijo, kako uporabiti konstruktivno kritiko za izboljšanje svojih veščin. Z obvladovanjem teh veščin bodo otroci dobro opremljeni za krmarjenje na svojih osebnih in akademskih poteh, kar bo spodbujalo občutek samozavesti in dosežkov.

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 3: Realna samoocena

Energizer / Razprava:

Za to posebno temo o realnem samoocenjevanju bi lahko spodbudna dejavnost vključevala prošnjo učencem, naj sodelujejo v hitri nevihti možganov o svojih najljubših stvareh. To bi jim lahko pomagalo vključiti misli in jih pripraviti na lekcijo.

Druga možnost bi lahko bila, da učence prosite, da se združijo v pare in izmenoma povedo eno stvar, v kateri so dobri, in tisto, ki bi jo radi izboljšali. To bi lahko pomagalo oceniti njihovo predznanje in učitelju dalo idejo o tem, kje učenci začnejo.

Dejavnost bi lahko prilagodili z vključevanjem veščin kritičnega razmišljanja, kot je prikaz stripa (avatarja) z likom, ki dela napako, in prosijo otroke, naj ugotovijo napako in razvijejo načine, kako bi se lik lahko drugače lotil situacije. To bi lahko pomagalo okrepiti idejo, da je delanje napak naravni del učenja in rasti. Dejavnost ne bi nujno zahtevala, da bi otroci karkoli zapisali, ampak bi jo namesto tega lahko olajšali s skupinsko razpravo.

Rezultat:

Dokument ponuja praktične predloge in strategije za starše in skrbnike za pomoč pri spodbujanju miselne rasti pri otrocih, pri čemer poudarja pomen truda, vztrajnosti in učenja iz napak. https://drive.google.com/file/d/124SpB4vM9t6xfq1M5I1LevI7cjITo8kD/view?usp=sharing

Co-funded by the European Union

Enota 3: Realna samoocena

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Realistično samoocenjevanje, umetnost ocenjevanja svojih prednosti in slabosti, je temeljna življenjska veščina. Študente opolnomoči, da prepoznajo področja, ki jih je treba izboljšati, hkrati pa slavijo svoje dosežke. To samozavedanje jih opremi za zastavljanje in doseganje ciljev, izboljšanje akademske in izvenšolske uspešnosti ter negovanje samozavesti.

V tem modulu se bodo učeneci vključili v različne dejavnosti, ki spodbujajo samorefleksijo in zastavljanje ciljev. Te dejavnosti vključujejo vodenje dnevnika in seje možganske nevihte, ki spodbujajo globoko introspekcijo. Integrirane so interaktivne metode, kot so igranje vlog in privlačne igre, ki spodbujajo samoizražanje in krepijo sposobnosti samoocenjevanja. Poleg tega se učence spodbuja, da iščejo povratne informacije od zaupanja vrednih odraslih in vrstnikov, kar izboljša njihovo razumevanje njihovih sposobnosti in področij za rast.

V spletnem izobraževanju interaktivna orodja, kot so kvizi in videokonference, olajšajo samoocenjevanje. Spletna orodja za zastavljanje ciljev in sledilci napredka pomagajo učencem spremljati njihovo rast, medtem ko virtualne dejavnosti igranja vlog spodbujajo samoizražanje na daljavo. Z vcepljanjem navad razmišljanja, postavljanja ciljev in iskanja povratnih informacij ta enota učence opremi z bistvenimi veščinami za realistično samoocenjevanje, kar zagotavlja, da razvijejo samozavedanje, samozavest in močan občutek osebne odgovornosti osebno in na spletu.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Realna samoocena

Dejavnosti / vaje:

Privlačne dejavnosti so ključnega pomena pri izpopolnjevanju učenčevih veščin realističnega samoocenjevanja. Na primer, tabela »Moči in izzivi« učence spodbudi, da prepoznajo svoje prednosti in področja, ki potrebujejo rast v različnih vidikih, kot so akademije in hobiji, ter spodbujajo samozavedanje. Vaje za postavljanje ciljev jih naučijo oblikovati merljive cilje, spodbujajo odgovornost in sledenje napredku. Vaje za povratne informacije spodbujajo konstruktivno vrstniško vrednotenje, s čimer se izboljša njihova sposobnost sprejemanja in uporabe povratnih informacij za izboljšanje. Scenariji igranja vlog nudijo priložnosti za samoocenjevanje in odločanje ter razvijajo sposobnosti kritičnega mišljenja. Dejavnosti čuječnosti, kot je globoko dihanje, krepijo njihovo samozavedanje in refleksivne sposobnosti.
Inkluzivnost je najpomembnejša, zlasti za učence s posebnimi potrebami. Prilagojene prilagoditve, kot so vizualni pripomočki in poenostavljena navodila, zagotavljajo njihovo aktivno udeležbo, zaradi česar so te dejavnosti samoocenjevanja dostopne in koristne za vsakega učenca ter spodbujajo spodbudno in vključujoče učno okolje.

Rezultat:

Stran »Vzajemno in vzajemno ocenjevanje za učence« na spletni strani Ministrstva za izobraževanje Novega Južnega Walesa nudi učiteljem praktične napotke in vire za izvajanje učinkovitih strategij samo- in vzajemnega ocenjevanja v razredu. Stran ponuja vrsto primerov in predlog za orodja za samoocenjevanje in vrstniško ocenjevanje ter nasvete za pomoč učencem pri razvoju njihovih veščin ocenjevanja in zagotavljanju konstruktivnih povratnih informacij svojim vrstnikom.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Realna samoocena

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Samorefleksija je ključnega pomena za učence pri oceni njihove učne poti. Z metodami, kot sta vodenje dnevnika ali uporaba blogov, lahko učenci dokumentirajo svoje izzive in izboljšave skozi čas. Raziskovalni projekti jim omogočajo, da pokažejo svoje razumevanje in med tem utrdijo svoje znanje.

Vprašalniki in izobraževalne igre učencem ponujajo praktične načine za merjenje njihovega razumevanja in odkrivanje področij za izboljšave. Skupinske razprave omogočajo sodelovalno učenje, kjer učenci delijo svoje izzive in strategije za napredek. S tem, ko učence spodbudite s posebnimi vprašanji o njihovih učnih izkušnjah, lahko ocenijo svoj napredek, poiščejo podporo in učinkovito izboljšajo svoje razumevanje.

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 3: Realna samoocena

Zaključek enote:

Članek »The Importance of Teaching Critical Thinking« v Journal of Future Learning se osredotoča na vlogo kritičnega mišljenja v izobraževanju in njegov vpliv na akademski in osebni uspeh učencev. Avtorji preučujejo trenutno stanje pouka kritičnega mišljenja in ponujajo praktične predloge za učitelje, da ga vključijo v svojo pedagoško prakso.

https://journals.sfu.ca/flr/index.php/journal/article/view/24/81

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Redna komunikacija je ključnega pomena. Pogovarjajte se o otrokovih spletnih dejavnostih, prisluhnite njihovim skrbem in zagotovite potrebno podporo in vodenje. Vzpostavitev strukturiranega urnika za spletno učenje in samoocenjevanje jim pomaga ostati osredotočen, medtem ko spremljanje njihovih spletnih dejavnosti zagotavlja varno in ustrezno uporabo virov.

Poleg tega ponudite pozitivno okrepitev za njihove dosežke, spodbujajte nenehno učenje in samoocenjevanje. Zagotovite praktično podporo tako, da jim pomagate razviti učinkovite učne navade in učne strategije. Bodite vzor odgovornega vedenja na spletu in sodelujte s svojim učiteljem ter se udeležujte konferenc, da boste obveščeni o napredku svojega otroka.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Koncept sebe – notranji

Uvod

Spodbujanje zdravega samopodobe pri učencih je ključnega pomena za njihov celovit razvoj. Spodbujajte pozitiven samogovor z afirmacijami, da povečate samozavest. Zagotovite raznolike priložnosti za uspeh v akademiji, športu in umetnosti ter spodbujajte samozavest in samospoštovanje. Slavite individualnost, cenite edinstvene prednosti in izzive vsakega učeneca ter zagotovite specifične, konstruktivne povratne informacije, ki se osredotočajo na trud in napredek. Ustvarjanje pozitivnega, vključujočega okolja v razredu spodbuja sodelovanje učencev in empatijo ter spodbuja pozitivne odnose. Otroci lahko izboljšajo svojo samopodobo v razredu tako, da razmišljajo pozitivno, prepoznajo svoje prednosti, si zastavijo dosegljive cilje in se obkrožijo s podpornimi vrstniki. Če sprejmejo svojo edinstvenost in ostanejo zvesti sami sebi, spodbujajo močno in pozitivno samopodobo, kar jim omogoča doseganje ciljev in slavljenje njihove individualnosti. Ne pozabite, da je izgradnja zdrave samopodobe neprekinjeno potovanje, ki učencem omogoča, da se počutijo dobro glede sebe in svojih sposobnosti.

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 4: Koncept sebe – notranji

Energizer / Razprava:

Lekcija se osredotoča na samopodobo in na to, kako vpliva na naše vedenje, čustva in odnose. Namen lekcije je pomagati učencem razumeti idejo samospoštovanja, kako jo pogojujejo notranji in zunanji dejavniki ter da ni fiksna, ampak se lahko sčasoma spreminja.

Lekcija vključuje spodbudno aktivnost, pri kateri učence prosimo, da zamenjajo mesta glede na to, kaj jim je všeč in ne, in skupinsko dejavnost, pri kateri učenci ustvarijo osebni kolaž in ga delijo s svojimi vrstniki. Lekcija vključuje tudi razmišljanje o čustvih in o tem, kako se zdravo odzvati. Cilj je učencem ponuditi orodja za samorefleksijo, spodbujati raznolikost in jim pomagati zgraditi zdravo samopodobo.

Rezultat:

Učni načrt "The Long and Short of It: Exploring Height and Distance" je bil zasnovan za osnovnošolce. Načrt lekcije je namenjen učencem naučiti koncepta merjenja in kako uporabljati standardne merske enote, kot so palci in čevlji. Dejavnosti učence tudi spodbujajo k primerjanju in primerjanju mer različnih predmetov. Na splošno je cilj učnega načrta učencem pomagati razumeti meritve in kako so povezane z njihovim vsakdanjim življenjem.
https://www.educationworld.com/a_lesson/lesson085.shtml

Co-funded by the European Union

Enota 4: Koncept sebe – notranji

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Razumevanje samopodobe je sestavni del osebne rasti, saj vpliva na motivacijo, odnos, vedenje in odpornost. Ta enota se osredotoča na dinamično naravo samopodobe, pri čemer poudarja, da se lahko sčasoma spremeni in jo oblikujejo notranje misli in zunanje interakcije. Učenci se bodo vključili v vaje samorefleksije, da bi negovali zdravo samopodobo, spodbujali osebno rast in čustveno dobro počutje.

Enota se začne z energičnim uvodom in umetniško dejavnostjo, kjer učenci ustvarijo lastne kolaže, v katerih razmišljajo o svojih čustvih. Sodelovalno učenje se spodbuja prek forumov za razprave in skupinskih projektov, kar učencem omogoča izmenjavo izkušenj in idej. Redne povratne informacije, interaktivna vsebina, kot so videoposnetki in kvizi, ter vaje osebnega razmišljanja povečujejo angažiranost in samozavedanje. Enota se zaključi z razmislekom, ki učencem omogoča, da ponudijo povratne informacije in ocenijo svoje učne Rezultate.

Spletna orodja, kot so Google Classroom, Kahoot!, Padlet, Quizlet in Flipgrid, olajšajo izvajanje te enote. Te platforme omogočajo interaktivne učne izkušnje, ki učiteljem omogočajo ustvarjanje privlačnih vsebin, spodbujanje sodelovanja, ocenjevanje napredka učencev in spodbujanje premišljenega razmišljanja.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Koncept sebe – notranji

Dejavnosti / vaje:

Vključite učence v interaktivno samoraziskovanje z različnimi dejavnostmi: Začnite z vajo miselnega preslikave, ki jih spodbuja, da ustvarijo podrobne predstavitve samega sebe, vključno z interesi in močmi. Seznanite jih za scenarije igranja vlog, da raziščete občutke zaupanja in negotovosti ter ustvarite osebne kolaže z uporabo revij, škarij in lepila, da izrazite svojo identiteto in vrednote. Poleg tega spodbujajte pozitiven samogovor tako, da učencem napišete izjave, jih razstavite kot vidne opomnike na svojih mizah ali ogledalih in spodbujate skupno ustvarjanje trditev v skupini.

Zagotovite inkluzivnost s prilagajanjem dejavnosti za učence s posebnimi potrebami: zagotovite taktilna gradiva ali zvočne opise za učence z okvarami vida in uporabite pisna navodila ali vizualne pripomočke za tiste z okvarami sluha. Te spremembe opolnomočijo vsakega učeneca, da polno sodeluje, kar zagotavlja vključujoče in podporno učno okolje, kjer se slavi individualnost.

Rezultat:

Vključite učence v samoraziskovanje z dejavnostmi, kot so miselni zemljevidi in igranje vlog, da povečate samozavest. Zagotovite inkluzivnost z zagotavljanjem prilagojenih gradiv za učence s posebnimi potrebami in spodbujanjem podpornega učnega okolja za vse.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Koncept sebe – notranji

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Vodeno sproščanje je preprost, a učinkovit način za pomoč otrokom, tudi 6-letnikom, pri sprostitvi in zmanjšanju stresa. V mirnem okolju spodbujajte otroka, naj zapre oči in globoko diha, medtem ko ga vodite skozi skeniranje telesa in vajo vizualizacije. Priloženi skripti iz revije Green Child Magazine ponujajo osnovna orodja za starše, učitelje in skrbnike za podporo otrokom pri razvijanju pozornosti in učinkovitem obvladovanju stresa.

Z uporabo teh scenarijev lahko starši in vzgojitelji ustvarijo mirno vzdušje, kjer se otroci lahko sprostijo, se naučijo osredotočati na svoj dih in telo ter razvijejo bistvene tehnike sproščanja. Te prakse pomembno prispevajo k čustvenemu dobremu počutju otrok, saj jim pomagajo pri učinkovitejšem obvladovanju stresa in tesnobe.

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 4: Koncept sebe – notranji

Zaključek enote:

Skratka, samopodoba je pomemben vidik našega življenja, ki vpliva na naše izobraževalno in socialno življenje ter čustveni razvoj. Naša samopodoba se nenehno razvija, pod vplivom naših notranjih misli in zunanjih dejavnikov, kot so družina, prijatelji, šola in mediji. Pozitivna samopodoba vodi do skrbi zase, postavljanja meja in zagovarjanja naših potreb, medtem ko lahko negativna samopodoba povzroči težave z duševnim zdravjem in težave pri spopadanju z življenjskimi izzivi.

Učenci lahko izboljšajo svojo predstavo o sebi tako, da se pozitivno pogovarjajo sami s seboj, sprejemajo svoje prednosti in slabosti, ustvarjajo cilje, gradijo pozitivne odnose in sprejemajo samega sebe. Samozavest je pogojena s tem, kako vidimo sebe navznoter in kako nas drugi vidijo navzven. Bistveno je, da se soočimo, prepoznamo in razumemo vsa čustva, tudi negativna, in se nanje odzovemo tako, da ne škodujemo sebi ali drugim. Navsezadnje je naše samopodobo prilagodljivo in se lahko sčasoma spremeni.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Starši igrajo ključno vlogo pri oblikovanju spletnih dejavnosti in samopodobe svojih otrok. Spodbujanje pozitivnega samogovora, negovanje pozitivnih odnosov in poučevanje veščin kritičnega mišljenja so ključni koraki. Postavljanje ciljev, spodbujanje samosprejemanja, spremljanje spletnih interakcij in razprava o pomenu samopodobe so ključne strategije. Prilagajanje teh pristopov otrokovi starosti in oblikovanje pozitivnega vedenja sta bistvenega pomena za negovanje zdravega samopodobe.

Co-funded by
the European Union

Modul 5 - Čustvena samokontrola in pozitiven pogled

PREDSTAVITEV MODULA

Čustveno samokontrolo, ki je ključna pri obvladovanju čustev v težkih situacijah, lahko pri osnovnošolcih spodbujamo z dihalnimi vajami in pozitivnim samogovorom. Te metode krepijo zavedanje čustev in učijo konstruktivnih odzivov. Hkrati je mogoče učencem vcepiti pozitiven pogled, ki poudarja optimizem in odpornost, tako da izvajajo vaje hvaležnosti in preoblikujejo izzive kot priložnosti za rast, pri čemer se osredotočajo na prednosti in dosežke.

Učenci pridobijo bistvene življenjske spretnosti, ki izboljšajo njihovo akademsko in zasebno življenje z vključitvijo čustvenega samonadzora in pozitivnega pogleda. Vzgojitelji igrajo ključno vlogo pri poučevanju teh veščin, saj otrokom dajejo moč, da zgradijo močne odnose, se spopadejo s stresom in uresničijo svoje želje.

Co-funded by the European Union

Enota 1: O samonadzoru

Uvod

Ta modul je zasnovan tako, da učencem pomaga razumeti in interpretirati socialne znake za spodbujanje zdravih odnosov in izgradnjo močnih medosebnih veščin. Z interaktivnimi dejavnostmi bodo učenci razvili razumevanje obrazne mimike, govorice telesa, besednih izrazov in kulturnih norm, povezanih z izražanjem hvaležnosti.

S pridobivanjem boljše izkušnje socialne ozaveščenosti bodo učenci sposobni prepoznati znake strinjanja ali nestrinjanja, odobravanja ali neodobravanja in druga čustva, izražena z neverbalno komunikacijo. Poleg tega bo modul ocenil sposobnost učencev, da ustrezno izrazijo hvaležnost za tiste okoli sebe.

Navsezadnje je namen tega modula opremiti učence s potrebnimi orodji za uspešno socialno interakcijo v katerem koli okolju.

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 1: O samonadzoru

Energizer / Razprava:

Energizer "Tap the balloon" združuje telesno aktivnost z lekcijami samokontrole. Pred aktivnostjo je koristna razprava o samokontroli in ovrednotenje razumevanja učencev s ciljno usmerjenimi vprašanji. Med igro učenci vadijo samokontrolo tako, da udarjajo po balonih le, ko je dovoljeno, pri čemer se izogibajo balonom določene barve. Po dejavnosti spodbudimo učence, da delijo izzive, s katerimi se soočajo, in uporabljene strategije.

Čeprav pisanje/slikanje ni obvezno, vključitev reflektivnih praks, kot je pisanje dnevnika ali izmenjava misli, izboljša učenje. Učenci bi lahko na primer pisali/slikali o situacijah iz resničnega življenja, ki zahtevajo samokontrolo, in premostili dejavnost v svoje vsakdanje življenje. Da bi spodbudili kritično razmišljanje, začnite z analizo stripa in učence spodbudite k prepoznavanju napak. To jih pripravi za naslednji izziv "Tap the balloon", kjer morajo izvajati samokontrolo, pri tem pa ostati pozorni in upoštevati pravila igre.

Rezultat:

Energijska aktivnost "Tap po balonu" učence opremi z veščinami samokontrole, ko sledijo pravilom in ohranjajo fokus. Refleksijske vaje poglabljajo njihovo razumevanje in uporabljajo samokontrolo v resničnih situacijah. Vključevanje kritičnega mišljenja izostri njihovo pozornost ter spodbuja disciplinirane in čuječe učence.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: O samonadzoru

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Samonadzor, pogosto imenovan moč volje, je kot mentalna mišica, ki nam pomaga upreti se skušnjavam in sprejemati premišljene odločitve. Ta sposobnost je zakoreninjena v prefrontalnem korteksu možganov, območju, ki je odgovorno za odločanje in nadzor impulzov. Po psiholoških teorijah je samonadzor bistvenega pomena za obvladovanje čustev, upiranje takojšnjim nagradam za dolgoročne cilje in učinkovito krmarjenje v družbenih situacijah.

Modul samonadzora opremi učitelje in učence s ključnimi veščinami čustvenega upravljanja za sprejemanje odločitev in doseganje osebnih ciljev. Vrhunec, igra vlog, ki prikazuje frustrirajoče situacije, postane praktična pot za učence, da uporabijo strategije reševanja problemov in samoregulacije, s poudarkom na moči potrpežljivosti in prilagodljivosti pri obvladovanju čustev.

Učitelji lahko pripravijo zapletene scenarije, učenci pa se lahko o njih pogovarjajo v virtualnih sobah, zaradi česar je učenje zabavno doživetje. S kul orodji, kot so interaktivne table in emojiji, lekcije oživijo, tako da vsi sodelujejo in sodelujejo.

Po dejavnosti lahko klepetamo in delimo misli s funkcijami, kot sta klepet in ankete. Ta orodja nam pomagajo, da se učimo drug od drugega in naredijo naš spletni razred živahen in privlačen prostor.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: O samonadzoru

Dejavnosti / vaje:

Pripravite prostorno območje, kjer se bodo otroci lahko prosto gibali. Predvajajte energično glasbo in razložite pravila igre: plešite med predvajanjem glasbe, zamrznite, ko se ustavi, igrajte scenarije, ki zahtevajo samokontrolo, kot je izbira ene poslastice. Vnaprej pokažite samokontrolo in poudarite premišljene odločitve med zamrznitvijo. Začnite plesati ob glasbi, se ustavite in vsi zamrznejo ter pokažejo samokontrolo. Vizualno spodbujajte izrazno samokontrolo. Nadaljujte s plesom po kratkem premoru in ponovite z različnimi scenariji. Zaključite dejavnost, razpravljajte o izzivih, s katerimi se srečujete, in s premišljenim razmišljanjem poudarite pomen samokontrole.

Rezultat:

Pri tej dejavnosti se otroci naučijo bistvene veščine samokontrole z vključevanjem v gibanje in domiselne scenarije. Z zmrzovanjem kot odzivom na različne situacije vadijo pozornost in sprejemanje odločitev. Dejavnost spodbuja ustvarjalnost, saj vizualno izražajo samokontrolo. Skozi razprave po aktivnosti otroci razmišljajo o svojih izzivih in uspehih ter poglabljajo svoje razumevanje samokontrole. Razvijajo empatijo z upoštevanjem izkušenj drugih in se naučijo, kako pomembno je sprejemati premišljene odločitve v različnih situacijah, s čimer izboljšajo svojo splošno čustveno inteligenco in socialne veščine.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: O samonadzoru

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Učitelji lahko svoje znanje poglobijo s programi stalnega strokovnega razvoja, kot so delavnice in spletni tečaji, ki se posebej osredotočajo na strategije samonadzora in vodenje razreda. Vključevanje v skupnosti vzajemnega učenja, udeležba na ustreznih konferencah in raziskovanje raziskovalnih člankov in knjig strokovnjakov lahko zagotovijo dragocene vpoglede in na dokazih temelječe pristope za izboljšanje učnih metod.

Sodelovanje s kolegi, tako znotraj šole kot zunaj nje, je ključno za širjenje znanja učiteljev. Sodelovanje v razpravah, izmenjava izkušenj in povabilo gostujočih govorcev, kot so psihologi ali vedenjski strokovnjaki, lahko ponudijo različna stališča in praktične tehnike. Uporaba spletnih platform in izobraževalnih forumov omogoča učiteljem, da se povežejo s strokovnjaki po vsem svetu, spodbujajo stalno učno okolje in obogatijo svoje strokovno znanje pri spodbujanju samokontrole med učenci.

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 1: O samonadzoru

Zaključek enote:

Skratka, ta enota o samonadzoru opremlja učitelje z obsežnim kompletom orodij za negovanje te vitalne veščine med učenci. S privlačnimi dejavnostmi, pronicljivimi razpravami in prilagodljivimi strategijami lahko učitelji svoje učence vodijo k obvladovanju čustev, sprejemanju premišljenih odločitev in doseganju ciljev. Vključevanje interaktivnih multimedijskih virov, vključujoče prilagoditve za učence s posebnimi potrebami in vzpostavitev podpornega učnega okolja zagotavljajo, da lahko vsak učenec razvije močne sposobnosti samokontrole.

S spodbujanjem samonadzora v razredu učitelji opolnomočijo svoje učence z osnovnimi življenjskimi veščinami, ki jim bodo dobro služile na različnih področjih njihovega življenja.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

V enoti za samokontrolo je sodelovanje staršev bistvenega pomena za krepitev poučevanja v razredu. Starši lahko ustvarijo pozitivno digitalno okolje, določijo omejitve časa pred zaslonom in spodbujajo svoje otroke k uporabi strategij samonadzora na spletu. Redne razprave o spletnih izkušnjah omogočajo ciljno usmerjeno podporo. Z vključevanjem tehnik samokontrole v vsakodnevne rutine starši – skupaj z vzgojitelji opolnomočijo učence, da samozavestno krmarijo po digitalnem svetu.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljiv um

Uvod

Fleksibilni um predstavlja ključni koncept fleksibilnega razmišljanja in njegovo pomembno vlogo pri reševanju problemov in prilagodljivosti. Skozi ta modul se učeneci poglobijo v pomen te veščine in razumejo, kako spodbuja ustvarjalnost in odprtost za nove ideje. Enota poudarja vpliv togega razmišljanja na vedenje in ponuja raznolike dejavnosti, kot so igre, razprave in vaje za samorefleksijo za izpopolnjevanje sposobnosti prilagodljivega razmišljanja. Udeleženci se vključijo v praktične vaje, da izboljšajo svoje veščine reševanja problemov in spoznajo pomen odprtosti pri spopadanju z izzivi. Fleksibilno razmišljanje postane supermoč, ki učencem omogoča raziskovanje inovativnih rešitev in brezhibno prilagajanje nepričakovanim situacijam. Do konca modula učeneci dojamejo bistvo prilagodljivega razmišljanja in pridobijo praktična orodja za vsakodnevno uporabo ter spodbujajo miselnost, odprto za kreativno reševanje problemov in prilagodljivost.

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljiv um

Energizer / Razprava:

Če ga želite prilagoditi temi prilagodljivega razmišljanja, lahko učence prosite, naj si zamislijo čim več različnih uporab običajnega gospodinjskega predmeta, kot je žlica ali sponka za papir. Spodbujajte jih, naj bodo ustvarjalni in razmišljajo zunaj okvirov.

Nato vodite razpravo o tem, kako jim lahko prožna miselnost, na primer opazovanje več uporab za en predmet, pomaga vsak dan. Prosite jih, naj razmislijo o časih, ko so se morali prilagoditi nepričakovanim situacijam in kako jim je prilagodljivost pomagala rešiti težavo.

Ta poživitelj lahko pomaga uvesti koncept prilagodljivega razmišljanja in nastavi ton za preostanek enote.

Rezultat:

Energizer "Večkratna uporaba" je učence učinkovito vključil v razmišljanje o kreativnih aplikacijah za običajne predmete in spodbujal prožno miselnost. Skozi živahne razprave so učeneci razmišljali o svojih izkušnjah iz resničnega življenja, pri čemer so prepoznavali vrednost prilagodljivosti in inovativnega reševanja problemov. Ta dejavnost ni le uvedla koncepta fleksibilnega razmišljanja, ampak je učencem privzgojila tudi sposobnost dojemanja izzivov kot priložnosti za kreativne rešitve. Postavila je trdne temelje za enoto, pri čemer je poudarila pomen odprtosti in različnih perspektiv na njihovi učni poti.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Prilagodljiv um

Vsebina enote/teoretično ozadje:

V tej enoti se poglobimo v praktične aplikacije in teoretične podlage prilagodljivega razmišljanja. Konkretne vaje spodbujajo učence k ustvarjalnemu razmišljanju in raziskovanju različnih perspektiv, kar spodbuja prilagodljivost v scenarijih iz resničnega življenja. Učenci razvijejo oprijemljivo razumevanje prilagodljivega razmišljanja s privlačnimi dejavnostmi, kot so nevihte možganov in izzivi reševanja problemov. Te izkušnje tvorijo jedro našega pristopa, ki poudarja pomen praktičnih veščin pri negovanju prožne miselnosti.

Spodbujati prožen um pri otrocih je kot pomagati njihovim možganom, da postanejo superjunaki! Predstavljajte si, da se možgani lahko spreminjajo in prilagajajo, tako kot superjunak, ki se uči novih veščin. Ta posebna moč se imenuje nevroplastičnost in pomeni, da lahko možgani oblikujejo nove poti, ko se otroci soočajo z različnimi izzivi in se učijo novih stvari. Ko otroci rešujejo ustvarjalne probleme in vidijo svet z različnih zornih kotov, se njihovi možgani okrepijo, tako kot superjunaki postajajo boljši pri reševanju situacije. Učitelji in starši igrajo ključno vlogo pri ustvarjanju razburljivih dejavnosti in izkušenj, ki izzivajo otroške misli. To pomaga otrokom, da postanejo bolj odprti in sposobni obvladati različne situacije ter jih oblikuje v vzdržljive posameznike. Torej je kot vodenje mladih superjunakov, da razvijejo svoje supermoči z raziskovanjem in učenjem v zabavnem in raznolikem okolju.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljiv um

Dejavnosti / vaje:

Zberite otroke in se potopite v svet pripovedovanja zgodb in igranja vlog. Spodbujajte jih, da si izmišljujejo domiselne zgodbe in raziskujejo stališča različnih likov. Ta dejavnost spodbuja njihovo ustvarjalnost in jim pomaga fleksibilno razmišljati s prilagajanjem njihovih misli različnim zgodbam. Nato jih izzovite z razburljivimi ugankami in igrami, ki zahtevajo prepoznavanje vzorcev. Ko bodo reševali te uganke, bodo raziskovali številne rešitve, s čimer bodo izboljšali svoje sposobnosti reševanja problemov in spodbudili svoje prilagodljivo razmišljanje. Če želite dodati kanček pozornosti, vodite otroke skozi vaje globokega dihanja in očarljive vodene podobe. Nato sprostijo svoje umetniške talente s prilagodljivimi umetniškimi projekti, kjer nekonvencionalni umetniški materiali vodijo do inovativnih stvaritev. Te dejavnosti povečujejo njihovo umetniško fleksibilnost ter spodbujajo mentalno fleksibilnost in čustveno regulacijo.

Rezultat:

Te dejavnosti delajo čudeže za otroke, stare od 5 do 10 let! Reševanje ugank in potapljanje v ustvarjalne zgodbe izostrita njihove sposobnosti reševanja problemov. Poleg tega domiselne dogodivščine in igranje vlog naredijo njihove možgane bolj prožne in prilagodljive. Ko poleg umetniških projektov izvajajo čuječnost, jim to pomaga bolje obvladovati občutke in misli. Vse te prednosti pomenijo, da se lahko otroci ustvarjalno in samozavestno soočajo z izzivi.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Prilagodljiv um

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Učitelji lahko obogatijo svoje razumevanje prilagodljivega razmišljanja tako, da sprejmejo mešanico področij, kot so psihologija, izobraževanje in nevroznanost. Izobraževalci se lahko poglobijo v negovanje prožnosti v mladih glavah z refleksivnimi praksami, kot je zapisovanje trenutkov v razredu in preizkušanje različnih stilov poučevanja. Tukaj je radovednost ključna! Kako lahko različne metode poučevanja vplivajo na prilagodljivost učencev? Katere edinstvene izkušnje lahko delite v dnevnikih?

Poleg tega izkoriščanje strokovnega znanja pedagoških psihologov in potapljanje v spletne forume, posvečene kreativnim metodam poučevanja, odpira vrata svežim vpogledom. Te interakcije služijo kot zakladnica idej, ki izboljšujejo orodja učiteljev za spodbujanje spretnosti prožnega razmišljanja pri njihovih učencih.

