

POVEČAJTE SAMOZAVEST PRI OSNOVNOŠOLSKIH OTROCIH

DOBRE PRAKSE ZA UČITELJE
2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Co-funded by
the European Union



KAZALO

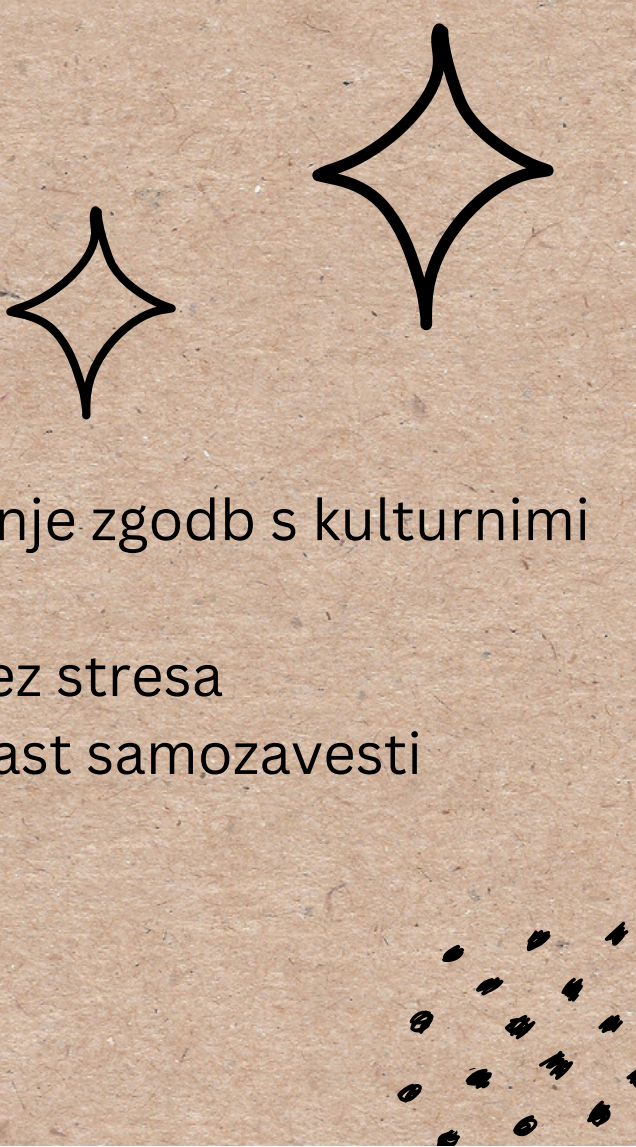
1. Uvod

- Zakaj izdelujemo to knjižico?
- Kako ga uporabljati?

2. Kaj je samozavest?

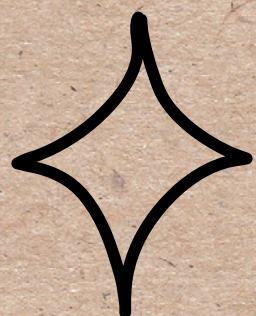
- Kaj je samozavest in zakaj je pomembna?

3. Dobre prakse

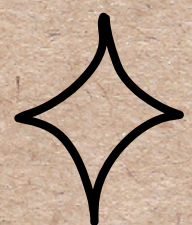
- Dnevnik hvaležnosti
 - Dnevnik ciljev
 - Aktivnost "Jaz sem".
 - Zemljevid empatije
 - Poudarek na moč
 - Ustvarjalno pripovedovanje zgodb s kulturnimi temami
 - Naučite se angleščine brez stresa
 - Dejavnosti v razredu za rast samozavesti
 - Spoznajmo sebe
- 



KAZALO

- Brainstorming seje
 - Škatla spominov
 - Hvaležnost
 - Zgradba razredne skupnosti
 - Krog komplimentov
 - Zavestno poslušanje
 - Raziskovanje strasti
 - Nekaj o meni
 - Načrt uporabe moči
 - Mali človek
 - Če bi bil jaz
 - Uživajmo
 - Šarade čustev
 - Razredne pohvale
 - Zavestno gibanje
 - Podoben, a drugačen
 - Izražanje mnenja - Bele pikapolonice z zelenimi pikami
 - Soočanje z uspehom/neuspehom
- 

4. Zaključek

- Glosar
- 
- 



UVOD

Zakaj sploh potrebujemo to knjigo?



Zakaj izdelujemo to knjižico?

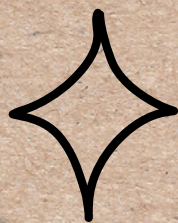
Ta publikacija je bila narejena za projekt Erasmus plus Grow confidence in primary school children (2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Partnerji, ki so sodelovali pri delu: 119 Srednja šola "Akademik Mihail Arnaudov" (Bolgarija), Smart Idea (Slovenija), JU OŠ Stari Ilijaš (Bosna in Hercegovina), Jezikovna šola Sky (Bolgarija), JumpIN Hub (Portugalska), Aspira (Slovenija), Kaunas University of Applied Sciences (Litva), Edukopro (Bosna in Hercegovina) in Primary school Petar Pop Arsov (Severna Makedonija).

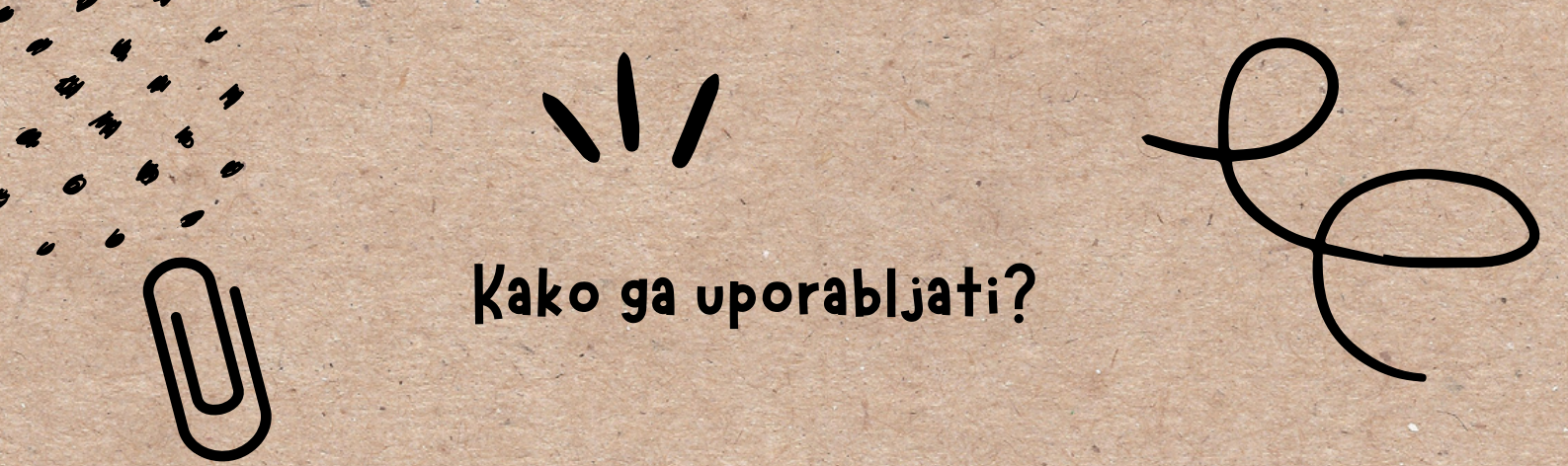
Kot ključni del našega projekta Erasmus+, »Grow confidence in primary school children«, ta priročnik simbolizira našo skupno vizijo negovanja pozitivnega odnosa do sebe pri otrocih in njihovega opolnomočenja, da uresničijo svoj polni potencial.

Po mnenju priznanega psihologa Alberta Bandure igra samozavest ali samoučinkovitost ključno vlogo ne le pri našem duševnem počutju, ampak tudi pri naši motivaciji in dosežkih. V kontekstu primarnega izobraževanja je samozavest neposredno povezana z učnimi izkušnjami učencev, njihovo pripravljenostjo, da sprejmejo izzive, in njihovo sposobnostjo, da se poberejo po neuspehih. V bistvu samozavesten otrok verjame v svojo sposobnost obvladovanja spretnosti in doseganja ciljev, kar vodi do bolj pozitivne izobraževalne poti in dolgoročnega uspeha.

Pomembno pa je vedeti, da samozavest ni lastnost, ki bi jo učenci bodisi imeli ali nimajo. To je kakovost, ki jo je mogoče negovati in gojiti. V tej luči smo skušali zbrati dokazane metodologije, inovativne pristope in učinkovite prakse iz vse Evropske unije, da bi učiteljem zagotovili orodja, potrebna za spodbujanje te bistvene lastnosti pri učencih.

Ta priročnik služi kot vodnik za učitelje in vzgojitelje ter osvetljuje pot do spodbudne čustvene učne klime, kjer se otroke spodbuja, da sprejmejo neuspeh kot odskočno desko do uspeha. Z uporabo praks, ki so podrobno opisane na teh straneh, lahko otroke naučimo moči miselnosti rasti in jim vcepimo prepričanje, da je mogoče njihove sposobnosti in inteligenco razviti s predanostjo in trdim delom.





Kako ga uporabljati?

V tem priročniku je 27 skrbno izbranih praks, od katerih vsaka vključuje merila učinkovitosti, ustreznosti, izvedljivosti, inovativnosti, prilagodljivosti in trajnosti. Prakse so bile kurirane s poudarkom na negovanju socialno-čustvenih veščin, spodbujanju pozitivnih odnosov, spodbujanju prevzemanja tveganj, spodbujanju samorefleksije in zagotavljanju podpornega okolja. Ti elementi so temeljni kamni za krepitev samozavesti pri otrocih in jim pomagajo ne le v njihovem akademskem življenju, ampak tudi v osebnem in prihodnjem poklicnem življenju.

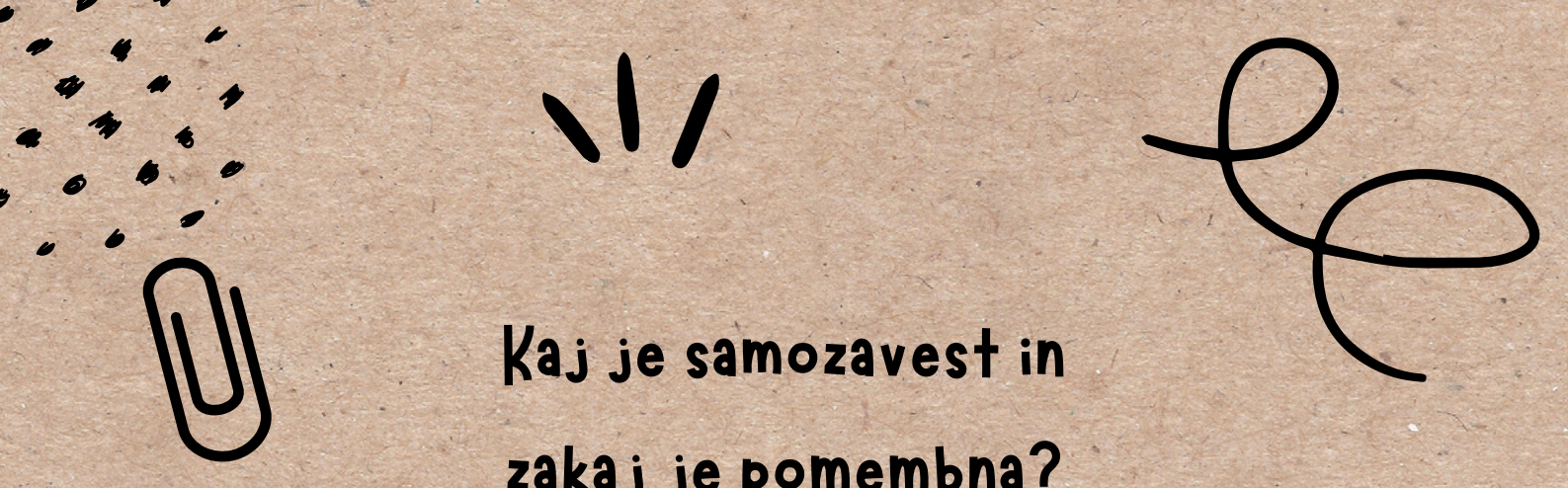
Ta priročnik je več kot le zbirka dobrih praks; je dokaz naše skupne zavezanosti k spodbujanju celostne, dobro zaokrožene izobraževalne izkušnje za naše osnovnošolske otroke. Upamo, da vam nudi dragocene vpogleda, navdih in praktične strategije, ki jih lahko vtkate v tkanino svoje vsakdanje prakse poučevanja.





KAJ JE SAMOZAVEST?

In zakaj je sploh pomembna?



Kaj je samozavest in zakaj je pomembna?

Samozavest je temeljna lastnost, ki igra ključno vlogo v našem osebnem, akademskem in poklicnem življenju. Nanaša se na prepričanje v lastne sposobnosti, veščine in potencial za uspešno obvladovanje izzivov in doseganje želenih rezultatov. Raziskave dosledno poudarjajo pomen samozavesti na različnih področjih, vključno z izobraževanjem, duševnim blaginjo in dosežki.

Študije so pokazale, da samozavest pozitivno vpliva na učne izkušnje in akademsko uspešnost študentov. Albert Bandura, priznani psiholog, je poudaril vlogo samozavesti ali samoučinkovitosti pri motiviranju posameznikov, da si zastavijo ambiciozne cilje, vztrajajo pri soočanju z ovirami in se opomorejo od neuspehov. Ko otroci verjamejo v svoje sposobnosti, je večja verjetnost, da se bodo aktivno vključili v učenje, sprejeli izzive in ohranili pozitiven odnos do svojega izobraževanja.





DOBRE PRAKSE

kako "vzgajajo" samozavest po Evropi?



Dobre prakse



"DNEVNIK HVALEŽNOSTI"

USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"



40 minut



Papirji, svinčniki, škarje.

Povzetek prakse

- Podprite učence pri izgradnji njihove višje samozavesti
- Okrepiti učence, da bodo bolj hvaležni in kako to pokazati
- Spodbuja kako zgraditi pozitivno okolje v razredu

Aktivnost

Študenti lahko dnevno ali tedensko pišejo v dnevnike hvaležnosti.

- Zagotovite pisne namige, na primer: »Nekaj, kar me je danes nasmejalo, je _____« ali »Dve osebi, za katera sem bil danes hvaležen, sta bili _____ in _____, ker _____.«
- Enostavno prosite učence, da vsak dan ali teden naštejejo tri stvari, za katere so bili hvaležni.
- Mlajši otroci lahko narišejo slike, za katere so hvaležni, in nato razpravljajo s partnerji ali skupinami.
- Imejte razprave o hvaležnosti v razredu z uporabo dnevnikov hvaležnosti vsaj 2-3 krat na mesec.

Prednosti prakse

Dosledno pisanje in govorjenje o hvaležnosti prinaša več pozitivnih misli in občutkov, kar posledično povečuje samospoštovanje.

Namerno opažanje pozitivnega v drugih in v svetu pomaga otrokom opaziti pozitivno tudi pri sebi.

Spodbudite učence, da vadijo naključno dejanje prijaznosti



Dobre prakse



"DNEVNIK CILJEV"

USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"



40 minut



Papirji, svinčniki, škarje.

Povzetek prakse

- Postavljanje in doseganje ciljev je velik dvig samozavesti za otroke vseh starosti.
- Okrepiti učence, da bodo bolj hvaležni in kako to pokazati
- Ustvariti okolje, ki krepi zaupanje v razredu

Aktivnost

Vsak mesec ali vsako četrtoletje šolskega leta naj učenci v svoj dnevnik zabeležijo en merljiv dosegljiv cilj. Učenci naj tudi zapišejo, kako bodo vedeli, kdaj bodo dosegli svoj cilj, in katere korake bodo morali narediti, da pridejo do cilja. Na koncu zapišite morebitne ovire in načrt, kaj bodo storili, če se ovira pojavi.

Na koncu vsakega tedna naj učenci zabeležijo svoj napredek pri doseganju cilja. Ali morajo kaj prilagoditi svoj načrt? Bodo naslednji teden kaj naredili drugače? Kot razred proslavite napredek pri doseganju ciljev, ki ste jih zabeležili.

Vsakič, ko učenec doseže svoj cilj, vodite proslavo za ves razred. To je lahko nekaj preprostega, na primer, da se učenec sprehodi po sobi in da pet svojim vrstnikom.

Prednosti prakse

- Učence pritegne k doseganju novih ciljev
- Podpora učencem, kako prepoznati svoje prednosti in kako jih razvijati
- Vzpostavljanje pozitivnega okolja v razredu



Dobre prakse



AKTIVSNOST "JAZ SEM".

USTVARIL: 119 SREDNJA ŠOLA "AKADEMIK MIHAIL ARNAUDOV"



40 minut



Papirji, svinčniki, škarje, revije, fotografije ali slike od doma

Povzetek prakse

- Ta dejavnost pomaga učencem razmišljati o svoji identiteti in samopodobi.
- Daje jim priložnost, da prepoznajo svoje pozitivne lastnosti.
- Vključuje študente v sodelovanje
- Okolje, ki krepi zaupanje v razredu

Aktivnost

Učence prosite, naj narišejo sliko sebe (ali prilepijo fotografijo) na sredino lista papirja ali plakatne plošče. Okrog slike učenci napišejo vloge, ki jih opredeljujejo (npr. sin/hči, sorojenec, študent, nogometaš, prijatelj itd.).

V širši krog okoli slike in vlog učenci napišejo pozitivne lastnosti, s katerimi se opišejo.