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljiv um

Zaključek enote:

V tej enoti so se učitelji podali na pot v prilagodljivo razmišljanje in se opremili z zmogljivimi orodji za obogatitev svojih učnih metod. Poglobili so se v zapletenost učnega stila vsakega učenca in se naučili natančno in skrbno prilagajati lekcije. Učitelji so se zavedali velikega vpliva družbenih in kulturnih kontekstov na prožno razmišljanje, zato so vzgojili razrede, v katerih se slavi raznolikost.

Če pogledamo v prihodnost, to znanje vodi učitelje, ko svoje učence pripravljajo na svet, poln negotovosti in priložnosti. Izobraževanje zahteva prilagodljive pristope in učitelji, oboroženi s spoznanji iz te enote, so dobro opremljeni za izziv. Pedagogi sejejo semena inovacij in napredka s spodbujanjem prilagodljivosti in radovednosti ter svojim učencem zagotavljajo svetel in prilagodljiv jutri. Ta enota je postavila temelje za prihodnost, v kateri učenje ni le proces, temveč vseživljenjska pustolovščina, ki oblikuje mislece in inovatorje, ki bodo vodili pot v neznano.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Starši lahko spodbujajo raznolike hobije in se ukvarjajo s prilagodljivimi dejavnostmi, kot je sestavljanje ugank, s čimer spodbujajo mentalno prilagodljivost, ki presega akademsko. Vzpostavitev območij brez tehnologije med obroki spodbuja interakcijo iz oči v oči in neguje čustveno inteligenco, ki je bistvena za prilagodljivo razmišljanje.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Reševanje problemov

Uvod

V tej enoti se bomo osredotočili na izpopolnjevanje sposobnosti reševanja problemov vaših učencev z različnimi dejavnostmi in vajami, kar je temeljna spretnost, ključna za osebni in akademski uspeh. Obravnavane teme zajemajo razumevanje problema, generiranje rešitev, izbiro optimalne ter implementacijo in evalvacijo izbrane rešitve. Poleg tega bomo poudarjali negovanje kritičnega razmišljanja, ustvarjalnosti in sodelovanja med učeneci ter spodbujali obsežen nabor veščin za reševanje problemov.

Učitelji bodo našli različne vire za spodbujanje privlačnih in učinkovitih učnih izkušenj učencev. Ti viri vključujejo oblikovane učne načrte, interaktivne delovne liste in različne privlačne dejavnosti. Spodbujamo učitelje, da uporabijo svojo ustvarjalnost in prilagodijo te vire, da bodo ustregli edinstvenim potrebam in željam svojih učencev – to je zelo pomembno za enakopravno vključitev vseh učencev.

Foto: CANVA

Co-funded by the European Union

Enota 3: Reševanje problemov

Energizer / Razprava:

Pri energični dejavnosti "Človeški vozel" se učencem naroči, naj stojijo v krogu in se prepričajo, da so dovolj blizu, da dosežejo in primejo roke z dvema različnima osebama nasproti njih. Vsak učenec iztegne roki in drži roki dveh različnih ljudi čez krog, pri čemer pazi, da ne prime za roke posameznikov, ki stojijo neposredno poleg njih. Izziv za skupino je, da se razpletejo, ne da bi sprostili prijem. Učenci morajo komunicirati, načrtovati gibe in učinkovito sodelovati, da dosežejo cilj. Spodbujajte jih k sodelovanju, oblikovanju strategije in reševanju problemov v krogu. Po uspešnem razpletu omogočite kratko razpravo, da razmislite o njihovih komunikacijskih tehnikah in strategijah timskega dela, s čimer poudarite pomen učinkovitega sodelovanja in izboljšate njihovo razumevanje ciljev dejavnosti.
Vprašanja za zaključek: Kaj je bilo težko pri igri? Kako ste se pogovarjali s prijatelji, da bi rešili vozel? Ste poskusili različne načine za razvozlavanje vozla? Kaj ste se naučili o skupinskem delu?

Rezultat:

Energizer "Human Knot" krepi timsko delo in komunikacijske veščine pri otrocih od 5 do 10 let. S sodelovanjem pri razvozlavanju vozla učenci razvijajo sodelovanje, komunikacijo in sposobnosti reševanja problemov, spodbujajo družbene vezi in krepijo vrednost timskega dela pri doseganju skupnih ciljev.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Reševanje problemov

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Reševanje problemov je kognitivni proces, ki vključuje prepoznavanje, analiziranje in reševanje izzivov z logičnim sklepanjem. Bistveni koraki vključujejo opredelitev problema, zbiranje ustreznih informacij, generiranje možnih rešitev, njihovo ovrednotenje in izbiro najprimernejše. Različni pristopi, kot so poskusi in napake, možganska nevihta, analiza temeljnih vzrokov in znanstvena metoda, so namenjeni iskanju učinkovitih in sprejemljivih rešitev za vse vpletene deležnike.

Poleg praktičnih aplikacij je reševanje problemov ključna življenjska veščina, ki spodbuja zaupanje, prilagodljivost in odpornost. Njegov pomen zajema različna področja, vključno z znanostjo, inženiringom, poslovanjem in izobraževanjem, ter pomembno prispeva k osebnemu in poklicnemu uspehu. Gojenje sposobnosti učinkovitega reševanja problemov posameznike opremi z orodji za krmarjenje v zapletenih situacijah, zaradi česar postanejo bolj vsestranski in iznajdljivi v različnih kontekstih.

V bistvu reševanje problemov povečuje kognitivno prožnost, posameznikom omogoča sistematičen pristop k izzivom in sprejemanje premišljenih odločitev. Obvladovanje te veščine posameznikom omogoča, da se samozavestno spopadajo s težavami v resničnem svetu, kar jim zagotavlja sposobnost, da uspevajo v okolju, ki se nenehno spreminja.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Reševanje problemov

Dejavnosti / vaje:

Otroke razdelite v tri ekipe in jim dodelite vloge risalca, inštruktorja in gledalca. Inštruktor daje ustna navodila risarju in jih vodi k risanju določenega dizajna. Vendar pa je tukaj zasuk: predal ostane tih, gledalec pa komunicira izključno s kretnjami, da zagotovi natančnost.

Za izvedbo te dejavnosti otrokom jasno razložite vloge. Pokažite preprost primer za ponazoritev delovanja dejavnosti. Uporabite lahko razumljive oblike, pri čemer zagotovite, da so navodila enostavna in primerna starosti. Nastavite časovnik za vsak krog, da ohranite živahen tempo in pritegnete otroke. Po vsakem krogu dovolite ekipam, da razpravljajo o svojih izzivih in uspehih ter jih spodbudite k oblikovanju strategije in izboljšanju svojih komunikacijskih metod za naslednji krog. Ne pozabite, da je cilj narediti prijetno in poučno, spodbujati timsko delo in veščine reševanja problemov v igrivem vzdušju.

Rezultat:

Vaja Skupinsko risanje je bistveno izboljšala sposobnosti reševanja problemov učencev. Izboljšali so svoje sodelovanje in komunikacijske sposobnosti ter se naučili natančno slediti navodilom. S strategijami kreativnega reševanja problemov so razvijali sposobnosti kritičnega mišljenja in timskega dela.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Reševanje problemov

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Spodbujanje samorefleksije je močan način za poglobitev učenčevega razumevanja reševanja problemov. Zagotavljanje vodenih pozivov, kot je spraševanje o najzahtevnejšem problemu, ki so ga rešili, korakih, ki so jih naredili, in uporabljenih strategijah jih spodbuja, da kritično analizirajo svoje pristope. Študente spodbudi, da razmislijo o svojih veščinah sodelovanja in komuniciranja, svojih čustvenih izkušnjah med reševanjem problemov in izkušnjah, pridobljenih ob uspehih in neuspehih. Z razmišljanjem o teh vidikih učenci pridobijo dragocen vpogled v svoje procese reševanja problemov, izboljšajo svoje samozavedanje in izpopolnijo svoje tehnike. Poleg tega lahko spodbujanje sodelovalne učne kulture dodatno obogati učenčevo znanje. Spodbujajte skupinske razprave, kjer učenci delijo svoje edinstvene izkušnje pri reševanju problemov in strategije, ki jih uporabljajo. Ta interaktivna izmenjava jim omogoča, da se učijo iz različnih perspektiv, s čimer razširijo svoj komplet orodij za reševanje problemov. Spodbujajte jih, da analizirajo različne metode reševanja problemov, ki se uporabljajo v skupini, in poudarite učinkovitost timskega dela.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Reševanje problemov

Zaključek enote:

Skratka, ta enota je učence opremila z bistvenimi veščinami reševanja problemov, spodbujala njihovo kritično mišljenje in ustvarjalnost. Z različnimi metodami in praktičnimi vajami so se učenecje naučili jasno definirati probleme, razmišljati o rešitvah in učinkovito ovrednotiti možnosti. Osredotočenost na samorefleksijo je poglobila njihovo razumevanje in spodbudila nenehno rast.

Kot učitelje je bilo navdihujoče opazovanje učencev, kako se samozavestno spopadajo z izzivi in učinkovito sodelujejo. Ta enota je izboljšala njihovo akademsko sposobnost ter negovala odpornost in timsko delo. Te veščine so sredstva v razredu in vseživljenjsko orodje, ki jim dajejo moč, da se samozavestno soočajo s prihodnjimi izzivi. Z negovanjem radovednosti in analitičnega razmišljanja je ta enota postavila trdne temelje za njihova prihodnja prizadevanja za reševanje problemov in zagotovila, da so dobro pripravljeni na zapletenost sveta.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Starši lahko podpirajo otrokove veščine reševanja problemov na spletu, tako da jih vključijo v interaktivne izobraževalne platforme in razpravljajo o težavah iz resničnega življenja. Spodbujanje izzivov, povezanih z njihovimi interesi, in spremljanje njihovega napredka lahko povečata sposobnosti reševanja problemov.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Nadzor impulzov

Uvod

Kontrola impulzov je ključna življenjska veščina, ki jo je mogoče razviti s prakso. Čeprav se učenci ne rodijo s prirojenimi sposobnostmi nadzora impulzov, jim lahko starši in učitelji pomagajo pri učenju te pomembne lekcije. V tem modulu se bomo osredotočili na pomoč osnovnošolskim otrokom in prednajstnikom (6-10 let) pri izboljšanju nadzora impulzov s prepoznavanjem in obvladovanjem njihovega stresa in nelagodja.

Raziskali bomo običajna vedenja, ki lahko kažejo na izzive obvladovanja impulzov, kot so laganje, kraja, uničevanje stvari in težave v šoli. Ob koncu tega modula bodo učenci bolje razumeli, kako se nelagodje kaže v njihovih telesih in kako se znebiti tega stresa.

Fotografija Jason Rosewell na Unsplash

Co-funded by the European Union

Enota 4: Nadzor impulzov

Energizer / Razprava:

Skeniranje telesa: postavite svoje učence v udoben sedeč ali ležeč položaj. Začnite tako, da jih prosite, naj zaprejo oči, globoko vdihnejo in nato počasi izdihnejo. Usmerite jih, naj se osredotočijo na različne dele telesa, začenši od prstov na nogah do glave. Ko poimenujete vsak del telesa, jim naročite, naj sprostijo to področje in sprostijo kakršno koli napetost, ki jo morda zadržujejo. Spodbujajte jih, naj si predstavljajo val umirjenosti, ki preplavlja vsak del in topi vsakršen stres ali nelagodje. Med vodenjem skeniranja telesa vključite pomirjujoče podobe. Na primer, ko se osredotočite na njihova ramena, opišite nežen vetrič, ki teče navzdol in olajša morebitno tesnost. Nadaljujte s tem postopkom in dovolite nekaj trenutkov tišine za vsakim delom telesa, da v celoti izkusijo sprostitev. Vajo zaključite s počasnim vračanjem njihovega zavedanja v sedanji trenutek. Prosite jih, naj nežno migajo s prsti na rokah in nogah, nato pa odprite oči. Povzetek: Kakšne občutke ste doživljali med vajo in kako ste se počutili? Ste opazili kakšne spremembe? Ali se spomnite situacij zunaj učilnice, kjer bi to lahko bilo koristno?

Rezultat:

Body scan energizer je učencem omogočil dvig samozavedanja, prepoznavanje indikatorjev telesnega stresa in učenje učinkovitih tehnik sproščanja. Ta dejavnost je omogočila globlji občutek pozornosti, izboljšala njihovo sposobnost obvladovanja stresa in spodbudila mirnejše, bolj osredotočeno učno okolje.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Nadzor impulzov

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Modul za nadzor impulzov služi kot ključna podlaga za mlade učence, pri čemer poudarja, da nadzor impulzov ni lastna lastnost, ampak naučena veščina, ki jo je mogoče izpopolniti s prakso in usmerjanjem. Teorija, na kateri temelji ta modul, se vrti okoli nevroplastičnosti, ki nakazuje, da se lahko možgani na podlagi izkušenj in učenja preoblikujejo. Ta teorija tvori osnovo za prepričanje, da je nadzor impulzov prilagodljiv in ga je mogoče izboljšati z dosledno prakso.

Prilagojeni pristop modula prepoznava edinstvene potrebe osnovnošolskih otrok in prednajstnikov, da bi jim vcepil zavedanje, da se nelagodje pogosto kaže fizično v njihovih telesih. Modul spodbuja učence, da se poglobijo v svoje razumevanje nadzora impulzov, tako da jih vključi v premišljeno nevihto možganov. Skozi ta proces so učenci vodeni k prepoznavanju telesnih znakov nelagodja, kar jim omogoča, da te občutke obravnavajo proaktivno. Pomemben vidik modula vključuje učenje učencev, kako ustvariti stresne žoge, oprijemljivo orodje, ki temelji na senzorični terapiji. Z zagotavljanjem te praktične izkušnje modul posreduje praktične tehnike nadzora impulzov in spodbuja globlje razumevanje, kako lahko fizični posegi ublažijo stres in napetost. Modul skuša opolnomočiti mlade duhove s temi dejavnostmi in jih opremiti z osnovnimi življenjskimi veščinami, potrebnimi za čustveno regulacijo in dobro počutje.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Nadzor impulzov

Dejavnosti / vaje:

V tem modulu se učenci vključijo v dve ključni dejavnosti za izboljšanje nadzora impulzov. Prva dejavnost vključuje nevihto možganov, kjer učeneci razpravljajo o neugodju in njegovih fizičnih manifestacijah. Skozi interaktivne razprave raziskujejo nadzor impulzov in razumejo, kako je mogoče obvladovati nelagodje. Druga dejavnost se osredotoča na ustvarjanje stresnih žog. Učenci v parih ali manjših skupinah izdelujejo orodja za lajšanje stresa in eksperimentirajo z različnimi nadevi. Te praktične dejavnosti spodbujajo sodelovanje, nadzor impulzov in veščine obvladovanja stresa. Prilagoditve so bistvene za zagotovitev inkluzivnosti učencev s posebnimi potrebami. Spremembe, kot je predhodno privezovanje balonov ali zagotavljanje pomoči, prilagodijo motorične izzive za aktivnost stresne žoge. Alternativni materiali in senzorični elementi povečujejo dostopnost. Razpravam koristijo vizualni pripomočki in različne metode izražanja, kot je risanje. Hitre igre so prilagojene, vključujejo večje ali tipne elemente in poenostavljajo pravila. Jasne slike in podporna tehnologija zagotavljajo dostopno vsebino ter krepijo prilagodljivo in vključujoče učno okolje.

Rezultat:

Učenci pridobijo globlje razumevanje nadzora impulzov, prepoznajo fizične znake nelagodja in se naučijo učinkovitih strategij obvladovanja. Izdelava stresnih žog krepi njihove fine motorične sposobnosti, hkrati pa zagotavlja oprijemljivo orodje za obvladovanje stresa in spodbujanje samoregulacije. Interaktivne dejavnosti spodbujajo sodelovanje, komunikacijo in spretnosti obvladovanja impulzov.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Nadzor impulzov

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Če želite poglobiti svoje znanje o nadzoru impulzov, razmislite o raziskovanju ustrezne literature o otrokovem razvoju, psihologiji in starševstvu. Udeležite se delavnic in spletnih seminarjev, ki jih vodijo strokovnjaki za upravljanje otrokovega vedenja, in sodelujte na spletnih forumih s kolegi starši in vzgojitelji. Vadite tehnike čuječnosti in meditacije za obvladovanje lastnih čustev, modeliranje pozitivnega vedenja za učence. Uporabite izobraževalne vire, kot je dejavnost izdelave stresne žoge, da učence naučite praktičnih veščin nadzora impulzov. Razmislite o svojih reakcijah na stres, da se vživite v izkušnje učencev. Obravnavajte izzive, s katerimi se srečujete med učenjem nadzora impulzov, pri čemer se osredotočite na pomembne zaključke in področja izboljšav. Ocenite učinkovitost aktivnosti žoge za stres pri obvladovanju stresa in raziščite dodatna orodja. Razmislite, kako lahko pridobljeno znanje pomaga drugim pri spopadih z nadzorom impulzov, spodbujanju empatije in podpore.

Fotografija Gabrielle Clare Marino na Unsplash

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Nadzor impulzov

Zaključek enote:

Ko smo zaključili to enoto za nadzor impulzov, smo opazili pomembne spremembe v čustveni regulaciji in vedenju naših učencev. S privlačnimi dejavnostmi, kot sta nevihta možganov in izdelava stresne žoge, so učenecje pridobili praktičen vpogled v obvladovanje impulzov. Kot izobraževalci oblikujemo bistvene življenjske spretnosti in zagotavljamo trajna orodja za njihove prihodnje izzive. Z doslednim krepitvijo teh veščin jih opolnomočimo, da z odpornostjo in empatijo krmarijo z izzivi.

Poleg tega ta enota poudarja trajen vpliv nadzora impulzov na odnose in sprejemanje odločitev. To je temeljna veščina pri oblikovanju pozitivnega šolskega vzdušja. Ko zaključujemo, ne pozabimo, da se to potovanje nadaljuje. Z ohranjanjem osredotočenosti na nadzor impulzov spodbujamo celostno rast učencev in ustvarjamo čustveno inteligentne posameznike, pripravljene na življenjske izzive.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Spodbujanje otrok, da razvijejo nadzor impulzov na spletu, je ključnega pomena. Starši lahko določijo meje in pravila glede časa, preživetega pred zaslonom, ter otrokom pomagajo razumeti, kdaj je čas za odmor. Redno razpravljanje o spletnih izkušnjah jih lahko nauči obvladati impulzivno vedenje, kot je pretirano klikanje ali objavljanje brez razmišljanja. Starši jih lahko vodijo pri prepoznavanju sprožilcev, ki jih na spletu vznemirjajo, in jim pomagajo, da se odzovejo mirno. Uporaba izobraževalnih aplikacij, ki spodbujajo nadzor impulzov, lahko čas zaslona spremeni v priložnost za učenje.

Co-funded by the European Union

Modul 6 - Prilagodljivost

PREDSTAVITEV MODULA

Dobrodošli v modulu "Prilagodljivost"! Ta modul je namenjen podpori učiteljem v procesu pomoči učencem pri razvoju spretnosti in miselnosti, potrebnih za prilagajanje spreminjajočim se okoliščinam in uspevanje v nenehno razvijajočem se svetu.

V tem modulu boste raziskovali značilnosti prilagodljivih ljudi in strategije za prilagajanje spremembam. Spoznali boste tudi prednosti prilagodljivosti, kot sta pridobivanje novih perspektiv in večja odpornost na stresorje.

Poleg tega boste imeli priložnost razpravljati o pomenu instinktivnih odločitev in negovanju odprtega mišljenja, ko se soočite z neznanimi situacijami. Do konca tega modula boste lahko sami ocenili svojo stopnjo prilagodljivosti in se samozavestno odzvali na različne kontekste in situacije.

Upamo, da se vam zdi ta modul informativen in koristen pri razvijanju vaših sposobnosti prilagajanja. Začnimo!

Co-funded by the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Uvod

Prilagodljivost je ključna veščina, ki posameznikom pomaga krmariti skozi nove in spremenjene situacije. Ljudem omogoča, da se bolje spoprimejo in se izkažejo v različnih vidikih svojega življenja, zlasti ko se soočijo z nepričakovanimi izzivi ali težavami. V tem modulu bomo raziskali, kako sami razviti sposobnosti prilagajanja in naučili naše učence, da to sposobnost gojijo med rastjo.

Prilagodljivost ni ključna le pri akademikih, ampak je tudi bistvena veščina za življenje zunaj učilnice. Ker se soočamo z vedno bolj nepredvidljivim svetom, se moramo posamezniki znati hitro prilagoditi spremembam, se naučiti novih veščin in ohraniti odprtega duha za spopadanje z nepričakovanimi izzivi.

Z razvijanjem sposobnosti prilagajanja lahko učenci postanejo bolj odporni, bolj neodvisni in bolj pripravljeni na soočanje z izzivi, s katerimi se bodo srečali v življenju.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Uvod

V tej enoti bomo raziskali ključne strategije, ki jih je mogoče uporabiti za negovanje prilagodljivosti učencev, kot je spodbujanje miselnosti rasti, spodbujanje prožnosti učnih stilov in poudarjanje vrednosti preizkušanja novih stvari. Poleg tega bomo preučili, kako gojiti pozitiven odnos do sprememb in negotovosti ter kako obvladati stres in tesnobo v negotovih situacijah. Z učenjem teh strategij lahko našim učencem pomagamo razviti dragoceno veščino, ki jim bo koristila vse življenje.

Navdihujoč rek: "Merilo inteligence je sposobnost spreminjanja." - Albert Einstein

Vprašanje za razmislek: Kaj pomeni biti prilagodljiv?

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Energizer / Razprava:

Energizer: Slepi umetnik

Udeleženci naj sestavijo v pare. Ne morejo videti drug drugega. Učitelj prej pripravi risbe - morajo biti zelo enostavne lahko so liki, več likov postavljenih skupaj, žival narisana iz likov ipd. Oseba, ki drži risbo, mora drugemu udeležencu dati dobra navodila. Narisati jo morajo, ne da bi videli originalno sliko. Če želite igro v učilnici popestriti, ji lahko postavite različne pogoje. Na primer: prepovedano je spraševati, risati morate z roko s katero običajno ne pišete itd.

Rezultat: Ta igra naj bi pokazala, kako ste lahko prilagodljivi in se prilagodite novim situacijam – predstavlja koncept prilagodljivosti

Debata:

- Kaj ste se naučili o svoji sposobnosti učinkovitega komuniciranja?
- Kaj ste se naučili iz te dejavnosti o pomenu jasne komunikacije, pozornosti do podrobnosti in prilagodljivosti ter kako lahko te lekcije uporabite na drugih področjih svojega življenja?

Co-funded by the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Teorija

Kot učitelji vemo, da se svet nenehno spreminja in da se morajo naše učilnice prilagajati. Učenje naših učencev prilagodljivosti je bistvenega pomena za njihov uspeh v učilnici in zunaj nje. Prilagodljivost se nanaša na prilagajanje posameznikovega vedenja novim ali spreminjajočim se okoliščinam. To je ključna veščina, ki posameznikom omogoča krmarjenje v nepričakovanih situacijah in uspeh v nenehno spreminjajočem se svetu.

V razredu ima lahko prilagodljivost različne oblike. Na primer, prilagodljivost pomeni prilagajanje različnim učnim stilom in iskanje novih načinov za učenje snovi. Nekateri učenci imajo raje vizualne pripomočke, drugi pa praktične dejavnosti. Učitelji morajo prepoznati in upoštevati te razlike, da zagotovijo, da se vsi učenci učinkovito učijo.

Spodbujanje naših učencev, da so odprti za nove izkušnje, je še en način, kako jim pomagati razviti sposobnosti prilagajanja. Med odmorom ali drugim prostim časom lahko učence spodbudimo, da preizkusijo nove dejavnosti ali igre, o katerih morda še razmišljajo. To jim lahko pomaga, da postanejo bolj odprti in pripravljeni poskusiti nove stvari v prihodnosti.

Drug pomemben vidik prilagodljivosti je učenje naših učencev, naj se ne razburjajo preveč, ko stvari ne gredo po njihovem. V življenju se bodo pojavile nepričakovane situacije in naši učenci se morajo znati spoprijeti s temi situacijami prijazno in pozitivno. Spodbujanje miselnosti rasti in opominjanje naših učencev, da so napake priložnosti za učenje, jim lahko pomaga, da postanejo bolj prilagodljivi in odporni.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Teorija

Poleg tega je prilagodljivost temeljna življenjska veščina, ki lahko pomaga učencem uspevati. Prilagodljivost in odprtost jim omogoča, da raziskujejo nove možnosti in priložnosti ter se naučijo ostati pozitivni, tudi ko stvari postanejo težke. Ta veščina jim lahko pomaga pri krmarjenju z izzivi, s katerimi se morda soočajo v osebnem in poklicnem življenju, in jim pomaga doseči uspeh.

Pristop k spletnemu izobraževanju:

Vse pomembnejši del učnega okolja postaja tudi spletno izobraževanje. Prilagodljivost je v tem kontekstu še posebej ključna, saj se učenci soočajo z novimi izzivi, povezanimi s tehnologijo in komunikacijo. Naučiti svoje učence, da so prilagodljivi v spletnem učnem okolju, pomeni, da jim pomagate, da so odprti za nove tehnologije in orodja, proaktivno iščejo vire in podporo ter ostanejo organizirani in osredotočeni v samostojnem učnem okolju. Prav tako je pomembno, da svoje učence spodbudite, da se prilagodijo spremembam v formatu ali strukturi spletnega tečaja in prilagodijo svoj stil učenja, da bo ustrezal zahtevam tečaja.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Teorija

Prilagodljivost je bistvena pri spletnem izobraževanju, kjer se učenci soočajo z novimi izzivi, povezanimi s tehnologijo in komunikacijo. Prilagajanje spletnemu učnemu okolju pomeni biti odprt za nove tehnologije in orodja, proaktivno iskati vire in podporo ter ostati organiziran in osredotočen v bolj samostojnem učnem okolju.

Pomeni tudi, da se morate prilagoditi spremembam v formatu ali strukturi spletnega tečaja in prilagoditi svoj stil učenja, da bo ustrezal zahtevam tečaja. Z razvijanjem veščin prilagajanja v kontekstu spletnega izobraževanja lahko učenci ne le uspejo akademsko, ampak se tudi pripravijo na hitro razvijajočo se digitalno krajino prihodnosti.

Skratka, prilagodljivost je dragocena življenjska veščina, ki posameznikom omogoča, da se znajdejo v nepričakovanih situacijah in uspejo v nenehno spreminjajočem se svetu. Če učence učite, kako biti prilagodljivi, jih opremite z orodji, ki jih potrebujejo za uspeh v šoli in zunaj nje.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Dejavnost: Adaptacijska žoga

V tej igri so učenci razdeljeni v ekipe po dva ali tri.
En učenec iz vsake ekipe dobi žogo.
Cilj igre je čim dlje obdržati žogo v zraku.
Udeleženci imajo na voljo 1 minuto (ali več, odvisno od skupine), da razmislijo o strategiji ali vrstnem redu igralcev, ki bodo držali žogo v zraku

Vendar pa je treba upoštevati nekaj pravil.

Prvič, žoge se lahko vsak igralec dotakne le enkrat.
Drugič, če se žoga dotakne tal, se mora ekipa, ki je izgubila posest, prilagoditi novi situaciji in pripraviti novo strategijo.

Nova situacija je - nasprotna ekipa se odloči, da en igralec iz poražene ekipe položi eno roko za hrbet.

Igra se nadaljuje, dokler ena ekipa ne more več zadržati žoge v zraku.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Učenci bodo sodelovali z dejavnostjo Adaption Ball tako, da bodo oblikovali ekipe po dva ali tri in delali skupaj, da bodo žogo obdržali čim dlje v zraku. Prav tako se bodo morali prilagoditi nepričakovanim spremembam, ki jih uvede nasprotna ekipa, kot je odstranitev igralca ali zahteva, da uporablja samo eno roko.

Za učinkovito sodelovanje bodo morali učenci jasno komunicirati in usklajevati svoje gibe, da bodo žogo obdržali v zraku. Prav tako bodo morali biti prožni in prilagodljivi ter pripravljeni hitro spremeniti svoje strategije kot odgovor na spreminjajoče se razmere.

Edina oprema, ki je potrebna za to dejavnost, je žoga, ki je lahko katera koli vrsta žoge, primerna za igro v zaprtih prostorih. Učitelji bodo morda želeli uporabiti tudi merilnik časa za spremljanje časovne omejitve in tablo ali drugo pisalno površino za beleženje vseh kazni ali sprememb, ki jih uvede nasprotna ekipa.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Vprašanja za samorefleksijo:

- Kaj ste se naučili o prilagodljivosti in zakaj je pomembna v življenju?
- Kako vam je dejavnost Slepi umetnik pomagala razumeti pomen jasne komunikacije in pozornosti do podrobnosti pri prilagajanju na nove situacije?
- Katere strategije za negovanje prilagodljivosti so vam bile najbolj koristne in zakaj?
- Na kakšen način vas je aktivnost Adaption Ball spodbudila, da ste prožni in prilagodljivi, in kako ste s svojo ekipo sodelovali pri premagovanju izzivov?
- Kako nameravate to, kar ste se naučili o prilagodljivosti, uporabiti v osebnem in akademskem življenju?
- Katere so bile vaše prednosti in slabosti pri prilagajanju novim situacijam med temi aktivnostmi in kako se nameravate izboljšati v prihodnosti?

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Vprašanja za razpravo (za učitelje):

- Kako pomembna je po vašem mnenju prilagodljivost za uspeh v življenju in zakaj?
- Katere strategije uporabljate za negovanje prilagodljivosti in katerih novih strategij ste se naučili iz teh dejavnosti?
- Na kakšen način sta po vašem mnenju tehnologija in komunikacija naredili prilagodljivost še pomembnejšo v današnjem svetu?
- Kako lahko po vašem mnenju šole in učitelji učence bolje pripravijo na izzive hitro spreminjajočega se sveta?
- Kaj bi svetovali nekomu, ki se težko prilagaja novi situaciji ali se sooča z nepričakovanimi izzivi?
- Kako lahko po vašem mnenju prilagodljivost pomaga posameznikom in skupnostim premagati stisko in doseči svoje cilje?

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Zaključek enote:

Embracing Change and Thriving je raziskal pomen prilagodljivosti kot ključne veščine za krmarjenje v novih in spreminjajočih se situacijah. Z razvijanjem sposobnosti prilagajanja lahko učenci postanejo bolj odporni, neodvisni in pripravljeni na soočanje z izzivi, s katerimi se bodo srečali.

Naučili smo se o kritičnih strategijah za negovanje prilagodljivosti, kot je spodbujanje miselnosti rasti, spodbujanje prožnosti učnih stilov in poudarjanje vrednosti preizkušanja novih stvari. Raziskali smo tudi, kako spodbuditi pozitiven odnos do sprememb in negotovosti ter obvladati stres in tesnobo v negotovih situacijah.

Poleg tega smo videli, kako je prilagodljivost bistvenega pomena pri spletnem izobraževanju, kjer se učenci soočajo z novimi izzivi, povezanimi s tehnologijo in komunikacijo. Prilagajanje spletnemu učnemu okolju pomeni biti odprt za nove tehnologije in orodja, biti proaktiven pri iskanju virov in podpore ter ostati organiziran in osredotočen v bolj samostojnem učnem okolju.

Na splošno lahko učenci z razvijanjem veščin prilagajanja uspevajo v vsaki situaciji in se pripravijo na hitro razvijajočo se digitalno krajino prihodnosti.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Sprejemanje sprememb in uspeh

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Za podporo otrokovim spletnim dejavnostim in negovanje sposobnosti prilagajanja je sodelovanje staršev ključnega pomena. Nekatera priporočila za starše vključujejo:

Spodbujanje odprte komunikacije z otroki o njihovih spletnih dejavnostih in izkušnjah ter aktivno poslušanje njihovih skrbi in izzivov.

Spodbujanje miselnosti rasti s poudarjanjem vrednosti učenja na napakah in preizkušanja novih stvari.

Modeliranje sposobnosti prilagajanja z odprtostjo za nove tehnologije in orodja ter izkazovanjem prožnosti pri prilagajanju spreminjajočim se situacijam.

Zagotovite smernice in vire za razvoj upravljanja s časom in organizacijskih veščin, kar je še posebej pomembno v spletnih učnih okoljih.

Podpora otrokom pri iskanju virov in podpore, kot so spletne storitve mentorstva ali vrstniške skupine.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljivost: prilagajanje in komuniciranje

Uvod

Dobrodošli v enoti o prilagodljivosti! Do konca te enote bodo učenci sposobni razumeti pomen prilagodljivosti, komunikativnosti in sodelovanja ter uporabiti te veščine v vsakdanjem življenju.

Veščine fleksibilnosti so danes bistvenega pomena, kjer so spremembe stalne in nepredvidljive. Ta enota se bo osredotočila na tri bistvene veščine: prilagodljivost, komunikacijo in sodelovanje. Prilagodljivost pomeni prilagajanje in prilagajanje novim situacijam, komunikacija pomeni učinkovito komuniciranje z drugimi, sodelovanje pa skupno delo za skupni cilj.

Raziskali bomo pomen teh veščin v učilnici in izven nje ter podali praktične nasvete o njihovem razvoju in izboljšanju.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljivost: prilagajanje in komuniciranje

Uvod

Do konca te enote boste bolje razumeli, kako uporabiti te veščine v svojem osebnem in poklicnem življenju in boste bolje opremljeni za obvladovanje izzivov, ki vam prihajajo na pot. Začnimo!

Navdih: "Življenje je 10 % tega, kar se nam zgodi, in 90 % tega, kako se na to odzovemo." - Charles R. Swindoll.

Vprašanje za razmislek: Kako vam to, da ste prilagodljivi, komunikativni in pripravljeni na sodelovanje, pomaga v osebnem in poklicnem življenju?

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljivost: prilagajanje in komuniciranje

Energizer / Razprava:

Simon says (simon pravi), energizer:

Zberite udeležence v krogu ali stoje v vrsti.

Pojasnite pravila igre: "Simon Says je igra, v kateri vam bom dal navodila, kaj storiti. To morate storiti, če pred navodilom rečem 'Simon pravi'. Če moram reči 'Simon pravi', vi pa še vedno to, zunaj si!"

Predstavite igro tako, da podate preprosta navodila z "Simon pravi" in naj vsi sledijo.

Začnite igro z dajanjem navodil z in brez "Simon pravi". Primeri navodil lahko vključujejo: "Simon pravi, da se dotakneš prstov na nogah", "Simon pravi, da se vrtiš v krogu", "Simon pravi, da skočiš gor in dol".

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljivost: prilagajanje in komuniciranje

Energizer / Razprava:

- (Simon pravi) dotakni se nosu s prstom.
- (Simon pravi) dvigni levo roko.
- (Simon pravi) trikrat pokimaj z glavo.
- (Simon pravi) enkrat plosknite z rokami.
- (Simon pravi) z rokami se dotaknite prstov na nogah.
- (Simon pravi) počasi se vrtite v krogu.
- (Simon pravi) naredi znak miru s prsti.
- (Simon pravi) globoko vdihni in počasi izdihni.
- (Simon pravi) Pobožaj se po glavi in si istočasno podrgni trebuh.
- (Simon pravi) stojte na eni nogi 10 sekund.
- (Simon pravi) daj si pet.
- (Simon pravi) dotaknite se z desnim komolcem levega kolena.
- (Simon pravi) naredi tri majhne skoke naprej in nato tri majhne skoke nazaj.
- (Simon pravi) položite roke na boke in se zazibajte v eni strani.
- (Simon pravi) pretvarjajte se, da skačete po vrvi za 10 sekund.
- (Simon pravi) z desno roko se dotaknite levega ramena.
- (Simon pravi) zaprite oči in tiho štejte do pet.

Razprava:

- Na kakšen način je Simon Says od vas zahteval, da ste prilagodljivi in prilagodljivi?
- Kako ste morali spremeniti svoja gibanja ali strategijo na podlagi spreminjajočih se ukazov?
- Kako lahko to prilagodljivost in prožnost uporabite na drugih področjih svojega življenja, na primer pri reševanju problemov ali skupinskem delu?

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljivost: prilagajanje in komuniciranje

Teorija

Biti prilagodljiv je pomembno, saj to pomeni uspešno prilagajanje novim situacijam. To je lahko koristno v učilnici in vašem vsakdanjem življenju. Ko imate sposobnosti prilagodljivosti, to pomeni, da ste prilagodljivi, komunikativni in kooperativni. Oglejmo si podrobneje, zakaj so te veščine tako kritične.

Biti prilagodljiv - to pomeni, da lahko spremenite svoja dejanja glede na situacijo. Na primer, če igrate igro in vaš prijatelj želi igrati drugo igro, prilagodljivost pomeni, da lahko zamenjate igro. To je odlična veščina v učilnici in izven nje.

Biti komunikativen - to pomeni, da lahko govorite o svojih idejah in poslušate ideje drugih. Ko ste komunikativni, pomaga, da se vsi bolje razumejo. To je bistvena veščina v učilnici in izven nje.
Na primer, če želite igrati igro, vaš prijatelj pa želi igrati nekaj drugega, bi komunikativnost pomenila, da se o tem pogovorite in oblikujete rešitev, ki bo ustrezala obema.

Sodelovanje - to pomeni sodelovanje z drugimi za skupni cilj. Ko sodelujete, pomaga vsem doseči več, kot bi lahko sami. To je bistvena veščina v učilnici in izven nje.

Na primer, če igrate igro in se eni osebi zatakne, bi sodelovanje pomenilo sodelovanje, da bi drug drugemu pomagali, da bi lahko vsi nadaljevali z igro.

Co-funded by
the European Union

Enota 2: Prilagodljivost: prilagajanje in komuniciranje

Teorija

Skratka, veščine prožnosti so bistvenega pomena, saj lahko pomagajo pri pouku in vsakdanjem življenju. Veščine prilagodljivosti vam omogočajo, da ste prilagodljivi, komunikativni in kooperativni, kar so bistvene življenjske veščine. Zato si zapomnite, da se naslednjič, ko se soočite z novo situacijo, ne bojte stopiti iz svoje cone udobja in poskusiti nekaj novega – prilagodljivost vam bo pomagala do uspeha!

Spletno okolje:

V spletnem učnem okolju je komunikacija bolj kritična, ker so fizični gibi in neverbalni znaki omejeni. Ker ni interakcije iz oči v oči, je ključnega pomena biti komunikativen, da zagotovimo, da so vsi na isti strani in da so učni cilji doseženi. Jasna in učinkovita komunikacija lahko učencem pomaga ostati angažirani, motivirani in povezani s svojimi vrstniki, učitelji in gradivom za tečaj.

Brez prednosti fizične prisotnosti morajo biti učenci bolj proaktivni in ustvarjalni pri iskanju priložnosti za komunikacijo. Spletna komunikacijska orodja, kot so klepet, elektronska pošta, videokonference in razpravne table, lahko uporabite za spodbujanje učinkovite komunikacije.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljivost: prilagajanje in komuniciranje

Dejavnost: "Zamenjaj!"

Eden od načinov, kako učencem pomagati pri učenju o učinkoviti komunikaciji, da se prilagodijo stvarem, je, da igrajo igro, imenovano "Switch!"

Cilj igre je, da učenci izmenično opravijo časovno določeno nalogo – zložijo papir, da ustvarijo letalo. Udeleženci so razdeljeni v pare. V vsaki skupini po dva začne ena oseba zlagati papir na mizi, medtem ko sedi na stolu, drugi učenec pa čaka. Učitelj lahko kadar koli in tako pogosto, kot želi, zavpije "Zamenjaj!" - ki učence spodbudi, da zamenjajo položaje in še naprej zlagajo letalo. Imajo 1 minuto, da zložijo svoje popolno papirnato letalo.

Nato vsi pari vržejo letalo in zmaga najbolj oddaljeno letalo. Ta igra ima lahko več krogov, tako da lahko učenci komunicirajo in načrtujejo strategijo. Priporočamo tri kroge.

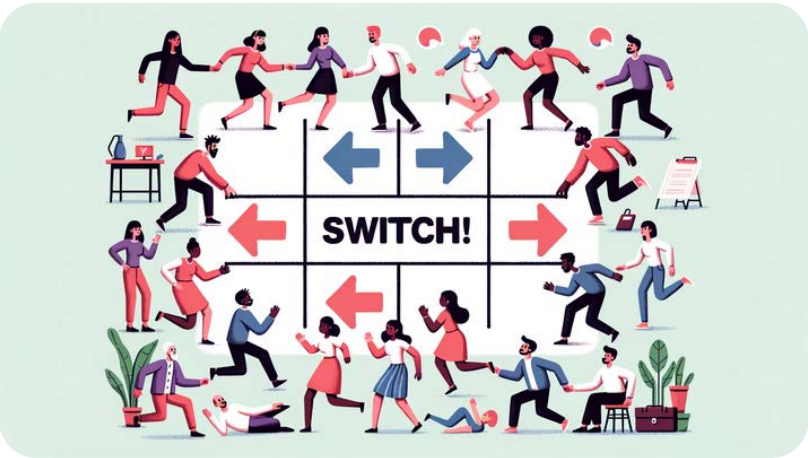
Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljivost: prilagajanje in komuniciranje

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Vprašanja za razmislek:

Kaj ste se naučili o tem, da ste prožni in prilagodljivi, ko ste igrali "Switch!"? Kako lahko te veščine uporabite v vsakdanjem življenju?
Kako pomembna je komunikacija v spletnem okolju? Katere so nekatere strategije, ki jih lahko uporabite za učinkovito komunikacijo v okolju spletnega učenja?
Kako je sodelovanje s partnerjem vplivalo na vaš uspeh v igri?
Kako lahko to veščino uporabite pri drugih skupinskih projektih ali dejavnostih?



Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljivost: prilagajanje in komuniciranje

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Vprašanja za razpravo:

Kako vam lahko prilagodljivost in prilagodljivost koristita v spletnem in nespletnem svetu? Kako lahko te sposobnosti še naprej razvijate?
Na kakšen način učinkovita komunikacija vpliva na vašo učno izkušnjo v spletnem okolju? Kako lahko izboljšate svoje komunikacijske sposobnosti?
Zakaj je sodelovanje pomembno pri skupinskih projektih in aktivnostih? Kako lahko spodbujate sodelovanje med člani skupine v okolju spletnega učenja?

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljivost: prilagajanje in komuniciranje

Zaključek enote:

Skratka, fleksibilnost je kritična veščina, ki lahko močno vpliva na uspeh posameznika na različnih področjih življenja. Vključuje biti prilagodljiv, komunikativen in kooperativen, kar posameznikom omogoča, da se učinkovito prilagajajo novim situacijam in izzivom.

Sposobnost fleksibilnosti je še posebej pomembna v današnjem hitrem tempu, kjer se spremembe dogajajo hitro, posameznik pa se mora nenehno prilagajati novim okoliščinam.

Posamezniki lahko izboljšajo svojo sposobnost obvladovanja stresa, reševanja problemov in učinkovitega dela v skupini z negovanjem veščin prilagodljivosti.

Co-funded by the European Union

Enota 2: Prilagodljivost: prilagajanje in komuniciranje

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

1. Prosimo, spodbujajte svojega otroka, da poskusi nove stvari. Kot starši jih je bistveno spodbuditi, da stopijo iz svoje cone udobja in preizkusijo nove stvari. To jim lahko pomaga pri razvoju prožnosti in sposobnosti prilagajanja ter jih pripravi na izzive v njihovih spletnih dejavnostih.
2. Spodbujajte odprto komunikacijo: Komunikacija je ključnega pomena za razvoj prožnosti in sposobnosti prilagajanja. Spodbujajte svojega otroka, da se z vami pogovarja o svojih spletnih dejavnostih, in mu pomagajte pri učinkoviti komunikaciji z vrstniki in učitelji v njihovem spletnem učnem okolju.
3. Postavite realna pričakovanja: Čeprav je pomembno, da svojega otroka spodbujate, da je prožen in prilagodljiv, je pomembno tudi, da postavite realna pričakovanja. Prepričajte se, da vaš otrok razume, kaj se od njega pričakuje pri njegovih spletnih dejavnostih, in mu pomagajte učinkovito upravljati svoj čas, da bo lahko izpolnil ta pričakovanja.
4. Vzgled prožnosti in prilagodljivosti: Otroci se učijo z zgledom, zato morajo starši v svojem življenju zgledovati v prožnosti in prilagodljivosti. Bi lahko svojemu otroku pokazali, kako ravnate v nepričakovanih situacijah, in se z njim pogovorili o prilagajanju na nove izzive?
5. Zagotovite priložnosti za reševanje problemov: Spodbujajte svojega otroka, da razvije veščine reševanja problemov, tako da mu omogočite samostojno reševanje problemov. To jim lahko pomaga razviti sposobnosti prilagajanja in jih pripravi na izzive v njihovih spletnih dejavnostih.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Uvod

Dobrodošli v enoti Resilience! Ta enota je zasnovana tako, da vam pomaga pri učenju in vadbi vitalne veščine odpornosti. Odpornost je sposobnost nadaljevanja, tudi ko stvari postanejo težke. To je dragocena veščina, ki vam lahko pomaga pri doseganju ciljev in premagovanju ovir v življenju.

Zakaj ta enota:

Živimo v svetu, ki se nenehno spreminja in je poln izzivov. Ne glede na to, ali gre za učenje nove veščine, soočanje s težko preizkušnjo ali reševanje osebne težave, vsak doživi težke čase. Toda s pravimi orodji in načinom razmišljanja lahko premagate te izzive in postanete bolj robustni in odporni.

Co-funded by
the European Union

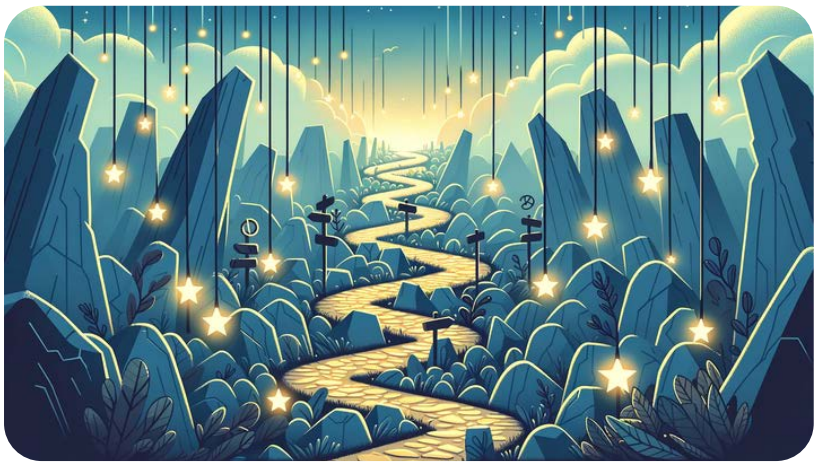
Enota 3: Gradnja odpornosti

Uvod

Ta enota bo zagotovila praktične nasvete in strategije za krepitev odpornosti ter vpogled v to, zakaj je odpornost bistvena za uspeh na vseh področjih življenja. Do konca te enote boste bolje razumeli, kaj je odpornost, kako jo negovati in kako jo uporabljati v vsakdanjem življenju.

Navdihujoč rek: "Uspeh ni dokončen, neuspeh ni usoden: pogum je, da nadaljujemo s tem." - Winston Churchill

Vprašanje za razmislek: Kaj vam pomeni odpornost? Kako mislite, da vam lahko pomaga pri premagovanju izzivov v vašem življenju?



Co-funded by the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Energizer / Razprava:

Ime dejavnosti: "Zmorem!"

Navodila:

Zberite udeležence in jih postavite v krog.
Udeležencem razložite, da boste rekli izziv ali problem, oni pa se morajo odzvati z besedami: "Zmorem!" z navdušenjem in samozavestjo.
Začnite s preprostim izzivom, kot je "Nocoj imaš še veliko domače naloge." Spodbudite udeležence, da se odzovejo z navdušenjem in samozavestjo z besedami "Zmorem!"
Postopoma povečujte stopnjo zahtevnosti izzivov
Kolegom na sestanku osebja predstavljate novo lekcijo in se morate prepričati, da je privlačna in informativna!
Imate učenca, ki noče sodelovati pri razrednih dejavnostih, in morate najti način, kako ga vključiti!
Poskrbeti morate, da bodo vsi vaši učenci nadoknadili zamujeno delo zaradi nepričakovanega zaprtja šole!
Tiskalnik se je pokvaril in za jutrišnji izpit morate narediti 50 kopij testa!
Vašo učilnico opazuje ravnatelj, vi pa se morate prepričati, da je vse popolno!
Imate 10 minut, da pripravite učni načrt za novo temo, ki je ne poznate!
Pravkar ste ugotovili, da morate danes poučevati dodatno uro, pa nimate načrta za učne ure!

Co-funded by the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Energizer / Razprava:

Pravkar ste prejeli veliko e-poštnih sporočil od staršev in skrbnikov, vsi potrebujejo vašo pozornost takoj!
Vaš učni načrt za ta dan prekine nenadna požarna vaja!
Čez 5 minut imaš sestanek s staršem zahtevnega učenca in razmišljaš, kako pristopiti!
Spodbudite udeležence, naj se še naprej odzivajo z navdušenjem in samozavestjo.
Končajte aktivnost po več izzivih in vprašajte udeležence, kako so se odzvali na izzive z "Zmorem!" Vprašajte, ali se počutijo bolj odporne in samozavestne pri soočanju z izzivi.

Razprava:

Kako ste se počutili, ko ste prvič slišali izziv, ki vam je bil dan?
Ali ste bili prepričani v svojo sposobnost obvladovanja izziva?
Katere druge strategije lahko uporabite za razvoj in krepitev svoje odpornosti?
Kako lahko podpirate druge okoli sebe pri razvijanju njihove odpornosti?

Co-funded by the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Teorija

Odpornost pomeni, da nikoli ne obupate, tudi ko so stvari težke. Lahko se ga naučite in vadite, da boste lažje dosegli svoje cilje. Tukaj je nekaj nasvetov, kako biti odporen.

Soočite se s svojimi izzivi Neposredna odpornost je, ko nadaljujete, tudi ko je težko. Nekatere stvari so zapletene, ker so nove, na primer učenje vožnje s kolesom. Druge stvari so zapletene, ker so zahtevne, kot poskus zmage na dirki. Toda če boste nadaljevali, jih boste bolje izvajali.

Ko se neposredno soočite z izzivi, se jih ne bojite. Pripravljeni ste storiti vse, kar je potrebno, da jih premagate. Lahko je zahtevno, a je vredno, ko vam končno uspe.

Drug primer je, ko se učite za test. Osredotočanje na delo in koncentracija ure in ure je lahko izziv. Če pa boste vztrajali in se še naprej učili, se boste sčasoma naučili vse snovi in dobro opravili test.

Neuspehi niso neuspeh – so priložnosti za učenje. Neuspehi so lahko frustrirajoči, vendar niso neuspehi. So le priložnost, da se naučimo nekaj novega. Thomas Edison je rekel, da "ni spodletel. Pravkar sem našel 10.000 načinov, ki ne bodo delovali." Vsakič, ko doživite neuspeh, ste vse bližje rešitvi, ki bo delovala. Naj vas torej ne obupa malodušje – preizkušajte nove stvari, dokler ne boste premagali izziva.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Teorija

Nadaljujte, tudi ko se vam zdi, da bi nehali Odnehati je le včasih prava stvar. Pomembno si je zapomniti, da če želite doseči svoje cilje, morate nadaljevati, tudi ko so stvari težke. Izzivi so le začasni, zato boste, če boste vztrajni, na koncu dosegli svoj cilj. Ko torej naslednjič želite odnehati, se spomnite, zakaj ste sploh začeli, in poiščite moč, da nadaljujete.

Spletni pristop:

Sprejmite tehnologijo Eden največjih izzivov spletnega učenja je prilagajanje novi tehnologiji. Namesto da se bojite nove tehnologije, jo poskusite sprejeti. Vzemite si čas in spoznajte različna orodja in platforme, ki so na voljo. Prosite za pomoč, ko jo potrebujete.

Bodite vztrajni Spletno učenje je lahko izziv in pomembno je biti vztrajen. Ne obupajte, če imate težave z določenim konceptom ali nalogo. Nadaljuj. Preizkušajte nove strategije, dokler ne najdete tiste, ki vam ustreza. Ne pozabite, da padci niso neuspehi, ampak priložnosti za učenje in rast.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Teorija

Ostanite povezani Ena od prednosti spletnega učenja je možnost povezovanja s sošolci in učitelji z vsega sveta. Vendar je nujno, da te povezave aktivno iščemo. Sodelujte v spletnih razpravah, pridružite se študijskim skupinam in kontaktirajte sošolce za podporo. Če ostanete povezani, se lahko počutite manj izolirani in bolj odporni.

Bodite prilagodljivi Spletno učenje se nenehno razvija in nujno je biti prilagodljiv. Bodite odprti za nove ideje in bodite pripravljeni poskusiti nove stvari. Bodite drzni, prosite za povratne informacije in po potrebi spremenite. Prilagodljivost vam bo pomagala ostati odporen na nove izzive in spremembe.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Dejavnost: Odštevanje

Odštevanje je visoko energijska dejavnost, ki lahko učencem pomaga zgraditi odpornost tako, da izboljša njihovo sposobnost prilagajanja novim situacijam in učinkovitega komuniciranja z vrstniki. Ta dejavnost je zabaven in privlačen način za spodbujanje timskega dela in sodelovanja, hkrati pa učence spodbuja k neodvisnemu razmišljanju.

Za pripravo na to dejavnost naj se učenci postavijo v krog, stoje ali sede. Učitelj ali voditelj bo razložil pravila igre in pokazal, kako se igra. Nato učenci začnejo igro s štetjem od ena do dvajset.

Zasuk v tej igri je, da ni posebnega reda. Učenci morajo zavpiti zaporedno številko, kadar koli želijo. Ko pa dva učenca hkrati zavpijeta številko, se mora štetje spet začeti znova pri enici.

Ko igra napreduje, se morajo učenci zavedati svoje okolice in pozorno poslušati svoje vrstnike, da se izognejo prekrivanju številk. Prav tako se bodo morali hitro odzvati, ko bodo na vrsti za klicanje številke.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Za dodaten izziv lahko učitelj določi časovno omejitev, da skupina doseže dvajset. Ko prvič igrajo, bo morda trajalo nekaj časa, da dosežejo cilj, a ko bodo nadaljevali z igro, bodo postali bolj spretni pri predvidevanju potez svojih vrstnikov in prilagajanju spreminjajočim se razmeram.

Ko je igra končana, si vzemite nekaj trenutkov in se s skupino pogovorite o tem, kaj so se naučili iz dejavnosti. Prosite jih, naj razmislijo o tem, kako so se počutili, ko so zgrešili številko ali morali začeti znova, in kako so lahko nadaljevali in delali skupaj kot ekipa, da bi dosegli cilj.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

1. Zberite skupino učencev, ki bodo igrali igro.
2. Učencem razložite pravila igre: šteti morajo od 1 do 20, vendar ni posebnega vrstnega reda za številke in lahko zavpijejo zaporedne številke, kadar koli želijo.
3. Prosimo, poudarite pravilo, da ko dva učenca hkrati zavpijeta številko, mora štetje znova začeti od 1.
4. Ali se lahko odločite, kdo bo časomerilec, in jim omogočite, da spremljajo, kako dolgo traja, da skupina doseže 20?
5. Učenci naj začnejo šteti in jih opomnite, da lahko zavpijejo številko, kadar koli želijo, če se ne prekrivajo z nekom drugim.
6. Opazujte učence med igro in jih po potrebi spodbujajte in podpirajte.
7. Ko skupina uspešno prešteje od 1 do 20 brez prekrivanj, jim čestitajte in zabeležite njihov čas.
8. Če skupina ne doseže 20 brez prekrivanja, jih spodbudite, naj nadaljujejo z igranjem in poskusijo znova, dokler jim ne uspe.
9. Igro lahko naredite tudi bolj zahtevno, tako da povečate obseg številk ali omogočite učencem, da izberejo vrstni red številk.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Vprašanja za razmislek:

Kaj ste se naučili o tem, da ste prožni in prilagodljivi, ko ste igrali "Switch!"? Kako lahko te veščine uporabite v vsakdanjem življenju?
Kako pomembna je komunikacija v spletnem okolju? Katere so nekatere strategije, ki jih lahko uporabite za učinkovito komunikacijo v okolju spletnega učenja?
Kako je sodelovanje s partnerjem vplivalo na vaš uspeh v igri? Kako lahko to veščino uporabite pri drugih skupinskih projektih ali dejavnostih?

Co-funded by the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Vprašanja za razpravo:

Kako vam lahko prilagodljivost in prilagodljivost koristita v spletnem in nespletnem svetu? Kako lahko te sposobnosti še naprej razvijate?
Na kakšen način učinkovita komunikacija vpliva na vašo učno izkušnjo v spletnem okolju? Kako lahko izboljšate svoje komunikacijske sposobnosti?
Zakaj je sodelovanje pomembno pri skupinskih projektih in aktivnostih? Kako lahko spodbujate sodelovanje med člani skupine v okolju spletnega učenja?

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Zaključek enote:

Za zaključek si zapomnite, da je odpornost veščina, ki se je lahko naučite in vadite, da vam pomaga doseči svoje cilje. Neposredno soočanje z izzivi, gledanje na neuspehe kot na priložnosti za učenje in vztrajanje, tudi ko so stvari težke, so ključne komponente odpornosti.

Pomembno si je zapomniti, da ste lahko vzdržljivi, tudi ko se stvari zdijo nemogoče. Če verjamete vase in v svoje sposobnosti, lahko premagate vsako oviro, ki vam pride na pot.

Ko se torej naslednjič soočite s težko nalogo ali situacijo, ne pozabite globoko vdihniti, se osredotočiti na pozitivno in si reči: "Zmorem!" Z odpornostjo lahko dosežete svoje cilje in postanete najboljša različica samega sebe.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Gradnja odpornosti

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

1. Spodbujajte svojega otroka, naj si vzame odmore: spletno učenje je lahko za učence duševno in čustveno naporno. Spodbujajte svojega otroka, naj si vzame redne odmore, da si napolni energijo in zmanjša stres. To lahko vključuje fizične dejavnosti, kot je igranje na prostem ali preprosto oddih, da počnejo nekaj, kar uživajo.
2. Spodbujajte miselnost rasti: Pomagajte svojemu otroku razviti miselnost rasti, tako da poudarite pomen učenja iz napak in padcev. Prosimo, spodbujajte jih, naj na izzive gledajo kot na priložnosti za rast in vztrajajo, tudi ko postanejo stvari težke.
3. Vzgled odpornosti: Otroci se veliko naučijo iz vedenja in odnosov odraslih okoli njih – modelirajte odpornost tako, da svojemu otroku pokažete, kako se spopadati s stresom in obvladati izzive. Prosim, povejte o svojih težavah in kako ste jih premagali. To bo vašemu otroku pomagalo razumeti, da je odpornost veščina, ki jo je mogoče sčasoma razviti.
4. Spodbujajte odprto komunikacijo: Spodbujajte svojega otroka, da z vami odprto in pošteno komunicira o svojih izkušnjah s spletnim učenjem. Dajte jim vedeti, da ste tam, da jih podpirate in da je prav, da prosijo za pomoč, ko jo potrebujejo.
5. Pomagajte jim pri postavljanju ciljev: Sodelujte z otrokom pri postavljanju dosegljivih ciljev in mu nudite podporo, ko si prizadeva zanje. To lahko vključuje ustvarjanje urnika za učinkovito upravljanje njihovega časa ali razdelitev večjih nalog na manjše, bolj obvladljive korake.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Uvod

Improvizacija je veščina, ki zahteva sposobnost prilagajanja nepričakovanim situacijam, pa naj gre za predstavo ali situacijo v resničnem življenju. Improvizacija je po svoji naravi nepredvidljiva in zahteva hitro razmišljanje, ustvarjalnost in sposobnost sodelovanja z drugimi. Z improvizacijo se lahko naučite sprejeti negotovost, zaupati svojim instinktom in tvegati v varnem in spodbudnem okolju.

Improvizacija ne pomeni le izmišljevanja stvari na kraju samem; gre tudi za poslušanje, opazovanje in prisotnost v tem trenutku. Z razvojem sposobnosti prilagajanja z izboljšanjem lahko postanete bolj agilni, odporni in odprti za spremembe. To se lahko prenese na vsa področja vašega življenja, od osebnih odnosov do poklicnih prizadevanj.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Uvod

V tej enoti bomo raziskali načela improvizacije, vključno s pomenom reči "da, in ...", da bo vaš partner videti dobro, da ste natančni in aktivni. Zagotovili vam bomo tudi praktične nasvete in vaje, ki vam bodo pomagale razviti svoje veščine izboljšanja in povečati vašo prilagodljivost. Torej, ne glede na to, ali ste izkušen izvajalec ali začetnik, se pripravite na pogumen korak v vznemirljivi svet improvizacije!

Citat: "Lepota improvizacije je, da je vedno neraziskano ozemlje." - Martin Short

Povezava z improvizacijo: Citat Martina Shorta poudarja nepredvidljivost improvizacije in pomen sprejemanja neznanega. Improvizacija zahteva prilagajanje in krmarjenje po neznanem ozemlju, kar je lahko tako razburljivo kot izziv.

Vprašanje za razmislek: "Pomislite na čas, ko ste morali improvizirati, da ste premagali izziv. Kako ste uporabili svojo ustvarjalnost, hitro razmišljanje in prilagodljivost, da ste premagali oviro? Kako bi lahko uporabili te veščine, da bi izboljšali svojo sposobnost improvizacije na mesto, osebno in profesionalno?"

Co-funded by the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Energizer / Razprava:

Ena hitra spodbudna aktivnost, ki uči izboljšanja, je "Da, in ...". Tukaj je, kako igrati:

Ali lahko skupino razdelite v pare?
Ena oseba bo začela z izgovorjavo stavka ali fraze, ki se začne z "Jaz sem ..." Na primer, "Grem na plažo."
Druga oseba se odzove tako, da reče "Da, in ..." in stavku nekaj doda. Na primer, "Da, in prinesel bom svojo desko."
Prva oseba odgovori z "Da, in ..." in stavku doda nekaj drugega. Na primer: "Da, in ujeli bomo velike valove."
Pogovor se nadaljuje naprej in nazaj, pri čemer vsaka oseba reče "Da, in ..." in stavku doda nekaj novega.
Spodbujajte skupino, da je ustvarjalna in razvije edinstvene in vznemirljive ideje.

Ta dejavnost uči temeljno pravilo improvizacije: reči "da, in ..." in graditi na idejah drugih ljudi. Pomaga tudi pri razvoju hitrega razmišljanja, ustvarjalnosti in spretnosti sodelovanja.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Energizer / Razprava:

odsev:
Se vam je zdelo izziv razvijati kreativne odzive na licu mesta? Zakaj ali zakaj ne?
Kaj ste se naučili o poslušanju in upoštevanju partnerjevih zamisli?
Kako bi lahko uporabili načelo reči "da, in ...", da bi izboljšali svoje komunikacijske sposobnosti in spretnosti sodelovanja v osebnem ali poklicnem življenju?
Katere druge veščine ste razvili ali vadili med dejavnostjo, kot so hitro razmišljanje, prilagodljivost ali ustvarjalnost? Kako bi lahko uporabili te veščine na drugih področjih svojega življenja?