Nato učenci s partnerjem ali skupino povedo, kako jih posamezna lastnost predstavlja. Dodatna možnost je, da njihovi partnerji ali člani skupine dodajo pozitivne lastnosti, ki jih vidijo pri učencu.

Prednosti prakse

- Učence spodbuja k prepoznavanju svojih pozitivnih lastnosti
- Vzpostavljanje pozitivnega okolja v razredu
- Učenci se naučijo definirati sebe in druge.



Dobre prakse



ZEMLJEVID EMPATIJE

USTVARIL: SMART IDEA



To dejavnost je mogoče zaključiti v eni ali dveh učnih urah, z dodatnim časom, namenjenim tekoči praksi skozi vse šolsko leto.



Veliki listi papirja, markerji, seznam scenarijev za igranje vlog

Povzetek prakse

Zemljevid Empatije je praksa, ki je zasnovana tako, da učencem pomaga razviti empatijo in razumevanje do svojih vrstnikov, kar vodi do večje samozavesti in izboljšanih odnosov v razredu.

Aktivnost

- Uvod: Začnite z razpravo o konceptu empatije in njenem pomenu pri gradnji zdravih odnosov in spodbudnega okolja v razredu. Pojasnite, da je empatija sposobnost razumeti in deliti čustva drugih.
- Ustvarjanje zemljevidov empatije: učence razdelite v majhne skupine ali pare in vsaki skupini dodelite poseben scenarij ali situacijo, ki bi jo lahko doživeli njihovi vrstniki (npr. občutek nemoči zaradi predstavitve, soočanje s težko družinsko situacijo itd.). Vsaki skupini dajte velik list papirja in markerje. Naročite jim, naj na sredino papirja narišejo velik krog, ki predstavlja osebo, ki doživlja scenarij. Okoli kroga prosite učence, naj napišejo besede ali besedne zveze, ki opisujejo misli, občutke in dejanja osebe, povezane s scenarijem.



- Igranje vlog: Vsaka skupina naj izbere enega ali dva člana, ki bosta odigrala scenarij in odigrala misli, občutke in dejanja, ki sta jih prepoznala na zemljevidu empatije. Spodbudite druge člane skupine, da postavljajo vprašanja ali dajo predloge za poglobitev razumevanja izkušenj osebe.
- Refleksija in razprava: Po aktivnosti igranja vlog zberite razred za vodeno refleksijo in razpravo. Učence prosite, naj povedo, kaj so se naučili iz dejavnosti in kako jim je pomagala bolje razumeti svoje vrstnike. Učence spodbudite k razmišljanju o tem, kako lahko prakticiranje empatije izboljša njihove odnose in prispeva k bolj podpornemu učnemu okolju.
- Stalna praksa: vključite dejavnosti preslikave empatije in igranja vlog v kurikulum, da študentom zagotovite redne priložnosti za vadbo in razvoj svojih veščin empatije v različnih kontekstih.
- Z upoštevanjem teh korakov bodo učenci imeli priložnost pridobiti vpogled v izkušnje in čustva svojih vrstnikov, spodbujati empatijo, razumevanje in močnejše odnose v razredu.

Prednosti prakse

Zemljevid Empatije pomaga učencem razviti empatijo in razumevanje do vrstnikov, kar vodi do boljših odnosov, večje samozvesti in bolj podpornega učnega okolja.

Izzivi

Nekaterim učencem je morda težko sočustvovati z drugimi ali pa se počutijo neprijetno, ko sodelujejo v dejavnostih igranja vlog. Za reševanje teh izzivov zagotovite smernice in spodbudo študentom skozi celoten proces ter ustvarite varno, podporno vzdušje za izmenjavo izkušenj in razpravo o njih.



Dobre prakse



POUDAREK NA MOČ

USTVARIL: SMART IDEA



Začetno postavitev in ustvarjanje vizualnih predstavitev je mogoče dokončati v eni učni uri, s tekočimi tedenskimi žarometi skozi vse šolsko leto.



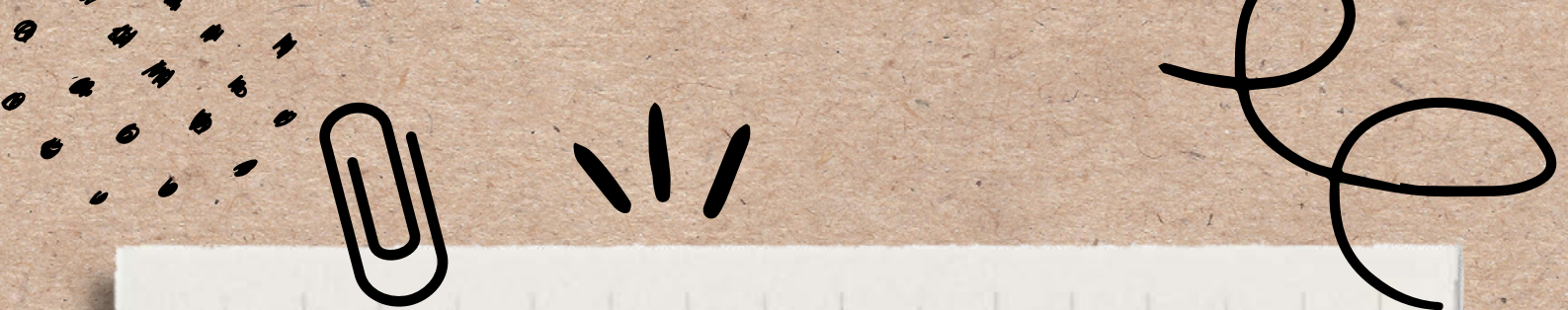
Seznam pozitivnih lastnosti in lastnosti, umetniški pripomočki za ustvarjanje vizualnih predstavitev prednosti, določen prostor za steno ali tablo "Poudarek na moč".

Povzetek prakse

Poudarek na moč je praksa, ki študente spodbuja k prepoznavanju in slavljenju svojih individualnih prednosti, krepitvi samozavesti in spodbujanju pozitivnega okolja v razredu.

Aktivnost

- Poudarek na moč je privlačna in opolnomočujoča dejavnost, zasnovana tako, da učencem pomaga prepoznati in proslaviti svoje edinstvene prednosti in talente. Ta praksa spodbuja samozavest in pozitivno vzdušje v razredu s priznavanjem posameznih sposobnosti in dosežkov. Naslednji koraki opisujejo, kako izvajati to prakso v učilnici:
- Uvod: Začnite z razpravo o pomenu prepoznavanja in vrednotenja posameznih prednosti in talentov. Pojasnite, da ima vsak učenec edinstvene sposobnosti, ki prispevajo k njegovi osebni rasti in skupnosti v razredu.

- 
- Prepoznavanje prednosti: vsakemu študentu zagotovite seznam pozitivnih lastnosti in lastnosti, kot so ustvarjalnost, odločnost, prijaznost ali sposobnosti reševanja problemov. Učence prosite, naj s seznama prepoznajo tri do pet osebnih prednosti, in jih spodbudite, da razmišljajo o tem, kako so te prednosti prispevale k njihovim uspehom in rasti.
 - Ustvarjanje vizualnih predstavitev: Učencem zagotovite umetniške pripomočke in jih poučite, naj ustvarijo vizualno predstavitev svojih izbranih prednosti. To je lahko risba, kolaž ali kateri koli drug umetniški medij, ki prikazuje njihove talente in sposobnosti. Učence spodbujajte k ustvarjalnosti in izražanju pri delu.
 - Stena ali tabla Poudarek na moč: Določite prostor v učilnici za steno ali tablo "Strengths Spotlight", kjer lahko učenci prikažejo svoje vizualne predstavitve. Ta prostor služi kot stalni opomin na edinstvene prednosti in talente v razredni skupnosti.
 - Tedenska dejavnost v središču pozornosti: vsak teden izberite enega ali dva študenta, ki bosta predstavila svojo vizualno predstavitev in delila svoje prednosti z razredom. Spodbujajte sošolce, da postavljajo vprašanja in dajejo pozitivne povratne informacije. Skozi šolsko leto krožite med vsemi učenci in tako zagotovite, da ima vsak možnost biti v središču pozornosti.
 - Stalna praksa: Spodbujajte učence, da še naprej prepoznavajo in hvalijo svoje prednosti v različnih dejavnostih in razpravah skozi šolsko leto. Redno priznavanje posameznih talentov in sposobnosti lahko spodbudi občutek samozavesti in prispeva k pozitivnemu okolju v razredu.
 - Z upoštevanjem teh korakov Poudarek na moč učencem pomaga prepoznati in proslaviti svoje edinstvene prednosti, spodbujati samozavest, osebno rast in pozitivno vzdušje v razredu.

Prednosti prakse

Poudarek na moč učencem pomaga prepoznati in proslaviti svoje edinstvene prednosti, spodbujati samozavest, osebno rast in pozitivno vzdušje v razredu.

[Izzivi

Nekateri učenci morda težko prepoznajo svoje prednosti ali se počutijo nezavedno, da jih delijo z razredom. Za reševanje teh izzivov zagotovite smernice in spodbudo, ki bo učencem pomagala prepoznati svoje prednosti in ustvariti podporno okolje, ki ceni in slavi individualnost.



Dobre prakse



USTVARJALNO PRIPOVEDOVANJE ZGODB S KULTURNIMI TEMAMI

USTVARIL: SMART IDEA



Razlikuje se glede na število zgodb in čas, dodeljen za skupno rabo (npr. en dan ali en teden)



- Materiali za pisanje (papir, pisala ali digitalne naprave)
- Izbirni rekviziti ali vizualni pripomočki za predstavitve pripovedovanja zgodb

Povzetek prakse

Ta praksa vključuje študente, ki ustvarjajo in delijo zgodbe, ki vključujejo elemente iz njihovega lastnega kulturnega ozadja, spodbujajo kulturno spoštovanje in razumevanje, hkrati pa gradijo samozavest z ustvarjalnim izražanjem. Izberejo lahko tudi kulturo, o kateri želijo izvedeti več, in jo raziskujejo. Obiščete lahko muzej, kjer lahko otroci dobijo navdih, katero kulturo bi najraje raziskovali.

Aktivnost

1. korak: Predstavite koncept

Učencem razložite koncept ustvarjalnega pripovedovanja zgodb s kulturnimi temami, pri čemer poudarite pomen kulturnega spoštovanja in razumevanja.

Spodbujajte učence, da raziščejo lastno kulturno ozadje in prepoznajo teme, vrednote ali tradicije, ki bi jih radi vključili v zgodbo.

2. korak: Ustvarjanje zgodbe

Učencem zagotovite čas in sredstva za ustvarjanje svojih zgodb, bodisi posamično ali v majhnih skupinah.

Po potrebi ponudite smernice in podporo, da pomagate učencem razviti privlačne in kulturno bogate zgodbe.



3. korak: Deljenje zgodbe

Organizirajte dogodek pripovedovanja zgodb ali določite uro za učence, da svoje zgodbe delijo s svojimi vrstniki.

Spodbujajte aktivno poslušanje, udeležbo in konstruktivne povratne informacije občinstva med sejami izmenjave zgodb.

4. korak: Razmislek in razprava

Po urah pripovedovanja zgodb omogočite razprave in razmišljanja o izkušnjah, pri čemer se osredotočite na vpliv na samozavest učencev, kulturno spoštovanje in razumevanje.

Prednosti prakse

Izboljšana kulturna zavest, empatija in razumevanje; povečana samozavest s kreativnim izražanjem in deljenjem; razvoj pripovedovalskih in komunikacijskih veščin.

Izzivi

Zagotavljanje vključenosti in spoštovanja med deljenjem zgodb; obravnava morebitnih kulturnih nesporazumov ali napačnih predstav, ki se lahko pojavijo.





Dobre prakse



UČITE SE ANGLEŠČINE BREZ STRESA

IZDELALA: JU OŠ STARI ILIJAŠ (ALMA SALKETIĆ)



Igra vlog: 10 minut

Zapojmo skupaj: 30 minut

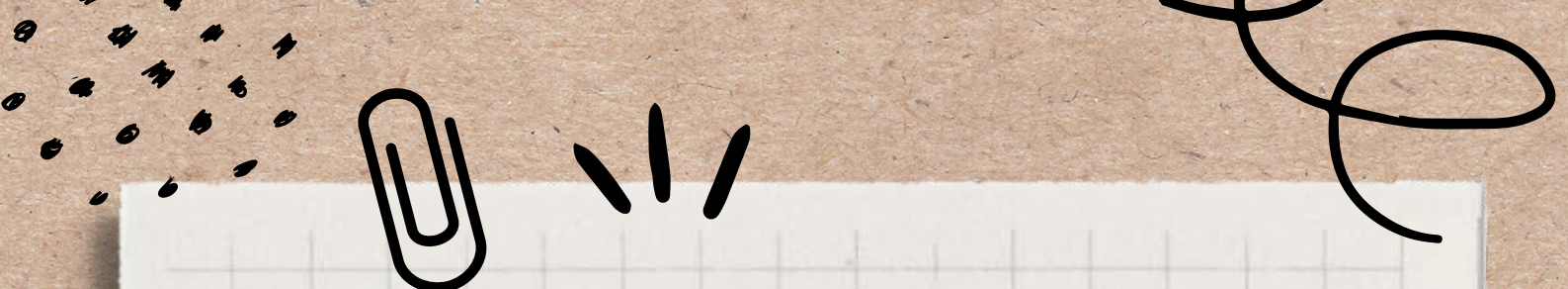


- To so dejavnosti, ki jih lahko izvajamo pri vsakem jezikovnem pouku, pri katerem se učijo besedila, dialoga, igre in pesmi.
- Za dejavnost Igra vlog je potrebno besedilo, dialog ali igra, maske ali nekaj kostumov pa lahko pripravimo vnaprej.
- Za dejavnost Zapojmo skupaj potrebujemo pesem, CD predvajalnik ali računalnik, kako boste učence razdelili v skupine, pa je odvisno od učitelja.

Povzetek prakse

Anksioznost pri učenju tujih jezikov je resničen pojav, ki prizadene številne učence in jih zaradi tega manj želi sodelovati pri pouku in celo sploh obiskovati pouk tujega jezika. Ta pojav je prisoten pri vseh urah tujega jezika in učitelji se srečujejo z nenehnim izzivom, kako krepiti samozavest učencev, da se bodo pri pouku dobro počutili in bodo uspešni pri opravljanju nalog.

Pri prvi uri učenja jezika naj učitelji postavijo jasna pravila, ki jih je treba vedno spoštovati, in se odzovejo na manjše kršitve teh pravil. To so pravila, ki bodo dijakom ustvarila prijetno vzdušje za učenje in delo ter dvignila samozavest. Najpomembneje je poudariti, da ni dovoljeno, da se učenci smejiijo prijatelju, če se ta zmoti (pa pogosto se zgodi, da učenci napačno izgovorijo besede), temveč ga s toplim pogledom in dvignjenim palcem spodbudimo k nadaljevanju. Zavedati se morajo, da jezikovni pouk ni tekmovanje, kdo bo boljši, ampak da lahko s skupnimi močmi in medsebojno pomočjo dosežejo svoj cilj – čim bolje se naučiti ta jezik.



Mnogi učenci se počutijo prestrašene in blokirane, ko morajo povedati ali napisati nekaj v tujem jeziku in imajo občutek, da so pozabili vse, kar so vedeli. Pogosto menijo, da niso dovolj dobri, da bi izrazili svoje mnenje o neki temi preprosto zato, ker niso prepričani, ali ga bodo znali lepo in pravilno povedati. Učitelj bi moral takšne učence podpirati in jih spodbujati, da povedo, kar so si zamislili, ne glede na napake. Vse dejavnosti pri pouku tujega jezika naj bodo prepletene s temi empatičnimi in spodbudnimi elementi.

Koncept pouka angleškega jezika je tak, da vsebuje veliko dejavnosti, pri katerih učenci med seboj sodelujejo in te dejavnosti imajo učenci najraje. Gradiva in učbeniki, ki jih učenci uporabljajo vsak dan pri pouku, so polni dejavnosti in pesmi, ki zahtevajo igranje vlog v dialogih, zgodbah, igratih.