Co-funded by the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Teorija

Pri izboljšanju gre za razmišljanje na nogah in sprotno izmišljevanje stvari. Morda se sliši strašljivo, vendar je zelo zabavno. In najboljše pri tem je, da to zmore vsak! Torej, če se počutite smešno in želite poskusiti improvizacijo, je tukaj nekaj nasvetov za začetek.

Kaj je Improv?

Improv, okrajšava za improvization, je, ko si stvari izmišljujete sproti. Morda se sliši, kot da bi bilo težko narediti, vendar je zabavno! Ni vam treba skrbeti, ali boste popolni ali boste povedali pravo stvar, ko delate improvizacijo. Lahko se sprostite in prepustite domišljiji.

Nasveti za izboljšanje

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

1. Recite "Da in ..." To je najpomembnejše pravilo improvizacije. Kadarkoli nekdo drug pride na idejo, ne glede na to, kako noro se morda sliši, vedno recite "da, in ..." To kaže, da ste se pripravljeni strinjati z idejo druge osebe in graditi na njej. Na primer, če nekdo reče: "Pretvarjajmo se, da smo vesoljci," lahko rečete: "Ja, in imam tri oči!" Če rečete "da, in ...", boste prizor nadaljevali in ga naredili bolj zanimivega.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Teorija

2. Poskrbite, da bo vaš partner videti dobro Pri izboljšanju gre za sodelovanje z drugimi ljudmi. To pomeni, da čeprav poskušate biti smešni, želite tudi zagotoviti, da bodo vsi ostali na sceni videti dobro. Torej, če nekdo drug pride na smešno idejo, nadgradite to. Če pa nekdo naredi napako, mu pomagajte tako, da ga pokrijete ali pa se zdi, da je napaka del načrta. Ne pozabite, vsi smo v tem skupaj!

3. Bodite natančni Ko si izmišljujete stvari, bolj ko ste natančni, bolje je. Na primer, namesto da rečete: "Lačen sem," poskusite reči: "Tako sem lačen, da bi lahko pojedel kita!" Več podrobnosti kot dodate, bolj smešen in prijeten bo vaš prizor.

4. Bodite aktivni Pri improvizaciji ni nič takega, kot da sedite in ne delate ničesar. Poiščite nekaj za početi, tudi če ne veste, kaj storiti naprej. Lahko se sprehajate sem ter tja ali se pretvarjate, da spite. Če nekaj počnete, vas bo videti zanimalo, kaj se dogaja, in ljudje vas bodo želeli gledati.

Spletna perspektiva:
V spletnem okolju je razmišljanje na nogah in prilagajanje nepričakovanim situacijam še toliko bolj kritično. Zaradi pomanjkanja osebne interakcije je lahko vzpostavljanje odnosa z drugimi in ustvarjanje občutka skupnosti izziv. Načela izboljšanja, kot sta "Da, in ..." in "Naj bo vaš partner videti dobro", so lahko v tem kontekstu še posebej dragocena, saj spodbujajo sodelovanje in ustvarjajo podporno okolje za spletno učenje.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Teorija

Poleg tega se zaradi povečane uporabe tehnologije in virtualne komunikacije zagotovo pojavijo tehnične težave in nepričakovane motnje. Sposobnost improviziranja in iskanja kreativnih rešitev za te izzive lahko pomembno vpliva na ohranjanje angažiranosti in produktivnosti pri spletnem učenju.

Z razvijanjem spretnosti za izboljšanje lahko učenci postanejo bolj prilagodljivi, odporni in odprti za spremembe, kar je bistveno za uspeh v hitro razvijajočem se spletnem učnem okolju. Skozi improvizacijo se lahko učenci naučijo sprejeti negotovost, zaupati svojim instinktom in tvegati v varnem in podpornem okolju, kar jim na koncu pomaga krmariti med izzivi in priložnostmi spletnega izobraževanja.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Igra vprašanj je klasična improvizirana igra, ki spodbuja hitro razmišljanje, ustvarjalnost in spontanost. Igra je preprosta - dva ali več igralcev sodeluje v prizoru samo z vprašanji. Sceno lahko postavite na katero koli lokacijo ali situacijo, kot je letališče, šola ali mestno središče.

Primer igre z vprašanji: WLIIA: Najboljša igra samo z vprašanji doslej!

Če želite igrati igro vprašanj v skupini štirih, dva učeneca začneta prizor in se vključita v pogovor, ki uporabljata samo vprašanja. Če eden od učencev pomotoma poda izjavo namesto vprašanja, mora zamenjati mesto s svojim partnerjem, ki nato nadaljuje prizor. Cilj je, da pogovor traja čim dlje z uporabo samo vprašanj.

Igra vprašanj je lahko zelo zabavna in igralcem pomaga razviti komunikacijske in poslušalne sposobnosti. Prav tako spodbuja igralce, da razmišljajo na nogah in so kreativni pri svojih odzivih. Igralci morajo biti zelo pozorni na to, kar govori njihov partner, in se hitro odzvati z vprašanjem, ki prizor premakne naprej.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Igra vprašanj je bila popularizirana v humorističnih oddajah, kot je "Whose Line is it Anyway?" kjer bi gostitelj igralcem dal določen scenarij, ti pa bi se morali vključiti v prizor samo z vprašanji. Igro je mogoče prilagoditi poljubni velikosti skupine in dodati različice, ki jo naredijo bolj zahtevno ali jo prilagodijo določeni temi ali predmetu.

Na splošno je igra z vprašanji odličen način za razvoj hitrega razmišljanja, komunikacije in ustvarjalnih sposobnosti, medtem ko se zabavate in sodelujete v zabavni dejavnosti.

Tukaj je nekaj korakov, ki jih morate upoštevati, če želite igrati igro vprašanj v skupini:

Odločite se za nastavitev: izberete lahko lokacijo ali situacijo, kjer se bo prizor zgodil, na primer letališče, šola ali središče mesta.
Dodelite vloge: Določite, kdo bo igral v prizoru in koliko igralcev bo sodelovalo. Na primer, lahko se pogovarjata dva igralca ali pa se večja skupina razdeli v pare ali majhne ekipe.
Določite pravila: Pojasnite pravila igre, kot je uporaba samo vprašanj in kaj se zgodi, če igralec namesto vprašanja poda izjavo. Prav tako je koristno določiti časovno omejitev za vsak prizor.
Začnite prizor: Začnite tako, da pripravite oder z opisom lokacije in predstavitvijo likov. Igralci morajo nato začeti pogovor samo z vprašanji. Spodbujajte igralce, da so kreativni in spontani pri svojih odzivih.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

- Nadaljujte s prizorom: če igralec poda izjavo, namesto da bi postavil vprašanje, mora zamenjati mesto s svojim partnerjem ali sedeti na vrsti. Cilj je, da pogovor poteka le z vprašanji čim dlje.

- Končajte prizor: Ko je dosežena časovna omejitev ali se prizor naravno konča, končajte igro. Igralce lahko tudi prosite, naj ocenijo drug drugega glede na svojo predstavo v prizoru, s čimer spodbudite povratne informacije in razmislek.

- Ponavljanje: Igrajte več krogov z različnimi nastavitvami in scenariji, kar igralcem omogoča, da opravljajo različne vloge in vadijo spretnosti izboljšav.

- Ne pozabite, da je igra vprašanj namenjena zabavi in razvijanju hitrega razmišljanja, komunikacije in ustvarjalnih sposobnosti. Spodbujajte igralce, da so spontani, podporni in domiselni v svojih odzivih ter, kar je najpomembneje, da uživajo v igri!

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Vprašanja za razmislek:

Kako vam improvizacija pomaga, da postanete bolj prilagodljivi v zasebnem in poklicnem življenju?
Katere veščine ste vadili ali razvijali med dejavnostjo "Da, in ..." in kako bi lahko te veščine uporabili na drugih področjih svojega življenja?
S kakšnimi izzivi ste se srečali med igranjem igre z vprašanji in kako ste jih premagali?

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Vprašanja za razpravo:

Kako nam lahko improvizacija pomaga, da postanemo boljši pri reševanju problemov in bolj odporni na negotovost?
Kako lahko načela improvizacije, kot je reči "da, in ..." in poskrbeti, da bo vaš partner videti dobro, uporabimo za izboljšanje komunikacije in sodelovanja na delovnem mestu?
Kako lahko uporabimo improvizacijo kot orodje za osebno rast in samoodkrivanje?

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Zaključek enote:

Za zaključek je enota "Pogumen korak: vodnik za izboljšanje" zagotovila celovit pregled načel in veščin improvizacije. Improvizacija je bistvena veščina, ki pomaga posameznikom, da postanejo bolj prilagodljivi, hitro razmišljajoči in ustvarjalni, kar jim omogoča krmarjenje v nepričakovanih situacijah na vseh področjih njihovega življenja.

Skozi enoto smo raziskali različne dejavnosti in vaje, ki posameznikom pomagajo razviti njihove improvizacijske sposobnosti, kot sta dejavnost "Da, in ..." in igra vprašanj. Te dejavnosti spodbujajo hitro razmišljanje, sodelovanje in komunikacijo, kar posameznikom omogoča vadbo prilagodljivosti in ustvarjalnosti v varnem in podpornem okolju.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Pogumen korak: Vodnik za izboljšanje

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Sodelovanje staršev je ključnega pomena pri podpiranju otrokovega razvoja improvizacijskih veščin. Tukaj je nekaj namigov in nasvetov za starše:

- Spodbujajte svojega otroka, da sodeluje v dramskih tečajih in drugih improviziranih dejavnostih. Te dejavnosti vašemu otroku omogočajo, da vadi svoje improvizacijske sposobnosti v strukturiranem in podpornem okolju.
- Udeležite se otrokovih predstav in dogodkov, da mu pokažete svojo podporo in spodbudo. To ne bo le povečalo samozavesti vašega otroka, temveč vam bo dalo tudi priložnost, da spremljate njegov napredek in razvoj.
- Z otrokom doma vadite improvizacijo. Sodelujte v zabavnih dejavnostih, kot je "Da, in ..." ali igrajte igro vprašanj, da otroku pomagate razviti svoje improvizacijske sposobnosti in ustvarjalnost.
- Spodbujajte svojega otroka, da tvega in sprejme negotovost. Pri improvizaciji gre za tveganje in sprejemanje neznanega. Spodbujajte svojega otroka, da preizkuša nove stvari, eksperimentira in naj se ne boji narediti napak.
- Pomagajte svojemu otroku razviti sposobnosti poslušanja in komunikacije. Pri improvizaciji gre predvsem za sodelovanje in komunikacijo. Prosimo, spodbujajte svojega otroka, da posluša druge in aktivno posreduje svoje zamisli.
- Otroku zagotovite varno in podporno okolje za vadbo improvizacije. Spodbujajte jih, da eksperimentirajo in tvegajo brez strahu pred neuspehom ali obsodbo.
- Prosimo, da poudarite pomen timskega dela in sodelovanja.

Co-funded by the European Union

Modul 7 - Fizična inteligenca

PREDSTAVITEV MODULA

Dobrodošli v modulu "Fizična inteligenca"! Ta modul je zasnovan tako, da pomaga učiteljem učencev, starih od 6 do 10 let, in jih podpira pri razvoju znanja, spretnosti in sposobnosti, potrebnih za ohranjanje zdravega ravnovesja med telesno dejavnostjo, počitkom in sprostitvijo.

V tem modulu se boste kot njihovi učitelji naučili, kako voditi svoje učence pri:

• Spodbujajte zdrave prehranjevalne navade, redno vadbo in druge telesne aktivnosti: lahko jim boste dali vedeti, kako pomembni so zdrave prehranjevalne navade in telesne dejavnosti za ohranjanje zdrave telesne teže, zmanjšanje tveganja za kronične bolezni in razvoj močnega imunskega sistema. sistem.

• Spodbujajte tehnike obvladovanja stresa, pozornost in druge prakse duševnega zdravja: bolje boste opremljeni za podporo svojim učencem pri soočanju z izzivi življenja, vključno z anksioznostjo in depresijo. Zdrav duh in telo vodita k boljši akademski uspešnosti.

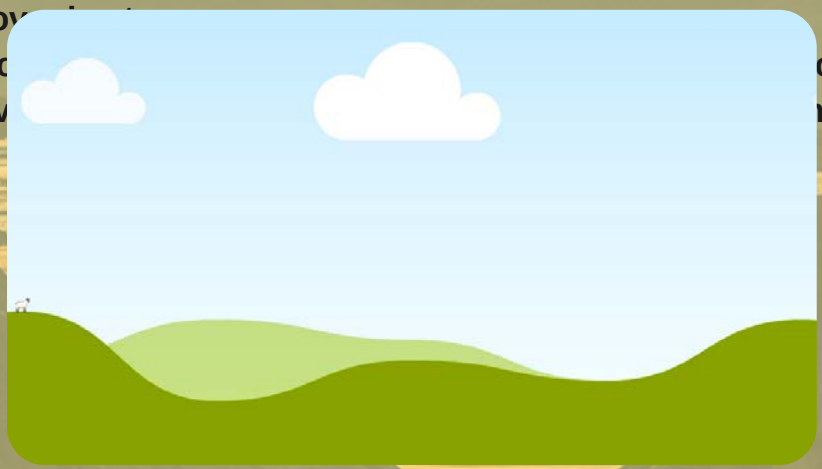
• Poskrbite za njihovo telo in um: lahko boste poskrbeli, da se bodo učenci bolje počutili sami, kar lahko privede do večje samozavesti in zaupanja. Ko se učenci v mladosti naučijo o pomenu zdravega telesa in duha, je večja verjetnost, da bodo razvili zdrave navade, ki bodo trajale vse življenje.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

»Poskrbite za svoje telo in vaš um mu bo sledil – zdravo telo vodi do zdravega duha.
"Zdravo telo in zdrav duh gresta z roko v roki, zato negujte svoje telo, nahranite svoj um in ustvarite življenje, ki ga imate radi!" Kot že naslov pove, bomo v tej enoti razpravljali o konceptu zdravega telesa in zdravega duha. Vsi vemo, da sta telesno in duševno zdravje pomembna za naše splošno dobro počutje in srečo. Vendar pa je včasih težko motivirati učence, da ohranijo zdrave navade. Zato je pomembno, da učence seznanimo s pomenom zdravega telesa in duha ter jim pomagamo razviti spretnosti, potrebne za to. Skozi aktivnosti in diskusije bomo raziskovali prednosti zdravega telesa in zdravega duha ter kako se prepletata. Pogovarjali se bomo tudi o strategijah, kako učencem pomagati ohranjati zdravo telo in zdrav duh. Do konca te enote bi morali učenci bolje razumeti, kako biti zdrav in pomen uravnoteženega življenjskega sloga.

Primer: Pozdravljeni vsi!
Danes bomo pričeli z novo enoto na temo »Zdravo telo, zdrav duh«. V tej enoti bomo raziskovali pomen skrbi za svoje telo in duha z zdravimi navadami in dejavnostmi.
Kot osnovnošolci ste na ključni stopnji svojega razvoja, zato je nujno, da si pridobite zdrave navade, ki bodo trajale vse življenje. Do konca te enote boste bolje razumeli, kako gresta zdravo telo in zdrav duh z roko v roki in kako doseči oboje z redno vadbo, pravilno prehrano in tehnikami za obvlado



Torej, poto o "Zdravo telo, zdrav nejše in bolj zdravo!

Co-funded by the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Vprašanje za razmislek:

Kako se počutite, ko telovadite ali se ukvarjate s telesno aktivnostjo? Se počutite bolj polni energije in osredotočeni?

Katera so zdrava živila, ki jih uživate? Kako se počutite zaradi teh živil?

Katere dejavnosti, ki jih uživate, vam pomagajo, da se počutite umirjeni in sproščeni?

Koliko običajno spite vsako noč? Kako se počutite, če dovolj spite?

Ste se kdaj počutili pod stresom ali preobremenjenimi? Katere so nekatere stvari, ki jih lahko storite, da bi obvladovali raven stresa?

Katere stvari lahko storite, da vsak dan poskrbite za svoje telo in duha?

Zakaj je pomembno, da skrbimo za svoje telo in duha? Kako nam to pomaga v vsakdanjem življenju?

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

ENERGIZATOR

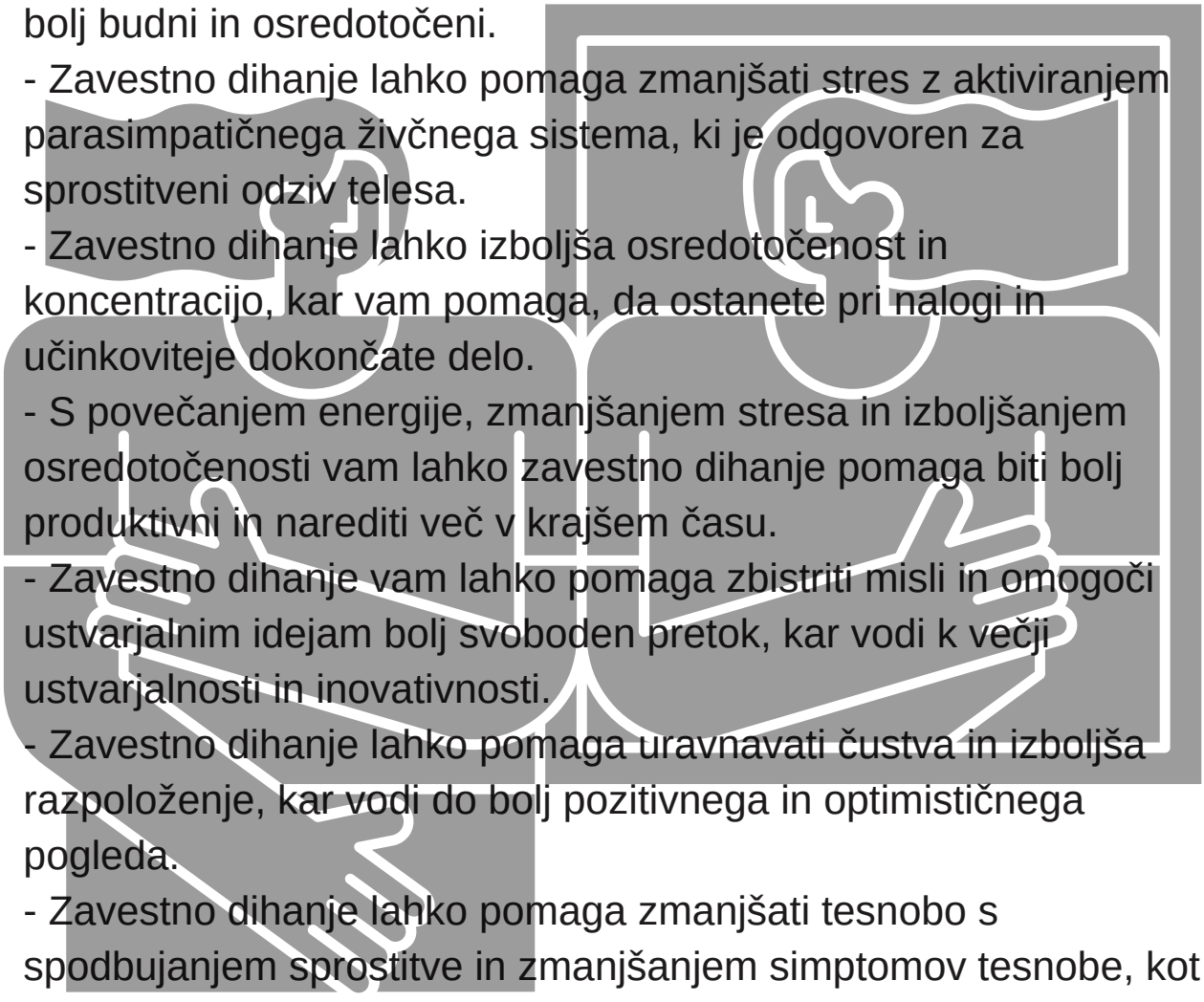
Vzemimo si nekaj trenutkov za vadbo zavestnega dihanja. Počasi vdihnite, štejte štiri, zadržite, štejte do dve, in počasi izdihnite, štejte do štiri. Osredotočite se na dih in občutite, kako vstopa in izstopa iz vašega telesa. Ko izdihnete, opustite morebitno napetost in negativne misli. Dovolite si, da se sprostite in bodite v sedanjem trenutku. Zdaj, ko se počutimo osveženi, si vzemimo nekaj trenutkov za razmislek o pomenu ohranjanja zdravega telesa in duha. Vsi se zavežimo, da si bomo vzeli čas za zdrave navade, kot je uživanje hranljive hrane, redna vadba in dovolj počitka. S tem ne bomo samo ohranili zdravja naših teles, ampak nam bodo tudi pomagali, da bomo ostali mentalno bistri in motivirani za sprejemanje izzivov dneva!

Najpomembnejša stvar, ki jo morajo učitelji poudariti pri obravnavi koncepta »zdravo telo, zdrav duh«, je pomen uravnoteženega pristopa do telesnega in duševnega zdravja. Učitelji bi morali spodbujati učence, naj dajo prednost telesni dejavnosti, zdravi prehrani in tehnikam duševne sprostitve, da bi spodbudili splošno dobro počutje. Poleg tega je pomembno poudariti pomen ohranjanja zdravih odnosov, pa tudi prepoznavanja znakov duševnih težav ter vedeti, kdaj in kako poiskati pomoč.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Rezultat energizerja na začetku usposabljanja za učitelje bi bila povečana energija in osredotočenost na nalogo.
Zavestno dihanje lahko poveča raven kisika v telesu, s čimer zagotovi zagon energije, ki vam lahko pomaga, da se počutite bolj budni in osredotočeni.



- Zavestno dihanje lahko pomaga zmanjšati stres z aktiviranjem parasimpatičnega živčnega sistema, ki je odgovoren za sprostitveni odziv telesa.
- Zavestno dihanje lahko izboljša osredotočenost in koncentracijo, kar vam pomaga, da ostanete pri nalogi in učinkoviteje dokončate delo.
- S povečanjem energije, zmanjšanjem stresa in izboljšanjem osredotočenosti vam lahko zavestno dihanje pomaga biti bolj produktivni in narediti več v krajšem času.
- Zavestno dihanje vam lahko pomaga zbistriti misli in omogoči ustvarjalnim idejam bolj svoboden pretok, kar vodi k večji ustvarjalnosti in inovativnosti.
- Zavestno dihanje lahko pomaga uravnavati čustva in izboljša razpoloženje, kar vodi do bolj pozitivnega in optimističnega pogleda.
- Zavestno dihanje lahko pomaga zmanjšati tesnobo s spodbujanjem sprostitve in zmanjšanjem simptomov tesnobe, kot so hitre misli in povišan srčni utrip.
- Zavestno dihanje lahko izboljša fizično zdravje z znižanjem krvnega tlaka, izboljšanjem delovanja pljuč in spodbujanjem splošnega zdravja srca in ožilja.
- Zavestno dihanje lahko okrepi povezavo med umom in telesom, tako da spodbuja zavedanje fizičnih občutkov dihanja in vam pomaga, da postanete bolj usklajeni s potrebami svojega telesa.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

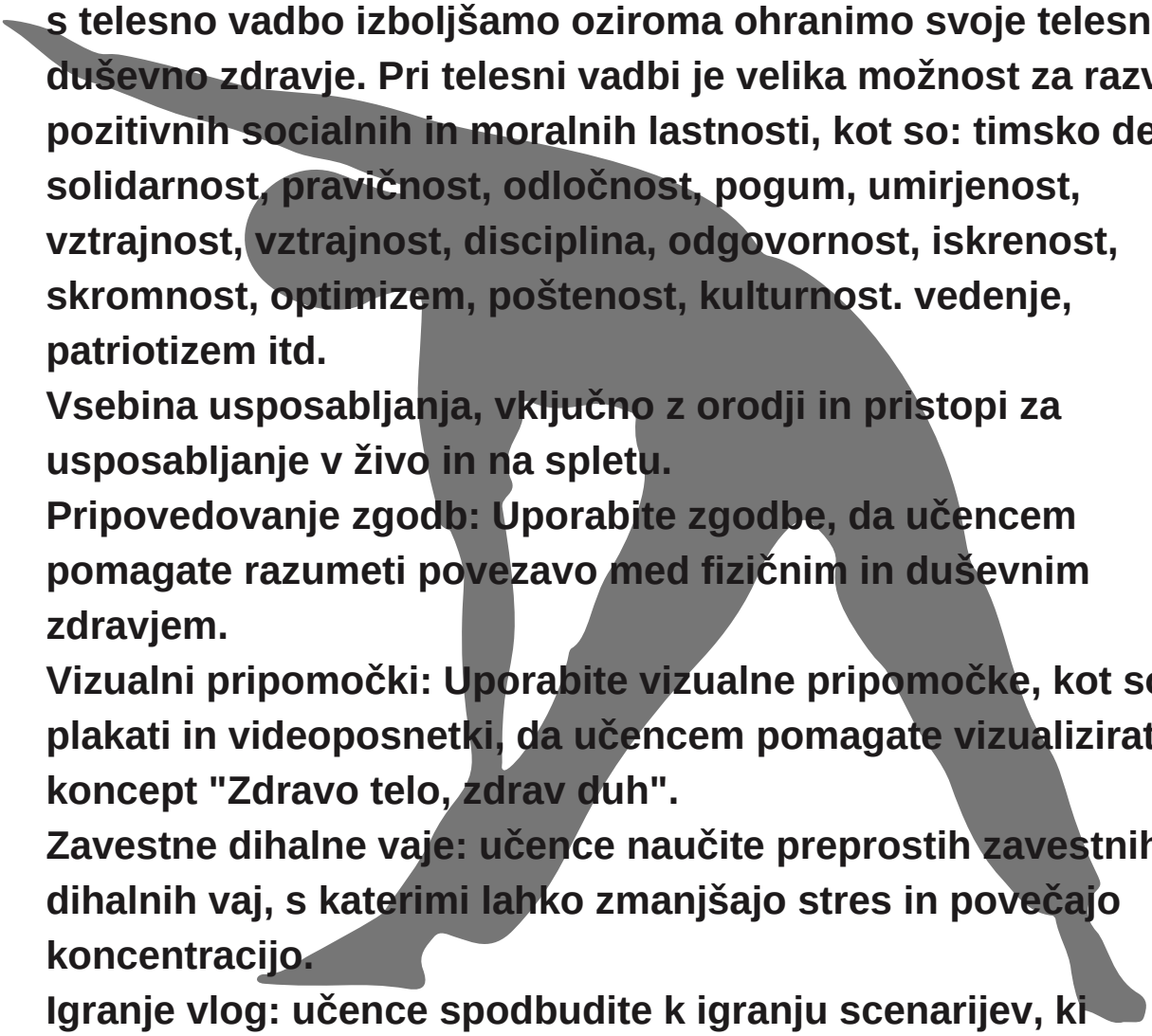
Vsebina enote/teoretična izhodišča

Koncept »Zdravo telo, zdrav duh« temelji na ideji, da sta zdravje telesa in zdravje duha med seboj povezana in soodvisna. Zaveda se, da telesni in duševni vidik zdravja nista ločena, temveč tesno povezana.

Imeti zdravo telo vključuje skrb za fizične vidike zdravja, kot je vzdrževanje uravnotežene prehrane, redna vadba in dovolj spanja. Po drugi strani pa zdrav um vključuje skrb za duševne vidike zdravja, kot so obvladovanje stresa, samooskrba in negovanje pozitivnih čustev. Ko je telo zdravo, lahko podpira um z zagotavljanjem energije, hranila in kisik, ki jih potrebuje za optimalno delovanje. Podobno, ko je um zdrav, lahko podpira telo z zmanjšanjem stresa in spodbujanjem sprostitve, kar lahko pomaga telesu pri hitrejšem zdravljenju in okrevanju. Na splošno koncept "Zdravo telo, zdrav duh" poudarja pomen skrbi za oboje fizičnega in duševnega zdravja za doseganje splošnega dobrega počutja in boljše kakovosti življenja.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"



Zdravo telo in zdrav duh gresta pogosto skupaj in skupaj lahko s telesno vadbo izboljšamo oziroma ohranimo svoje telesno in duševno zdravje. Pri telesni vadbi je velika možnost za razvoj pozitivnih socialnih in moralnih lastnosti, kot so: timsko delo, solidarnost, pravičnost, odločnost, pogum, umirjenost, vztrajnost, vztrajnost, disciplina, odgovornost, iskrenost, skromnost, optimizem, poštenost, kulturnost. vedenje, patriotizem itd.

Vsebina usposabljanja, vključno z orodji in pristopi za usposabljanje v živo in na spletu.

Pripovedovanje zgodb: Uporabite zgodbe, da učencem pomagate razumeti povezavo med fizičnim in duševnim zdravjem.

Vizualni pripomočki: Uporabite vizualne pripomočke, kot so plakati in videoposnetki, da učencem pomagate vizualizirati koncept "Zdravo telo, zdrav duh".

Zavestne dihalne vaje: učence naučite preprostih zavestnih dihalnih vaj, s katerimi lahko zmanjšajo stres in povečajo koncentracijo.

Igranje vlog: učence spodbudite k igranju scenarijev, ki vključujejo skrb za njihovo telesno in duševno zdravje.

Pozitivne afirmacije: Spodbujajte učence k vadbi pozitivnega samogovora z uporabo afirmacij, ki spodbujajo pozitivno miselnost.

Ideje za zdrave prigrizke: učence poučite o možnostih zdravih prigrizkov, ki jim lahko pomagajo nahraniti telo in um.

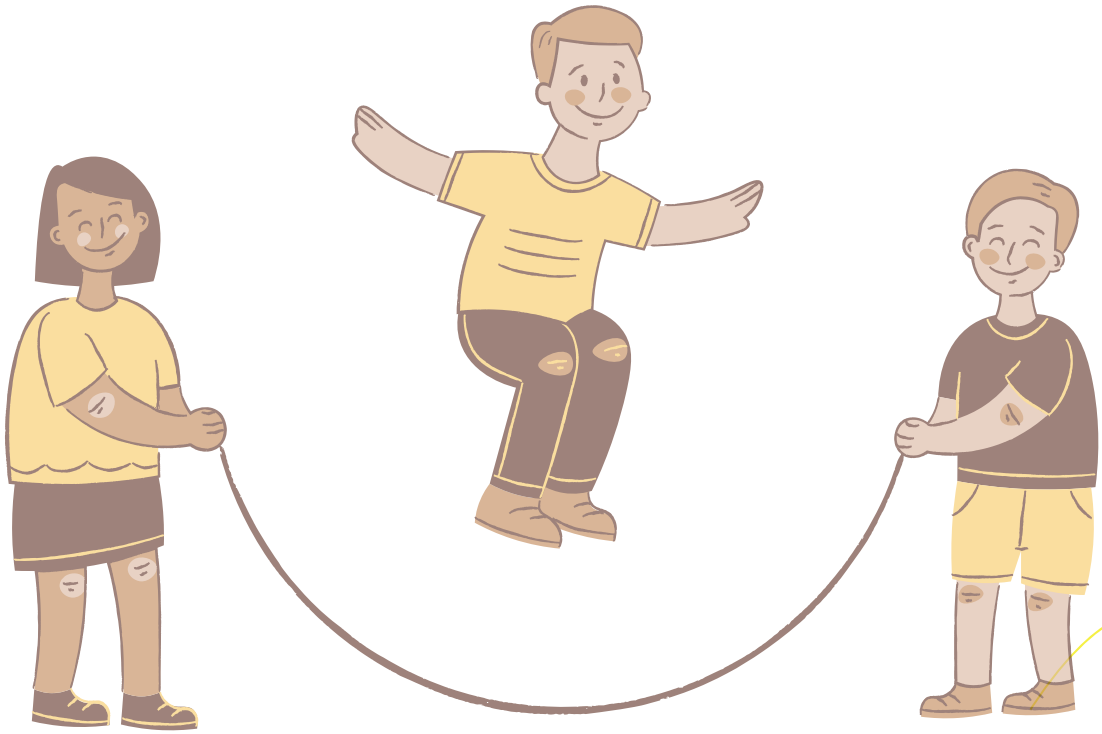
Co-funded by the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Dejavnosti na prostem: Spodbujajte učence, da preživijo čas na prostem in se ukvarjajo s telesno aktivnostjo, da izboljšajo svoje fizično in duševno zdravje. Lahko jim ponudite ideje za dejavnosti na prostem, ki jih lahko počnejo s svojo družino ali prijatelji.

Vključevanje staršev: spodbujajte sodelovanje staršev z zagotavljanjem virov in dejavnosti, ki jih lahko družine izvajajo skupaj za spodbujanje koncepta "Zdravo telo, zdrav duh". Na dom lahko pošiljate tudi glasila ali e-pošto z nasveti in idejami za skrb za telesno in duševno zdravje.

Nadaljnje dejavnosti: Zagotovite nadaljnje dejavnosti, ki krepijo koncept "Zdravo telo, zdrav duh". Učencem lahko na primer naročite, da ustvarijo dnevnike, v katere zapišejo svoje telesne in duševne zdravstvene navade, ali pa jim naročite, da ustvarijo plakate, ki ponazarjajo pomen skrbi za fizično in duševno zdravje.



Co-funded by
the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Pristop k spletnemu izobraževanju

-Uporabite avatar/navidezni lik za dejavnosti v virtualni učilnici in za vsako obliko spletne dejavnosti. Uporabite navidezne table in sobe za razčlenjevanje, da ustvarite sodelovalno in privlačno učno izkušnjo.

-Spodbujajte sodelovanje staršev z zagotavljanjem virov in dejavnosti, ki jih lahko družine izvajajo skupaj za spodbujanje koncepta "Zdravo telo, zdrav duh". Na dom lahko pošiljate tudi glasila ali e-pošto z nasveti in idejami za skrb za telesno in duševno zdravje.

- Zagotovite povezave prek spletnega lika-avatarja do spletnih iger in dejavnosti, ki spodbujajo telesno in duševno zdravje, kot je virtualna joga ali tečaji vadbe.

- S pripovedovanjem zgodb pomagajte učencem razumeti povezavo med fizičnim in duševnim zdravjem. Ustvarite lahko videoposnetke zgodb ali uporabite vnaprej posnete videoposnetke, ki ponazarjajo pomen skrbi za telo in duha.

-Določite učenecske projekte, ki učence spodbujajo k razmišljanju o njihovem fizičnem in duševnem zdravju ter razvijanju zdravih navad. Učencem lahko na primer naročite, da ustvarijo načrt zdrave prehrane ali plakat, ki promovira koncept "Zdravo telo, zdrav duh".

- Organizirajte virtualne izlete, ki spodbujajo telesno dejavnost in dobro počutje, kot so virtualni ogledi nacionalnih parkov ali spletni sprehodi po naravi.

- Nadaljnje dejavnosti: Zagotovite nadaljnje dejavnosti, ki krepijo koncept "Zdravo telo, zdrav duh", kot so vprašanja za razmislek in dodatni viri za zdravo življenje. Te lahko pošljete domov staršem ali izpolnite med spletnim poukom.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Dejavnosti Oblikujte tri skupine učencev po 8 članov, ki bodo šli skozi vse tri dejavnosti, ki bodo trajale vsaka od 10 do 15 minut. Dejavnosti bodo potekale v treh ločenih prostorih. Če ni mogoče uporabiti treh različnih prostorov, bo cel razred izvajal iste dejavnosti v eni učilnici.

Dejavnost 1.
Glasbena terapija-zvočna terapija s toni Orffovega instrumentarija Vsi učenci poslušajo zvok trikotnika, trajanje tona, kako zveni kovina na kovino, les na kovino, les na les.
Dijaki so vključeni v dejavnosti.
Nato poslušajo metalofon, ki ga igrajo glasno in nato tišje. Poslušajo in raziskujejo zvoke z igranjem nižjih in daljših tonov, nato pa višjih in krajših tonov. Nižji in daljši toni vodijo do sproščanja in neke vrste meditacije ter krajši in višji toni povzročajo stres. Učenci lahko občutijo razliko. Učitelj bo vprašal, kateri toni se jim zdijo bolj prijetni. Vsebina se prilagaja glede na starost učencev. Če so učenci stari 6 ali 7 let, bodo to dejavnost izvajali ob pomoči učitelja.
Dejavnost 2.
Ustvarjanje melodije z dihalnimi vajami Dolgi rog, na katerega učenci zaigrajo po sprostitvenih dihalnih vajah - vdihnite skozi nos nekaj sekund, izdihnite skozi usta 5 sekund. Učitelj bo dal učencu znak za igranje kamna in trajal bo tako dolgo, dokler se bodo strinjali glede znaka. S predvajanjem tonov učenci ustvarjajo sproščujočo glasbo s trajanjem tonov posamično in v zboru.

Dejavnost 3.
Pevsko-gibalna terapija z meditacijo Učenci sedijo v krogu, drug drugemu šepetajo besedo, zadnji spregovori na glas, kot igra kitajski šepet.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Kako bodo učenci sodelovali z njim? Kako bodo učeneci sodelovali in sodelovali?

Učenci lahko s temi dejavnostmi sodelujejo na različne načine, vključno z:

Raziskovanje različnih zvokov: Učenci lahko uporabljajo Orffov instrumentarij za ustvarjanje različnih zvokov in raziskovanje, kako vsak zvok vpliva na njihovo razpoloženje in čustva. Lahko eksperimentirajo z različnimi inštrumenti, ritmi in toni, da ustvarijo edinstveno glasbeno izkušnjo.

Improvizacija: Učenci lahko te dejavnosti uporabljajo za improvizacijo in ustvarjanje lastne glasbe. Lahko delajo v majhnih skupinah ali kot razred, da ustvarijo glasbeno kompozicijo, ki odraža njihova čustva ali občutke.

Vodena sprostitev: glasbena terapija-zvočna terapija se lahko uporablja tudi za spodbujanje sprostitve in zmanjšanje stresa. Učenci lahko poslušajo pomirjujočo glasbo ali sodelujejo pri vodenih sprostitvenih vajah ob igranju inštrumentov.

Senzorna integracija: te dejavnosti se lahko uporabljajo tudi za spodbujanje senzorne integracije. Učenci lahko poslušajo glasbo med igranjem inštrumentov in se osredotočijo na to, kako glasba in zvoki vplivajo na njihove čute.

Skupinska izvedba: Učenci lahko sodelujejo pri izvajanju glasbenih del z uporabo Orffovega instrumentarija. Lahko vadijo in vadijo kot skupina, da ustvarijo kohezivno in harmonično glasbeno predstavo.

Na splošno uporaba Orffovega instrumentarija v glasbeni terapiji-zvočni terapiji omogoča učencem, da raziskujejo svojo ustvarjalnost, izboljšajo svoje razpoloženje in čustva, spodbujajo sprostitev in razvijajo socialne veščine s skupinskim nastopom. Študentom lahko pomaga tudi pri izboljšanju senzorične obdelave in integracije, kar lahko pozitivno vpliva na njihovo splošno dobro počutje.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Katere zaloge in oprema bodo uporabljeni?
Tukaj je nekaj pripomočkov in opreme, ki se lahko uporabljajo pri poučevanju koncepta "Zdravo telo, zdrav duh", vključno z raziskovanjem različnih zvokov:
Instrumenti: Za raziskovanje različnih zvokov je mogoče uporabiti različne instrumente, kot so Orffovi instrumenti, bobni, shakerji, zvončki in ksilofoni.
Podloge za jogo: podloge za jogo lahko uporabljate med vadbo pozornosti, jogo ali aktivnostmi raztezanja.
Fitnes oprema: fitnes opremo, kot so uporni trakovi, bloki za jogo in žoge za vadbo, se lahko uporabljajo za telesne aktivnosti in vaje.
Zvočniki: zvočnike je mogoče uporabiti za predvajanje glasbe in pomirjujočih zvokov med vajami čuječnosti in sprostitvenimi aktivnostmi.
Bela tabla ali tabla: Bela tabla ali tabla se lahko uporablja za zapisovanje konceptov, idej ali dejavnosti, o katerih se razpravlja med lekcijo.
Umetniške potrebščine: Umetniške potrebščine, kot so markerji, barvice in papir, lahko uporabite za dejavnosti, kot je ustvarjanje načrtov zdravih obrokov, oblikovanje plakatov ali risanje njihovih čustev.
Aplikacije za čuječnost: Obstaja veliko aplikacij za čuječnost, ki jih lahko uporabite za vodenje učencev skozi dihalne vaje, meditacijo in sprostitvene dejavnosti.
Računalnik ali tablica: Računalnik ali tablico lahko uporabite za dostop do spletnih virov, kot so virtualni ogledi ali videoposnetki, povezani s telesnim in duševnim zdravjem.
Video in zvočni posnetki: Video in zvočni posnetki se lahko uporabljajo za ponazoritev povezave med fizičnim in duševnim zdravjem ali za zagotavljanje vodenih vaj za pozornost in sprostitev.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Primeri, ki se uporabljajo za učence s posebnimi potrebami Tukaj je nekaj primerov, ki se uporabljajo za učence s posebnimi potrebami (starost 6-10) pri poučevanju koncepta "Zdravo telo, zdrav duh", vključno z raziskovanjem različnih zvokov:

Senzorna integracija: Za učence z motnjami senzornega procesiranja ali avtizmom je raziskovanje različnih zvokov lahko dragoceno orodje za senzorno integracijo. Učitelji lahko zagotovijo različne instrumente in senzorično prijazne materiale, kot so fidget igrače, obtežene odeje ali senzorične žoge za spodbujanje senzoričnega raziskovanja in integracije.

Spremenjeni instrumenti: Učitelji lahko spremenijo instrumente, da jih naredijo bolj dostopne učencem s telesnimi težavami ali omejitvami. Na primer, lahko prilagodijo bobnarske palčke ali kladiva z večjimi ročaji, dodajo velcro trakove za držanje instrumentov ali uporabijo prilagojena tolkala, na katera je mogoče igrati z eno roko.

Vodena meditacija in sproščanje: učeneci z motnjo pomanjkanja pozornosti/hiperaktivnostjo (ADHD) ali anksioznostjo se morda težko osredotočijo ali ostanejo mirni. Vodena meditacija in sprostitvene vaje jim lahko pomagajo pri uravnavanju čustev in zmanjšanju stresa. Učitelji lahko uporabljajo aplikacije za čuječnost ali pomirjujočo glasbo, da učence vodijo skozi dihalne vaje in sprostitvene dejavnosti.

Gibalne dejavnosti: Za učence s telesnimi motnjami lahko učitelji prilagodijo gibalne dejavnosti, kot sta joga ali ples, njihovim sposobnostim. Na primer, lahko spremenijo položaje joge, da jih izvajajo v sedečem položaju, ali uporabijo pripomočke, kot so deske za ravnotežje ali terapevtske žoge, da podpirajo gibanje učencev.

Vizualna podpora: Učencem z učnimi težavami ali okvarami vida lahko koristi vizualna podpora, kot so slikovni urniki, vizualni časovniki ali družabne zgodbe. Učitelji lahko uporabijo vizualne pripomočke za podporo njihovemu razumevanju konceptov lekcije, pa tudi za spodbujanje njihove angažiranosti in sodelovanja pri dejavnostih.

Na splošno je pri poučevanju koncepta "Zdravo telo, zdrav duh" učencem s posebnimi potrebami bistvenega pomena uporaba različnih pristopov in strategij za prilagajanje njihovim edinstvenim potrebam in sposobnostim. Učitelji lahko spremenijo dejavnosti, uporabijo prilagodljivo opremo, zagotovijo vizualno podporo in spodbujajo senzorično integracijo, da ustvarijo vključujočo in privlačno učno izkušnjo za vse učence.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Primeri, kako lahko in morajo učenci razmišljati o svojem učenju pri tem predmetu in spremljati svoj napredek.
Dnevna razmišljanja: Na koncu vsakega dneva lahko učenci razmišljajo o tem, kako so se telesno in duševno počutili ves dan. Lahko pišejo ali rišejo v dnevnik, da dokumentirajo svoje misli in občutke ter identificirajo strategije, ki so jih uporabili, da bi ostali zdravi in pozitivni.
Postavljanje ciljev: učenci si lahko zastavijo posebne cilje, povezane s konceptom "Zdravo telo, zdrav duh", kot je pitje več vode, več gibanja ali vadba pozornosti. Lahko spremljajo svoj napredek pri doseganju ciljev in slavijo svoje dosežke.
Skupinske razprave: Učitelji lahko omogočijo skupinske razprave, kjer lahko učenci delijo svoje izkušnje, postavljajo vprašanja in drug drugemu dajejo predloge. To lahko spodbudi sodelovanje, reševanje problemov in vzajemno učenje.
Ustvarjalni projekti: učenci lahko izrazijo svoje učenje z ustvarjalnimi projekti, kot so umetnost, glasba ali drama. Ustvarijo lahko plakat ali risbo, ki ponazarja zdrave navade, napišejo pesem ali pesem o povezavi med telesom in umom ali izvedejo skeč, ki prikazuje prednosti skrbi zase.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Poučevanje naših učencev o pomenu zdravega telesa in duha ima veliko koristi. Tukaj je nekaj ključnih prednosti:

Izboljšano telesno zdravje: s poučevanjem učencev o zdravih prehranjevalnih navadah, redni vadbi in drugih telesnih dejavnostih bodo lahko vzdrževali zdravo telesno težo, zmanjšali tveganje za kronične bolezni, kot so diabetes in bolezni srca, ter razvili močan imunski sistem.

Izboljšano duševno zdravje: S spodbujanjem tehnik obvladovanja stresa, pozornosti in drugih praks duševnega zdravja bodo učenci bolje opremljeni za soočanje z izzivi življenja, vključno z anksioznostjo in depresijo.

Izboljšana akademska uspešnost: Zdrav duh in telo vodita k boljši akademski uspešnosti. Ko imajo učenci dobro fizično zdravje in so duševno sposobni, je večja verjetnost, da bodo redno obiskovali šolo, se bolje osredotočili in dosegli boljše akademske Rezultate.

Povečana samopodoba: Če učence naučite, kako skrbeti za svoje telo in um, se bodo bolje počutili sami, kar lahko vodi do povečane samozavesti in zaupanja.

Vseživljenjske navade: Ko se učenci v mladosti naučijo o pomenu zdravega telesa in duha, je večja verjetnost, da bodo razvili zdrave navade, ki bodo trajale vse življenje. To lahko pomaga preprečiti kronične bolezni, izboljša kakovost življenja in podaljša življenjsko dobo.

Na splošno je poučevanje učencev o pomenu zdravega telesa in duha ključnega pomena za njihovo splošno dobro počutje in uspeh v življenju.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Koncept "Zdravo telo - zdrav duh"

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim

Spodbujajte svojega otroka, da aktivno sodeluje v spletnih dejavnostih, povezanih z enoto. Prepričajte se, da razumejo pomen skrbi za svoje telo in duha ter prednosti, ki jih to prinaša.

Otroku določite rutino, ki vključuje čas za telesno dejavnost, zdravo prehranjevanje in sprostitev. Poskrbite, da bodo imeli dovolj spanca in časa za sprostitev in razbremenitev.

Ustvarite podporno in varno okolje za svojega otroka, da lahko sodeluje v spletnih dejavnostih, povezanih z enoto. Zagotovite, da je njihova naprava na vidnem in dostopnem območju doma, in spremljajte njihove spletne interakcije.

Ostanite vključeni v otrokovo učenje s postavljanjem vprašanj in spodbujanjem razprave. To jim bo pomagalo vključiti koncepte iz enote v vsakdanje življenje.

Oblikujte zdravo vedenje za svojega otroka tako, da skrbite za svoje telesno in duševno zdravje. Spodbujajte svojega otroka, da se vam pridruži pri telesni dejavnosti ali sprostitvenih tehnikah, kot sta meditacija ali globoko dihanje.

Bodite obveščeni o vsebinah in aktivnostih v sklopu »Zdravo telo, zdrav duh«. To vam bo pomagalo podpreti otrokovo učenje in odgovoriti na morebitna vprašanja.

Redno komunicirajte z otrokovim učiteljem ali šolo, da boste obveščeni o njegovem napredku in morebitnih dodatnih virih ali podpori, ki jo morda potrebujejo.

Co-funded by the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

Predstavitev enote

»Če si moj um to lahko predstavlja, če moje srce lahko verjame v to, potem zmorem« »Uspeh ni končen, neuspeh ni usoden – pomemben je pogum, da nadaljujemo naprej« Besedna zveza »vaja dela mojstra« je pogosto uporablja za poudarjanje pomena vztrajnosti in predanosti pri obvladovanju veščine. Vendar pa je za nekatere učence zamisel, da bi morali večkrat opravljati nalogo ali vaditi spretnost, frustrirajoča ali dolgočasna. To lahko še posebej velja za mlajše učence, ki imajo lahko krajši razpon pozornosti in nižjo toleranco za ponavljajoče se dejavnosti.

Nekatere možne stvari, ki bi lahko učence, stare od 6 do 10 let, motile pri vadbi, vključujejo:

Ponavljanje: Početi isto stvar znova in znova je lahko za nekatere učence utrujajoče. Morda se jim zdi, da ne napredujejo ali da niso dovolj izzvani.

Potratno: vadba spretnosti lahko vzame veliko časa, kar lahko ovira druge dejavnosti, ki jih učenci radi počnejo.

Težave: Nekatere spretnosti so lahko zahtevne za obvladovanje, kar je za učence lahko frustrirajoče. Morda se jim zdi, da niso dovolj dobri ali da se nikoli ne bodo mogli izboljšati.

Pomanjkanje raznolikosti: ponavljajoče se početje iste stvari je za nekatere učence lahko dolgočasno. Morda bodo raje imeli več raznolikih dejavnosti, da bodo ostali zavzeti.

Pritisk: nekateri učenci se lahko počutijo pod pritiskom, da morajo dobro delovati, ko vadijo veščino, kar lahko povzroči tesnobo ali stres.

Co-funded by
the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

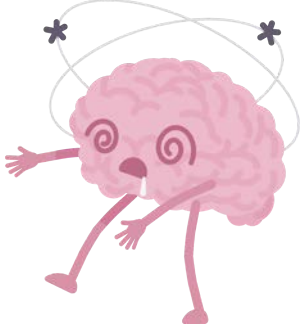
Energizer

Pomembno je, da učencem omogočimo širok prostor za oblikovanje kroga. Imeti moraš dovolj prostora, da se nemoteno obračaš levo in desno, dviguješ roke in spuščaš počepe, nato pripraviš nalepke, kjer bo pisalo, kaj je moteče, in klobuk, v katerega bosta vtaknila nalepke.

Na začetku vadbe bo učitelj dijake pripravil na delo in uveljavljanje samodiscipline skozi gibalno aktivnost kombiniranih gibov levo – desno, gor – dol, stoje na eni nogi. Na ta način vadimo koncentracijo in aktiviramo miselne sposobnosti učencev, saj morajo slediti navodilom učitelja.
Nato je učiteljica začela pogovor o tem, kaj jih frustrira in kaj moti, ter jim dala nalogo, da na Stikerju napišejo, kaj jih najpogosteje jezi.

Učenci morajo na nalepko napisati, kaj jih moti, in ga dati v klobuk. Opozarja jih, da svobodno izražajo svoje razočaranje, kaj jih jezi, in tega niso pripravljeni povedati. Učitelj iz klobuka izvleče nepodpisane stroke, jih prebere, razpravlja o učencih in jih spodbuja, da izrazijo svoje mnenje o tem, kako se obvladati v teh situacijah.

Primer kritičnega razmišljanja je lahko, da učitelj od učitelja zahteva, naj prepozna svojo napako, to je situacijo, v kateri ga ni bilo mogoče obvladati, in pove, kaj storiti v tej situaciji, da se izogne tej slabi izkušnji v prihodnosti.
Prilagodljiv - Težave v razvoju, ki ne znajo pisati, lahko izrazijo z risbo ali pišejo s pomočjo pomočnika.



Co-funded by
the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

Rezultat: Rezultat energizerja na začetku usposabljanja za učitelje bi bila povečana energija in osredotočenost na nalogo.
Zavestno dihanje lahko poveča raven kisika v telesu, s čimer zagotovi zagon energije, ki vam lahko pomaga, da se počutite bolj budni in osredotočeni.
- Zavestno dihanje lahko pomaga zmanjšati stres z aktiviranjem parasimpatičnega živčnega sistema, ki je odgovoren za sprostitveni odziv telesa.
- Zavestno dihanje lahko izboljša osredotočenost in koncentracijo, kar vam pomaga, da ostanete pri nalogi in učinkoviteje dokončate delo.
- S povečanjem energije, zmanjšanjem stresa in izboljšanjem osredotočenosti vam lahko zavestno dihanje pomaga biti bolj produktivni in narediti več v krajšem času.
- Zavestno dihanje vam lahko pomaga zbistriti misli in omogoči ustvarjalnim idejam bolj svoboden pretok, kar vodi k večji ustvarjalnosti in inovativnosti.
- Zavestno dihanje lahko pomaga uravnavati čustva in izboljša razpoloženje, kar vodi do bolj pozitivnega in optimističnega pogleda.
- Zavestno dihanje lahko pomaga zmanjšati tesnobo s spodbujanjem sprostitve in zmanjšanjem simptomov tesnobe, kot so hitre misli in povišan srčni utrip.
- Zavestno dihanje lahko izboljša fizično zdravje z znižanjem krvnega tlaka, izboljšanjem delovanja pljuč in spodbujanjem splošnega zdravja srca in ožilja.
- Zavestno dihanje lahko okrepi povezavo med umom in telesom, tako da spodbuja zavedanje fizičnih občutkov dihanja in vam pomaga, da se bolj prilagodite potrebam svojega telesa.

Co-funded by
the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

Vsebina enote/teoretična izhodišča

Koncept »Zdravo telo, zdrav duh« temelji na ideji, da sta zdravje telesa in zdravje duha med seboj povezana in soodvisna. Zaveda se, da telesni in duševni vidik zdravja nista ločena, temveč tesno povezana.

Imeti zdravo telo vključuje skrb za fizične vidike zdravja, kot je vzdrževanje uravnotežene prehrane, redna vadba in dovolj spanja. Po drugi strani pa imeti zdrav duh vključuje skrb za duševne vidike zdravja, kot so obvladovanje stresa, samooskrba in negovanje pozitivnih čustev.

Ko je telo zdravo, lahko podpira um z zagotavljanjem energije, hranil in kisika, ki jih potrebuje za optimalno delovanje. Podobno, ko je um zdrav, lahko podpira telo z zmanjšanjem stresa in spodbujanjem sprostitve, kar lahko pomaga telesu pri hitrejšem zdravljenju in okrevanju. Na splošno koncept "Zdravo telo, zdrav duh" poudarja pomen skrbi za oboje fizičnega in duševnega zdravja za doseganje splošnega dobrega počutja in boljše kakovosti življenja.

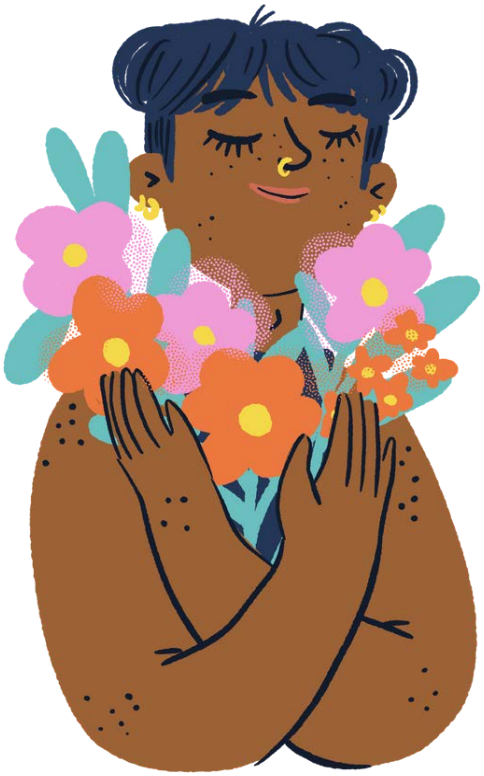
Co-funded by
the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

dejavnosti

Dejavnost: Razvijanje samodiscipline

Učenci se postavimo v krog, vadimo obračanje v desno in nato v levo stran, ves čas globoko dihamo, vdihnemo z dvignjenimi rokami, izdihnemo navzdol v čepeč položaj ves čas uporabljamo telo kot instrument in dele telesa, izboljšanje pripravljenosti in koncentracije za naslednje aktivnosti. Tako vadimo telesno aktivnost, gibanje, timsko delo in učence usposabljamo za močnejše aktivnosti, kjer kombiniramo strani, desno-levo; gor in dol, stoji na eni nogi glede na navodila učitelja. S to aktivnostjo urimo koncentracijo, aktiviramo miselne sposobnosti in usmerjamo učence v vsak del telesa, od prstov na nogah do zadnjega lasu na glavi.

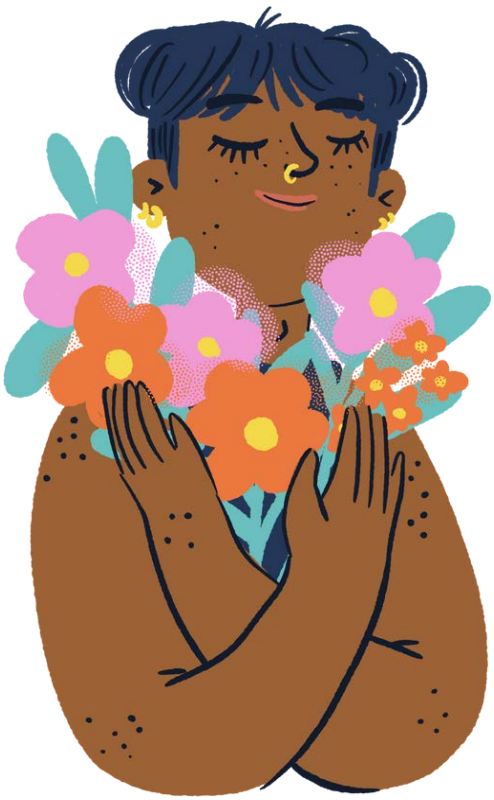


Co-funded by
the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

Kako bodo učenci sodelovali z njim?

Na podlagi opisane dejavnosti je verjetno, da bodo učenci z njo pozitivno sodelovali. Uporaba gibanja in telesne dejavnosti je lahko za učence privlačna in zabavna, zlasti v kombinaciji z vajami za globoko dihanje. Poleg tega lahko uporaba krožka in timskega dela spodbujata občutek skupnosti in spodbujata socialno interakcijo med učenci.
Dejavnost učencem nudi tudi priložnosti, da izboljšajo svoje fizične sposobnosti, kot sta ravnotežje in koordinacija, ter mentalne sposobnosti, kot sta koncentracija in osredotočenost. Vključitev učiteljevih navodil in različnih gibov lahko učence spodbudi k prilagajanju in kritičnemu razmišljanju.
Na splošno dejavnost zagotavlja celovit pristop k učenju in je lahko koristna za učence na več načinov. Spodbuja telesno aktivnost, timsko delo in mentalno osredotočenost, obenem pa nudi možnosti za osebno rast in razvoj.



Co-funded by
the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

Kako bodo učenci sodelovali in sodelovali?
Opisana dejavnost spodbuja učence k interakciji in sodelovanju na več načinov.
Prvič, oblikovanje kroga daje občutek enotnosti in spodbuja učence, da podpirajo in komunicirajo drug z drugim.
Drugič, obračanje v desno in levo ter sledenje učiteljevim navodilom od učencev zahteva, da so pozorni drug na drugega in se gibljejo usklajeno, kar spodbuja timsko delo in koordinacijo.
Poleg tega lahko vaje globokega dihanja pomagajo učencem, da se sprostijo in osredotočijo, fizični gibi pa lahko pomagajo izboljšati njihove motorične sposobnosti in ravnotežje. Z uporabo svojih teles kot instrumentov in delov telesa učence spodbujamo, da se zavedajo vsakega dela svojega telesa, s čimer spodbujajo samozavedanje in telesno zavest.
Z napredovanjem dejavnosti lahko učiteljeva navodila postanejo zahtevnejša, od učencev zahtevajo kombiniranje gibov in uporabo različnih delov telesa, na primer stanje na eni nogi. To lahko učence še dodatno spodbudi k sodelovanju in podpori drug drugega, ko poskušajo osvojiti nove gibe in ohraniti ravnotežje.
Dejavnost na splošno spodbuja timsko delo in sodelovanje med učeneci, hkrati pa spodbuja individualno rast in razvoj. Z vadbo telesne dejavnosti in gibanja lahko učenci izboljšajo svoje telesne sposobnosti in koncentracijo, hkrati pa se naučijo sodelovati in podpirati drug drugega.

Self-care
IS EMPOWERMENT

Co-funded by
the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

Katere zaloge in oprema bodo uporabljeni?

Glede na opisano dejavnost so potrebne minimalne zaloge in oprema.
Dejavnost zahteva odprt prostor, kot je telovadnica ali zunanji prostor, kjer se lahko učenci prosto gibljejo.
Učenci naj bodo oblečeni v udobna oblačila, ki omogočajo prosto gibanje.
Za to dejavnost ni potrebna nobena oprema. Poudarek je na uporabi telesa kot instrumenta in delov telesa za izvajanje gibalnih in dihalnih vaj.
Odvisno od učiteljevih želja se lahko predvaja glasba v ozadju, ki poveča vzdušje dejavnosti.Glede na učiteljeve želje se lahko predvaja glasba v ozadju, ki poveča vzdušje dejavnosti."Weightless" Marconi Union: ta ambientalni instrumental Dokazano je, da zmanjšuje tesnobo in spodbuja sprostitev, zaradi česar je idealna izbira za meditativno dejavnost.

Co-funded by
the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

Primeri za učence s posebnimi potrebami:

Pri prilagajanju dejavnosti za učence s posebnimi potrebami je pomembno upoštevati njihove individualne sposobnosti in omejitve. Tukaj je nekaj primerov sprememb, ki jih je mogoče izvesti:
Za učence s telesnimi motnjami ali gibalnimi omejitvami lahko prilagodite gibe, ki jih izvajajo v sedečem položaju. Na primer, lahko obrnejo zgornji del telesa v desno in levo ali dvignejo roke gor in dol, ko sedijo.
Pri učencih z motnjami vida lahko uporabite verbalne znake ali taktilne povratne informacije za vodenje njihovih gibov. Na primer, lahko uporabite zvonec ali boben, da pokažete, kdaj je čas za spremembo smeri, ali nežno vodite njihove roke ali noge med gibi.
Pri učencih s težavami pri senzorični obdelavi lahko spremenite intenzivnost gibov ali okolje. Na primer, lahko prilagodite glasnost glasbe ali uporabite pomirjujoče senzorične vnose, kot so obtežene odeje ali fidget igrače, da jim pomagate pri uravnavanju senzoričnih vnosov.
Za učence s kognitivnimi težavami ali težavami s pozornostjo lahko gibe poenostavite in jih razdelite na manjše korake. Uporabite lahko tudi vizualne pripomočke, kot so slike ali videoposnetki, da jim pomagate razumeti gibe in navodila.

Co-funded by
the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

Tu je nekaj primerov, kako lahko mlajši učenci (6-10 let) razmišljajo o svojem učenju pri predmetu "Vaja dela mojstra" in spremljajo svoj napredek:

Spodbujajte učence, da si v zvezi s predmetom postavijo specifične, dosegljive cilje. Na primer, lahko si zadajo cilj, da bodo določeno veščino izvajali 10 minut vsak dan en teden. Ob koncu tedna lahko razmislijo o svojem napredku in po potrebi prilagodijo svoje cilje.