Zato sem se odločil, da predstavim ti dve aktivnosti, ki vsebujeta vse že omenjene cilje:

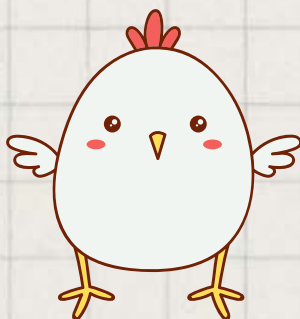
Igranje vlog

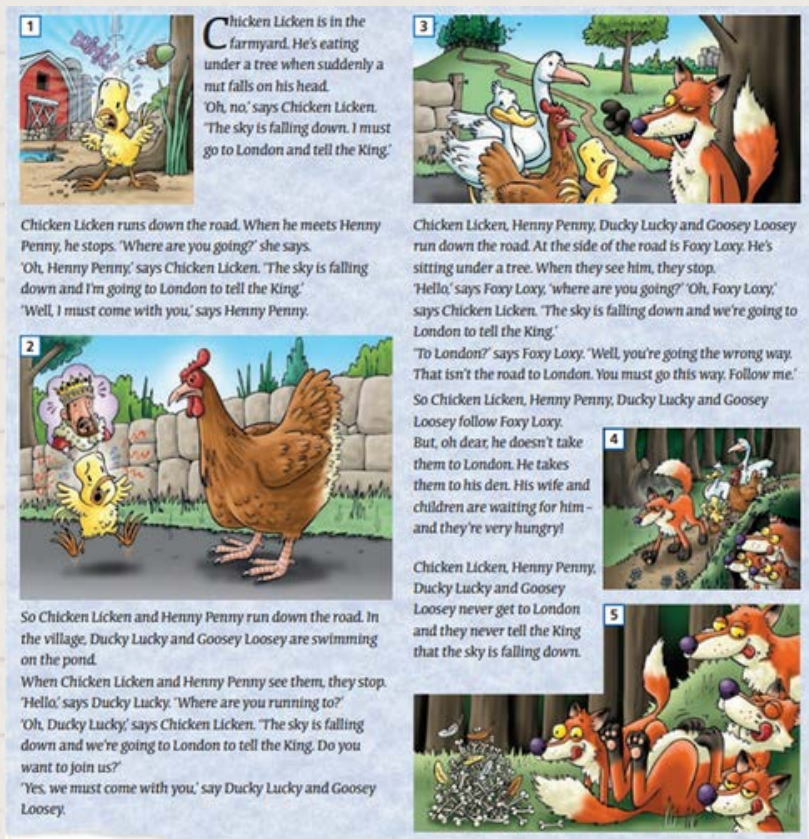
Zapojmo skupaj

Activnost

Igranje vlog

Za to aktivnost sem izbral besedilo "The Story of Chicken Licken" iz učbenika za 6. razred. To je zgodba, ki jo obravnavamo v razredu. Učencem je zelo všeč, ker imajo liki v zgodbi smešna imena, pa tudi vsebina jim je zanimiva. Vsi radi berejo to zgodbo na glas, najbolj pa uživajo, ko se igrajo vloge. Tudi tisti najbolj sramežljivi z veseljem sodelujejo pri igranju. Ker je to zgodba, moramo najprej določiti vloge. Necitirano besedilo je dodeljeno pripovedovalcu, ostali pa dobijo vloge glede na stavke, ki jih njihovi junaki govorijo v zgodbi. Nato učenci, mali igralci, stopijo pred druge učence in med branjem odigrajo svojo vlogo. Za naslednjo uro običajno izdelajo maske za vloge, ki so jim bile dodeljene, besedilo pa se pogosto naučijo na pamet in ta dejavnost služi kot ponovitev prejšnje lekcije v naslednji uri. Učenci z veseljem spremenijo barvo glasu, vsi se počutijo pomembne in pripravljene na to nalogo.





Zgodba je iz učbenika Projekt 2 (podatki v referencah)

Zapojmo skupaj

Učitelj učencem reče, naj iz čarobne škatle vzamejo kos papirja. Na vsakem listu je napisana beseda, ki spada v eno od 4 kategorij (dnevi v tednu, meseci, letni časi in vrstna števila). To so besede, ki so se jih učenci naučili v prejšnji lekciji. Nato se učenci glede na besede razvrstijo v 4 skupine (dnevi v tednu, meseci, letni časi in vrstni števniki). Njihova prva naloga je, da skupaj v skupini dopolnijo pesem z manjkajočimi besedami. Nato jim učitelj predvaja pesem, da jo slišijo in preverijo, ali so besede pravilno razporedili. Če ne, imajo možnost, da to popravijo po poslušanju.

Nato si predstavnik vsake skupine izbere eno ovojnico, v kateri je napisana naslednja naloga za skupine. 1. skupina naj zapoje pesem v zboru, kot je v izvirniku. 2. skupina naj pripravi plesno koreografijo za pesem in jo zapleše. Skupina 3 naj si izmisli drugo melodijo za pesem (rap, rock, r'n'b itd.) Skupina 4 naj pesem recitira.

Song

1 a Complete the song with these words.

Saturday work trumpet day holiday
home Thursday thing Tuesday late
Wednesdays Fridays

b  1.27 Listen and check.

SEVEN DAYS OF THE WEEK

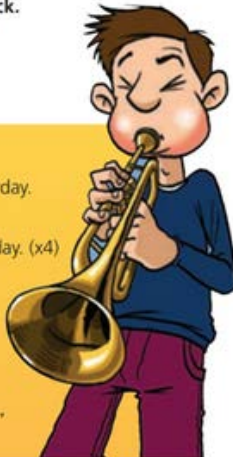
Oh no, no, I never go to work.
Oh no, no, I never go to work.
Oh no, no, I never go to work.
Oh no, no, I never go to work.

On Mondays, I never go to ¹ _____.
On Tuesdays, I stay at ² _____.
On ³ _____, I never feel inclined.
Work is the last ⁴ _____ on my mind.

On Thursdays, it's a ⁵ _____!
And ⁶ _____ I detest.

Oh it's much too ⁷ _____ on a Saturday.
And Sunday is the ⁸ _____ of rest.

Oh yes, yes, practise ⁹ _____ every day. (x4)
Practise Monday.
Practise ¹⁰ _____.
Practise Wednesday.
Practise ¹¹ _____.
And Friday.
And I practised all night on ¹² _____,
So on Sundays I played best.



Pesem je iz učbenika Projekt 2 (podatki v referencah)

Učenci komaj čakajo, da pridejo na vrsto, da pokažejo, kako so pripravili svojo nalogo. Med delom na nalogi so vsi zadovoljni, motivirani in ne glede na napake nadaljujejo, ob predstavitvi svoje skupine pa zelo uživajo. Na koncu dejavnosti vsi skupaj zapojejo in zaplešejo pesem.

Prednosti prakse

Obe praksi, ki sem ju opisal, sta zelo uporabni pri pouku, saj poleg ponavljanja obravnavane snovi z otroki dajete učencem možnost, da javno nastopijo pred celim razredom, da se vživijo v vloge, da razumejo, da lahko premagajo vsak izziv, ki se jim postavi v skupnem delu. Obe dejavnosti sta odlični za krepitev samozavesti učencev in razvijanje ljubezni do predmeta, ki se ga učijo.

Izzivi

Oddelki, v katerih delam, so inkluzivni oddelki, ki vključujejo učence s težavami pri učenju. Vedno moramo imeti v mislih, kako te dejavnosti prilagoditi tako, da bodo učenci s težavami enakovredno sodelovali. Da bi se izognili morebitnim težavam, je pomembno vedeti, kaj te učence veseli, kaj jih pri delu motivira in kaj moti. Če imajo ti učenci osebnega asistenta, se lahko z njimi vedno vnaprej dogovorite, kako vključiti učenca v aktivnosti.

Viri

<https://www.teachingexpertise.com/classroom-ideas/confidence-building-activity/> Projekt 2, Študentska knjiga, četrta izdaja, Tom Hutchinson, Oxford University Press, 2016



Dobre prakse



DEJAVNOSTI V RAZREDU ZA KREPITEV SAMOZAVESTI
IZDELALA: JU OŠ STARI ILIJAŠ (AIDA GRADAŠČEVIĆ)



Predviden čas izvedbe:

1. Pomočnik dneva- Pri meni bosta dva študenta pomočnika cel teden. Izmenjujejo se po seznamu učencev v dnevniku.
2. Pesem - 1 minuta za učenca in največ 5 minut pri recitiranju.
3. Tekmovanje - Ena šolska ura.
4. Moja družina-Ena šolska ura
5. Pomoč-Dve do tri minute pred preizkusom znanja.
6. Dnevnik doseženih ciljev-Ena razredna ura za pripravo dnevniških strani – lahko se uporabi ura pisne vaje. Spremljanje skozi celo šolsko leto.
7. Centimetri so pomembni - Nekaj minut za lepljenje merilnika in ena šolska ura za prvo merjenje.
8. Nadzorna plošča za spremljanje uspeha - Izdelava panoja zahteva približno 90 minut dela, spremljanje in izpolnjevanje pa se izvaja skozi celo šolsko leto.
9. Vodja poti - Izbira vodje izleta traja do 2 minuti, dogovor o spoznavanju tečajnikov približno 10 minut, uvod v izlet približno 15 minut in izlet običajno 4 ure.
10. Razstava - Čas, potreben za postavitve in menjavo del – 10 minut.
11. Izmenjava študent - učitelj - Dogovoriti se, kaj mora študent narediti - 10 minut in izvedba še 10 minut.
12. Praznovanje rojstnega dne - petje pesmi, obdarovanje in fotografiranje do 10 minut.
13. Jutranji pozdrav - Trajanje te dejavnosti je odvisno od števila učencev, največ 5 minut.



Material, potreben za izvedbo teh dejavnosti:

1. Pomočnik dneva

Akreditacija, ki se pripne otroku na majico, pred izvedbo pa seznanitev učenca z nalogami pomočnika.

2. Pesem

Pesem kopirana več kot enkrat.

3. Konkurenca

Gradivo za natečaj je odvisno od teme natečaja. Za branje je potrebno skopirano besedilo, kot je moje, za športne igre - oprema za izvedbo športne igre in seveda nagrade.

4. Moja družina

Le s starši otroka se je potrebno predhodno dogovoriti, kako se bo izvajalo vključevanje staršev v vzgojno-izobraževalni proces.

5. Roka pomoči

Kopirana papirnata roka s sporočili. Učenci uporabljajo obe papirnati roki, obkrožijo in lepijo tako, da lepilo nanesejo le na dlan. Ko je dlan zlepljena, so prsti gibljivi in pri uporabi roke otroci posnemajo upogibanje prstov z upogibanjem papirja.

6. Dnevnik doseženih ciljev

Predhodno pripravljen papir, ki ga bomo razdelili učencem, da ga izpolnijo.

7. Centimetri so pomembni

Meter na papirju prilepljen na steno. Kupiti v vseh knjigarnah ali izdelati.

8. Nadzorna plošča za sledenje uspehu

Velik papir, otroške fotografije ali samo flomaster za pisanje imen, pobarvanke, ki bodo pobarvane.

9. Vodja ceste

Določiti je treba le študenta, ki bo vodja poti in mu podati smernice in gradivo, ki mu bo pomagalo seznaniti ostale študente s potrebnimi informacijami.

10. Razstava

Potreben je prostor v učilnici, namenjen postavitvi učenčevih del, kot sta magnetna tabla in plutovinasta tabla, na kateri bo delo enostavno postavljati in menjavati.

11. Izmenjava študent - učitelj

Z dijakom se je treba vnaprej dogovoriti, kaj mora delati kot nadomestni učitelj in po potrebi pripraviti gradiva, ki jih bo razdelil dijakom.

12. Praznovanje rojstnega dne

Baloni, rojstnodnevna pesem (pojemo, ne poslušamo na naprave), organizacija časa in določitev datuma praznovanja rojstnega dne.

13. Jutranji pozdrav

Barvno natisnjene slike, da so jasne in prilepljene nekje blizu vhoda v učilnico.

Povzetek prakse

Vsaka od omenjenih praks na različne načine krepi in dviguje samozavest dijakov. Osnovnošolci imajo potrebo po tem, da so v središču pozornosti in da na nek način promovirajo sebe in svoje sposobnosti – moje prakse temeljijo na tem – in to je otroku vedno pomagalo pri samozavesti. V našem razredu smo učitelji tisti, od katerih je odvisno vzdušje in klima, če s takšnimi preprostimi dejavnostmi ustvarimo prijetno okolje, naši učenci nikoli ne bodo imeli težav s samozavestjo.

Aktivnosti

Pomočnik dneva

Gre za dejavnost, ki poteka skozi vse leto. Vsak teden izberejo dva nova otroka, ki bosta tisti teden pomočnika. Učenci se izmenjujejo po vrstnem redu, v katerem so prikazani v učilnici. Otroci se ob tej dejavnosti počutijo pomembne in se trudijo, da vestno, natančno, natančno in urejeno opravljajo vse naloge pomočnika. Študentje ob teh aktivnostih nosijo akreditacijo, ki je vidna na fotografiji. Pri svojih učencih sem opazil, da je skozi to dejavnost rast samozavesti »vidna s prostim očesom«. Učenci komaj čakajo teden, v katerem so pomočniki.

Dela, ki jih opravljajo pomočniki so: skrbijo za radirko in čistijo tablo, prinašajo krede in poskrbijo, da imamo dovolj krede pred prvo uro, so prvi in zadnji v vrsti za vstop in izstop iz šole. vzdrževati disciplino v vrsti pri gibanju, organizirati odhode in prihode iz športne dvorane, prinašati tablice za pouk računalništva in skrbeti za njihovo pravilno vračanje na določena mesta, razdeljevati in zbirati učne liste z nalogami, preverjati opravljene naloge (ne točnost nalog)...



Pesem

Pogosto sem opazila, da moji učenci včasih omahujejo, so v šoli žalostni in jokavi, ne verjamejo vase ali mislijo, da ne zmorejo ničesar, kar se od njih pričakuje. Za takšne situacije sem si izmislila pesem, ki naj se jo učenci naučijo na pamet za domačo nalogo. Naslednji dan ali ko so pripravljeni, jo zrecitirajo na glas pred celim razredom, požejo bučen aplavz in obljubo, da jim bomo vedno na voljo, ko bodo kaj potrebovali. Pesem je kratka, enostavna za učenje in se rima v bosanskem jeziku. Ko se to pesem nauči približno polovica učencev, se zelo pogosto zgodi, da jo poznajo tudi tisti, ki niso imeli krize samozavesti. Zadnji del pesmi drugi učenci v razredu govorijo skupaj v isti glas in na ves glas.

Pesem:

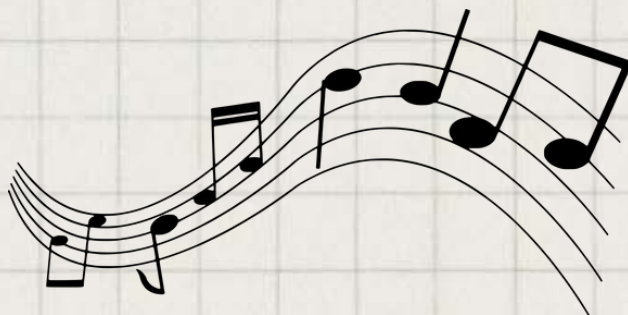
Včasih se zgodi in me moti,
da pozabim svoj nasmeh doma.
Moja učiteljica to takoj opazi
in vem, da bo domača naloga ta pesem.

In ko sem žalosten in mi je težko,
Ko imam problem in me vse skrbi,
Vem, da so prijatelji ob meni
Popestri vse moje črne dni.

Z njimi lahko delim vse svoje skrbi
Vrnili so mi nasmeh na obraz
In ko so mi solze v očeh
Spet me osrečujejo.

Drugi učenci na koncu rečejo:

Ne skrbi in ne bodi žalosten, vsi včasih jokamo in delamo napake,
kadarkoli imate težave, pojdite z nami, da jih skupaj rešimo.



Tekmovanje

V svojem razredu med letom zelo pogosto organiziram različna tekmovanja. Včasih ta tekmovanja nimajo posebnega skritega cilja, včasih pa ga imajo. Ko opazim, da ima otrok težave s samozavestjo, organiziram tekmovanje v dejavnosti, v kateri je najboljši (tek, skakanje, branje, slikanje, ugibanje rešitve ugank, pripovedovanje šal...). preprosto želi, da otrok osvoji eno od prvih treh mest. Zadnja vrsta, ki sem jo imela, je bilo bralno tekmovanje. Sestavil sem strokovno žirijo, ki je delila točke bralcem. V strokovno žirijo vedno vključim študente, ki bi bili morebitna konkurenca študentu. Po prvem krogu smo izbrali 6 dijakov, ki se borijo za prva tri mesta. In seveda ciljni študent osvoji eno od prvih treh mest. Poudarjanje pozitivnih lastnosti učencev ali dejavnosti, v katerih so dobri, pomaga otrokom z nizko samopodobo spoznati svojo vrednost in stopnja njihove samozavesti se začne dvigovati.

Moja družina

Dijaki z nizko samopodobo se pogosto sramujejo vsega, kar imajo, in mislijo, da vse, kar imajo, ni vredno. V takšnih primerih, ko imam otroka, ki ima tako okrnjeno samozavest, nameravam k našemu delu pri pouku vključiti še kakšnega člana njegove družine. Včasih je to obisk družine zaradi nečesa (rojstni dan, ukvarjajo se s kakšnim delom, o katerem se učimo ...), včasih pa nas obišče družinski član (strokovna promocija, pomoč pri pouku, roditeljski sestanki - priprava na pouk). material...). Opazila sem, da otrokom veliko pomeni, če poudarimo nekatere pozitivne lastnosti njihovega standardnega okolja (družine) in ko organiziramo dejavnosti, pri katerih nam je otrokova družina zelo pomagala v situacijah, ko »brez njih ne bi šlo«. Zadnja takšna situacija v mojem razredu je bil obisk Veterinarske postaje, ki je last očeta moje dijakinje.



Roka pomoči

Učenci imajo zelo pogosto pred preizkusom znanja težave s prepričanjem vase, da so se na preizkus dovolj pripravili. Da bi dijakom dvignili samozavest pred tovrstnimi aktivnostmi, sem se obrnil na pomoč.

Imam dve različni, ena je za pisanje zgodb, druga pa za vsa ostala preverjanja znanja. Na prstih rok so sporočila, ki učencem preženejo strah pred pisanjem in/ali jih spomnijo, kaj je pomembno pri preverjanju znanja. Učenca oba nalepita te roke na platnice svojih zvezkov in vedno med evalvacijsko uro razdelim papirje, preberemo sporočila s prstov in začnemo z delom.



Dnevnik doseženih ciljev

Ko se učenci naučijo samostojnega pisanja, nam naredim dnevnik. Vsi listi v dnevniku so enaki. Dnevnik je v moji učilnici. Učenci lahko dnevnik vedno vzamejo v roke in ga prelistajo. Vsak učenec prejme list papirja, na katerega napiše svoje ime, razred, starost, zadnje darilo, ki ga je prejel, kaj si najbolj želi za darilo in zapiše nekaj ciljev, ki jih želi doseči do konca ure. Med letom učenci obkrožijo ali pobarvajo cilje, ki so jih že dosegli. Lahko še kaj dodam.

Učenci vidijo cilje, ki jih želijo doseči in ki so jih zapisali kot obljube, dane meni. Zelo se trudijo, da bi čim prej dosegli svoje cilje. Ko si zastavljajo cilj za ciljem, ko ga dosežejo, njihova vera vase raste, sami sebi se zdijo bolj sposobni in vredni, saj se zavedajo, da cilje lahko dosežejo. S starši običajno komuniciram tako, da pošljem sliko tistega papirja iz dnevnika, ko otrok doseže vse cilje, da vidim, ali lahko učencem privoščijo tisto, kar si od papirja najbolj želijo.

Centimetri so pomembni

Še vedno ne razumem, zakaj je to otrokom tako pomembno, a je. Ta dejavnost je zelo običajna. V razredu imam običajno nekje na steni nalepljen otroški višinomer in vedno na začetku prvega razreda se otroci izmerijo in na meter zapišemo višino vsakega otroka. Med odmorom med poukom otroci pogosto pristopijo k števcu in se merijo. Slavijo pridobljene centimetre in, kar je pomembno, »tekmujejo« sami s seboj.

Doslej s to dejavnostjo nisem imel nobenih negativnih konotacij in jo vidim kot odlično orodje, ki učencem pomaga rasti tako v višini kot v smislu samozavesti.

Nadzorna plošča za sledenje uspehu

Dejavnost je primerna za učence vseh letnikov. V nižjih razredih je bolj pisano in starosti primerno, pri učencih v starejših razredih pa so motivi resnejši. Skozi to dejavnost se učenci zelo trudijo napredovati, narediti nekaj, kar bo opazno, premagati samega sebe in dobiti nagrado – barvanje. Je velik kos papirja, na katerem so imena ali slike učencev iz razreda in pobarvanka nekaj majhnih predmetov, ki jih bodo učenci pobarvali, ko bodo pokazali odlično znanje, naredili nekaj zelo dobro, dali edinstven odgovor, in za kar koli drugega, kar se učitelju zdi vredno pobarvati. Učitelj določi, po koliko barvnih predmetih učenec prejme priznanje. Ob koncu šolskega leta je izbran dijak z največjim številom odličij med letom. Učitelj lahko določi tudi barvo za barvanje in doda, da se črna lahko uporabi tudi za barvanje za kazen. To je plakat iz moje učilnice.



Vodja ceste

Dijakom najbolj raste samozavest in se gradi z aktivnostmi, pri katerih učenci prevzemajo pobudo. Skoraj vedno, ko moramo kam na izlet ali na kakšno zabavo, določim študenta za vodjo izleta. Naloga vodje izleta je, da nas vse na kratko seznani s krajem, kamor se odpravljamo, namenom obiska in potrebnimi stvarmi, ki jih moramo vzeti s seboj. Študent to seveda pripravi z mojo pomočjo, potem pa dan pred odhodom vsem študentom pove, kaj se mu zdi pomembno in razdeli papirje (če je treba) s seznamom stvari, ki jih je treba vzeti s seboj. Med izletom učenec vodi kolono, organizira piknik prostor, ki ga na koncu očisti, če je s starši na internetu raziskal nekaj dejstev o piknik prostoru, jih pove ostalim dijakom itd. Vsak izlet drugi študent dobi priložnost, da postane vodja.

Razstava

To je dejavnost, ki je neizogibna za vse učitelje. Delo poteka v urejenem prostoru, kjer bodo kontinuirano predstavljena najboljša dela iz razreda. Prispevki so lahko iz katerega koli predmeta. Študente je treba prej obvestiti, da je to mesto za najboljše. Nenehno se bodo trudili in dajali vse od sebe, da bo tudi njihovo delo tam. Običajno ga učitelji organizirajo tako, da so z rotiranjem najboljših del med letom enakomerno zastopana dela vseh učencev. Postavitev del na razstavo dijakom veliko pomeni, počutijo se pomembne, opažene in zadovoljne same s seboj.



Izmenjava študent – učitelj

Za vsakega učenca je učitelj vzornik in človek, ki ga idealizira. Otroci se pogosto radi igrajo učitelja. Opazila sem, da ko grem iz učilnice, vzamejo kredo in pišejo na tablo ter me posnemajo. Odločil sem se za to dejavnost in do sedaj mi je bilo vedno super. Nekaj dni pred poukom organiziram dejavnost, v kateri bom otrok jaz, ter pripravim in predam gradivo učencu, da bo poučeval del ure. Ustrezno razložim, kaj naj piše na tablo, kaj naj delim z ostalimi učenci in prepustim ustvarjalnim učencem, da delajo namesto mene. Takrat sem nemi opazovalec in pomagam, če je treba.

Praznovanje rojstnega dne

Med šolskim letom že dolgo prakticiram, da lahko učenci (če želijo) praznujejo rojstni dan med poukom. Cilj tega je, da našemu sošolcu pokažemo, kako pomemben je za nas, mu zaželimo lepe želje, se skupaj poveselimo in da je ta dan ta dan v središču pozornosti vseh ur. Dijaki, ki praznujejo ta dan, običajno prinesejo sladkarije za svoje prijatelje. Užitek v teh dejavnostih ni konca.

Jutranji pozdrav

Jutranji pozdrav je dejavnost, ki učencem na zelo neposreden način pokaže, kako zelo nam je mar zanje in kako želimo, da je njihovo bivanje v razredu prijetno. Stik z učiteljem je za učence zelo pomemben in čutijo, da so svojemu učitelju zelo pomembni in se tako počutijo zadovoljne. Dejavnost izvedemo tako, da na vhodu v učilnico postavimo tri slike, ki prikazujejo tri dejavnosti: metanje rok - daj pet, objem in kratek ples. Ko učenci vstopijo v učilnico, pokažejo na sliko in tako z učiteljem izberejo pozdrav za tisto jutro. Tako začnemo dan s smehom.



Prednosti prakse

Vse prakse, ki sem jih omenil iz prejšnjega dela, so se izkazale kot odlično orodje za dvig samozavesti osnovnošolcev. Cilj teh aktivnosti je izpostaviti otroka, ki je v krizi samozavesti in ki je za trenutek izgubil vero vase. S takšnim angažiranjem učenca, poudarjanjem njegovih pozitivnih lastnosti, neposrednim vključevanjem v učenje, ustvarjanjem situacij, v katerih je učenec pomočnik, pomaga učencu, da vidi svojo vrednost.

Izzivi

Do sedaj nisem imel niti ene negativne situacije s temi praksami. Lahko samo domnevam, da je izziv morda to, da se samozavest učencev ne izboljša. Menim, da ima v takšnih primerih, če se komu to zgodi, učenec resnejše težave s samozavestjo, in je treba vključiti strokovnjake, ki mu lahko pomagajo: pedagoga, psihologa, socialnega delavca ...

Viri

Vse vaje so iz moje učilnice. Fotografije, objavljene s prakso, so fotografije, posnete v moji učilnici z mojimi učenci in njihovi starši se strinjajo, da se fotografije uporabljajo na ta način.





Dobre prakse



SPOZNAJMO SEBE

IZDELALA: JU OŠ STARI ILIJAŠ (SENITA KARAGA-MUSLIJA)



Predvideno je, da se vsi treningi izvedejo v 45 minutah.



Materiali, potrebni za aktivnost:

barvni papirji (nalepke), barvna tabla, svinčniki
papir in pisalo
škaf, ogledalo

Povzetek prakse

Samozavest je prepričanje, da smo sposobni razmišljati, se učiti, izbirati in sprejemati odločitve.

Z delavnicami želimo pri učencih razvijati in krepiti samozavest, da imajo možnost prepoznati in poimenovati svoje sposobnosti in talente ter seveda spoštovati samega sebe.

Delavnica se izvaja na naslednji način:

1. Kako zgraditi svojo osebnost (samozavest)
Preberi besedilo (ponovi Kaj je personifikacija)
 - Izberi lik iz zgodbe, ki si ga ne bi želel biti, in razloži, zakaj
 - Izberi lik iz zgodbe, kakršen bi rad bil, in razloži, zakaj
 - Prilepite svoje odgovore na ustrezno ploščo
- Delavnica traja 45 minut
- Zaključek: Pogovor o morali
- Dileme: Kaj ruši našo samozavest? kako

2. Ugotovite, kdo ste, bodite to, kar ste (samozavest)

Dejavnost se izvaja na naslednji način:

"Moj ID"

Študentje se na kratko seznani s pojmom samopodoba in področji, ki jih sestavlja.

Nato dobijo nalogo, da izdelajo svojo osebno izkaznico in se predstavijo z osebno izkaznico.

"Osebno izkaznico" lahko kopirate in razdelite dijakom.

Glede na časovni okvir in dinamiko dela lahko študentje predstavijo eno ali več področij.

3. Spoznajmo sebe (samozavest)

Dejavnost: Zaprta škatla

V zaprto škatlo postavimo ogledalo, v katerega bo gledal vsak učenec posebej in bo na določeni razdalji od ostalih učencev.

Vsak učenec naj bi osebo, ki jo vidi v polju, opisal z izrazi, ki so pozitivni in pritrdilni.

Na koncu sledi pogovor o dejavnosti.

Aktivnost

1. Kako zgraditi svojo osebnost (samozavest)

Na začetku delavnice učitelj učence seznani z njenim potekom in pravili med izvajanjem.

Branje zgodbe:

Vodonoša v Indiji je imel dva velika glinena vrča, ki ju je nosil obešena na palici okoli vratu. En vrč je bil počen, drugi pa popoln in cel. Medtem ko je popoln vrč vedno prinesel polno količino vode, je počen vrč prinesel samo polovico, ker je voda puščala.

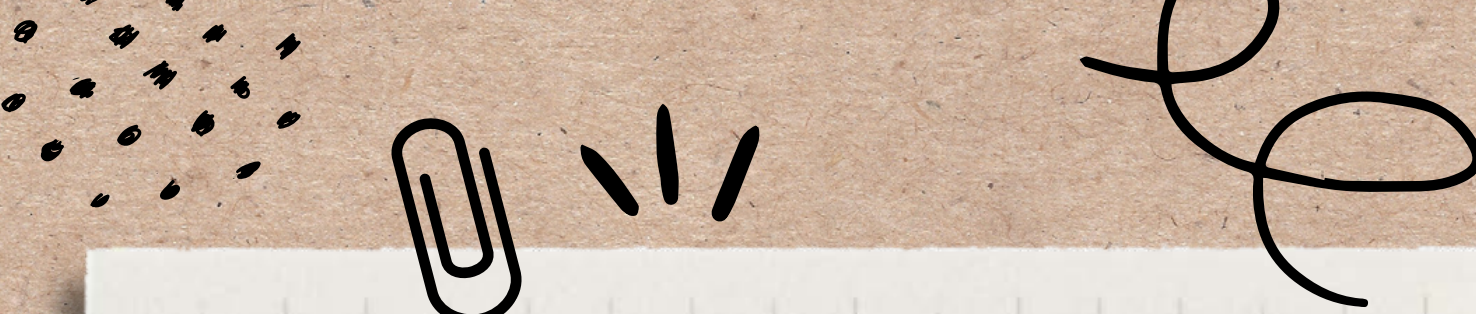
To se je ponavljalo vsak dan. Popolni vrč je bil ponosen na svoj prispevek, počen vrč pa se je sramoval svoje pomanjkljivosti.

Nekega dne je počen vrč spregovoril s prevoznikom.

"Sram me je."

"Zakaj?" je vprašal vodonoša.

Vrč je nadaljeval: "Prinesem samo polovico vode, ker sem razpokan, tako da zaradi mojega pomanjkanja delaš več, za svoj trud pa ne dobiš polnega nadomestila".



2. Vodonoša se je usmilil in čustveno rekel: "Ko se vrnemo, bodite pozorni na čudovite rože ob poti."

Res, ko so se vzpenjali na hrib, je stari počeni vrč opazil na eni strani poti čudovite divje rože, obsijane s soncem. Vodonoša mu je rekel: "Ste opazili, da rože rastejo in cvetijo samo na vaši strani poti, ne pa tudi na strani popolnega vrča? To je zato, ker sem vedno vedel za vašo napako, zato sem jo izkoristil tega. Na tvoji strani poti sem posadil semena rož in vsak dan, ko sva šla mimo, jih je zalivala voda, ki je pronicala iz tvojih razpok. Že dve leti nabiram te čudovite rože in z njimi krasim gospodarjevo mizo. Brez vas ta lepota nikoli ne bi krasila njegovega doma."

Po branju zgodbe učenci prejmejo barvne liste papirja, na katere pišejo

- Izberite lik iz zgodbe, ki:
- ne bi želeli biti in razložite zakaj?

Izberite lik iz zgodbe, ki
bi radi bili in razložite zakaj?

Svoje odgovore prilepite na ustrezno tablo.

3. Ugotovite, kdo ste, bodite to, kar ste (samozavest)

»Osebna izkaznica« Učence na kratko seznanimo s pojmom samopodoba in področji, ki jih sestavlja. Nato dobijo nalogo, da ustvarijo svoj osebni zemljevid in se vanj predstavijo skozi naslednja področja samopodobe: splošni jaz, fizični jaz, romantični jaz, šolski jaz, socialni jaz, komunikacijski jaz, virtualni jaz in čustveni jaz. Pri izdelavi osebne izkaznice si učenci lahko izdelajo lasten kolaž ali risbo s simboli in besedilom, ki bodo najbolje opisali področja njihove samopodobe. Prav tako je v priponkah možno najti predlog »osebne izkaznice«, ki jo lahko kopirate in razdelite študentom. Za izdelavo osebne izkaznice imajo na voljo 25 do 30 minut, sledi predstavitev. Glede na časovni okvir in dinamiko dela lahko učenci predstavijo eno ali več področij, na razredni stopnji ali v manjših skupinah. Predlog delovnega lista:

Svoj fizični videz bi opisala kot:

Razmišljam o sebi.....

Upoštevam svoj šolski uspeh.....

Zame najpomembnejše življenjske vrednote so.....

Govorim na socialnih omrežjih.....

Moj odnos do drugih ljudi je ...



Spoznamo sebe (samozavest)

Za namene te dejavnosti vnaprej pripravite zaprto škatlo z ogledalom. Na začetku dejavnosti učence prosimo, da se razporedijo tako, da ima vsak prostor zase. Nato se pripravljena škatla razpošlje. Učencem povemo, da je v škatli znana oseba in da ne smejo komentirati, kdo je notri, ko jih škatla doseže. Študent, ki prejme škatlo, naj pogleda v škatlo in to osebo predstavi ostalim, s poudarkom na pozitivnem opisu. Po opisu drugi učenci poskušajo uganiti, za koga gre. Po vaji študente spodbudimo k razpravi o tem, kako so se predstavili, s katerimi lastnostmi in vlogami ter kako jim je bilo sodelovati pri omenjenem.

Prednosti prakse

Korist teh delavnic (praks) je, da otroke in mladostnike spodbujajo k razmišljanju o sebi, jih pri tem usmerjajo in podpirajo njihov pozitiven razvoj ter prispevajo k razvoju samospoštovanja in samozavesti. Prav tako delavnice prispevajo k medsebojnemu spoznavanju in povezovanju dijakov, ustvarjanju povezanosti skupine in pozitivnega okolja ter izboljšanju odnosov v razredu.

Izzivi

Pri izvajanju vaje lahko učenci iz zgodbe izberejo lik ali predmet, s katerim se želijo poistovetiti (vodonaša, počen ali popoln vrč, mojster, roža). Bodite pozorni, v kateri stolpec bodo učenci uvrstili npr. popoln vrč, ali v stolpec, kjer sklepajo, da bi bili radi podobni njemu ali ne, ker je opisan kot nekdo brez napak in nima čustev do drugih, ali gospodar, ki sedi, uživa in pričakuje rezultate tujega truda in dela..

Med izvajanjem vaje bi študenti svoje lastnosti lahko opisovali v negativnem kontekstu, na kar bi morali biti še posebej pozorni, vodja aktivnosti pa bi moral prepoznati, v katerem segmentu študent meni, da ni dovolj vreden spoštovanja in izražanja svojega pogledi.

Med izvajanjem vaje bi študenti svoje lastnosti lahko opisovali v negativnem kontekstu, na kar bi morali biti še posebej pozorni, vodja aktivnosti pa bi moral prepoznati, v katerem segmentu študent meni, da ni dovolj vreden spoštovanja in izražanja svojega pogledi.



Dobre prakse



BRAINSTORMING SEJE

IZDELAVA: JEZIKOVNA ŠOLA SKY



Skupaj lahko običajna skupinska nevihta možganov v osnovnošolskem okolju traja približno 45–60 minut, odvisno od kompleksnosti teme in stopnje angažiranosti učencev.



- Določite temo ali problem in pripravite načrt za razpravo

Povzetek prakse

Organiziranje skupinskih neviht možganov v osnovnošolskem okolju je lahko učinkovit način za pomoč učencem pri izgradnji zaupanja v njihove sposobnosti kreativnega razmišljanja. Z zagotavljanjem podpornega okolja, kjer lahko učenci delijo svoje ideje odprto in brez obsojanja

Aktivnost

Učitelji lahko za izvedbo skupinske nevihte možganov:

Izberite temo ali problem, ki ustreza učnemu načrtu ali interesom učencev.

Postavite osnovna pravila za spoštljivo komunikacijo in aktivno poslušanje.

Spodbujajte študente, da delijo svoje ideje brez strahu pred sodbo, in jih opomnite, da med fazo nevihte možganov nobena ideja ni preveč »tam zunaj«.

Olajšajte razpravo s postavljanjem odprtih vprašanj in usmerjanjem študentov, da razširijo ali izboljšajo svoje ideje.