Ustvarite vizualni grafikon ali graf, kjer lahko učenci spremljajo svoj napredek skozi čas. Na primer, lahko označijo vsak dan, ko vadijo veščino, ali uporabijo nalepke za označevanje mejnikov, ki so jih dosegli.

Spodbujajte učence, da si med vajami dajejo konstruktivne povratne informacije. Lahko postavljajo vprašanja, kot je "Kaj si dobro naredil?" in "Kaj bi lahko izboljšali?" To jim pomaga, da se naučijo razmišljati o svojem napredku in napredku svojih vrstnikov.

Spodbujajte učence, da proslavijo svoje uspehe, ne glede na to, kako majhni so. Lahko se na primer potrepljajo po ramenu, ker so opravili težko nalogo ali obvladali novo spretnost. To jim pomaga graditi samozavest in jih spodbuja, da nadaljujejo z vadbo.

Co-funded by
the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

Primeri vključujejo samorefleksijo, raziskovanje, vprašalnike, igre, teste in refleksijo v parih ali krogu.
Tukaj je nekaj idej za igre za koncept "Vaja dela mojstra" za učence, stare od 6 do 10 let, ki izboljšujejo fizično inteligenco:
Simon pravi: V tej klasični igri vodja (ali "Simon") daje ukaze, ki jim morajo igralci slediti. Na primer, "Simon pravi, da se dotakneš prstov na nogi", "Simon pravi, da skočiš na eno nogo", "Simon pravi, da ploskaš z rokami." Igralci morajo slediti le ukazom, ki se začnejo z "Simon pravi." Ta igra pomaga razviti zavedanje telesa in koordinacijo.
Proga z ovirami: Postavite progo z ovirami s predmeti, kot so stožci, hula obroči in skakalne vrvi. Izzovite učence, da čim hitreje zaključijo tečaj in pri tem upoštevajo določena pravila, kot je skakanje z eno nogo skozi hula obroče ali plazenje pod stožci. Ta igra pomaga razvijati motorične sposobnosti in agilnost.
Ples: nastavite nekaj optimistične glasbe in spodbudite učence, da svobodno plešejo s celotnim telesom. Lahko jih tudi naučite posebnih plesnih gibov in jih izzovete, naj jim sledijo. Ta igra pomaga razvijati ritem, ravnotežje in koordinacijo.
Rdeča luč, zelena luč: V tej igri en igralec deluje kot "stop lučka" in zakliče "zeleno luč" (kar pomeni pojdi) in "rdečo luč" (kar pomeni stop). Igralci morajo teči ali se ustaviti v skladu z ukazi. Ta igra pomaga razviti sposobnost nadzora telesa in poslušanja.
Balancing Act: Izzovite učence, naj uravnotežijo predmete na svojem telesu, kot so sedežne vreče na glavi ali žoga na nosu. Ravnotežje jim lahko daste tudi na eni nogi ali na ravnotežni deski. Ta igra pomaga razviti ravnotežje in moč jedra.

Co-funded by
the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

Razmišljanje v parih za koncept "Vaja dela mojstra" krepi telesno inteligenco:

- Učenci naj delajo v parih in izmenično izvajajo spretnost ali gib. Po vsakem koraku lahko partner poda povratne informacije o tem, kaj je naredil dobro, in ponudi predloge za izboljšave. To učencem pomaga razviti samozavedanje in sposobnost dajanja in sprejemanja povratnih informacij.

-Učenci naj stojijo obrnjeni proti partnerju in zrcalijo gibe drug drugega. Izmenično sta lahko vodja in sledilec. Po vsakem krogu naj razmislijo o tem, kaj so se naučili o zavedanju lastnega telesa in pomenu jasne komunikacije.

-Učenci naj sodelujejo pri doseganju skupnega cilja ali premagovanju izziva. Skupaj lahko na primer uravnotežijo žogico na loparju ali premagajo ovire. Po vsakem poskusu lahko razmislijo o tem, kaj so se naučili o timskem delu in kako lahko uporabijo svojo fizično inteligenco, da se podpirajo drug drugega.

- Učenci naj delajo v parih, da ustvarijo kratko plesno ali gibalno zaporedje. Po vsakem krogu lahko razmislijo o tem, kaj so se naučili o ustvarjalnem izražanju in pomenu telesne koordinacije.

- Učenci naj delajo v parih, da ustvarijo vizualno predstavitev giba ali spretnosti, ki jo vadijo. Na primer, z risalnim materialom lahko ustvarijo svojo sliko, kako izvajajo kolovoz ali skačejo čez oviro. Po vsakem krogu lahko razmislijo o tem, kaj so se naučili o pomenu vizualizacije in o tem, kako lahko pomaga izboljšati telesno zmogljivost.

Co-funded by the European Union

2. enota: "Vaja dela mojstra"

Zaključek enote

Koncept "Vaja dela mojstra" je ključna sestavina razvoja telesne inteligence pri učencih, starih od 6 do 10 let. Zaključek enote, če želimo biti razumljiv učencem te starosti, predlagamo:

Čestitke, učenci! Zaključili ste našo enoto "Vaja dela mojstra"! Upamo, da ste uživali v spoznavanju, kako vam lahko praksa pomaga izboljšati vaše fizične sposobnosti in kako vam lahko postavljanje ciljev, ohranjanje motivacije in razmišljanje o vašem napredku pomagajo postati še boljši.

Skozi to enoto ste vadili različne telesne dejavnosti, kot so obračanje v desno in levo, globoko dihanje in stoja na eni nogi, ter se naučili uporabljati svoje telo kot instrument za izboljšanje pripravljenosti in koncentracije. Delali ste tudi v parih in skupinah, vadili timsko delo in komunikacijske veščine.

Poleg tega ste se naučili razmišljati o svojem učenju in spremljati svoj napredek z vprašanji, kot je "Kaj ste se naučili?" in "Kaj lahko storite, da se še naprej izboljšujete?". Te veščine vam ne bodo pomagale le pri telesnih aktivnostih, ampak na vseh področjih vašega življenja, saj sta refleksija in postavljanje ciljev pomembna za osebno rast in razvoj.
Ne pozabite, vaja dela mojstra, vendar ne gre za to, da ste popolni! Gre za to, da daš vse od sebe in se sčasoma izboljšaš. Nadaljujte z vadbo, ostanite motivirani in verjemite vase in dosegli boste velike stvari!

Co-funded by the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Predstavitev enote

Koncept enote »Gibanje z namenom« je zakoreninjen v ideji, da je lahko telesna dejavnost, če se izvaja z namenom, za učence bolj koristna kot telesna dejavnost, ki se izvaja samo z namenom vadbe. Ta koncept je bil raziskan na področju izobraževalnih raziskav in ugotovljeno je bilo, da je učinkovit način za vključitev učencev v telesno dejavnost. Poleg tega je pomemben za fizično, duševno in čustveno zdravje učencev in lahko celo pomaga zmanjšati stres in tesnobo.
Primer uvoda:

So vas kdaj prosili, da pomagate pospraviti svojo sobo ali opraviti nekaj hišnih opravil? Včasih se te naloge morda zdijo dolgočasne ali nepomembne, a ste vedeli, da so pravzaprav lahko odlična priložnost, da se malo razgibate in razgibate svoje telo z namenom?
Gibanje z namenom pomeni, da se fizično ukvarjate z določenim razlogom ali ciljem, kot je pospravljanje sobe ali pomoč pri gospodinjskih opravilih. Ko se gibljete z namenom, ne razgibate le telesa, ampak tudi um, saj se osredotočate na doseganje določene naloge ali cilja.

Telesna dejavnost je pomembna za naše splošno zdravje in dobro počutje, gibanje z namenom pa jo lahko naredi bolj prijetno in zanimivo. Ko imate namen svoje telesne dejavnosti, je večja verjetnost, da boste motivirani za sodelovanje in da boste ostali vključeni v aktivnost dlje časa.
Torej, naslednjič, ko vas bodo prosili, da pomagate pri hišnih opravilih, pomislite na to kot na priložnost, da namenoma razgibate svoje telo. Med čiščenjem lahko vključite glasbo in zaplešete ali pa se izzovete, da nalogo dokončate čim hitreje. Ne samo, da boste pomagali svoji družini, ampak se boste tudi malo razgibali in hkrati zabavali!
Ne pozabite, da je gibanje z namenom odličen način, da ostanete aktivni in zdravi, in je lahko tako preprosto kot pomoč po hiši. Torej, ne bojte se vstati in se premakniti!

Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Energizer

Učenci so lahko v učilnici, telovadnici, na vrtu ali izvajajo spletno dejavnost doma.

Učitelj sam ali prek virtualnega lika/avatarja lahko začne energizersko aktivnost in sledi razpravi v zvezi z "Namensko gibanje", v kateri lahko uživajo učenci, stari od 6 do 10 let.

Čistilna štafeta

Učence razdelite v skupine in vsaki skupini zagotovite majhno območje za čiščenje. Nastavite časovnik za določen čas in naročite ekipam, naj čim hitreje in učinkoviteje očistijo svoje območje. Vsak učenec mora opraviti vsaj eno nalogo (kot je pobiranje igrač, brisanje površin ali pospravljanje knjig). Ko se čas izteče, mora vsaka ekipa svoje čisto območje predložiti učitelju v pregled. Ekipa z najčistejšim območjem zmaga na dirki!

Ta poživilec ne samo, da učence spodbudi k gibanju in vključitvi v telesno dejavnost, ampak jih tudi nauči, kako pomembno je sodelovanje pri doseganju skupnega cilja in dokončanje nalog z namenom.

-Po tem, ko lahko učitelj energizatorja vpraša:

Katere dejavnosti, ki jih izvajate vsak dan, lahko spremenite v namensko telesno dejavnost?

Kako se počutite ob čiščenju in pospravljanju?

Se vam zdi bolj prijetno kot samo premikanje brez namena?

Ali se spomnite kakšnih opravil v hiši, učilnici, na vrtu itd., ki jih lahko spremenite v zabavno in namensko telesno dejavnost?

Kako lahko namensko gibanje koristi vašemu zdravju in dobremu počutju?

Ta vprašanja lahko učencem pomagajo razmisliti o pomenu gibanja z namenom in o tem, kako lahko to pozitivno vpliva na njihovo vsakdanje življenje. Spodbujajte učence, da med seboj delijo svoje ideje in izkušnje, da bi spodbudili sodelovanje in učenje.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Energizer

Tukaj je nekaj možnih Rezultatov, ki jih lahko vidite:
Povečana motivacija – tekmovalna narava igre lahko motivira učence, da se med pospravljanjem premikajo hitro in učinkovito.
Boljše upravljanje s časom – časovna omejitev igre spodbuja učence, da pametno uporabljajo svoj čas in učinkovito delajo, da dokončajo svojo nalogo.
Čistejši prostor - Ker je cilj igre pospraviti sobo, učilnico, prostor, vrt, bi morali videti opazen napredek v čistoči in organizaciji prostora.
Zabavna in privlačna dejavnost – Ker je igra zasnovana tako, da je zabavna in privlačna, je verjetneje, da bodo učenci z veseljem sodelovali v dejavnosti in se bolj pozitivno počutili glede čiščenja na splošno.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Vsebina enote/teoretična izhodišča

Za učence, stare od 6 do 10 let, je telesna dejavnost še posebej pomembna, saj jim pomaga razviti velike motorične sposobnosti, izboljšati koordinacijo ter zgraditi močne kosti in mišice. Redna telesna dejavnost je povezana tudi z izboljšano akademsko uspešnostjo, socialnimi veščinami in samospoštovanjem v tej starostni skupini.
Vendar pa je lahko učence pripraviti do fizične dejavnosti včasih izziv.

Tu nastopi koncept »gibati se z namenom«. Če telesni dejavnosti določite določen cilj ali namen, kot je pospravljanje učilnice ali pomoč pri gospodinjskih opravilih, je večja verjetnost, da bodo učenci motivirani za sodelovanje in ostanejo vključeni v dejavnost. .Poleg tega lahko »gibanje z namenom« pomaga učencem razviti pomembne življenjske spretnosti, kot so odgovornost, timsko delo in upravljanje časa. Če učence naučimo, da se fizične dejavnosti lotijo z namenskim razmišljanjem, jim lahko pomagamo zgraditi zdrave navade, ki bodo trajale vse življenje.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Vsebina usposabljanja, vključno z orodji in pristopi za usposabljanje v živo in na spletu:

- vizualni pripomočki: Da bi učencem pomagali razumeti koncept »gibanja z namenom«, uporabite vizualne pripomočke, kot so plakati, infografike ali videoposnetki, ki prikazujejo prednosti namenskega gibanja. Uporabljajo se lahko tako pri usposabljanju v živo kot pri spletnem usposabljanju.

-igre in dejavnosti: Igre in dejavnosti, ki vključujejo namensko gibanje, so lahko odličen način za vključitev učencev in poučevanje o konceptu »gibanja z namenom«. Primeri vključujejo prej omenjeni energizer, pa tudi druge dejavnosti, kot so štafetne dirke, lov na smeti ali plesne zabave.

-nagrade: Če želite učence motivirati za sodelovanje v namenskem gibanju, razmislite o zagotavljanju spodbud, kot so nalepke, potrdila ali majhne nagrade. Te se lahko podelijo za stvari, kot je dokončanje določenega števila namenskih gibov, izkazovanje timskega dela ali izkazovanje odgovornosti.

-pozitivna okrepitev: Spodbujajte učence, da nadaljujejo namensko gibanje z uporabo pozitivne okrepitve. Pohvalite in priznajte njihov trud ter zagotovite posebne povratne informacije o tem, kaj so naredili dobro. To lahko pomaga zgraditi njihovo samozavest in motivacijo za nadaljevanje gibanja z namenom.

-vključevanje staršev: Da bi okrepili pomen namenskega gibanja zunaj razreda, vključite starše in skrbnike z zagotavljanjem virov in informacij o tem, kako spodbujati namensko gibanje doma. To lahko storite z glasili, izročki ali spletnimi viri.

- tehnologija: Spletno usposabljanje lahko uporablja tehnologijo (Avatar), da učence vključi v namensko gibanje. Na voljo je veliko virov, kot so videoposnetki ali interaktivne igre, ki jih je mogoče uporabiti za poučevanje učencev o prednostih namenskega gibanja in o tem, kako ga vključiti v svojo dnevno rutino.

Co-funded by the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Pristop k spletnemu izobraževanju

Ko gre za spletno izobraževanje za enoto »Moving with Purpose« za učence, stare od 6 do 10 let, je pomembno upoštevati, da imajo mladi učenci morda krajši razpon pozornosti in se morda spopadajo s podaljšanim časom pred zaslonom. Zato je pomembno, da uporabite različne metode, da jih ohranite vključene in motivirane skozi celotno izkušnjo spletnega učenja. Tukaj je nekaj pristopov, ki jih je treba upoštevati:

Avatar lahko preprosto vključimo v vse te dejavnosti. Uporabite vizualne pripomočke – Kot smo že omenili, lahko vizualni pripomočki, kot so videoposnetki, plakati in infografike, učencem pomagajo razumeti koncept »gibanja z namenom« in njegove prednosti.

Vključite igre in interaktivne dejavnosti – spletne igre in interaktivne dejavnosti so lahko zabaven in privlačen način za učenje učencev o namenskem gibanju. To lahko vključuje virtualni lov na mrhovinarje, plesne zabave ali interaktivne kvize.

Uporabite kratke video lekcije – kratke video lekcije so lahko učinkovit način za učenje učencev o namenskem gibanju, ne da bi jih preobremenili s preveč informacijami hkrati. Razmislite o tem, da bi lekcije razdelili na krajše segmente in uporabili animacije in grafike, da bi učence pritegnili.

Spodbujajte sodelovanje staršev – spodbujajte starše, da sodelujejo v spletni učni izkušnji, tako da jim zagotovite vire in nasvete o tem, kako namensko gibanje vključiti v otrokovo dnevno rutino. To lahko pomaga okrepiti izkušnje, pridobljene med spletnimi izobraževalnimi sejami.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Zagotovite povratne informacije in pozitivno okrepitev – spletno izobraževanje se lahko zdi neosebno, vendar je pomembno, da učencem zagotovite povratne informacije in pozitivno okrepitev skozi celotno učno izkušnjo. Razmislite o uporabi virtualnih nalepk ali potrdil, da potrdite njihov napredek in prizadevanja.

Poudarite pomen telesne dejavnosti – Pomembno je poudariti pomen telesne dejavnosti in njene koristi za učence skozi celotno izkušnjo spletnega učenja. Spodbujajte jih, naj najdejo načine za vključitev namenskega gibanja v svoje vsakdanje življenje, tudi če več časa preživijo v zaprtih prostorih.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Dejavnosti

Dejavnost 1. "Skrb za šolsko okolje!"

Skrb za zdravje z združevanjem športnih iger je tudi skrb za okolje. Z urejanjem šolskega dvorišča, skrbjo za rastline in športnimi aktivnostmi učenci zgolj skrbijo za svoje zdravje. Travo ali odpadke zberemo in odpeljemo na določeno mesto na dvorišču, namenjeno kompostiranju ali odlaganju smeti. Učitelj med premikanjem po šolskem dvorišču oblikuje gibalno shemo, ki vključuje gibanje, pravilno dihanje, bivanje na zraku in preprosto skrb za okolje, a hkrati razvijanje zavedanja o okolju. Te dejavnosti se lahko nadomestijo tudi s pobiranjem odpadkov ali čiščenjem šolskega dvorišča. V kolikor vremenske razmere ne dopuščajo bivanja na prostem, se ta aktivnost prilagodi notranjim prostorom. V šoli bi potekala cela vrsta dejavnosti, kjer bi imeli učenci spet določeno pot, po kateri bi hodili, učenci bi imeli nalogo, da obhodijo vse prostore v šoli, zalivajo rastline, ki so tam. Nato pobrati odpadke, namenjene recikliranju, in jih nato sortirati v zabojnike za reciklažo. S temi aktivnostmi bi dosegli večino ciljev, ki si jih zastavljajo dejavnosti na prostem, kot so razvijanje okoljske zavesti, gibanje in pravilno dihanje.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Dejavnosti

Dejavnost 2. "Poberi"

Z načrtovanjem gibanja in gibanja ter dejavnosti obiranja sadja (hruške, slive, jabolka) ali zbiranja športnih rekvizitov, če se aktivnost izvaja v zaprtem prostoru (športna dvorana) ter z oblikovanjem športnih iger in drže telesa, gibanja in gibalnih vzorcev. , spoštujejo pravilno rast in razvoj od 6 do 10 let. Z gibanjem po robu šolskega dvorišča ali ob robu igrišča v šolski avli in pravilni vadbi lahko razvijamo znanje o pravilnem razvoju vsakega posameznega učenca.

Dejavnost 3. Iščemo zaklad

Glede na starost izdelamo karte in predstavimo igre »Lov na zaklad« – sadje, športni rekviziti; »Kosimo in nosimo« - telesna aktivnost, ki jo spremlja okoljsko ozaveščanje in načrtovanje športnih iger. Če dejavnost izvajamo v zaprtih prostorih, bodo učenci bolj temeljili na športnih igrah.
Na koncu dejavnosti učitelj povzame aktivnost: Pomen dejavnosti za zmanjševanje stresa Ker je aktivnost zasnovana tako, da pomaga učencem, da se pred vsakim krogom naučijo, kako biti prilagodljivi in komunikativni Kako lahko učenci te dejavnosti uporabijo v prihodnosti, da sprostijo svoje mislih.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Kako bodo učenci sodelovali?

Učenci, stari od 6 do 10 let, bodo verjetno pozitivno vplivali na ta pristop k združevanju športnih iger in skrbi za okolje. Mlajši učenci so pogosto željni spoznavanja sveta okoli sebe in uživajo v praktičnih dejavnostih, zato sta lahko skrb za šolsko dvorišče in vključevanje v okoljske dejavnosti zanje tako zabavna kot poučna.

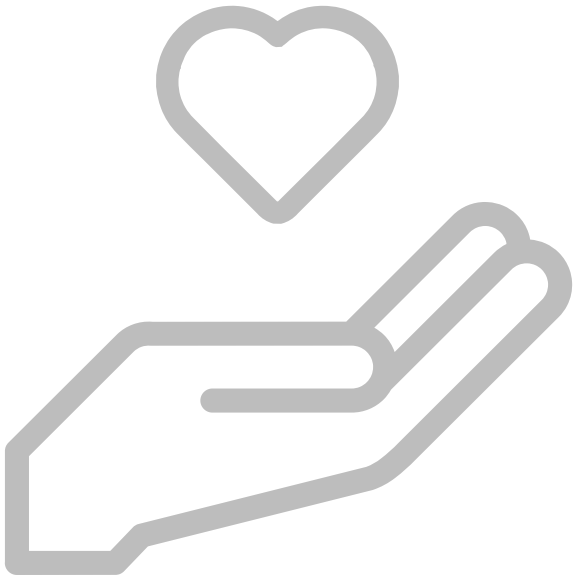
S kombiniranjem gibanja z okoljsko ozaveščenostjo bodo učenci verjetno postali bolj angažirani in motivirani za svoje dejavnosti. Shema gibanja, ki jo je ustvaril učitelj, zagotavlja jasno strukturo, ki jo učenci sledijo, kar jim lahko pomaga, da se osredotočijo in ostanejo pri nalogi. Fizična aktivnost čiščenja šolskega dvorišča in ločevanja odpadkov je lahko prijetna tudi za mlajše učence, saj se lahko gibljejo in sodelujejo kot ekipa.

Poleg tega lahko vključevanje dejavnosti, kot sta zalivanje rastlin in sortiranje recikliranja, pomaga učencem razviti občutek odgovornosti in lastništva za svoje okolje. Morda so ponosni na svoja prizadevanja pri skrbi za šolsko dvorišče in so morda motivirani, da s tem nadaljujejo

Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

S spoštovanjem pravilne rasti in razvoja vsakega posameznega učenca lahko učitelji ustvarijo pozitivno učno okolje, ki je hkrati varno in polno izzivov. Učenci se lahko počutijo podprte in opogumljene, da preizkusijo nove stvari in si prizadevajo izboljšati svoje spretnosti in sposobnosti. Poleg tega lahko sodelovanje pri teh dejavnostih pomaga učencem razviti socialne veščine in spodbuditi občutek skupnosti v razredu ali šoli.



Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Katere potrebščine in oprema bodo uporabljeni?

Potrebščine in oprema, potrebna za dejavnost 1 (Zbiranje odpadkov), lahko vključujejo rokavice, vrečke za smeti, zabojnike za kompost ali določena območja za smeti ter morda samokolnico ali drugo orodje za prevoz težjih odpadkov. Za Dejavnost 2 (Obiranje sadja) bi bile potrebne zaloge odvisne od vrste sadja, ki se nabira, lahko pa bi vključevale košare ali vreče za zbiranje, lestve ali druga orodja za doseganje visokih sadežev in po možnosti rokavice ali drugo zaščitno opremo. Za Dejavnost 3 (Lov na zaklad) bi bile potrebne zaloge odvisne od določene igre, ki se igra, lahko pa bi vključevale karte ali namige, oznake za označevanje lokacije "zakladov" in športno opremo, če vključuje športne igre. Za vse dejavnosti je treba nositi primerna oblačila in obutev glede na telesno aktivnost in zunanje razmere.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Primeri za učence s posebnimi potrebami

Za učence s posebnimi potrebami bo morda treba narediti prilagoditve, da bodo lahko polno sodelovali pri dejavnostih.
Na primer, če ima učenec težave z mobilnostjo, bi lahko igro iskanja zaklada prilagodili tako, da bi vključevala predmete, ki so mu na dosegu roke, ali pa lahko sodeluje tako, da usmerja svoje vrstnike, kam naj gredo, da najdejo zaklad. Če ima učenec senzorične težave, lahko učitelj spremeni dejavnost z uporabo različnih tekstur ali zvokov, da vključi njihove čute. Pomembno je, da dejavnosti individualiziramo tako, da ustrezamo edinstvenim potrebam vsakega učenca, in da po potrebi zagotovimo podporo in prilagoditve, da zagotovimo njihov uspeh in uživanje v dejavnostih.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: "Gibanje z namenom"

Primeri, kako lahko in morajo učenci razmišljati o svojem učenju pri tem predmetu in spremljati svoj napredek.

Razmišljanje in spremljanje napredka sta pomembna vidika učenja in učenci, stari od 6 do 10 let, lahko to storijo na preproste, a učinkovite načine. Tukaj je nekaj primerov:

- Učenci lahko vodijo dnevnik, kjer pišejo o svojih izkušnjah, mislih in občutkih, povezanih z enoto "Gibanje z namenom." Razmišljajo lahko o dejavnostih, ki so jih izvajali, o tem, kaj so se naučili in kako so se počutili med dejavnostmi.
- Učenci lahko ocenijo svoj napredek z uporabo preprostega sistema ocenjevanja, kot so nasmeški ali zvezdice. Po vsaki dejavnosti se lahko ocenijo glede na to, kako dobro jim je šlo, koliko truda so vložili in kako jim je bila aktivnost všeč.
-Učenci si lahko sami postavijo cilje, povezane z enoto "Gibanje z namenom." Na primer, lahko si zadajo cilj izboljšati svojo prožnost, vzdržljivost ali koordinacijo. Svoj napredek lahko spremljajo tako, da redno preverjajo svoje cilje in jih po potrebi prilagajajo.
- Učenci lahko drug drugemu posredujejo povratne informacije o svojem delovanju med aktivnostmi. Lahko ponudita konstruktivno kritiko, spodbudo in podporo, da drug drugemu pomagata izboljšati se.
- Učitelj lahko vodi razredne razprave, kjer lahko učenci delijo svoje misli in izkušnje v zvezi z enoto "Gibanje z namenom." To lahko učencem pomaga, da se učijo drug od drugega in pridobijo nove perspektive.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje"

Predstavitev enote

Morda ste opazili, da je vaš um bolj pozoren in osredotočen, ko ste fizično aktivni. To je zato, ker lahko gibanje pomaga izboljšati vašo sposobnost koncentracije in pozornosti. Raziskovali bomo različne fizične aktivnosti in prakse čuječnosti, ki nam bodo pomagale razviti boljše sposobnosti koncentracije.

Skozi to enoto se bomo ukvarjali z zabavnimi in interaktivnimi dejavnostmi, ki vključujejo gibanje in pozornost. Raziskovali bomo, kako so naš dih, telo in um povezani in kako lahko to povezavo uporabimo za izboljšanje naše sposobnosti koncentracije. Do konca te enote se boste naučili, kako uporabljati gibalne in čuječne prakse za izboljšanje osredotočenosti in koncentracije na različnih področjih svojega življenja.

Spodbujamo vas, da k tej enoti pristopite z odprtim umom in pripravljenostjo za učenje novih stvari. Pripravimo se na raziskovanje povezave med koncentracijo in gibanjem!
Do konca te enote boste bolje razumeli koncentracijo in gibanje ter kako sta povezana. Naučili se boste novih veščin za izboljšanje koncentracije in se zabavali ob raziskovanju različnih vrst gibanja. Torej, pripravite se, da se osredotočite in se premikate z nami v tej razburljivi enoti!

Co-funded by
the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje"

Energizer / Razprava

Lokacija Učenci so lahko v učilnici, na vrtu ali v telovadnici.

Energizer "Concentration Freeze Dance"

Predvajajte glasbo in učenci naj zaplešejo. Ko se glasba ustavi, morajo zamrzniti v določeni pozi in jo zadržati nekaj sekund. Ulov je v tem, da boste poklicali določen predmet ali žival in učenci bodo morali zamrzniti v pozi, ki predstavlja ta predmet ali žival. Ta energizator ne bo samo spodbudil učence k gibanju, temveč bo tudi izboljšal njihove sposobnosti poslušanja in sposobnost osredotočanja na sledenje navodilom.

"Raztegni se in koncentriraj"

Učence prosite, naj vstanejo in iztegnejo roke čim višje.
Naročite jim, naj globoko vdihnejo in zadržijo dih nekaj sekund.
Ko izdihnejo, jih prosite, naj spustijo roke in se dotaknejo prstov na nogah.
Nato jih prosite, naj vstanejo in ponovno dvignejo roke, vendar tokrat z zaprtimi očmi.
Ko držijo ta položaj, jih prosite, naj se osredotočijo na svoje dihanje in občutek raztezanja.
Po nekaj sekundah jim naročite, naj odprejo oči in počasi sprostijo roke.
Ta energizer učencem pomaga raztegniti telesa, izboljšati pretok krvi in osredotočiti svoje misli na dihanje in fizične občutke, kar lahko pomaga izboljšati njihove sposobnosti koncentracije.

Co-funded by the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje"

Vsebina enote/teoretična izhodišča

Telesna aktivnost spodbuja rast in razvoj novih nevronskih povezav v možganih. Vadba poveča pretok krvi in oksigenacijo, kar izboljša dostavo hranil in odstranjevanje odpadnih produktov, vključno s toksini, ki lahko negativno vplivajo na kognitivne funkcije. Vadba spodbuja tudi proizvodnjo hormonov in beljakovin, ki podpirajo rast in vzdrževanje možganskih celic in povezav. To lahko vodi do izboljšane sposobnosti koncentracije in osredotočenosti.

Vključitev telesne dejavnosti in praks čuječnosti v naše dnevne rutine lahko zagotovi močno kombinacijo za izboljšanje sposobnosti koncentracije. Z združevanjem koristi povečanega pretoka krvi, izboljšanih nevronskih povezav, izboljšanega razpoloženja in zmanjšanega stresa z osredotočenostjo in jasnostjo praks čuječnosti lahko optimiziramo svojo sposobnost koncentracije in izboljšamo našo splošno kognitivno učinkovitost.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje"

Vsebina usposabljanja, vključno z orodji in pristopi za usposabljanje v živo in na spletu
Pozornost in koncentracija sta bistveni veščini za učence vseh starosti. Dolgotrajno sedenje pri miru in pozornost je lahko izziv, zlasti za učence. Ta vsebina usposabljanja bo zagotovila orodja in pristope za usposabljanje v živo in na spletu, ki bodo učencem pomagali izboljšati njihovo sposobnost koncentracije in pozornosti.
Orodja:
- Podloge za jogo lahko uporabite za zagotovitev udobnega in varnega prostora za gibanje učencev.
- Žoge za vadbo lahko uporabljate kot sedež med poukom ali kot pripomoček za gibalne odmore.
- Odporne trakove lahko uporabite za povečanje odpornosti pri vajah in raztezanjih, zaradi česar je gibanje bolj zahtevno.
- Ravnotežne deske se lahko uporabljajo za izboljšanje ravnotežja in moči jedra, ki sta pomembni za koncentracijo.
- Fidget igrače se lahko uporabljajo za zagotavljanje taktilne motnje za učence, ki težko sedijo pri miru.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje"

Pristop k spletnemu izobraževanju
- Vključite odmore za telesno dejavnost, kot je hiter ples ali raztezanje.
-Vključitev videoposnetkov ali interaktivnih vizualnih elementov lahko pomaga ohranjati mlade učence angažirane in motivirane. Uporabite animirane videoposnetke ali slike, ki ponazarjajo prednosti fizičnega gibanja na pozornost in koncentracijo, Avatar pa je lahko eno od orodij.
- Spremenite učno izkušnjo v igro, da spodbudite sodelovanje in navdušenje. Uporabite spletne igre ali interaktivne kvize, da bo učenje bolj zabavno in privlačno.
-Uporabite na primer primere iz resničnega sveta, na primer govorite o tem, kako športniki pogosto uporabljajo gibanje in vadbo, da se lahko osredotočijo med igrami ali tekmovanji.
- Dajte učencem priložnost, da sodelujejo pri fizičnih dejavnostih skozi celotno lekcijo, kot je posnemanje določenih gibov ali igranje interaktivnih iger, ki zahtevajo fizično gibanje.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje" dejavnosti

Eden od pristopov k razvijanju sposobnosti koncentracije je uporaba sudokuja v kombinaciji z usmerjenimi gibalnimi vajami. Sudoku spodbuja kreativno razmišljanje z uporabo nekaj pravil v vašo korist, včasih z novimi taktikami. Sudoku prav tako razvija osredotočenost in koncentracijo, miselno izvaja vrsto korakov, potrebnih za rešitev vsake "težave". In zahteva disciplino in vztrajnost, da bi dokončali uganko. To pri učencih razvije daljši razpon pozornosti. Uspešno dokončanje uganke prinaša občutek zadovoljstva, ustvarja samozavest in intrinzično motivira osebo, ki rešuje uganko. Sudoku prav tako potrjuje, da je včasih potovanje bolj zanimivo in dragoceno kot cilj.

svinčnik. Kdor zna šteti do 9, se lahko nauči sudokuja. To je nizka tehnologija, vendar visoka vrednost.