Razmislite o uporabi vizualnih pripomočkov, kot so bela tabla ali samolepilni lističi, da bi učencem pomagali organizirati in vizualizirati svoje misli.

Zaključite sejo s povzetkom ključnih zamisli in razpravo o naslednjih korakih za izvajanje ali nadaljnje raziskovanje ustvarjenih rešitev.

Prednosti prakse

Nevihte možganov spodbujajo ustvarjalno razmišljanje tako, da študente spodbudijo, da pripravijo več zamisli, tudi če se zdijo nenavadne ali nekonvencionalne. To spodbuja odprt pristop k reševanju problemov in ustvarjanju idej.

Med temi učnimi urami učenci vadijo jasno izražanje svojih misli in idej, kar jim pomaga razviti komunikacijske in predstavitvene sposobnosti. To pa lahko poveča njihovo samozavest, ko delijo ideje v drugih okoljih.

Nevihte možganov spodbujajo vzdušje sodelovanja, kjer se učenci naučijo prisluhniti idejam drug drugega in graditi na njih. S skupnim delom pridobijo boljše razumevanje različnih perspektiv, spodbujajo empatijo in timsko delo.

Ko učenci ocenjujejo in izpopolnjujejo svoje ideje med nevihto možganov, razvijajo veščine kritičnega razmišljanja ter se učijo prepoznati prednosti in slabosti različnih rešitev in konceptov.

Poznavanje in hvaležnost za prispevek vsakega študenta med nevihto možganov jim lahko pomaga, da se počutijo cenjene in spoštovane, kar pozitivno vpliva na njihovo samozavest in zaupanje v njihove ideje.

Izzivi

Če učenci ne želijo sodelovati.





Dobre prakse



ŠKATLA SPOMINOV

IZDELAVA: JEZIKOVNA ŠOLA SKY



Začetna nastavitev in razlaga dejavnosti lahko traja približno 45 minut do ene ure. Tekoče zbiranje predmetov in občasne refleksije lahko trajajo dodatnih 30–45 minut vsakič, ko se izvajajo.



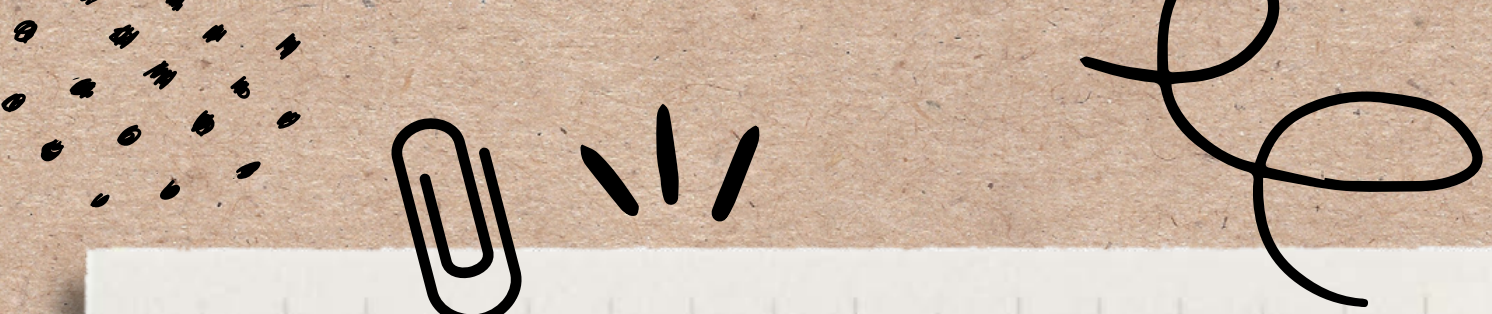
Predhodne priprave in potrebni materiali za aktivnost "Ustvari škatlo spominov" vključujejo:

Vsakemu študentu zagotovite veliko, trdno škatlo ali posodo, v katero lahko shranite različne predmete, kot so potrdila, fotografije in osebne stvaritve. To so lahko preproste kartonske škatle ali plastične posode, odvisno od vaših želja in proračuna.

Po želji ponudite učencem materiale za personalizacijo in okrasitev njihovih spominskih škatel, kot so barvni papir, nalepke, markerji ali barve (neobvezno). Pripravite seznam primerov ali predlogov za elemente, ki jih učenci lahko shranijo v svojo spominsko škatlo, pri čemer poudarite pomen vključitve predmetov, ki ne predstavljajo le dosežkov, temveč tudi trud, trdo delo in osebno rast.

Povzetek prakse

Z izvajanjem prakse "Ustvari škatlo spominov" učitelji učencem zagotovijo vizualno in oprijemljivo predstavitev njihovih dosežkov in rasti ter spodbujajo občutek dosežka, odpornosti in samozavesti. Ta praksa spodbuja študente, da prepoznajo in cenijo svoja prizadevanja, razmišljajo o svojem osebnem razvoju in gradijo pozitivno samopodobo.



Aktivnost

Kako izvajati prakso:

Pripravite gradivo: Vzgojitelj vsakemu učencu priskrbi veliko škatlo ali posodo, primerno za shranjevanje različnih predmetov, kot so spričevala, slike in osebne stvaritve.

Pogovorite se o namenu: Vzgojitelj se z učenci pogovori o namenu škatle za spomine in pojasni, da bo to prostor za shranjevanje predmetov, ki bodo predstavljali njihove dosežke, trdo delo in osebno rast skozi semester ali šolsko leto.

Predlagana vsebina: Učitelj učence spodbuja, naj v svojo spominsko škatlo vključijo različne predmete, ne le medalje ali priznanja, ampak tudi spričevala ali druge oblike priznanja za njihovo trdo delo, predanost ali dodaten trud.

Zbirajte predmete: tekom semestra ali šolskega leta učenci dodajajo predmete v svojo škatlo za spomin, kot so šolski projekti, umetniška dela, izkaznice ali fotografije posebnih dogodkov ali izkušenj.

Pregled in razmislek: Pedagog občasno povabi učence, naj pregledajo vsebino svoje škatle spominov in razmislijo o svojih dosežkih, premaganih izzivih in osebni rasti. Učence prosijo, naj razmislijo, kaj je bilo izziv, kako so ga premagali in kako je v primerjavi z njihovimi trenutnimi izzivi.

Prednosti prakse

Ta dejavnost ponuja številne prednosti za učence, vključno s krepitvijo samozavesti, spodbujanjem samorefleksije, razvijanjem odpornosti, zagotavljanjem oprijemljivih dokazov o napredku, krepitvijo motivacije in podpiranjem čustvenega dobrega počutja. S to dejavnostjo učenci gradijo zaupanje v svoje dosežke, gojijo samozavedanje in miselnost rasti, se naučijo prepoznati svojo odpornost, vizualizirati svoje dosežke in rast, se počutijo motivirani za sledenje svojim ciljem in spodbujajo splošno srečo.

Izzivi

Časovne omejitve: zaradi stalne narave dejavnosti je lahko težko dodeliti dovolj časa študentom za zbiranje predmetov in občasno pregledovanje svojih pomnilniških škatel.

Prostorske omejitve: prostor za shranjevanje pomnilniških škatel je lahko v nekaterih učilnicah težava, zlasti če se dejavnost izvaja z veliko skupino učencev.



Dobre prakse



HVALEŽNOST

IZDELAVA: JEZIKOVNA ŠOLA SKY



Trajanje vaj hvaležnosti se lahko razlikuje glede na specifično dejavnost in učiteljeve želje. Pisanje dnevnika hvaležnosti lahko na primer vzame le nekaj minut vsak dan, medtem ko lahko deljenje hvaležnosti ali pisanje pisem zahteva več časa. Na splošno je priporočljivo, da vajam hvaležnosti namenite vsaj 10-15 minut na dan, da omogočite dovolj časa za razmislek in razpravo. Vendar pa lahko učitelji spremenijo trajanje glede na potrebe in urnike svoje učilnice. Pomembno je vzpostaviti dosledno rutino za vaje hvaležnosti, da bi učencem pomagali razviti navado rednega prakticiranja hvaležnosti.



Jasna navodila glede na izbrano strategijo

Povzetek prakse

Vaje hvaležnosti igrajo ključno vlogo pri spodbujanju pozitivnega razmišljanja in pomagajo učencem prepoznati svoje prednosti in dosežke. S spodbujanjem učencev k rednemu izražanju hvaležnosti lahko učitelji spodbujajo čustveno dobro počutje, zmanjšajo stres in izboljšajo splošno duševno zdravje. Te vaje lahko učencem pomagajo razviti tudi večjo hvaležnost za pozitivne vidike njihovega življenja, kar na koncu poveča njihovo samospoštovanje in samozavest.

Aktivnost

Za izvajanje vaj hvaležnosti v učilnici razmislite o naslednjih strategijah:

Dnevnik hvaležnosti: Zagotovite učencem namenske dnevnike za beleženje stvari, za katere so vsak dan hvaležni. Spodbujajte jih, naj dnevno zapišejo vsaj tri stvari, pri čemer razmišljajo o svojih izkušnjah in občutkih.

Izražanje hvaležnosti: namenite čas učencem, da svojo hvaležnost delijo z razredom ali v majhnih skupinah, pri čemer spodbujajte občutek skupnosti in spodbujajte podporo vrstnikov.

- 
- Pisma hvaležnosti: učence spodbudite, naj napišejo pisma, v katerih izražajo hvaležnost nekomu, ki je pozitivno vplival na njihova življenja, kot je družinski član, prijatelj ali učitelj. Ta vaja učencem pomaga prepoznati in ceniti podporo in prijaznost drugih.
 - Kozarec hvaležnosti: v učilnici postavite kozarec hvaležnosti, kjer lahko učenci anonimno oddajo sporočila hvaležnosti. Občasno razredu na glas preberite zapiske in slavite pozitivne vidike njihovega življenja in skupnosti v razredu.
 - Navodila za hvaležnost: študentom ponudite namige ali teme za razprave, ki jih spodbujajo k razmišljanju o tem, za kaj so hvaležni, kot so njihovi dosežki, odnosi ali osebna rast.
 - Čuječnost in hvaležnost: vključite tehnike čuječnosti, kot so vaje globokega dihanja ali vodena meditacija, da učencem pomagata, da se osredotočijo na sedanji trenutek in gojijo hvaležnost za svoje izkušnje.

Prednosti prakse

Vaje hvaležnosti lahko študentom pomagajo razviti bolj pozitiven in optimističen pogled na življenje, kar izboljša njihovo čustveno počutje, odnose in akademski uspeh. Z vključevanjem praks hvaležnosti v razredno rutino lahko učitelji podpirajo samozavest in osebno rast učencev, kar na koncu prispeva k bolj pozitivnemu in spodbudnemu učnemu okolju.

Izzivi

Odpor ali pomanjkanje zanimanja: nekateri učenci se lahko počutijo nelagodno ali nezainteresirano za izvajanje vaj hvaležnosti, zlasti če niso navajeni razmišljati o svojih čustvih ali izkušnjah. Da bi to rešili, lahko vzgojitelji postopoma uvedejo vaje hvaležnosti in jasno razložijo njihov namen in koristi.



Dobre prakse



ZGRADBA RAZREDNE SKUPNOSTI

USTVARIL: JUMPIN HUB



Trajanje te prakse se lahko razlikuje glede na izbrane dejavnosti, vendar je priporočljivo, da namenite vsaj 30 minut na teden za dejavnosti vzpostavljanja skupnosti.



Za to prakso niso potrebni materiali, vendar morajo učitelji dejavnosti načrtovati in pripraviti vnaprej.

Povzetek prakse

Cilj te prakse je ustvariti pozitivno in podporno razredno skupnost z vzpostavljanjem odnosov med učenci in spodbujanjem empatije, spoštovanja in timskega dela.

Aktivnosti

1. korak: Ledolomilci in dejavnosti teambuildinga

Prvi korak pri gradnji razredne skupnosti je, da učence predstavimo drug drugemu in jih spodbudimo k sodelovanju. Učitelji lahko uporabijo icebreaking in team-building dejavnosti, da pomagajo učencem, da se spoznajo in zgradijo zaupanje. Primeri takih dejavnosti vključujejo:

- "Dve resnici in laž": Vsak učenec pove tri izjave o sebi, od katerih sta dve resnični in ena laž. Ostali učenci morajo uganiti, katera je laž.
- "Človeški voz": Učenci stojijo v krogu in se držijo za roke z dvema različnima osebama. Nato morata sodelovati, da se rešita, ne da bi drug drugemu izpustili roke.
- Plakati "Vse o meni": Učenci ustvarijo plakate, ki prikazujejo njihove interese, hobije in družinsko ozadje. Nato lahko te plakate predstavijo razredu.



2. korak: Dogovori in pričakovanja v razredu

Ko se učenci med seboj spoznajo, lahko učitelji skupaj z razredom oblikujejo nabor dogovorov in pričakovanj v razredu. Ti sporazumi lahko vključujejo stvari, kot so:

- Spoštovanje mnenj in idej drug drugega
- Izmenično govorjenje in poslušanje
- Ohranjanje rednosti in organiziranosti učilnice
- Priti pravočasno in pripravljeni na pouk

3. korak: Kooperativne učne dejavnosti

Končno lahko učitelji vključijo sodelovalne učne dejavnosti v svoje lekcije, da bi spodbudili timsko delo in sodelovanje. Te dejavnosti lahko vključujejo:

- Skupinski projekti: Učenci sodelujejo v majhnih skupinah, da dokončajo nalogo ali projekt.
- Razprave v razredu: Učitelji lahko omogočijo razprave v razredu, v katerih učence spodbujajo, da delijo svoje zamisli in poslušajo druge.
- Vzajemno poučevanje: Učenci izmenično poučujejo lekcijo ali razlagajo koncept preostalemu razredu.

Prednosti prakse

Ta praksa lahko pomaga učencem, da se počutijo bolj povezani s svojimi vrstniki in učiteljem, kar lahko privede do večje angažiranosti, motivacije in dobrega počutja. Prav tako lahko izboljša socialne in čustvene veščine učencev, kot so komunikacija, empatija in spoštovanje.

Izzivi

Eden glavnih izzivov pri izvajanju te prakse je ustvariti varno in vključujoče okolje, kjer se vsi učenci počutijo dobrodošle in spoštovane. Učitelji lahko to obravnavajo z modeliranjem pozitivnega vedenja, posredovanjem v konfliktih in spodbujanjem odprte komunikacije. Pomembno je tudi, da aktivnosti prilagodimo potrebam in interesom učencev ter smo po potrebi fleksibilni in prilagodljivi.



Dobre prakse



KROG KOMPLIMENTOV

USTVARIL: JUMPIN HUB



10-15 minut, odvisno od velikosti skupine.



Noben

Povzetek prakse

Krog pohval je dejavnost, ki spodbuja pozitivne interakcije med učenci in pomaga graditi podporno razredno skupnost. Učenci sedijo v krogu in izmenično pohvalijo osebo, ki sedi na njihovi desni.

Aktivnost

Učitelj učencem razloži dejavnost in poskrbi, da razumejo namen dejavnosti.

Učenci sedijo v krogu na tleh ali na stolih, obrnjeni drug proti drugemu.

Učitelj začne aktivnost tako, da pohvali osebo, ki sedi na njegovi desni.

Oseba, ki je prejela kompliment, nato pohvali osebo na svoji desni in tako naprej, dokler vsi ne prejmejo komplimenta.

Študente spodbujamo, da dajo posebne pohvale in se osredotočijo na osebnostne lastnosti ali vedenje, ne pa na fizični videz.

Učitelj lahko vodi dejavnost tako, da poda primere primernih pohval in posreduje, če pride do neprimernih pripomb.

Dejavnost je mogoče ponoviti večkrat v šolskem letu, pri čemer učenci vsakič pohvalijo različne ljudi.

Prednosti prakse

Ta dejavnost lahko učencem pomaga zgraditi samozavest, izboljšati stopnjo samozavesti in ustvariti pozitivno kulturo v razredu. Učencem tudi pomaga prepoznati in ceniti pozitivne lastnosti svojih vrstnikov, kar lahko spodbuja empatijo in prijaznost.

Izzivi

Učenci se lahko počutijo neprijetno ali osramočeni dajati komplimente, še posebej, če niso vajeni izražanja pozitivnih čustev. Učitelj lahko pomaga pri reševanju tega problema z modeliranjem pozitivnega vedenja in zagotavljanjem varnega in podpornega okolja za dejavnost. Prav tako je pomembno, da spremljate dejavnost, da zagotovite, da so vsi komentarji primerni in spoštljivi.





Dobre prakse



ZAVESTNO POSLUŠANJE

USTVARIL: JUMPIN HUB



Dejavnost je mogoče izvesti v 15-30 minutah, odvisno od dolžine časa, namenjenega za izmenjavo in razpravo.



Noben

Povzetek prakse

Čuječno poslušanje je dejavnost, namenjena izboljšanju socio-čustvenih veščin učencev, kot so samozavedanje, empatija in samoregulacija. Namen dejavnosti je pomagati učencem razviti sposobnosti poslušanja, razumeti perspektive drugih in postati bolj sočutni do vrstnikov. Z aktivnim poslušanjem in prisotnostjo v trenutku lahko učenci izboljšajo svoje splošno počutje in povečajo stopnjo samozavesti.

Aktivnost

Začnite tako, da študentom predstavite koncept pozornega poslušanja, razložite, kaj pomeni in zakaj je pomembno.

Učence prosite, naj se povežejo s partnerjem.

Naročite enemu partnerju, naj pove osebno zgodbo ali izkušnjo, medtem ko drugi partner pozorno posluša.

Poslušalec naj se osredotoči na govorca in se izogiba motnjam, kot je gledanje v telefon ali razmišljanje o tem, kaj želi povedati naslednje.

Ko govornik konča z deljenjem, naj poslušalec povzame, kar je slišal, in to ponovi govorcju, da zagotovi razumevanje.

Zamenjajte vloži in ponovite postopek, tako da bosta partnerja lahko delila in vadila svoje sposobnosti poslušanja.

Povzetek o dejavnosti kot skupina, razprava o tem, kako se je počutil pozorno poslušati in kakšen je bil občutek pozorno poslušati

Prednosti prakse

Čuječno poslušanje pomaga učencem razviti njihove socialne in čustvene spretnosti, saj izboljša njihovo sposobnost poslušanja, razumevanja perspektiv drugih in postane bolj empatičen do vrstnikov. Pomaga tudi učencem, da postanejo bolj prisotni v trenutku ter zmanjša stres in tesnobo.

Izzivi

Eden od izzivov, ki se lahko pojavi, je težava ostati osredotočen med poslušanjem. Da bi rešili ta izziv, spodbudite študente, naj globoko dihajo in se osredotočijo na govorčev glas, da bi ostali prisotni v trenutku. Drug izziv bi lahko bilo upravljanje s časom, zato je pomembno, da namenite dovolj časa za izmenjavo in razpravo.





Dobre prakse



RAZISKOVANJE STRASTI

IZDELAL: ZAVOD ASPIRA



45 do 60 min (odvisno od količine vprašanj)



Velik papir, manjši papirji, peresa in svinčniki

Povzetek prakse

Praksa vključevanja učenčevih interesov v kurikulum je močan način, kako otrokom pomagati najti svojo strast in povečati angažiranost pri učenju. Spodbujanje otrok, da iščejo svojo strast in najdejo pomembne hobije, ki so lahko del njihovih pošolskih dejavnosti, jim pomaga, da postanejo bolj samozavestni v učilnicah. Namen te prakse je podpreti otroke pri razvoju pozitivne samopodobe in močnega občutka identitete, tako da jim pomaga prepoznati in slediti svojim strastem. Z raziskovanjem svojih interesov in razvijanjem spretnosti na področjih, ki jih navdušujejo, lahko otroci razvijejo samospoštovanje in občutek kompetentnosti, ki ga bodo prenesli na druga področja svojega življenja. Ko pa govorimo o obšolskih dejavnostih, ne vemo, kaj bi dodali še »delu« in odvzeli ti prosti čas, ki je prav tako ključen za razvoj. Otrokom predstaviti »strukturiran prosti čas«, ki jim omogoča, da med prosto igro raziskujejo svoje strasti in se ukvarjajo z različnimi dejavnostmi ter jim omogoča učenje in razvoj. Rachel Cortese, govorna patologinja in nekdanja učiteljica v šoli v New Yorku pravi, da "Otroci se ponavadi zelo dobro znajdejo, če imajo strukturo, del te strukture pa je tudi urnik po šoli."

Aktivnost

Definiraj strast

Ko govorimo o strasti in interesih, naj definirajo, kaj pomeni biti strasten in strastno zainteresiran za nekaj. Kako se obnaša oseba, ki ima strasten interes? Kakšne stvari bi rekli? Kakšna so pozitivna prepričanja o njih? Kakšna so negativna prepričanja o njih?

Dovoli raziskovanje

Strast je spekter. Lahko imate različne stopnje strasti. Naj vaši učenci razmislijo, kako preživijo dan. Nato naj za vsako dejavnost, predmet študija itd. ocenijo količino strasti, ki jo imajo do tega. Lahko jim tudi daste seznam dejavnosti/hobijev, ki bi jih radi poskusili.

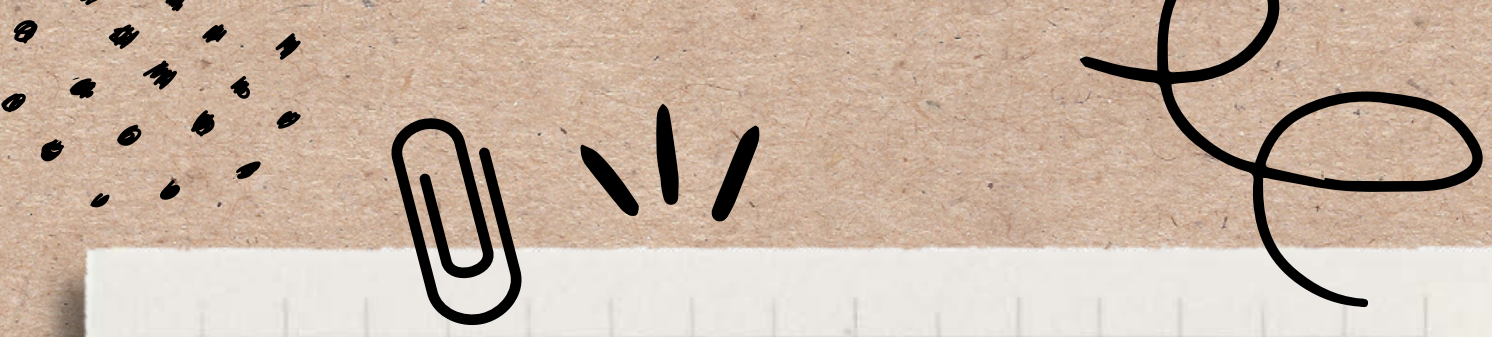
1. Razdelite razred v skupine po 5
2. Vsaka skupina dobi velik kos papirja in pisalni material, barve...
3. Prosite vsako skupino, naj definira strast, za to jim dajte 5 do 10 minut. Ko vsaka skupina glasno prebere svojo definicijo.
4. Skupinam predstavite naslednja vprašanja

- Kaj pogosto iščete v Googlu in raziskujete ure in ure?
- Ko greste v knjižnico, kateri del se najprej znajdete?
- Vas neka tema vzburi že ob misli nanjo?
- O čem se pogovarjate ali počnete ure in ure do te mere, da izgubite občutek za čas?
- Kaj bi naredili, tudi če za to ne bi prejeli nobene nagrade?
- Kaj bi radi počeli, če bi vedeli, da vam ne bo spodletelo?
- Katere darove imate, ki bi jih radi dali na voljo svetu?
- Kdaj ste se v življenju počutili najbolj ustvarjalnega in živega?
- Kaj je za vas neverjetno enostavno

OPOMBA: glede na ustreznost in čas, ki ga imate, lahko odpravite nekatera od zgornjih vprašanj

Dajte skupini približno 20 do 25 minut za pogovor.

1. Sedaj prosite študente, naj na list zapišejo, ali so med seboj prepoznali skupino, do katere imajo strast ... kaj je to?
2. Zdaj naj svoje odkrite strasti povežejo s tem, kjer jih lahko bolj raziskujejo v vsakdanjem življenju.
3. Vsaka skupina naj predstavi svoje ugotovitve.



Prednosti prakse

Občutek dosežka: Ko otroci raziskujejo svoje strasti, si postavijo cilje in trdo delajo, da jih dosežejo. Ta občutek dosežka lahko poveča njihovo samozavest in zaupanje v svoje sposobnosti.

Pozitivna okrepitev: ko otroci raziskujejo svoje strasti, prejmejo pozitivne povratne informacije in priznanje za svoje dosežke, kar lahko okrepi njihovo samozavest in samospoštovanje.

Občutek identitete: Odkrivanje in uresničevanje strasti lahko otrokom pomaga razviti občutek identitete in namena, kar je lahko pomembno za njihovo samospoštovanje in zaupanje.

Osebna rast: Raziskovanje strasti je lahko način, da se otroci preizkusijo in se naučijo novih veščin, kar lahko poveča njihovo samozavest v njihovo sposobnost soočanja z novimi izzivi in uspeha.

Odnosi med vrstniki: Zasledovanje strasti lahko otrokom ponudi priložnosti za povezovanje s podobno mislečimi vrstniki, kar lahko spodbudi pozitivne odnose in poveča njihovo samospoštovanje.

Izzivi

Upoštevajte, da nekateri otroci res nimajo strasti ali pa jih niso razvili. Poskusite jih spodbuditi, da se morajo tudi neumne stvari, ki jih radi počnete (na primer štetje kamenčkov ali lepljenje prstov) in imajo korenine v nečem, kar jih lahko pripelje do njihove strasti, povezovati in raziskovati bolj kot drugi otroci, ki imajo posebne interese, kot so šport, umetnost in glasba.



Dobre prakse



"NEKAJ O MENI"

IZDELAL: ZAVOD ASPIRA



20 do 30 min



Prenesite pdf. delovni list:

<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2017/06/Something-About-Me.pdf>

Povzetek prakse

Namen delovnega lista "Nekaj o meni" je pomagati otrokom pri prepoznavanju lastnih prednosti, pozitivnih lastnosti in dosežkov.

Aktivnost

To je preprost delovni list s šestimi stavčnimi pozivi in prostorom, kjer lahko otrok izpolni prazna mesta.

Something About Me

Worksheet

My friends think I'm awesome because...



My classmates say I'm great at...





Pozivi za stavek so:

- Moji prijatelji mislijo, da sem super, ker ...
- Moji sošolci pravijo, da sem odličen v ...
- Počutim se zelo srečno, ko...
- Nekaj, na kar sem res ponosen, je ...
- Svojo družino osrečujem, ko...
- Ena edinstvena stvar pri meni je ...

Ti stavki so sestavljeni z jasnim in nezapletenim jezikom, ki bi ga morala razumeti večina osnovnošolcev, vendar vam bo morda pomagalo, če z otrokom pregledate ta delovni list. Spodbujajte svojega otroka, naj razmisli o vsakem stavku in naj ne hiti.

Dokončanje te dejavnosti lahko otrokom pomaga zgraditi temelje pristne in zdrave samozavesti, ki jo lahko nosijo s seboj do konca življenja.

Prednosti prakse

Otrokom pomaga prepoznati svoje prednosti in dosežke

Spodbuja samorefleksijo in samoizražanje

Spodbuja samozavedanje in samozavest

Gradi temelje za zdravo samozavest.

Izzivi

Pomembno je opomniti otroke, naj upoštevajo ljudi izven svojega neposrednega razreda in šolske skupnosti, saj morda nimajo vsi otroci pozitivnih odnosov z vrstniki v šoli. Spodbujajte otroke, da razmišljajo o prijateljih in družini zunaj šole, s katerimi se lahko povežejo in z njimi delijo pozitivne izkušnje. Z razširitvijo svoje perspektive lahko otroci razširijo svojo socialno mrežo in zgradijo pomembne odnose, ki lahko podpirajo njihovo splošno dobro počutje.



Dobre prakse



»NAČRT UPORABE MOČI
IZDELAL: ZAVOD ASPIRA



1 teden



Prenesite delovni list:

<https://www.therapistaid.com/worksheets/strengths-use-plan>

Povzetek prakse

Načrt uporabe prednosti je vaja, ki lahko otrokom pomaga prepoznati svoje prednosti in pripraviti načrte za njihovo pogostejšo uporabo. Z uporabo svojih prednosti si lahko otroci dvignejo samozavest, izboljšajo razpoloženje in zmanjšajo stres. Vaja vključuje prepoznavanje prednosti, ki bi jih radi bolj uporabljali, in izdelavo načrta, kako jih uporabiti vsak dan v tednu. Za začetek lahko otroci razmislijo o dejavnostih, ki jim dajejo energijo, o svojih ciljih ali o tem, kaj počnejo, ko so najboljši, saj lahko vse to kaže na njihove prednosti. Ta vaja je lahko odličen način za vključitev terapije, ki temelji na prednostih, v učilnico in spodbujanje pozitivnega duševnega zdravja za vse.

Aktivnost

- Otrokom/učiteljem predstavite koncept prednosti in razložite prednosti uporabe njihovih prednosti.
- Vsakemu otroku zagotovite kopijo delovnega lista Načrt za uporabo prednosti.
- Otroke prosite, naj prepoznajo tri do pet prednosti, ki bi jih radi uporabljali pogosteje. Lahko jih nagovorite, na primer, naj razmislijo o tem, v čem so dobri ali kaj jih veseli.
- Otroke prosite, naj za vsak dan v tednu pripravijo načrt za uporabo ene ali več svojih prepoznanih prednosti. Lahko zapišejo posebne dejavnosti ali dejanja, ki jih lahko izvedejo, da uporabijo svoje prednosti.

- Spodbujajte otroke, naj redno pregledujejo svoj načrt uporabe prednosti in ga po potrebi prilagodijo.
- Občasno se posvetujte z otroki, da ugotovite, kako jim gre pri uporabi svojih prednosti, in po potrebi ponudite podporo in spodbudo.

Ne pozabite, da mora biti dejavnost za otroke zabavna in privlačna ter jim posredovati veliko pozitivnih povratnih informacij, saj bodo pogosteje uporabljali svoje prednosti.

Prednosti prakse

Izboljšano samozavedanje: s prepoznavanjem svojih prednosti se lahko otroci bolj zavedajo samega sebe in razumejo svoje edinstvene lastnosti in sposobnosti.

Dvig samozavesti: uporaba njihovih prednosti in opazovanje pozitivnih rezultatov lahko povečata otrokovo samozavest in samozavest.

Zmanjšan stres: Z osredotočanjem na svoje prednosti se lahko otroci počutijo bolj nadzorovane in manj pod stresom, ko se soočajo z izzivi.

Izzivi

Ker aktivnost traja en teden, lahko otroci izgubijo motivacijo. Poskrbite, da si vsak dan v tednu vzamete čas, da jih opomnite na dejavnost in opravite 15-minutno prijavo.





Dobre prakse



"MALI ČLOVEK"

USTVARIL: UNIVERZA UPORABNIH ZNANOSTI KAUNAS



45 min.



Listi papirja, barvice, flomastri.

Povzetek prakse

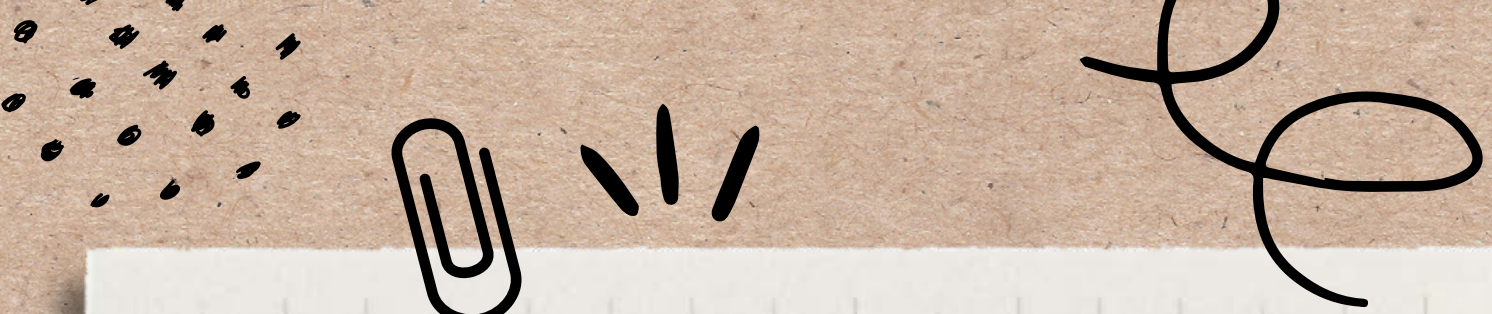
Objektivna samoevalvacija omogoča študentu, da kritično pogleda samega sebe, združi svoje želje s priložnostmi, postavi cilje za samorazvoj in izboljšave, opusti nerealna stremjenja. Pozitivna samopodoba opisuje naklonjen odnos do sebe kot edinstvenega posameznika, svojih možnosti in svoje prihodnosti. Tako je vsak človek edinstven v svoji kombinaciji osebnostnih lastnosti.

Namen vadbe je pri učencih razvijati stališča sprejemanja sebe takšnega kot si, spoštovanja in ljubezni do sebe.

Aktivnost

Vsak študent dobi list papirja in ga povabi, da opravi nalogo v skladu z naslednjimi stopnjami:

1. Napiši 5 močnih in 5 šibkih osebnostnih lastnosti.
2. Narišite človeka na list papirja in napišite, v katerem delu telesa se kaže ena ali druga lastnost. Na primer, vztrajnost se lahko kaže v rokah ali nogah.
3. Na risbi z debelimi črtami prečrtaj lastnosti, ki jih ne želiš imeti.
4. Napiši, ali lahko človek živi brez negativnih lastnosti? Če ne more, zakaj?
5. Razmislite in zapišite negativne vidike prednosti in pozitivne vidike slabosti.
6. V parih se pogovorite, kako ste opravili nalogo? Kaj je bilo zanimivo, čudno, težko? Kako se vam je zdela naloga? Kaj ste se po tej praksi naučili o sebi?



Prednosti prakse

Po opravljeni nalogi bodo učenci razumeli pomen odnosa spoštovanja in ljubezni do sebe, se bodo lažje sprejemali.

Izzivi

Učenci imajo lahko težave pri natančnem prepoznavanju lastnih prednosti in slabosti ali pa se morda ne zavedajo samega sebe. Študenti se lahko tudi počutijo neprijetno, če med razpravami delijo svoje osebne misli in občutke s svojimi vrstniki. Učitelji bi morali ustvariti varno in neobsojajoče okolje ter spoštovati zasebnost učencev.





Dobre prakse



"ČE BI BIL JAZ"

USTVARIL: UNIVERZA UPORABNIH ZNANOSTI KAUNAS



45 min.



Listi papirja, pisala.

Povzetek prakse

Samospoznavanje je neprekinjen proces, ki se nikoli ne konča. Osebnost se oblikuje in spreminja v kontekstu življenjskih izkušenj, zato je popolno samospoznavanje nemogoče. Učenec, ki sebe pozna z različnih vidikov, se mora zavedati, da so lastnosti njegove osebnosti poudarjene na različne načine – to je v tem trenutku samo njegova slika. Sčasoma se spreminja, obnavlja, pridobiva nove lastnosti, sposobnosti, interese, ki prilagajajo celotno podobo osebnosti.