Za začetek lahko učenci igrajo sudoku s papirnatimi igrami, pri čemer jim učitelj pomaga razumeti pravila in nudi podporo, ko naletijo na izzive. Med igro lahko učitelj usmerja otrokov pogled in gibanje, vključno z usmerjanjem gibanja oči, gibanja zgornjega dela telesa (trupa in rok) ter gibanja spodnjega dela telesa (kolena, noge in stopala).

Pomembno je, da učence spodbujamo, da razvijejo strategije reševanja problemov in vztrajajo tudi, ko se soočajo s težkimi nalogami. Po igranju sudokuja lahko učenci prevzamejo različne vloge in simulirajo različne rešitve z uporabo obrazne mimike in gest za sporočanje svojih miselnih procesov.

S kombiniranjem dejavnosti sudokuja z usmerjenimi gibalnimi vajami lahko učitelji pomagajo učencem razviti sposobnosti koncentracije, hkrati pa spodbujajo intelektualno angažiranost in telesno dejavnost.

Co-funded by the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje" dejavnosti

Sudoku je zelo praktičen. Je poceni, v skoraj vseh časopisih in številnih revijah. Obstajajo papirnate knjige, polne ugank različnih težavnosti. Sudoku deluje z vsemi jeziki in se izvaja sam; ni potrebe po partnerju. Postaja priljubljena v mnogih državah. Potuje enostavno, zavzame zanemarljivo malo prostora in ne potrebuje elektrike ali baterij. To je mogoče storiti skoraj povsod, samo s svinčnikom. Kdor zna šteti do 9, se lahko nauči sudokuja. To je nizka tehnologija, vendar visoka vrednost.

Za začetek lahko učenci igrajo Sudoku s papirnatimi igrami, pri čemer jim učitelj pomaga razumeti pravila in nudi podporo, ko naletijo na izzive. Med igro lahko učitelj usmerja otrokov pogled in gibanje, vključno z usmerjanjem gibanja oči, gibanja zgornjega dela telesa (trupa in rok) ter gibanja spodnjega dela telesa (kolena, noge in stopala).

Pomembno je, da učence spodbujamo, da razvijejo strategije reševanja problemov in vztrajajo tudi, ko se soočajo s težkimi nalogami. Po igranju sudokuja lahko učenci prevzamejo različne vloge in simulirajo različne rešitve z uporabo obrazne mimike in gest za sporočanje svojih miselnih procesov.
S kombiniranjem dejavnosti sudokuja z usmerjenimi gibalnimi vajami lahko učitelji pomagajo učencem razviti sposobnosti koncentracije, hkrati pa spodbujajo intelektualno angažiranost in telesno dejavnost.

Co-funded by the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje"

Kako bodo učenci sodelovali?

Učenci bodo imeli priložnost prevzeti različne vloge in simulirati različne rešitve z uporabo obrazne mimike in gest za sporočanje svojih miselnih procesov. To spodbuja intelektualno angažiranost in kritično mišljenje, hkrati pa spodbuja telesno dejavnost.

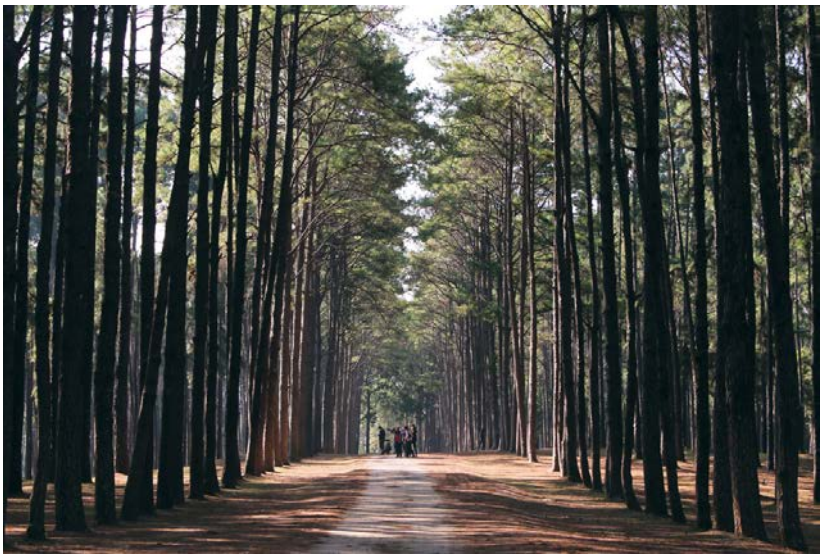
Pri tem pristopu bodo učenci predvsem individualno reševali uganke Sudoku, medtem ko bodo prejeli navodila in podporo učitelja. Vendar pa imajo med vajami usmerjenega gibanja morda priložnosti za interakcijo in sodelovanje, na primer pri simulaciji različnih rešitev in sporočanju svojih miselnih procesov z mimiko in kretnjami.
Poleg tega lahko učitelj spodbudi učence, da delijo svoje strategije reševanja problemov in ponudi podporo in spodbudo svojim vrstnikom, ko se soočijo z zahtevnimi nalogami. To lahko spodbudi občutek skupnosti in sodelovanja med učenci.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje"

Katere zaloge in oprema bodo uporabljeni?

-Papirnate sudoku igre: Te lahko kupite ali natisnete iz spletnih virov.
- Svinčniki ali pisala za izpolnjevanje sudokujev.
- Učitelj ali odrasla oseba, ki vodi otrokov pogled in gibanje med igro Sudoku.
Odprti prostor: prostor ali zunanji prostor z odprtim prostorom za vaje usmerjenega gibanja.
- Rekviziti, kot so stožci ali podloge, se lahko uporabljajo za vizualne znake ali tarče za gibalne vaje.
Materiali za igranje vlog: Materiali, kot so kostumi ali rekviziti, se lahko uporabljajo za vaje igranja vlog.
- Časovnik ali ura se lahko uporablja za nastavitev časovnih omejitev za dokončanje sudokujev ali gibalnih vaj.



Co-funded by
the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje"

Primeri za učence s posebnimi potrebami

Tukaj je nekaj primerov, kako prilagoditi dejavnosti za učence s posebnimi potrebami:

- Učencem z okvaro vida zagotovite uganke sudoku z velikim tiskom ali taktilne različice, ki jih lahko tipajo in z njimi ravnajo. Uporabite kontrastne barve, da bodo številke izstopale, in jim zagotovite besedne znake, ki jim bodo pomagali razumeti uganko.
- Za učence z motnjami motorike poenostavite fizična gibanja.
- Za učence z avtizmom zagotovite jasna navodila in smernice za igro. Uporabite vizualne pripomočke, kot so slike ali simboli, da jim pomagate razumeti pravila. Ustvarite lahko tudi vizualni urnik, ki jim bo pomagal razumeti korake pri igranju sudokuja.
- Za učence z ADHD uporabite časovno razporejene dejavnosti, da se jim pomagate osredotočiti na nalogo. Uganko Sudoku lahko razdelite tudi na manjše dele in zagotovite pozitivne povratne informacije ter nagrade za dokončanje vsakega dela.
- Za učence s kognitivnimi motnjami uporabite poenostavljene uganke Sudoku z manj številkami in večjimi presledki. Prav tako lahko zagotovite besedne znake in uporabite ponavljanje, da jim pomagate razumeti pravila in samo uganko.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje"

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja

Spodbujajte gibanje čez dan z vključitvijo telesnih aktivnosti v dnevne rutine. Na primer, naj učenci med prehodom med dejavnostmi izvajajo skoke ali pa naj se med lekcijami sprehodijo ali raztegnejo.

Uporabite igre in dejavnosti, ki vključujejo gibanje, da učencem pomagate pri učenju in ohranjanju informacij. Na primer, uporabite hopscotch za poučevanje matematičnih dejstev ali uporabite lov na mrhovinarje za poučevanje besednih besed.

V gibalne dejavnosti vključite prakse čuječnosti, da učencem pomagate razviti sposobnost koncentracije in pozornosti. Na primer, naj se med jogo osredotočijo na svoj dih ali naj izvajajo vaje za globoko dihanje med skakanjem.

Zagotovite pozitivno okrepitev in povratno informacijo, ko se učenci vključijo v telesno dejavnost in pokažejo izboljšano koncentracijo in pozornost. Proslavite njihove uspehe in jih spodbudite, da še naprej vključujejo gibanje v svoje dnevne rutine.

Primeri samorefleksije Po sodelovanju v dejavnosti Sudoku z vajami usmerjenega gibanja sem se počutil bolj osredotočen in pozoren. Fizični gibi so mi pomagali vključiti telo, medtem ko je moj um reševal uganko.

Opazil sem tudi, da ko sem naletel na izzive v igri, sem postal bolj vztrajen in odločen najti rešitev. Učiteljeva podpora in vodstvo sta mi pomagala razviti strategije za reševanje problemov in me spodbudila, da sem se še naprej trudil, tudi ko je postalo težko.

Na splošno menim, da je bila ta dejavnost odličen način za združevanje intelektualnega udejstvovanja in telesne dejavnosti, in veselim se sodelovanja v več dejavnostih, ki izzivajo tako moj duh kot telo.

Co-funded by the European Union

Enota 4: "Koncentracija in gibanje"
Zaključek enote

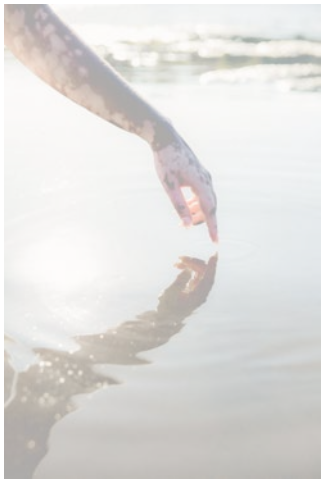
Vključevanje telesne dejavnosti in praks čuječnosti je lahko odličen način za izboljšanje sposobnosti koncentracije za učence, stare od 6 do 10 let. Z ukvarjanjem s fizičnimi dejavnostmi, kot je sudoku, lahko učenci izboljšajo svoje sposobnosti reševanja problemov in se osredotočijo.

Dodajanje praks čuječnosti, kot so globoko dihanje in vizualizacijske vaje, lahko tudi pomaga učencem umiriti misli in zmanjšati stres, kar vodi k boljši koncentraciji.

Med fizičnimi aktivnostmi je pomembno, da ste pozorni na gibanje telesa in se osredotočite na opravilo.

To lahko pomaga izboljšati koncentracijo in mentalno osredotočenost. Prakse čuječnosti lahko učencem tudi pomagajo ostati prisotni v trenutku ter zmanjšajo motnje in negativne misli.

S kombiniranjem telesne dejavnosti in praks čuječnosti lahko učenci razvijejo pomembne sposobnosti koncentracije, ki jim lahko koristijo v mnogih vidikih njihovega življenja. Torej, še naprej igrajte igre, kot je sudoku, in vključujte prakse čuječnosti, da izboljšate svoje sposobnosti koncentracije in vodite srečnejše in bolj zdravo življenje!



Co-funded by
the European Union

Modul 8 – Postavljanje ciljev in vztrajnost

PREDSTAVITEV MODULA

Dobrodošli v modulu "Postavljanje ciljev in vztrajnost"! Ta modul je zasnovan tako, da pomaga učiteljem učencev, starih od 6 do 10 let, in jih podpira pri razvoju spretnosti in miselnosti, potrebnih za postavitev temeljev učenja, kako si zastaviti cilje in biti vztrajen pri soočanju z ovirami.

V tem modulu se boste kot njihovi učitelji naučili, kako voditi svoje učence pri:

• Krepitev osredotočenosti in vztrajnosti: Naučili se boste strategij za pomoč svojim učencem, da ostanejo osredotočeni in motivirani, tudi ko se soočajo z izzivi in neuspehi.

• Premagovanje ovir: Naučili se boste, kako svojim učencem pomagati prepoznati in premagati običajne ovire za uspeh, kot je strah pred neuspehom ali pomanjkanje virov.

• Proslavljanje napredka: Spoznali boste pomen proslavljanja majhnih zmag in uporabe pozitivnega samogovora, da ostanete motivirani.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Uvod

Ta modul je zasnovan tako, da učencem pomaga razumeti in interpretirati socialne znake za spodbujanje zdravih odnosov in izgradnjo močnih medosebnih veščin. Z interaktivnimi dejavnostmi bodo učenci razvili razumevanje obrazne mimike, govorice telesa, besednih izrazov in kulturnih norm, povezanih z izražanjem hvaležnosti.

S pridobivanjem boljše izkušnje socialne ozaveščenosti bodo učenci sposobni prepoznati znake strinjanja ali nestrinjanja, odobravanja ali neodobravanja in druga čustva, izražena z neverbalno komunikacijo. Poleg tega bo modul ocenil sposobnost učencev, da ustrezno izrazijo hvaležnost za tiste okoli sebe.

Navsezadnje je namen tega modula opremiti učence s potrebnimi orodji za uspešno socialno interakcijo v katerem koli okolju.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Energizer / Razprava:

Navdušite svoje učence in jih napolnite z energijo za raziskovanje svojih talentov in potenciala s to zabavno dejavnostjo:

Začnite tako, da učence prosite, naj vstanejo in oblikujejo krog. Nato jim naročite, naj izmenično delijo eno stvar, v kateri so dobri. Spodbujajte jih, naj bodo ustvarjalni in razmišljajo izven okvirov – to je lahko karkoli, od petja do igranja nogometa do odličnega poslušalca.

Ko vsak učenec pove svoj talent, naj preostali razred navijajo in jim zaploskajo. Nato pojdite na naslednjega učenca v krogu.
Če se učenec nečesa ne more domisliti, prosi druge, naj povedo, v čem mislijo, da so dobri. Če je treba - pomagaš s predlogom in naj spet vsi zaploskajo temu otroku.

Ta dejavnost ne le pomaga vašim učencem prepoznati in ceniti lastne talente in potencial, ampak tudi spodbuja pozitivno in spodbudno razredno okolje, kjer se lahko vsak počuti cenjenega in slavljenega.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Rezultat:

Učenci bodo bolj angažirani in polni energije pri raziskovanju svojih talentov in potenciala.
Študente bomo spodbujali k ustvarjalnemu razmišljanju in razmišljanju izven okvirov, ko bodo upoštevali lastne talente in potencial.
Učenci bodo razvili občutek skupnosti in podpore v razredu, ko bodo navijali drug drugega ter slavili talente in potencial drug drugega.
Vi kot učitelj boste pridobili vpogled v talente in potencial vašega učenca, kar vam lahko pomaga pri pripravi prihodnjih učnih načrtov in dejavnosti.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Potencial se nanaša na učenčeve prirojene sposobnosti in sposobnost učenja in rasti. Vsak učenec ima edinstven potencial in na učiteljih je, da mu ga pomagajo odkriti in razviti. Vendar le potencial ni dovolj. Talent je Rezultat razvoja tega potenciala s trdim delom, prakso in predanostjo. Pomembno je, da učitelji razumejo, da nadarjenost ni samo prirojena, ampak jo je mogoče tudi negovati in razvijati s trudom in vztrajnostjo.

Drug pomemben vidik talenta je, da se lahko kaže na različne načine. Teorija Howarda Gardnerja o več inteligencah predlaga, da obstaja veliko različnih vrst inteligence, vključno z glasbeno, telesno-kinestetično, prostorsko, lingvistično, logično-matematično, medosebno in intrapersonalno. Učitelji bi si morali prizadevati prepoznati in slaviti raznolikost talentov in inteligence v svojem razredu ter učencem zagotoviti priložnosti, da razvijejo in pokažejo svoje edinstvene sposobnosti.

Pomembno je tudi pomagati učencem razumeti, da ima vsakdo svoje prednosti in slabosti ter da je v redu, če se trudimo in delamo napake. Učitelji lahko pri svojih učencih spodbujajo miselnost rasti s poudarjanjem pomena truda in vztrajnosti, ne pa le naravnih sposobnosti. Ko učenci verjamejo, da je mogoče njihove sposobnosti razviti s trdim delom in predanostjo, je večja verjetnost, da bodo sprejeli izzive in vztrajali skozi težave.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Spletno izobraževanje lahko učencem ponudi priložnosti, da raziščejo svoje potenciale in talente na nove in inovativne načine. Z uporabo tehnologije lahko učeneci dostopajo do široke palete virov in gradiv, se povezujejo s strokovnjaki na različnih področjih in sodelujejo z vrstniki iz različnih delov sveta. Spletne platforme lahko omogočijo tudi prilagojene učne izkušnje, ki ustrezajo potrebam in prednostim posameznih učencev, učencem pa nudijo priložnosti, da razvijajo svoje talente na lasten edinstven način.

Vendar je pomembno upoštevati, da spletno učenje ne bi smelo nadomestiti vrednosti interakcij iz oči v oči in praktičnih izkušenj, zlasti za mlajše učence, ki jim priložnosti za socialno in čustveno učenje v razredu zelo koristijo.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Dejavnosti / vaje:

Dodatna navodila k enoti, vključno s spremembami za učence s posebnimi potrebami in za poučevanje v spletnem okolju:

Priprava: Zberite materiale, ki predstavljajo vsako od osmih področij inteligence (pametno glasbo, pametno sliko, pametno telo, pametno ljudi, pametno besedo, pametno logiko, pametno naravo in pametno samega sebe) in jih postavite v določene dele sobe.

Razdelite se v ekipe: Razred razdelite na osem različnih ekip in vsako ekipo povabite, naj začne na določenem delu sobe. Zagotovite, da ima vsaka ekipa določeno izhodišče in dovolj prostora za raziskovanje in igro.

Čas raziskovanja: Učencem razložite, da bodo imeli tri minute časa za prosto raziskovanje predmetov in igro na vsakem delu. Spodbujajte jih, naj v tem času uporabljajo svoja čutila in so ustvarjalni. Nastavite časovnik za tri minute in pustite učencem, da raziskujejo.

Zamenjava ekip: Po treh minutah označite konec časa raziskovanja in vsaki ekipi naročite, naj se premakne v naslednji del sobe. Ta postopek ponavljajte, dokler vsaka ekipa ne obišče vseh osem odsekov.

Co-funded by the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Dejavnosti / vaje:

Čas za razpravo: Ko vse ekipe preidejo na vse oddelke, povabite učence, da se usedejo nazaj v krog. Označite vsak razdelek na naslednji način: pametna glasba, pametna slika, pametno telo, pametni ljudje, pametna beseda, pametna logika, pametna narava in pameten sam. Pojasnite, da je teh osem področij inteligence prvi predstavil Howard Gardner, slavni znanstvenik, ki je verjel, da so ljudje lahko dobri v različnih stvareh.

Poudarite raznolikost sposobnosti: poudarite dejstvo, da je svet barvit zaradi vseh različnih sposobnosti, ki jih imajo ljudje. Pojasnite, da ima vsak svoje edinstvene talente in prednosti in da jih je treba slaviti. Učence opomnite, da če so dobri v nečem, to tudi pomeni, da morda niso tako dobri v nečem drugem.

Dejavnosti za učence s posebnimi potrebami:
Za učence s posebnimi potrebami se lahko izvedejo spremembe, da se zagotovi, da lahko v celoti sodelujejo pri dejavnosti. Na primer, če ima učenec težave z mobilnostjo, lahko učitelj pomaga ali prilagodi dejavnost, da bo bolj dostopna. Za učence z okvaro sluha lahko učitelj uporabi vizualne pripomočke, kot so slike ali pisna navodila, ki spremljajo ustna navodila.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Dejavnosti / vaje:

Lahko tudi:
Uporabljajte senzorične materiale, ki ustrezajo različnim učnim stilom in sposobnostim, kot so taktilni materiali za učence z okvarami vida ali gibalne dejavnosti za učence s telesnimi motnjami. Pustite več časa za raziskovanje in zamenjavo ekip, če je potrebno. Uporabite vizualne pripomočke, kot so slike ali diagrami, da učencem pomagate razumeti različna področja inteligence.

Dejavnosti za spletno učenje:

Za spletno učenje je dejavnost mogoče prilagoditi za uporabo virtualnih orodij. Učitelj lahko ustvari digitalno platformo, kjer lahko učenci dostopajo do različnih razdelkov in virtualno raziskujejo predmete. Učitelj lahko uporabi tudi sobe po skupinah v orodju za videokonference, da simulira izkušnjo bivanja v različnih delih sobe. Učitelj lahko deli zaslone in uporablja vizualne pripomočke, kot so slike ali videoposnetki, ki spremljajo besedna navodila.
Uporabite virtualne platforme za ustvarjanje različnih sob ali odsekov za vsako področje inteligence.
Spodbujajte učence, da delijo svoje edinstvene talente in sposobnosti z multimedijskimi predstavitvami ali skupinskimi razpravami.
Uporabite spletne kvize ali igre, da učencem pomagate prepoznati svoje prednosti in področja, ki jih zanimajo.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Dejavnosti / vaje:

Tukaj je nekaj dodatnih dejavnosti, ki jih lahko uporabite za spletno učenje:

Predstavitev talentov Vsakega učenca prosite, naj pove svoj talent ali spretnost, ki jo ima. To lahko demonstrirajo prek videa ali predstavitve v živo. Spodbujajte učence, da slavijo svoje razlike in priznajo, da ima vsak svoje edinstvene talente.

Ugani moj talent. Vsakemu učencu dodelite talent ali spretnost in ga prosite, naj ga opiše, ne da bi razkril, kaj je. Ostali učenci morajo uganiti, kateri talent ali spretnost je opisana. Ta dejavnost učence spodbuja k ustvarjalnemu razmišljanju in razvijanju njihovih komunikacijskih veščin.

Lov na talente Učence prosite, naj poiščejo primere ljudi, ki so uspešni na področju, povezanem z njihovimi talenti ali interesi. Ustvarijo lahko predstavitev ali kolaž, da pokažejo, kaj so našli. Ta dejavnost spodbuja učence k raziskovanju različnih karier in jim pomaga razviti njihove raziskovalne sposobnosti.

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Rezultat:

Za učence te dejavnosti povzročijo:

Povečano zavedanje lastnih prednosti in talentov
Večje spoštovanje do raznolikosti talentov svojih vrstnikov
Priložnosti za razvoj socialno-čustvenih veščin, kot sta empatija in samozavedanje, ko razpravljajo in razmišljajo o svojih in drugih prednostih in talentih.
Vključujoče učno okolje, kjer se učenci z različnimi učnimi stili in sposobnostmi lahko počutijo cenjene in podprte

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Spodaj lahko najdete nekaj uporabnih povezav za učitelje, da razširijo svoje znanje o potencialih in talentih:
"Psihologija visokih sposobnosti in nadarjenosti" dr. Rene F. Subotnik
"Differentiating Instruction for Gifted students" dr. Carol Ann Tomlinson
"Negovanje in razvijanje talentov pri otrocih" iz družine Verywell

Dejavnosti:

"Strengths Scavenger Hunt" iz Big Life Journal

Delovni list "Moji posebni talenti" iz Therapist Aid

Dejavnost »Talent Show« iz Education.com

Co-funded by
the European Union

Enota 1: Potencial in talent

Zaključek enote:

Skratka, razumevanje in razvijanje potenciala in talentov mladih učencev je ključnega pomena za njihovo osebno rast in akademski uspeh. S prepoznavanjem in negovanjem posameznih prednosti lahko učitelji svojim učencem pomagajo zgraditi samozavest, motivacijo in pozitiven odnos do učenja. Z uporabo različnih učnih strategij in dejavnosti, ki skrbijo za različne učne stile, lahko učitelji ustvarijo vključujoče in privlačno učno okolje za vse učence, vključno s tistimi s posebnimi potrebami. Pomembno je, da se učitelji še naprej učijo in rastejo v svojem razumevanju potenciala in nadarjenosti, tako da lahko bolje podpirajo in opolnomočijo svoje učence, da dosežejo svoj polni potencial. S pravo miselnostjo, viri in podporo lahko vsak učenec uspe in napreduje.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Spodbujajte otroke, da raziskujejo svoje interese na spletu: starši lahko svoje otroke vodijo k raziskovanju različnih spletnih virov, povezanih z njihovimi interesi in talenti. To lahko vključuje izobraževalne spletne strani, spletne vadnice in videoposnetke, ki lahko pomagajo pri razvoju njihovih veščin.
Spremljajte njihove spletne dejavnosti: pomembno je, da starši spremljajo spletne dejavnosti svojih otrok, da zagotovijo njihovo varnost. To lahko vključuje nastavitev starševskega nadzora, spremljanje njihove spletne komunikacije in nadzor njihove uporabe interneta.
Sodelujte v spletnih dejavnostih z otroki: starši lahko sodelujejo tudi v spletnih dejavnostih s svojimi otroki z igranjem izobraževalnih iger, gledanjem videoposnetkov ali raziskovanjem različnih tem, povezanih z njihovimi interesi. To lahko pomaga zgraditi močno vez in spodbuja učenje.

Z upoštevanjem teh priporočil lahko starši svojim otrokom pomagajo razviti svoje talente in potencial v varnem in produktivnem spletnem okolju.

Co-funded by the European Union

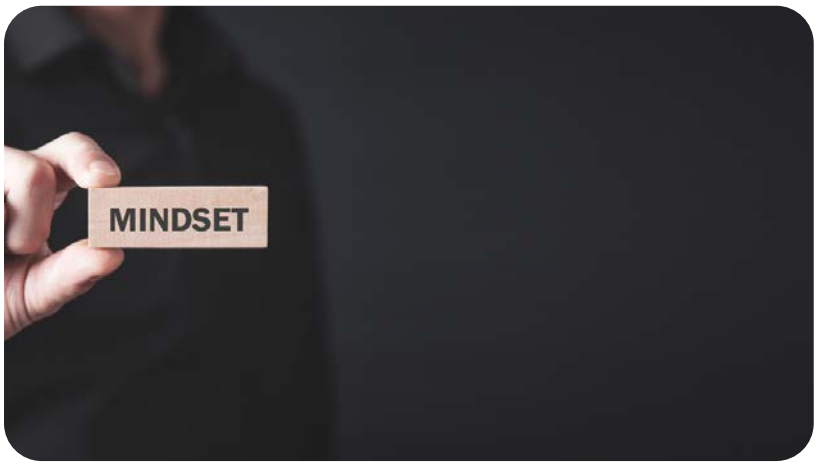
2. enota: Miselnost za rast in vztrajnost

Uvod

Ta modul je zasnovan tako, da učencem pomaga razumeti in interpretirati socialne znake za spodbujanje zdravih odnosov in izgradnjo močnih medosebnih veščin. Z interaktivnimi dejavnostmi bodo učenci razvili razumevanje obrazne mimike, govorice telesa, besednih izrazov in kulturnih norm, povezanih z izražanjem hvaležnosti.

S pridobivanjem boljše izkušnje socialne ozaveščenosti bodo učenci sposobni prepoznati znake strinjanja ali nestrinjanja, odobravanja ali neodobravanja in druga čustva, izražena z neverbalno komunikacijo. Poleg tega bo modul ocenil sposobnost učencev, da ustrezno izrazijo hvaležnost za tiste okoli sebe.

Konec koncev je namen tega modula opremiti učence s potrebnimi orodji za uspešno socialno interakcijo v katerem koli okolju.



Co-funded by
the European Union

2. enota: Miselnost za rast in vztrajnost

Energizer / Razprava:

Preizkusite to poživitveno aktivnost:

Prosite svoje učence, naj vstanejo in oblikujejo krog.
Učencem razložite, da se boste igrali igro z naslovom "I Can Do It!"
Če želite igrati igro, boste zaklicali fizični izziv, kot je "dotaknite se prstov na nogi" ali "naredite skok." Ko pokličete izziv, ga bodo poskušali dokončati vsi učenci.
Vendar pa obstaja ulov! Preden se lotijo izziva, si morajo reči: "Zmorem!" Spodbudite učence, naj se še naprej trudijo in rečejo "Zmorem!" tudi če jim ne uspe v prvem poskusu.
Po vsakem izzivu vprašajte učence, kako so se počutili, ko so ga lahko rešili. Je rekel "Zmorem!" pomagaj jim?
Igro lahko nadaljujete z različnimi izzivi, dokler učenci niso pripravljeni na naslednjo dejavnost.

Ta poživitvena dejavnost je odličen način, da svojim mladim učencem na zabaven in interaktiven način predstavite pojma vztrajnosti in rasti. Če jih spodbujate, naj se še naprej trudijo in verjamejo vase, jim lahko pomagate razviti pozitiven odnos do izzivov in padcev.

Co-funded by
the European Union

2. enota: Miselnost za rast in vztrajnost

Energizer / Razprava:

.Spremenite fizične zahteve: Za učence, ki imajo morda fizične težave ali omejitve, je mogoče vajo zvezdnega skoka spremeniti tako, da bo bolje ustrezala njihovim sposobnostim. Na primer, lahko izvajajo zvezdne skoke sede ali uporabljajo pripomočke, kot so uporni trakovi.

Prilagodite težavnostno stopnjo: Za učence s kognitivnimi motnjami je mogoče dejavnost prilagoditi tako, da bo bolj ali manj zahtevna, odvisno od njihovih sposobnosti. Na primer, lahko prilagodite število potrebnih zvezdnih skokov ali uporabite vizualne pripomočke, da jim pomagate razumeti koncept vztrajnosti in miselnosti rasti.

rezultat:

Ta poživitvena dejavnost lahko:

Pomagajte učencem razviti miselnost rasti tako, da jih spodbujate, da na izzive gledajo kot na priložnosti za rast in izboljšave. Spodbudite občutek vztrajnosti in odločnosti pri učencih tako, da jim pokažete, da uspeh pogosto zahteva trud in vztrajnost. Spodbujajte telesno dejavnost in koordinacijo, ki lahko koristita splošnemu zdravju in dobremu počutju učencev.

Co-funded by
the European Union

2. enota: Miselnost za rast in vztrajnost

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Miselnost vztrajnosti in rasti sta dva bistvena pojma, ki ju morajo učitelji mladih učencev poznati. Trdnost se nanaša na sposobnost vztrajanja in vztrajanja pri soočanju z izzivi in ovirami. To vključuje ohranjanje dolgoročnega cilja kljub neuspehom in nadaljevanje dela zanj s trudom, odločnostjo in odpornostjo. Po drugi strani pa je miselnost o rasti prepričanje, da je mogoče posameznikove sposobnosti in inteligenco razviti s trdim delom, predanostjo in pripravljenostjo učiti se iz napak.

V okviru spletnega izobraževanja za mlade učence je pomembno, da učitelji gojijo okolje, ki spodbuja vztrajnost in rast. To lahko vključuje postavljanje dosegljivih ciljev, zagotavljanje povratnih informacij in spodbude ter učenje učencev, kako se učiti iz napak. Poleg tega lahko vključitev interaktivnih in privlačnih dejavnosti v spletno učno izkušnjo pomaga učencem razviti občutek vztrajnosti in prepričanja v svojo sposobnost izboljšanja.