Namen prakse je omogočiti razmišljanje o lastnih osebnostnih lastnostih z različnih zornih kotov. Razvijati samozavedanje učencev z razlikovanjem različnih osebnostnih lastnosti.

Aktivnost

Faze izvedbe vaje:

Pogosto se je težko natančno, podrobno opisati, saj besede ne razkrijejo vedno bistva. Potem lahko pomagajo metafore.

1. Pomisli in zapiši:

- Če bi bil knjiga, bi bil..... (Kateri žanr je knjiga? Kakšen je naslov? Debela ali tanka? O čem govori knjiga? Novo ali prebrano veliko krat? Mogoče prazen zvezek?..)
- Če bi bil naravna krajina, bi bil..... (Morda veličastna gora? Morda cvetoč travnik? Morda tiho jezero? Morda hitra reka? Morda razburkano morje?..)

Če bi bil jaz tablica, pritrjena na vrata pisarne, bi pisalo (»Ne moti«, »Vedno pripravljen pomagati«, "Vsak dan je praznik", "Režiser" itd.)

· Če bi bil žival, bi bil..... (Mačka? Tiger? Piton? Medved? Lisica? Komar?...)

2. Pomisli in zapiši, o katerih človeških lastnostih govorijo imenovane primerjave?

3. V podskupinah po 4 delite ideje, ki se porajajo.

4. Skupinska refleksija: Kako je potekala naloga? Kaj je bilo zanimivo, težko? Kakšna spoznanja ste pridobili o sebi?

Prednosti prakse

Po opravljeni nalogi bodo učenci razumeli pomen odnosa spoštovanja in ljubezni do sebe, se bodo lažje sprejemali.

Izzivi

Učenci imajo lahko težave pri natančnem prepoznavanju lastnih prednosti in slabosti ali pa se morda ne zavedajo samega sebe. Študenti se lahko tudi počutijo neprijetno, če med razpravami delijo svoje osebne misli in občutke s svojimi vrstniki. Učitelji bi morali ustvariti varno in neobsojajoče okolje ter spoštovati zasebnost učencev.





Dobre prakse



"UŽIVAJMO"

USTVARIL: UNIVERZA UPORABNIH ZNANOSTI KAUNAS



45 min.



Noben

Povzetek prakse

Notranji pogovor s samim seboj vpliva na naše razpoloženje, fiziologijo in aktivnost. Pomembno je razumeti, da pesimistično razmišljanje prežema vsa področja življenja:

- Odvrča od aktivnosti;
- Ne dovoli vam, da bi izkoristili priložnost;
- Onemogoča uresničevanje idej.

Naše misli določajo, kako se počutimo. Več kot je pozitivnih misli v naši glavi, bolje se počutimo, kar vodi v še več pozitivnih misli, zaradi česar se počutimo še bolje.

Namen vaj je študentom omogočiti ozavestiti vpliv pozitivnega mišljenja na njihovo počutje in aktivnosti ter razviti sposobnost poimenovanja močnih lastnosti svoje osebnosti.

Aktivnost

Faze izvedbe vaje:

1. Vaja se izvaja v parih. Študent A govori o svojih dobrih lastnostih 90 sekund, razlaga, kako te lastnosti pomagajo izpolniti pričakovanja, študent B pozorno posluša.
2. Študent B daje povratno informacijo 30 sekund: govori o dobrih lastnostih študenta A, ki jih je sam omenil.
3. Študent B 90 sekund govori o svojih dobrih lastnostih, razloži, kako te lastnosti pomagajo izpolniti pričakovanja. Študent A pozorno posluša.
4. Študent A daje povratno informacijo 30 sekund: govori o dobrih lastnostih študenta B, ki jih je sam omenil.
5. V parih se 30 sekund pogovarjate o tem, kako ste opravili to nalogo.

6. To prakso ponovite v novih parih.

7. Osebna refleksija po opravljeni praksi. Zapiši odgovore na naslednja vprašanja: Kaj sem povedal prijatelju o sebi? Kako se počutim, ko sem vesel svojih dobrih lastnosti? Kako mi bodo te lastnosti pomagale postati to, kar si želim?

8. Delitev v skupini (tisti, ki želijo govoriti): kako se počutimo, ko smo zadovoljni sami s seboj? Kako je potekalo opravljanje prakse?

Prednosti prakse

Po opravljeni vadbi bodo študenti razumeli vpliv pozitivnega mišljenja na svoje počutje in aktivnost ter znali poimenovati močne lastnosti svoje osebnosti, ki pripomorejo k izpolnitvi zastavljenih pričakovanj.

[Izzivi

Vadba vključuje več korakov, vključno s posameznimi refleksijami, delitvijo v parih, osebnimi refleksijami in skupinskimi delitvami. Upravljanje s časom za vsak korak in zagotavljanje, da imajo vsi učenci dovolj časa za sodelovanje ter delitev svojih misli in povratnih informacij v danih časovnih omejitvah, je lahko izziv. Samorefleksija in povratne informacije o osebnih lastnostih so lahko za nekatere študente čustveno občutljive. Lahko vzbudi občutke ranljivosti, primerjave ali dvoma vase. Učitelji se morajo zavedati teh čustev in zagotoviti ustrezno podporo in vodenje, da bi učencem pomagali pri učinkovitem krmarjenju s svojimi čustvi in razmišljanji.





Dobre prakse



ŠARADE ČUSTEV

USTVARIL: EDUKOPRO



Dejavnost Emotion Charades lahko traja od 30 minut do ene ure, odvisno od števila učencev v razredu in števila odigranih krogov.



- Karte s čustvi (lahko jih naredi učitelj ali prenesete na spletu) Karte s čustvi.
- natisljiv
- Časovnik (neobvezno)
- Tabla ali tabla (za beleženje rezultatov)

Povzetek prakse

Cilj te prakse je gojiti socialno-čustvene veščine tako, da učencem pomaga prepoznati in izraziti različna čustva na zabaven in interaktiven način.

Podobno:

<https://youthfirstinc.org/emotions-charades/#:~:text=Write%20down%20different%20feelings%2Femotions,there%20are%20many%20similar%20emotions.>

Aktivnost

Razred razdelite na dve ekipe in vsaki skupini dajte komplet kartic s čustvi. Vsak učenec izmenično uprizarja čustva, ne da bi spregovoril, medtem ko njihova ekipa poskuša uganiti, katera čustva upodabljajo. Po vsakem krogu se pogovorite o različnih prikazanih čustvih in prosite študente, naj delijo osebne izkušnje, povezane s temi čustvi.

Dejavnost Emotion Charades je zasnovana tako, da učencem pomaga prepoznati in izraziti različna čustva na zabaven in interaktiven način. Z uprizarjanjem drugih čustev lahko učenci razvijejo svoje socio-čustvene sposobnosti, kar lahko pomaga izboljšati njihovo samozavest in splošno dobro počutje. Dejavnost je namenjena osnovnošolcem od 9 do 14 let in se lahko izvaja v razredu ali v okviru obšolskega programa.

Navodila:

Prednosti prakse

Ta praksa lahko izboljša čustveno inteligenco učencev, jim pomaga prepoznati in izraziti lastna čustva ter poveča njihovo samozavest v družbenih situacijah. Dejavnost Emotion Charades lahko učencem pomaga razviti njihove socialno-čustvene spretnosti, kar lahko izboljša njihovo samozavest in splošno dobro počutje. Spodbuja tudi timsko delo in sodelovanje ter je lahko zabaven in privlačen način učenja o čustvih in njihovem izražanju.

Izzivi

Nekateri učenci se lahko počutijo neprijetno, ko izkazujejo čustva pred svojimi vrstniki. Spodbujajte spodbudno in neobsojajoče okolje ter ponudite alternativne možnosti za učence, ki ne želijo sodelovati pri igranju. Prav tako je pomembno zagotoviti, da so čustva na kartah primerna starosti in kulturno občutljiva.





Dobre prakse



RAZREDNE POHVALE

USTVARIL: EDUKOPRO



Dejavnost Pohvale razreda lahko traja od 5 do 10 minut na začetku ali koncu vsake ure, odvisno od števila učencev in števila danih pohval.



Noben

Povzetek prakse

Cilj te prakse je spodbujanje pozitivnih odnosov in občutka skupnosti v razredu s spodbujanjem učencev, da prepoznajo in cenijo prednosti in pozitivne lastnosti drug drugega.

Nekaj podobnih praks: <https://www.upperelementarysnapshots.com/2017/09/how-to-create-positive-classroom-culture.html>

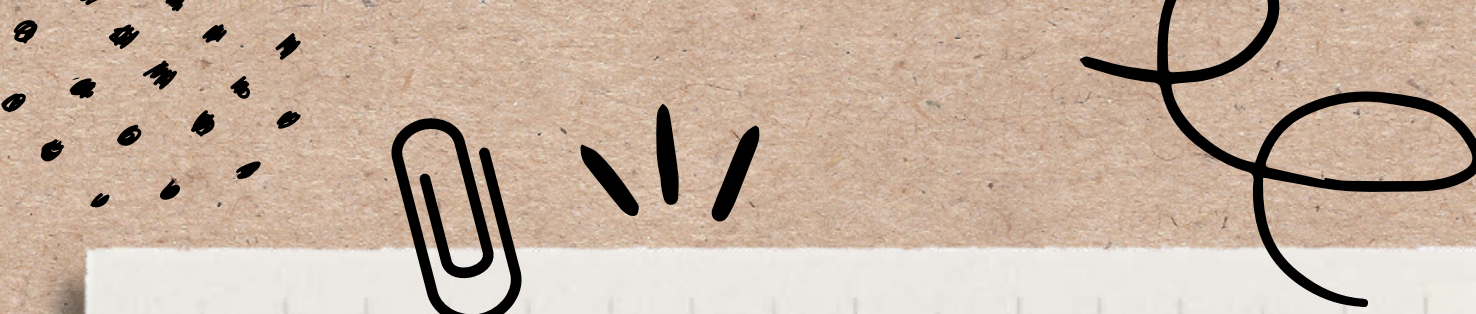
Aktivnost

Učenci si na začetku ali koncu vsake ure izmenično dajejo komplimente. Poudarek je na posebnih prednostih ali pozitivnih lastnostih, ne pa na splošnih izjavah, kot je "Prijazen si." Učitelj lahko tudi modelira, daje pohvale in po potrebi usmerja.

Dejavnost Class Compliments spodbuja pozitivne odnose in občutek skupnosti v razredu, tako da učence spodbuja, da prepoznajo in cenijo prednosti in pozitivne lastnosti drug drugega. Učenci lahko zgradijo bolj prilagojeno in smiselno povezavo med seboj, tako da se osredotočijo na posebne prednosti ali pozitivne lastnosti in ne na splošne izjave. Dejavnost je namenjena osnovnošolcem od 9 do 14 let in se lahko izvaja v razredu ali v okviru obšolskega programa.

Navodila:

Vsako uro začnite ali končajte s pohvalami: Na začetku ali koncu vsake ure učenci drug drugemu izmenično dajejo pohvale. Poudarek je na posebnih prednostih ali pozitivnih lastnostih, ne pa na splošnih izjavah, kot je "Prijazen si."



Model dajanja komplimentov: Učitelj lahko modelira dajanje komplimentov in po potrebi vodi. To lahko učencem pomaga razumeti, kaj pomeni dober kompliment in kako ga dati spoštljivo in smiselno.

Spodbujajte sodelovanje: Spodbujajte vse učence, da sodelujejo pri dajanju in prejemanju pohval. To lahko pomaga ustvariti občutek skupnosti v razredu in spodbuja pozitivne odnose.

Posredujte povratne informacije: Po vsaki pohvali spodbudite prejemnika, da se zahvali osebi, ki jo je dala, in poda povratno informacijo. To lahko učencem pomaga razumeti, kako drugi dojemajo njihove prednosti in pozitivne lastnosti.

Prednosti prakse

Nekaterim študentom je morda težko izmisliti posebne pohvale. Spodbujajte jih, naj se osredotočijo na lastnosti ali prednosti, ki jih resnično občudujejo pri svojih sošolcih, in jim po potrebi zagotovite podporo in vodenje. Z osredotočanjem na posebne prednosti in pozitivne lastnosti lahko učenci med seboj zgradijo bolj prilagojeno in smiselno povezavo.

Izzivi

Ugotovite morebitne izzive, ki se lahko pojavijo pri izvajanju prakse, in podajte predloge, kako jih obravnavati. Prav tako je pomembno zagotoviti, da so pohvale spoštljive in primerne ter da se vsi učenci med sodelovanjem počutijo udobno.



Dobre prakse



ZAVESTNO GIBANJE

USTVARIL: EDUKOPRO



Dejavnost Mindful Movement lahko traja od 15 do 30 minut, odvisno od dolžine vaje in časa za razmislek.



Podloge za jogo ali druga oprema za vadbo (neobvezno)

Povzetek prakse

Namen te prakse je spodbujanje samozavedanja in dobrega počutja s kombinacijo pozornosti in telesne dejavnosti.

Nekaj podobnih praks: <https://earlyimpactlearning.com/mindful-movement-for-kids-14-games-tips/>

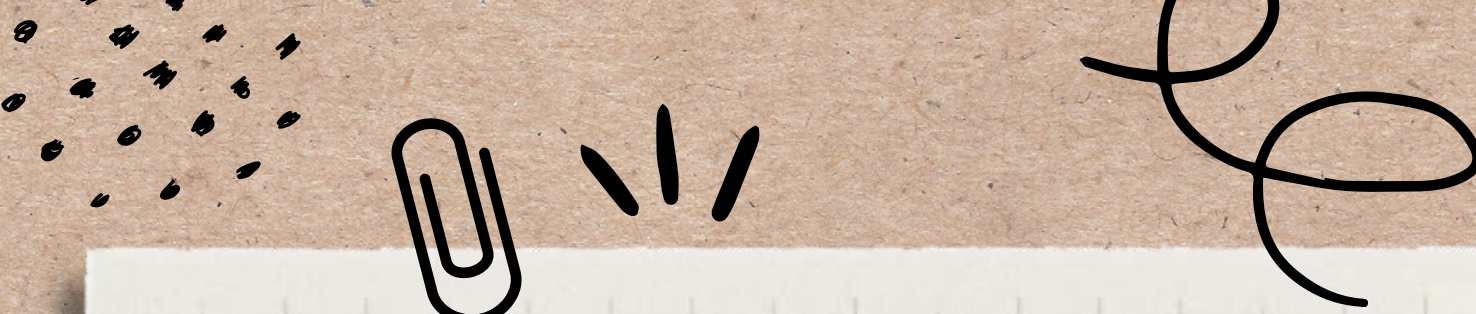
Aktivnosti

Učitelj vodi vrsto zavestnih gibalnih vaj, kot sta joga ali raztezanje, kjer učence spodbuja, da se osredotočijo na svoje dihanje in fizične občutke. Poudarek je na prisotnosti v trenutku in povezovanju uma in telesa.

Dejavnost Mindful Movement je zasnovana za spodbujanje samozavedanja in dobrega počutja s kombinacijo pozornosti in telesne dejavnosti. Z vključitvijo v vadbo zavestnega gibanja se učenci lahko naučijo biti bolj prisotni v trenutku in povezati svoj um in telo. Dejavnost je namenjena osnovnošolcem od 9 do 14 let in se lahko izvaja v razredu ali v okviru obšolskega programa.

Navodila:

Predstavite koncept čuječnosti: Začnite s predstavitvijo koncepta čuječnosti in razlago njegovih prednosti. Delite lahko primere, kako lahko čuječnost pomaga zmanjšati stres in izboljša splošno počutje.



Izberite gibalne vaje za zavedanje: Učitelj izbere vrsto gibalnih vaj za zavedanje, kot so joga, raztezanje ali tai chi. Vaje naj bodo dostopne vsem učencem ne glede na njihovo telesno pripravljenost.

Vodenje vaj: Učitelj vodi razred skozi gibalne vaje zavesti. Učence lahko spodbudijo, da se osredotočijo na svoj dihanje in fizične občutke, da so prisotni v trenutku ter povežejo um in telo.

Razmislite o izkušnjah: Po vajah spodbudite študente, da razmislijo o svojih izkušnjah. Lahko postavite vprašanja, kot je "Kako ste se počutili med vajami?" ali "Kaj ste opazili na svojem dihanju ali telesu?"

Prednosti prakse

Ta praksa lahko študentom pomaga zmanjšati stres in tesnobo, izboljša njihovo samozavedanje in dobro počutje ter spodbuja pozitiven odnos in zaupanje. S kombinacijo čuječnosti in telesne dejavnosti se učenci lahko naučijo biti bolj prisotni v trenutku in povezati svoj um in telo.

Izzivi

Nekateri učenci se lahko ob določenih gibih ali položajih počutijo neprijetno. Spodbujajte jih, naj prisluhnejo svojemu telesu in po potrebi zagotovijo alternativne možnosti. Pomembno je tudi zagotoviti, da so vaje vključujoče in da se vsi učenci med sodelovanjem počutijo udobno.



Dobre prakse



PODOBEN. A DRUGAČEN

IZDELAVA: OSNOVNA ŠOLA PETRA POP ARSOVA



40 min



MATERIALI:

- pisalni pribor,
- delovni list za učence: V čem smo si podobni in v čem različni - 1,
- delovni list za učence: V čem smo si podobni in v čem različni - 2,
- tabla in kreda

Povzetek prakse

Od študentov se pričakuje, da sprejmejo, da je pomembno ohranjati pozitivno samopodobo, ki temelji na jasnem samospoznanju

Aktivnost

GLAVNA DEJAVNOST 1

Učenci so razdeljeni v majhne skupine po tri. Če tako ne moremo vključiti vseh učencev, se oblikujejo skupine po dva (pari).

Vsaka skupina prejme en izvod učnega lista za učence »V čem smo si podobni in v čem različni (1 ali 2)«, z nalogo, da ga skupaj izpolnijo na naslednji način:

Vsak si izbere krog zase in vanj napiše svoje ime.

Vsakdo si zamisli seznam stvari, ki jih rad in/ali nerad počne (npr.: igranje nogometa, jedo torto ... ne mara zgodaj vstati, delati domače naloge ...).

Skozi pogovor z drugimi v skupini naj vsak učenec ugotovi, katere od teh stvari veljajo samo zanj (jo rad in/ali noče početi sam), katere stvari imajo skupne z vsakim od drugih dveh učencev v skupini. skupino (in jih oba rada/nerada počneta) in katere stvari so skupne vsem trem učencem v skupini (če skupina dela v trojicah).



Učenci skupaj izberejo, kaj od tega bodo zapisali v krogce. To naredijo po naslednjem principu:

- v najsvetlejši sivi polji kroga napišejo 3 unikatne stvari, ki veljajo samo za tistega, ki mu krogec pripada (vsak po 5, če delajo v paru),
- v nekoliko temnejši sivi polji, ki je skupno dvema učencema iz skupine, zapišejo 3 stvari, ki so skupne obema (vsak po 5, če delata v paru),
- v najtemnejši sivi polji, ki je skupno trem učencem skupine, zapišejo 3 stvari, ki so skupne vsem trem (samo pri delu v trojkah).

GLAVNA DEJAVNOST 2

Po končanem delu v učnih listih se učenci usedejo v krog.

Učitelj na tablo napiše skupne stvari (predvsem tiste, ki so skupne vsem trem v skupini), ki jih bo prebralo 3–5 prostovoljcev (vsaj 5 jih bo napisano na tablo).

Nato poišče in zapiše nekaj stvari, za katere se je izkazalo, da veljajo le za nekatere študente. Skupaj ugotavljajo, ali so te stvari še vedno edinstvene, če so vključeni vsi učenci iz velike skupine.

ZAKLJUČNA AKTIVNOST

Vsi učenci naj bodo razporejeni v vrsto po vnaprej dogovorjeni karakteristiki, na primer po mesecu in letu rojstva. Hkrati pa ne smejo govoriti. Najti morajo način za komunikacijo, da se pravilno uvedejo.

Prednosti prakse

Ko je skupina homogena (sestavljena iz vrstnikov), je mogoče zelo enostavno najti skupne interese.

Stvari, v katerih mislimo, da smo drugačni, ker se običajno primerjamo z ožjim krogom vrstnikov, se pokažejo kot podobnosti, ko je v primerjavo vključenih več ljudi.

Različnosti so odraz individualnosti. Biti človek s svojimi posebnostmi je vedno bolje kot biti kopija drugih.

Izzivi

Ugotovite morebitne izzive, ki se lahko pojavijo pri izvajanju prakse, in podajte predloge, kako jih obravnavati.



Dobre prakse



IZRAŽANJE MNENJE-BELE PIKAPOLONICE Z ZELENIPIKAMI

IZDELAVA: OSNOVNA ŠOLA PETRA POP ARSOVA



80 min



- pisalni pribor,
- papir in orodja za risanje,
- trak in lepilo,
- škarje.

Povzetek prakse

Vsak učenec mora vedeti, da je izražanje svojega mnenja pomembno v procesu ustvarjalnega izražanja in samouresničevanja in da ga lahko izraža na različne načine. V demokratičnem okolju ima vsakdo pravico izraziti svoje mnenje na način, ki ne krši pravic drugih.

znanje

- pozna formalne načine izražanja mnenja.

Spretnosti

- zna izbrati najustreznejši način izražanja svojega mnenja.

Stališča/vrednote

- razumel odgovornost pri izražanju lastnega mnenja.

Aktivnost

UVODNA DEJAVNOST

Vsi učenci stojijo v krogu z iztegnjeno levo roko in desnim kazalcem se dotikajo iztegnjene roke učenca na njihovi desni. Na učiteljev znak: »Tri...dva...ena...zdaj!« naj poskuša vsak z levo roko ujeti kazalec tistega na levi in mu preprečiti, da bi prijel kazalec desne roke. Igro lahko večkrat ponovimo, če le povzroča smeh in zabavo med učenci.

GLAVNA DEJAVNOST

Učenci so razdeljeni v štiri skupine in vsaka mora pripraviti predstavo na temo »Zavarujmo bele pikapolonice z zelenimi lisami pred izumrtjem«.

Prva skupina pripravi likovno razstavo na dano temo. Druga skupina se domisli pesmi.

Tretja skupina pripravi demonstracije (z napisanimi slogani). Četrta skupina pripravlja predstavitev na konferenci.

Skupine imajo pol ure časa za pripravo nastopa. Nato vsaka skupina predstavi način izražanja svojega mnenja pred ostalimi učenci.

DISKUSIJA

1. Kako vam je bila všeč ideja, da bi lahko izrazili svoje mnenje?
2. Ali se spomnite drugih načinov izražanja mnenja?
3. Kako ljudje povedo drugim, kaj si mislijo o nečem?
4. Zakaj bi moral imeti vsak svobodo izražanja svojega mnenja?
5. Je lahko izražanje lastnega mnenja nevarno?
6. Kakšna bi bila meja izražanja mnenja

Prednosti prakse

Vsak otrok ima pravico izraziti svoje mnenje o stvareh, ki so zanj pomembne, ne glede na to, kako pomembni se odraslim zdijo ali ne. Izražanje lastnega mnenja je eden od načinov kreativnega izražanja in samouresničevanja. Obstajajo različni načini izražanja svojega mnenja – risba, roman, pesem, grafit, kip, slogani, glasbeni videospot, film, drama, spletna stran ... V demokratičnem okolju ima vsakdo pravico izraziti svoje mnenje na način, ki ne krši pravic drugih in v tem primeru ne bi smelo biti razloga za izražanje mnenja, da je nevarno.

Izzivi

Ugotovite morebitne izzive, ki se lahko pojavijo pri izvajanju prakse, in podajte predloge, kako jih obravnavati.



Dobre prakse



SPOROČANJE Z USPEHOM/NEUSPEHOM

IZDELAVA: OSNOVNA ŠOLA PETRA POP ARSOVA



40 min



MATERIALI:

veliki listi papirja,
pisalni pribor,
lepilni trak.

Povzetek prakse

Tako uspeh kot neuspeh sta sestavni del življenja vsakega človeka. Ko pri neki dejavnosti dosežemo uspeh, nas to motivira, da nadaljujemo z udejstvovanjem. Poveča našo samozavest in s tem poveča možnosti za nov uspeh. Včasih pa nas doseganje uspeha lahko »zrahlja«, zato se lahko nehamo tako truditi in doživimo neuspeh. Po drugi strani pa nam lahko neuspeh, če ga sprejmemo kot nekaj, kar je del vsakdana in analiziramo svoje vedenje in situacijo ter ugotovimo, kje smo naredili napako, pomaga popraviti napake in v enem od naslednjih poskusov doseči uspeh.

Aktivnosti

UVODNA DEJAVNOST

Učenci so razdeljeni v dve enakovredni skupini (največ osem otrok v eni skupini). Nato se stoli postavijo v dve vzporedni vrsti s sedeži drug proti drugemu (razdalja med črtami - približno 1,5 metra) in mora biti en stol več kot je otrok. Nato se vsi otroci usedejo na stole, prvi stol v vsaki vrsti pa ostane prazen. Otrok, ki sedi poleg praznega stola, naj ga vzame v roke (ne da bi vstal s stola, na katerem sedi) in ga da osebi, ki sedi poleg njega, in tako naprej, stol je treba dodajati, dokler ne doseže zadnji otrok, ki naj ga spusti poleg sebe in sede nanj. V tem trenutku se vsi otroci premaknejo na sedežni za eno mesto in stol, na katerem je sedel prvi otrok, postane prazen. Zdaj se ta stol poda na enak način kot prvi in se nadaljuje, dokler otrok, ki je začel, ni spet na prvem mestu. Obe skupini začneta na dani znak in zmagovalec je skupina, ki prva premakne vse stole. Nato lahko nadaljujete s preostalimi učenci.

GLAVNA DEJAVNOST 1

Učenci so razdeljeni v skupine po štiri. Polovica skupin naj na velik list papirja napiše asociacije na besedo uspeh (na kaj najprej pomislijo, ko slišijo besedo USPEH), polovica skupin pa naj napiše asociacije na besedo neuspeh. Nato ena skupina tistih, ki so pisali o uspehu, in ena skupina tistih, ki so pisali o neuspehu, predstavijo, kar so zapisali, ostali pa jih dopolnijo.

RAZPRAVA 1

1. Ali obstaja nekdo v življenju, ki nenehno niza uspehe ali nenehno niza neuspehe na vseh področjih?
2. Kako uspeh vpliva na naše naslednje dosežke?
3. Ali ima lahko negativen vpliv?
4. Kako neuspeh vpliva na naše naslednje dosežke?
5. Ali ima lahko pozitiven učinek?

GLAVNA DEJAVNOST 2

Učenci v istih skupinah naj se spomnijo ali pomislijo na eno situacijo, v kateri je uspeh negativno vplival na kasnejše dosežke, in situacijo, v kateri je neuspeh pozitivno vplival na njihove poznejše dosežke. Nato morajo izbrati enega in ga pripraviti ter nato odigrati.

Vsaka skupina je nagrajena z aplavzom.

REFLEKSIJA

1. Kaj smo počeli?
2. Kako smo se počutili? 3. Kaj smo se naučili?
4. Kako lahko to, kar smo se naučili, uporabimo v vsakdanjem življenju?

Prednosti prakse

Od študenta se pričakuje, da:

znanje

- pozna koncepte premagovanja učne neuspešnosti.

Spretnosti

- zna narediti načrt za premagovanje neuspeha pri učenju, se angažirati in nemudoma poiskati ustrezno pomoč v primeru neuspeha pri učenju ali delu.

Stališča/vrednote

- sprejema neuspeh kot del/fazo vsakdanjega dela in življenja. ravni in dobrega počutja.

[Izzivi

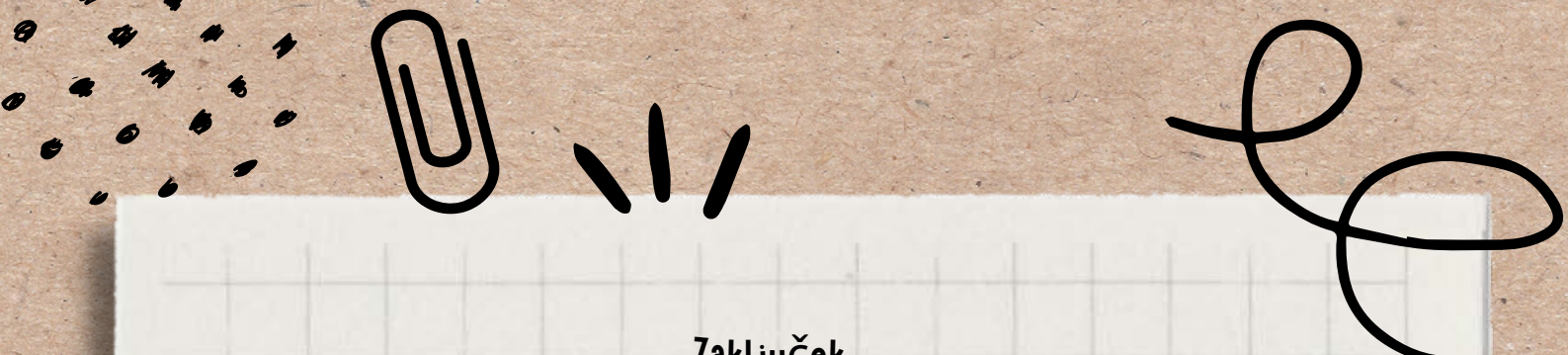
Skupine naj bodo oblikovane naključno (z igralnimi kartami, štetjem v različnih vrstnih redih itd.), da preprečijo, da bi bili vedno isti otroci skupaj; naključna sestava mora biti pregledna in jasno poudarjena, da se izključi možnost izbire prednosti.

Navodila za delo v skupinah naj bodo jasna in jih vsi dobro razumejo



ZAKLJUČEK

Kaj je naslednje?



Zaključek

Ko zaključujemo ta Priročnik dobrih praks, to ne pomeni konca, ampak nov začetek našega prizadevanja za negovanje zaupanja med osnovnošolci. Dobre prakse, zbrane tukaj, zagotavljajo neprecenljive vpoglede za usmerjanje naše poti, vendar se pot proti spodbujanju čustvene inteligence in odpornosti nadaljuje.

Naša naslednja faza nas popelje do kritičnega križišča: ustvarjanje učinkovitega programa usposabljanja učiteljev. Na podlagi bogatih praks v tem priročniku bomo razvili poglobljen in praktičen učni načrt. Namen tega učnega načrta je opremiti učitelje z inovativnimi, praktičnimi strategijami za spodbujanje rasti samozavesti otrok. Vključuje tudi interaktivno učno izkušnjo in zanesljivo oceno pred in po usposabljanju za merjenje naše učinkovitosti.

Vsebina in metodologije usposabljanja bodo dostopne v angleškem jeziku, kar bo zagotovilo širši doseg in sodelovanje.

V duhu tega skupnega prizadevanja vas vabimo, da se nam pridružite na naši nenehni poti. Spremljajte naš napredek, delite svoje vpoglede in sodelujte v razpravah, tako da se povežete z nami prek našega uradnega spletnega mesta projekta in kanalov družbenih medijev.

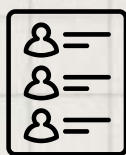
Na koncu se iskreno zahvaljujemo za vašo podporo. Vsak korak, ki ga naredimo v smeri negovanja zaupanja v naše otroke danes, vodi v svetlejši in odpornejši jutri. To ni samotno iskanje in veselimo se, da bomo to pot nadaljevali skupaj.



Glosar



1. Zaupanje: prepričanje v lastne sposobnosti, veščine in potencial za uspešno obvladovanje izzivov in doseganje želenih rezultatov.
2. Samoučinkovitost: posameznikovo prepričanje o svoji sposobnosti, da uspe v določenih situacijah ali opravi določene naloge.
3. Miselnost rasti: Prepričanje, da je inteligenco, sposobnosti in talente mogoče razviti s trdom, prakso in odpornostjo.
4. Odpornost: Sposobnost, da si opomoremo od padcev, neuspehov in izzivov ter ohranimo pozitiven odnos in motivacijo.
5. Socialno-čustvene veščine: Veščine, povezane z razumevanjem in obvladovanjem čustev, razvijanjem pozitivnih odnosov in sprejemanjem odgovornih odločitev.
6. Čustvena učna klima: splošno čustveno vzdušje in okolje, v katerem poteka učenje, za katerega so značilni podpora, empatija in spodbuda.
7. Sprejemanje tveganja: Pripravljenost stopiti iz cone udobja, sprejeti izzive in preizkusiti nove pristope ali dejavnosti.
8. Pozitivni odnosi: Zdrave in podporne povezave z vrstniki, učitelji in drugimi posamezniki, za katere so značilni zaupanje, spoštovanje in učinkovita komunikacija.
9. Samorefleksija: proces preučevanja lastnih misli, občutkov in dejanj za pridobitev vpogleda, učenja iz izkušenj in osebne rasti.
10. Podporno okolje: izobraževalno okolje, ki učencem zagotavlja vire, spodbudo in pomoč ter tako spodbuja njihovo dobro počutje in rast.
11. Akademska uspešnost: raven dosežkov in uspeha pri izobraževanju, vključno z ocenami, rezultati testov in splošnim napredkom.
12. Motivacija: Notranji zagon in navdušenje, ki vodita posameznike, da začnejo in vzdržujejo dejanja v smeri svojih ciljev.
13. Dobro počutje: stanje fizičnega, duševnega in čustvenega zdravja in sreče.
14. Izobraževalna izkušnja: celoten proces učenja in rasti v izobraževalnem okolju, ki vključuje akademski, družbeni in osebni razvoj.
15. Holistična vzgoja: pristop, ki upošteva celotnega otroka in obravnava njegove intelektualne, čustvene, socialne in fizične potrebe.



Kontakti:

- 119 SU "Acad. M. Arnaudov"
- Veržinija Trajkova
- vtraykova@119su.bg
-
- Gimnazija "Stari Ilijaš"
- Jasmina Dizdarević
- dizdarevicjasmina25@gmail.com
-
- ASPIRE
- Vesna Lenić Kreže
- vesna@aspira.si
-
- OD Edukopro
- Muamer Tinjak
- tmuamer@gmail.com
-
- OOU "Petar Pop Arsov" - Skopje
- Biljana Romevski
- bromevski@yahoo.com
-
- Pametne ideje
- Igor Razbornik
- igor.razbornik@gmail.com
-
- JUMPINHUB
- Diana Gonçalves
- jumpinhub@gmail.com
-
- Jezikovna šola Sky
- Marija Stankova
- stankova.edu@gmail.com
-
- Univerza uporabnih znanosti Kaunas
- Lijana Navickienė
- liana.navickiene@go.kauko.lt
-

Projekt so ustvaril:



**Co-funded by
the European Union**

Knjižica je nastala s finančno podporo programa Erasmus+ EU. Vso odgovornost za vsebino nosijo avtorji in pod nobenim pogojem ni mogoče domnevat, da ta knjižica odraža uradno mnenje Evropske komisije.