Prav tako je pomembno, da učitelji prepoznajo in se prilagodijo edinstvenim izzivom, ki jih spletno učenje lahko predstavlja za nekatere učence, kot so motnje in težave pri upravljanju časa. S tem, ko so pozorni na te izzive ter zagotavljajo podporo in vire, lahko učitelji pomagajo učencem razviti vztrajnost in miselnost rasti, ki je potrebna za uspeh v spletnem izobraževanju.

Co-funded by
the European Union

2. enota: Miselnost za rast in vztrajnost

Dejavnosti / vaje:

Večstruka obveščevalna dejavnost

Začnite tako, da učence prosite, naj naštejejo različne vrste "pametnosti", kot so glasba, slika, telo, ljudje, beseda, logika, narava in sam. Spodbudite jih, naj navedejo en primer za vsak poklic vsake »pametne« vrste in vse napišejo na list ali tablo. Nato učence vprašajte, 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 za en ali dva tedna učenja in treninga? Spodbudite učence, naj pomislijo na primer, ko so sčasoma v nečem postali boljši. Če se česa ne morejo domisliti, jih nagovorite o branju ali pisanju itd.

Igra ogrevanja Učence povabite, naj vstanejo in se razdelijo v skupine po 10. Vsaka skupina ima na tleh vrv in jih povabi, naj skupaj skočijo na drugo stran vrvi. Edino pravilo je, da morajo vsi v skupini skočiti hkrati. Ne dajajte preveč navodil, ampak postavljajte usmerjevalna vprašanja. Na koncu igre učence vprašajte, ali so se do konca izboljšali in če odgovorijo pritrdilno, jih vprašajte, kaj mislijo, da je pomagalo. Če rečejo "ne", ponovno vprašajte, kaj skupina misli, da potrebuje za uspeh.

Co-funded by the European Union

2. enota: Miselnost za rast in vztrajnost

Dejavnosti / vaje:

Storytime Učence povabite, naj se usedejo v krog in poslušajo kratko zgodbo. Pripovedovanje zgodbe potrebuje pomoč, zato prosite učence, naj pomagajo z zvoki in gibanjem. Začnite pripovedovati Ezopovo pravljico o zajcu in želvi. Učenci so povabljeni, da med pripovedovanjem oddajo zvoke in prikažejo dejanja v zgodbi.

Vaja Učence povabite, naj narišejo del zgodbe, ki jim je bil najbolj všeč. Medtem ko učenci rišejo, jim povejte o pomembni lastnosti trdnosti in o tem, da ne smete obupati. Vprašajte jih, zakaj mislijo, da je drznost pomembna za življenje in kako bi jim lahko pomagala.

Dejavnosti za učence s posebnimi potrebami:

Dovolite učencem, da izrazijo svoje misli in ideje na način, ki jim najbolj ustreza. To je lahko z risanjem, pisanjem ali verbalizacijo.
Zagotovite vizualne pripomočke za podporo razumevanju konceptov in navodil.
Prilagodite dejavnosti igre in zgodbe, da bodo ustrezale individualnim potrebam in sposobnostim.
Dejavnosti za spletno učenje:

Uporabite virtualno tablo za seznam različnih vrst "pametnih".
Zamenjajte igro za ogrevanje z virtualno skupinsko dejavnostjo, kot je spletni kviz ali uganka.
Delite digitalno različico zgodbe in učence prosite, naj ustvarijo zvočne učinke ali gibe skozi kamero.
Za vadbo uporabite orodja za digitalno risanje ali delovne liste.

Co-funded by
the European Union

2. enota: Miselnost za rast in vztrajnost

rezultat:

Te dejavnosti učencem pomagajo:

Razvijte njihovo razumevanje različnih vrst inteligence in kako različni poklici zahtevajo različne vrste "pametnosti".

Zavedajte se, da uspeh in razvoj spretnosti zahtevata čas, trud in prakso ter da samo naravni talent ni vedno dovolj

Razvijte njihovo telesno koordinacijo in spretnosti timskega dela z aktivnostjo skakanja z vrvjo

Razvijte njihove sposobnosti poslušanja in pripovedovanja zgodb, pa tudi njihovo ustvarjalnost in domišljijo skozi dejavnost zgodbe

Co-funded by
the European Union

2. enota: Miselnost za rast in vztrajnost

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

Dejavnosti za razvoj miselnosti za otroke: https://biglifejournal.com/blogs/blog/growth-mindset-activities-for-kids

Razvijanje miselnosti za rast pri učencih: https://www.edutopia.org/article/developing-growth-mindset-your-students

Trdnost: ključna sestavina uspeha: https://www.edutopia.org/article/grit-key-ingredient-success

Gojenje vztrajnosti in miselne naravnanosti pri učenecih s posebnimi potrebami: https://www.speechandlanguagekids.com/cultivating-grit-and-growth-mindset-in-students-with-disabilities/

10 preprostih načinov za razvoj miselnosti za rast v vaši učilnici: https://www.teachthought.com/learning/10-simple-ways-develop-growth-mindset-classroom/

Co-funded by the European Union

2. enota: Miselnost za rast in vztrajnost

Zaključek enote:

Skratka, ta enota o miselnosti in vztrajnosti pri rasti je bila zasnovana tako, da vam kot učitelju pomaga podpreti vaše mlade učence pri razvijanju miselnosti in odločnosti pri rasti ter jih spodbuditi, da vztrajajo pri izzivih in neuspehih. S spodbujanjem ideje, da je inteligenco in talent mogoče razviti s trdim delom in vztrajnostjo, lahko svojim učencem pomagate, da postanejo bolj samozavestni, odporni in uspešni učenci. Z različnimi dejavnostmi lahko svoje učence naučite o pomenu truda, vztrajnosti in odločnosti ter jih navdušite za zastavljanje in doseganje zahtevnih ciljev. Ne pozabite, da lahko vaši učenci z miselnostjo in vztrajnostjo rasti premagajo vsako oviro in dosežejo svoj polni potencial.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Starši lahko spodbujajo otroke k postavljanju dosegljivih ciljev in jih podpirajo pri spremljanju njihovega napredka s pomočjo spletnih aplikacij. To lahko otrokom pomaga razviti miselnost rasti in vztrajnost, ko si prizadevajo za dosego svojih ciljev.

Staršem je na voljo veliko spletnih virov, ki pomagajo podpirati otrokovo rast in razvoj odločnosti. To lahko vključuje videoposnetke, članke in dejavnosti, ki jih lahko starši uporabijo za sprožitev razprav in krepitev pozitivnih navad, kot je Akademija Khan v lokalnem jeziku ali videoposnetki GoNoodle.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Fokus

Uvod

Razvijanje osredotočenosti je ključni vidik otrokove akademske in osebne rasti. To je veščina, ki jim lahko pomaga, da ostanejo vključeni v učenje, učinkovito upravljajo svoj čas in dosegajo svoje cilje.

Kot učitelj igrate ključno vlogo pri pomoči svojim učencem pri razvoju sposobnosti osredotočenosti in pozornosti. Z zagotavljanjem podpornega učnega okolja in vključevanjem dejavnosti, ki spodbujajo osredotočenost, lahko svojim učencem pomagate razviti veščine, ki jih potrebujejo za uspeh v razredu in zunaj njega.

V tej enoti bomo raziskali različne strategije in tehnike, ki jih lahko uporabite, da svojim učencem, starim od 6 do 10 let, pomagate razviti sposobnosti osredotočenosti in pozornosti. Skupaj bomo ustvarili zabavno in zanimivo učno okolje, ki spodbuja razvoj sposobnosti osredotočanja in pomaga vašim učencem doseči njihov polni potencial.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Fokus

Energizer / Razprava:

Za to poživitveno aktivnost boste morali napihniti balon, učenci pa naj se postavijo v dve vrsti, obrnjeni drug proti drugemu. Začnite z razlago cilja igre: zadeti balon čez glave druge ekipe in naj ta zadene tla za njimi. Ulov je v tem, da lahko uporabljajo samo eno roko, da udarijo balon.

Za začetek naj en učenec iz vsake vrste stopi naprej in se obrne drug proti drugemu. Z eno roko bodo udarjali po balonu naprej in nazaj. Po nekaj sekundah naj preostali učenci v vrstah izmenično udarjajo balon. Spodbujajte jih, naj ostanejo osredotočeni na balon in uporabijo koordinacijo rok in oči, da ga udarijo čez glave druge ekipe.

Ko igra napreduje, lahko povečate težavnostno stopnjo tako, da se učenci premaknejo bolj narazen ali udarijo po balonu s svojo nedominantno roko. Ta igra je zabaven in aktiven način za pomoč učencem pri razvoju osredotočenosti in koordinacije rok in oči, hkrati pa spodbuja timsko delo in zdravo tekmovalnost.

rezultat:

Ta energizator pomaga učencem:
Razvijte njihove sposobnosti osredotočenosti in koncentracije
Izboljšajte koordinacijo rok in oči
Izboljšajte svoje timsko delo in komunikacijske sposobnosti
Povečajte njihovo telesno aktivnost in splošno raven energije
Vadite zdravo tekmovalnost na pozitiven in zabaven način

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Fokus

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Koncentracija in osredotočenost sta pomembni veščini, ki ju morajo mladi učenci razvijati. Koncentracija je sposobnost usmerjanja pozornosti na določeno nalogo ali dejavnost za daljše časovno obdobje. Osredotočenost je sposobnost ohranjanja te pozornosti in ignoriranja motenj.

Obstaja veliko dejavnikov, ki lahko vplivajo na otrokovo sposobnost koncentracije in osredotočenosti, vključno z njihovo stopnjo zanimanja za nalogo, okoljem, v katerem so, in njihovim čustvenim stanjem. Učitelji lahko svojim učencem pomagajo razviti te veščine z zagotavljanjem strukturiranega in privlačnega učnega okolja, zmanjšanjem motenj in uporabo tehnik, kot je pozitivna okrepitev, za spodbujanje in nagrajevanje osredotočenega vedenja.

Raziskave so pokazale, da so lahko dejavnosti, kot sta čuječnost in meditacija, učinkovite tudi pri izboljšanju koncentracije in osredotočenosti pri majhnih otrocih. Te dejavnosti lahko učencem pomagajo, da se bolje zavedajo svojih misli in občutkov ter se naučijo, kako jih upravljati na način, ki podpira njihovo sposobnost osredotočanja.

Na splošno je razvoj sposobnosti koncentracije in osredotočenosti pri mladih učenecih pomemben za njihov akademski uspeh in osebno rast. Kot učitelji smo odgovorni, da ustvarimo podporno okolje in učencem zagotovimo priložnosti za razvoj in krepitev teh veščin.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Fokus

Dejavnosti / vaje:

Revizija:
Pred začetkom dejavnosti se mora učitelj prepričati, da vsi učenci razumejo temo razprave. Morda bi bilo koristno pojasniti, zakaj je pomembno brati o likih, ki verjamejo v samoizboljšanje, in kako lahko to učence navdihne, da razvijejo miselnost za rast.

Za učence s posebnimi potrebami: Učitelj lahko uporabi vizualne pripomočke, kot so slike ali videoposnetki, da ponazori pomen samoizboljševanja in razmišljanja o rasti. Prav tako lahko poenostavijo razpravo in uporabljajo preprost jezik, da zagotovijo, da vsi učenci razumejo.

Za spletno učenje: Učitelj lahko za lažjo razpravo uporabi virtualno tablo ali skupni dokument. Za razprave v majhnih skupinah lahko uporabijo tudi sobe po seji.

Ogreti se:
Učitelj mora dati jasna navodila za vsako dejanje in učence spodbujati k uporabi njihove domišljije in ustvarjalnosti. Po vsaki akciji lahko zastavijo tudi dodatna vprašanja za spodbujanje komunikacije in socializacije med učenci.
Za učence s posebnimi potrebami: Učitelj lahko zagotovi fizične namige ali pozive, ki učencem pomagajo razumeti in slediti navodilom. Prav tako lahko prilagodijo dejanja fizičnim sposobnostim učencev.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Fokus

Dejavnosti / vaje:

Za spletno učenje: Učitelj lahko uporablja videokonferenčno platformo z virtualnim ozadjem in učence spodbuja k uporabi funkcije klepeta, da delijo svoje misli in reakcije.

Igra - slika razreda:
Učitelj naj poda jasna navodila za igro in poudari pomen osredotočenosti in koncentracije. Učence lahko tudi spodbudijo k ustvarjalnosti in uporabi domišljije pri risanju različnih delov telesa.
Za učence s posebnimi potrebami: Učitelj lahko nudi individualizirano podporo in prilagodi igro glede na sposobnosti učencev. Za učence, ki imajo težave z risanjem, lahko uporabijo tudi taktilne materiale, kot je glina ali play-doh.

Za spletno učenje: Učitelj lahko uporabi virtualno tablo ali aplikacijo za risanje in spodbudi učence, da delijo svoje risbe s funkcijo deljenja zaslona.

Solo čas:
Učitelj mora razložiti namen solo časa in dati jasna navodila, kako ga izkoristiti. Prav tako lahko ponudijo možnosti za učence, ki imajo morda težave pri sedenju v tišini, na primer tiho glasbo ali fidget igračo.
Za učence s posebnimi potrebami: Učitelj lahko zagotovi individualizirano podporo in prilagoditve, na primer omogoči učencem, da se premikajo po sobi med samostojnim časom, ali zagotovi miren prostor za učence, ki so občutljivi na hrup.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Fokus

Dejavnosti / vaje:

Za spletno učenje: Učitelj lahko uporabi sobe za ločene skupine za individualizirano podporo in zagotovi vizualne ali slušne namige, ki učencem pomagajo ostati osredotočeni med samostojnim časom.

Igra - čas za spomin:
Učitelj naj poda jasna navodila za igro in poudari pomen koncentracije in spomina. Študente lahko tudi spodbujajo k timskemu sodelovanju in podpiranju drug drugega.
Za učence s posebnimi potrebami: Učitelj lahko nudi individualizirano podporo in prilagodi igro glede na sposobnosti učencev. Uporabijo lahko tudi vizualne pripomočke ali manipulative, da si učenci pomagajo zapomniti predmete.

Za spletno učenje: Učitelj lahko uporabi navidezno tablo ali dokument v skupni rabi, da prikaže predmete in spodbudi učence, da delajo skupaj v sobah po skupinah. Za utrjevanje koncepta koncentracije in spomina lahko uporabljajo tudi spletne spominske igre.

rezultat:

Te dejavnosti:
Spodbujajte aktivno poslušanje in sodelovanje v razredu
Spodbujajte ustvarjalnost in domišljijo.
Okrepite pomen koncentracije in osredotočenosti.
Zagotovite priložnost za samorefleksijo in introspekcijo.
Spodbujajte spomin in sposobnosti priklica.

Co-funded by
the European Union

Enota 3: Fokus

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

"Dejavnosti za izboljšanje pozornosti in koncentracije pri otrocih" iz družine Verywell: ta članek vsebuje več dejavnosti in nasvetov za starše in učitelje, ki pomagajo izboljšati pozornost in koncentracijo pri otrocih. https://www.verywellfamily.com/activities-to-improve-attention-and-concentration-in-kids-2162106

»Strategije poučevanja za razvoj otrokove osredotočenosti in pozornosti« iz Edutopie: ta članek obravnava različne strategije poučevanja, ki lahko pomagajo pri razvoju otrokove osredotočenosti in pozornosti, vključno z gibanjem, pozornostjo in organizacijo razreda. https://www.edutopia.org/article/teaching-strategies-build-childs-focus-and-attention-span

"10 preprostih strategij za povečanje otrokove pozornosti" od Understood: ta članek ponuja deset strategij, ki jih lahko starši in učitelji uporabijo za pomoč pri povečanju otrokove pozornosti in osredotočenosti, vključno z uporabo časovnikov, vključevanjem odmorov za gibanje in zagotavljanjem jasnih navodil. https://www.understood.org/articles/en/10-simple-strategies-to-boost-your-childs-attention

Co-funded by the European Union

Enota 3: Fokus

Zaključek enote:

Zaključili ste enoto o izboljšanju osredotočenosti pri mladih učenecih. Z izvajanjem dejavnosti in strategij, o katerih smo razpravljali, svojim učencem pomagate razviti pomembne veščine, ki jim bodo koristile vse življenje. Ne pozabite, da pridobivanje osredotočenosti in koncentracije zahteva čas in prakso, zato bodite potrpežljivi do svojih učencev in sebe. Upoštevajte, da je vsak otrok edinstven in lahko zahteva različne pristope, zato se ne bojte eksperimentirati in preizkušati novih stvari. Z vašim vodstvom in podporo lahko vaši učenci postanejo bolj osredotočeni, angažirani učenci, ki so bolje pripravljeni na uspeh v šoli in zunaj nje. Kar tako naprej.

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Spodaj je nekaj spletnih dejavnosti, ki jih lahko starši uporabijo za podporo razvoju osredotočenosti in koncentracije pri svojih otrocih:

Uganke in uganke: spletna mesta, kot so Uganke in uganke, ponujajo široko paleto zahtevnih dejavnosti, ki zahtevajo osredotočenost in koncentracijo. Ponujajo tudi različne težavnostne stopnje, tako da lahko starši izberejo primerno glede na starost in sposobnosti svojega otroka.

Co-funded by the European Union

Enota 3: Fokus

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Igre spomina: Spletna mesta, kot je Memory Games, ponujajo različne igre, ki izzivajo otrokov spomin in koncentracijo. Ponujajo tudi različne teme in težavnostne stopnje, da otroke pritegnejo in motivirajo.

Aplikacije za krepitev koncentracije: Aplikacije, kot sta Focus@Will in Headspace, ponujajo vaje za meditacijo in pozornost, ki lahko pomagajo izboljšati otrokovo osredotočenost in koncentracijo. Te aplikacije so posebej zasnovane tako, da otrokom pomagajo umiriti misli in se osredotočiti na eno samo nalogo.

Spletni bralni programi: Programi, kot je Reading Eggs, ponujajo interaktivne bralne dejavnosti, ki od otrok zahtevajo branje in se osredotočajo na razumevanje. Ti programi lahko pomagajo izboljšati otrokove bralne sposobnosti, hkrati pa razvijajo njihovo osredotočenost in koncentracijo.

Spletne izobraževalne igre: izobraževalne igre, kot sta ABCmouse in Funbrain, ponujajo zabavne in interaktivne dejavnosti, ki od otrok zahtevajo koncentracijo in osredotočenost. Te igre pokrivajo različne predmete, kot so matematika, znanost in pismenost, in so zasnovane tako, da so privlačne in izzivalne.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Postavljanje ciljev

Uvod

Kot učitelji želimo vsi pomagati svojim učencem razviti bistvene življenjske veščine, ki jim bodo omogočile uspeh in srečo v prihodnosti. Ena od teh veščin je postavljanje ciljev – sposobnost prepoznavanja, kaj želimo doseči, in korak za korakom delati proti temu.

Toda kako lahko te veščine učinkovito naučimo majhne otroke? V tej enoti bomo raziskali starosti primerne načine za učitelje, da uvedejo postavljanje ciljev v svoje razrede. Z zabavnimi in privlačnimi dejavnostmi bomo učencem pomagali, da se bodo bolje zavedali koncepta postavljanja ciljev, izboljšali svoje veščine timskega dela in se vključili v dejanja, ki so koristna zase in za njihovo skupnost.

Upamo, da bomo do konca te enote opolnomočili naše učence, da se bodo počasi začeli učiti postavljati smiselne cilje ter si samozavestno in odločno prizadevati za njihovo doseganje.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Postavljanje ciljev

Energizer / Razprava:

Ime aktivnosti: Goal Hopscotch Trajanje: 10-15 minut

Potrebni materiali: kreda, barvni papir ali nalepke, glasba (neobvezno)

Navodila:
Na tla s kredo narišite skakalno mrežo. Kvadrati naj bodo veliki in številke znotraj vsakega kvadratka naj bodo napisane z veliko pisavo.
V vsak kvadrat položite barvni papir ali nalepko s sliko nečesa, kar predstavlja cilj, s katerim se otroci lahko povežejo. Na primer, slika kolesa, knjige, igrače, hišnega ljubljenčka itd.
Predvajajte živahno glasbo (neobvezno).
Ko se glasba ustavi, morajo učenci skočiti na mrežo skakalnic, začenši s poljem 1, in se ustaviti na vsakem polju ter na glas povedati, kateri cilj predstavlja slika ali nalepka v tem kvadratu.
Če učenec pristane na polju s ciljem, ki bi ga rad dosegel, lahko znova skoči na to polje in reče "To je moj cilj!".
Nadaljujte z igranjem, dokler ne pride vsak učenec na vrsto in določi vsaj en cilj, ki bi ga rad dosegel.

Ta dejavnost ne samo, da učence spravi v akcijo, ampak jih na zabaven in privlačen način tudi seznani s konceptom postavljanja ciljev. S prepoznavanjem svojih ciljev si lahko učenci začnejo predstavljati, kaj želijo doseči, kar je prvi korak k doseganju njihovih ciljev.

rezultat:

Ta energizer mladim učencem pomaga razumeti in se vključiti v koncept postavljanja ciljev na zabaven in starosti primeren način. Spodbuja tudi telesno aktivnost in veščine timskega dela. Poleg tega jim pomaga razviti sposobnosti poslušanja in sledenja navodilom.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Postavljanje ciljev

Vsebina enote/teoretično ozadje:

Postavljanje ciljev je življenjska veščina, ki lahko koristi posameznikom vseh starosti, vključno z mladimi učeneci. Vključuje prepoznavanje, kaj želimo doseči, in nato ukrepanje, da to dosežemo. Proces postavljanja ciljev omogoča posameznikom, da osredotočijo svoja prizadevanja, spremljajo svoj napredek in na koncu izkusijo zadovoljstvo ob doseganju svojih ciljev.

Mlade učence je mogoče učiti postavljanja ciljev s pomočjo starosti primernih sredstev, običajno tako, da se to spremeni v zabavno in zanimivo igro. Ta pristop pomaga učencem, da se najbolje učijo, medtem ko uživajo. Z uvedbo postavljanja ciljev v osnovni šoli lahko učenci začnejo razvijati veščine, ki jim bodo pomagale uspeti vse življenje.

Poučevanje postavljanja ciljev za učence se lahko izvaja eksplicitno ali implicitno med poukom pri posameznem predmetu, pa tudi preko obšolskih dejavnosti in šolskega svetovanja.
Postavljanje ciljev lahko učencem pomaga tudi pri razvoju pomembnih življenjskih veščin, kot so kritično mišljenje, reševanje problemov in odločanje. S postavljanjem ciljev in prizadevanjem zanje se lahko učenci naučijo, kako učinkovito določati prednostne naloge, načrtovati in upravljati svoj čas. Poleg tega lahko postavljanje ciljev pomaga učencem zgraditi samozavest in odpornost, saj se naučijo premagovati ovire in doseči uspeh.

Pomembno je, da učitelji mladih učencev uvedejo postavljanje ciljev na način, ki je privlačen in zabaven ter starosti primeren. S spreminjanjem postavljanja ciljev v igro lahko učitelji pomagajo učencem pri učenju pomembnih življenjskih veščin, medtem ko uživajo v procesu učenja. Poleg tega lahko učitelji nudijo smernice in podporo učencem pri določanju in doseganju ciljev, kar jim lahko pomaga zgraditi pozitiven odnos do učenja in rasti.

Co-funded by the European Union

Enota 4: Postavljanje ciljev

Dejavnosti / vaje:

To so razširjena navodila za učitelje in dejavnosti za učence s posebnimi potrebami in za spletno učenje:

Ponavljanje Ta dejavnost je zasnovana tako, da pomaga učencem zapomniti in pregledati koncepte talenta, vztrajnosti in koncentracije. Da bi bilo bolj zanimivo, lahko učitelj razdeli razred v tri skupine in vsaki skupini da nalogo, naj premisli, kako bi odigrala svojo kodno frazo. Stavki naj bodo tajni in prikazani 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 lahko nato ugibajo besedne zveze druga druge. Za učence s posebnimi potrebami lahko učitelj spremeni dejavnost tako, da jim omogoči več časa, da odigrajo svojo besedno zvezo ali zagotovi vizualne pripomočke, kot so slike ali pripomočki.

Pri spletnem učenju lahko učitelj uporabi sobe za sestavo po skupinah ali virtualne table, da učencem omogoči delo v manjših skupinah in sodelujejo pri svojih kodnih stavkih.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Postavljanje ciljev

Dejavnosti / vaje:

Igra – Oblikovanje labirinta Ta dejavnost je zasnovana tako, da učencem pomaga razviti sposobnosti reševanja problemov in skupinskega dela. Učitelj lahko razdeli razred v tri skupine in vsaki skupini priskrbi majhno žogico (velikost žogice za namizni tenis), igralno testo in 30 lesenih palic. Skupine naj nato oblikujejo labirint za žogo, ki jo bo popeljal od začetka do konca konstrukcije, ne da bi se po začetnem začetku dotaknili žoge. Labirint mora imeti vsaj 4 desne in 4 leve zavoje.
Za učence s posebnimi potrebami lahko učitelj spremeni dejavnost tako, da zagotovi večje predmete in uporabi preproste oblike za oblikovanje labirinta. Učitelj lahko po potrebi zagotovi tudi dodatno podporo ali pomoč.

Pri spletnem učenju lahko učitelj uporablja virtualne gradnike ali spletne labirinte, po katerih učenci načrtujejo in krmarijo. Uporabijo lahko tudi videokonference, da drugim skupinam predstavijo svojo zasnovo labirinta.

Dva cilja razreda Ta dejavnost je zasnovana tako, da učencem pomaga postaviti cilje in si prizadevati za njihovo doseganje. Učitelj lahko razredu razloži, da so zdaj odrasli in vedo dovolj o tem, kako postati boljši v nečem in delati skupaj, da so pripravljeni na svojo končno nalogo – pomisliti na dva cilja, ki ju bosta dosegla skupaj. Eden od ciljev bo lahek – nekaj, kar bodo dosegli v naslednjih 5 minutah. Drugi cilj bo težji – nekaj, kar bodo morali doseči v enem mesecu.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Postavljanje ciljev

Dejavnosti / vaje:

Cilje je treba izbrati s pomočjo učitelja, ne pa jih predlagati. Cilj prvega cilja je dati učencem spodbudo in samozavest za izpolnitev drugega.

Za učence s posebnimi potrebami lahko učitelj spremeni dejavnost z uporabo slik ali preprostega jezika za razlago ciljev. Prav tako lahko nudijo dodatno podporo ali smernice pri postavljanju ciljev.

Pri spletnem učenju lahko učitelj uporablja virtualne predloge za zastavljanje ciljev ali sodelovalne spletne dokumente za učence, da si zastavijo in sledijo svojim ciljem. Uporabijo lahko tudi videokonference ali pošiljanje sporočil, da jim zagotovijo spodbudo in podporo ves mesec.

rezultat:

Dejavnost ponavljanja pomaga učencem, da se ogrejejo in izboljšajo svoje komunikacijske sposobnosti tako, da ugibajo skrivne fraze drug drugega, povezane s postavljanjem ciljev.
Igra Design a Maze spodbuja sodelovanje in veščine reševanja problemov med učenci, ko delajo v skupinah pri ustvarjanju labirinta, skozi katerega gre žoga.
Naloga Two Class Goals omogoča učencem, da si postavijo dosegljive cilje, razvijejo občutek odgovornosti in delajo na svojih sposobnostih načrtovanja in upravljanja s časom. Dejavnost jih tudi spodbuja, da razmišljajo o svojem napredku in se učijo iz svojih napak.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Postavljanje ciljev

Različni načini za nadaljnje poglabljanje znanja:

»Določanje ciljev za učence: 5 nasvetov za pomoč pri doseganju ciljev«: Ta članek vsebuje nekaj praktičnih nasvetov za učitelje, ki bodo učencem pomagali postaviti in doseči cilje. https://www.prodigygame.com/main-en/blog/goal-setting-for-students/

»Poučevanje postavljanja ciljev v osnovni šoli«: Ta članek ponuja vodnik po korakih za poučevanje postavljanja ciljev za osnovnošolce, vključno z vzorčnimi dejavnostmi in delovnimi listi. https://www.thoughtco.com/teaching-goal-setting-in-elementary-school-2081489

"Moč postavljanja ciljev za osnovnošolce": https://www.brooksidetutoring.com/the-power-of-goal-setting-for-elementary-students/

»Dejavnosti postavljanja ciljev za osnovnošolce«: https://www.teacherspayteachers.com/Product/Goal-Setting-Activities-for-Elementary-Students-3575754

»Določanje ciljev za učence s posebnim izobraževanjem«: https://www.thinkinclusive.us/goal-setting-for-special-education-students/

Co-funded by the European Union

Enota 4: Postavljanje ciljev

Zaključek enote:

Skratka, s poučevanjem postavljanja ciljev svojim učencem ne le pomagate razviti pomembne življenjske spretnosti, ampak jih pripravljate tudi za uspeh v učilnici in izven nje. Postavljanje ciljev lahko učencem pomaga, da postanejo bolj motivirani, bolj osredotočeni in odločnejši pri svojih prizadevanjih. Z razčlenitvijo večjih ciljev na manjše, lažje dosegljive, lahko zgradijo samozavest in občutek dosežka. Poleg tega, ko učenci sodelujejo pri doseganju ciljev, se naučijo pomembnih timskih in komunikacijskih veščin, ki jim bodo dobro služile vse življenje.

Ne pozabite prilagoditi svojega pristopa starosti in sposobnostim učencev. Naj bodo cilji realistični, dosegljivi in primerni za njihovo razvojno stopnjo. Spodbujajte jih, naj prevzamejo odgovornost za svoje cilje in uporabijo lastno ustvarjalnost, da načrtujejo, kako jih bodo dosegli. Proslavljajte njihove uspehe na poti in jim nudite podporo in spodbudo, ko se soočijo z neuspehi ali izzivi. Z uvedbo postavljanja ciljev v svojo prakso poučevanja boste svojim učencem dali orodja, ki jih potrebujejo za uspeh ne samo kratkoročno, ampak tudi v prihodnjih letih.

Co-funded by
the European Union

Enota 4: Postavljanje ciljev

Priporočila za vključitev staršev v podporo otrokovim spletnim dejavnostim:

Delovni list za zastavljanje ciljev: Uporabite delovni list za zastavljanje ciljev, namenjen majhnim otrokom, ki vključuje prostor za risanje ali pisanje o svojih ciljih. Starši lahko otrokom pomagajo razmisliti o tem, kaj želijo doseči, in to razdelati na majhne, dosegljive korake.

Virtual Vision Board: Pomagajte otroku ustvariti virtualno vidno tablo s spletnimi orodji, kot sta Canva ali Google Slides. To je lahko zabaven in ustvarjalen način, da otrokom pomagate vizualizirati svoje cilje in želje.

Virtualna seja postavljanja ciljev: načrtujte virtualno sejo postavljanja ciljev s svojim otrokom. Izmenično razpravljajte o ciljih in razmišljajte o načinih, kako jih doseči. Spodbujajte svojega otroka, da si postavi specifične, merljive, dosegljive, ustrezne in časovno omejene (SMART) cilje.

Spletno orodje za sledenje ciljem: uporabite spletno orodje za sledenje ciljem, kot sta Habitica ali Todoist, da otroku pomagate spremljati napredek pri doseganju ciljev. To lahko pomaga otrokom, da ostanejo motivirani in vidijo, kako napredujejo pri doseganju svojih ciljev.

Spletne učne platforme: Obstaja veliko spletnih učnih platform, ki ponujajo tečaje o postavljanju ciljev in osebnem razvoju za otroke. Starši lahko uporabljajo te platforme, da svojim otrokom pomagajo izvedeti več o postavljanju ciljev in razviti nove veščine.

Co-funded by the European Union