

e-urica

Spodbujanje dobrega počutja vseh učencev

dr. Darja Plavčak, Biserka Lep, Amela Sambolić Beganović,
dr. Anton Polšak in Tomaž Kranjc

Ponedeljek, 24. 1. 2022
14:30 do 15:30

<e-urico bomo snemali>

PREDAVATELJI SE PREDSTAVIJO



dr. Darja Plavčak



Biserka Lep



Amela Sambolić Beganović



dr. Anton Polšak



Tomaž Kranjc

ČASOVNO-VSEBINSKI POTEK E-URICE

POMEN DOBREGA POČUTJA ZA STROKOVNE DELAVCE Uvodna dejavnost za udeležence (Amela) Kaj pomeni dobro počutje? Dejavnost v klepetu. (Darja)	14.30 - 14.50
POMEN DOBREGA POČUTJA ZA UČEČE SE Kaj pravijo raziskave? (Biserka)	14.50 - 15.00
PRIMERI SPODBUJANJA DOBREGA POČUTJA Dobro počutje učencev pri geografiji (Tone) Aktiven odmor (Tomaž)	15.00 - 15.15
LUTKOVNI PRISTOP Pozitivni vplivi lutk (Darja) Reševanje problemske situacije v razredu: pri dijakih (Amela), pri mlajših otrocih lutkovna igrice (Darja, Biserka, Amela)	15.15 - 15.25
SKLEPNE MISLI	15.25 - 15.30

NAMEN/CILJI e-urice

- Predstaviti **pomen** lastnega **dobrega počutja** in dobrega počutja vseh učečih se.
- Podati **primere aktivnosti** za spodbujanje lastnega dobrega počutja in spodbujanje dobrega počutja vseh učečih se.

UVODNA DEJAVNOST ZA UDELEŽENCE

Pred srečanjem smo udeležence e-urice zaprosili, da vstopijo v digitalno okolje WOOCCLAP na povezavi:

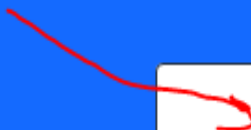
www.wooclap.com/DOBROPOCUTJE

in odgovorijo na vprašanje, kako poskrbijo za svoje dobro počutje doma/v službi.

Povezava je aktivna, zapise si lahko ogledate in dodate svoje odgovore.

V nadaljevanju podajamo kratek slikovni prikaz vpogleda v WOOCCLAP.

wooclap



Choose a username



Let's play!

Do you have an account? [Log in now](#)

Zapišite, kako skrbite za dobro počutje:
- v službi
- doma

Choose a category

☒ V službi



Write your thoughts

100 remaining

 Submit

Answers

All



pogovor s sodelavci, vodstvom šole, skupna kava :)



eno uro pijem kavo



Zaviješ h komu v pisarno, kakšno rečeta in gre potem delo
lažje naprej.



Sem vedno nasmejana in dobre volje, ne dam se.



Zapišite, kako skrbite za dobro počutje:
- v službi
- doma

Choose a category



Doma



Write your thoughts

100 remaining

 Submit

Answers

All

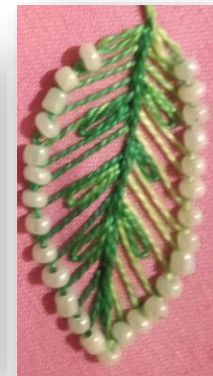


pogovor s sodelavci, vodstvom šole, skupna kava :)



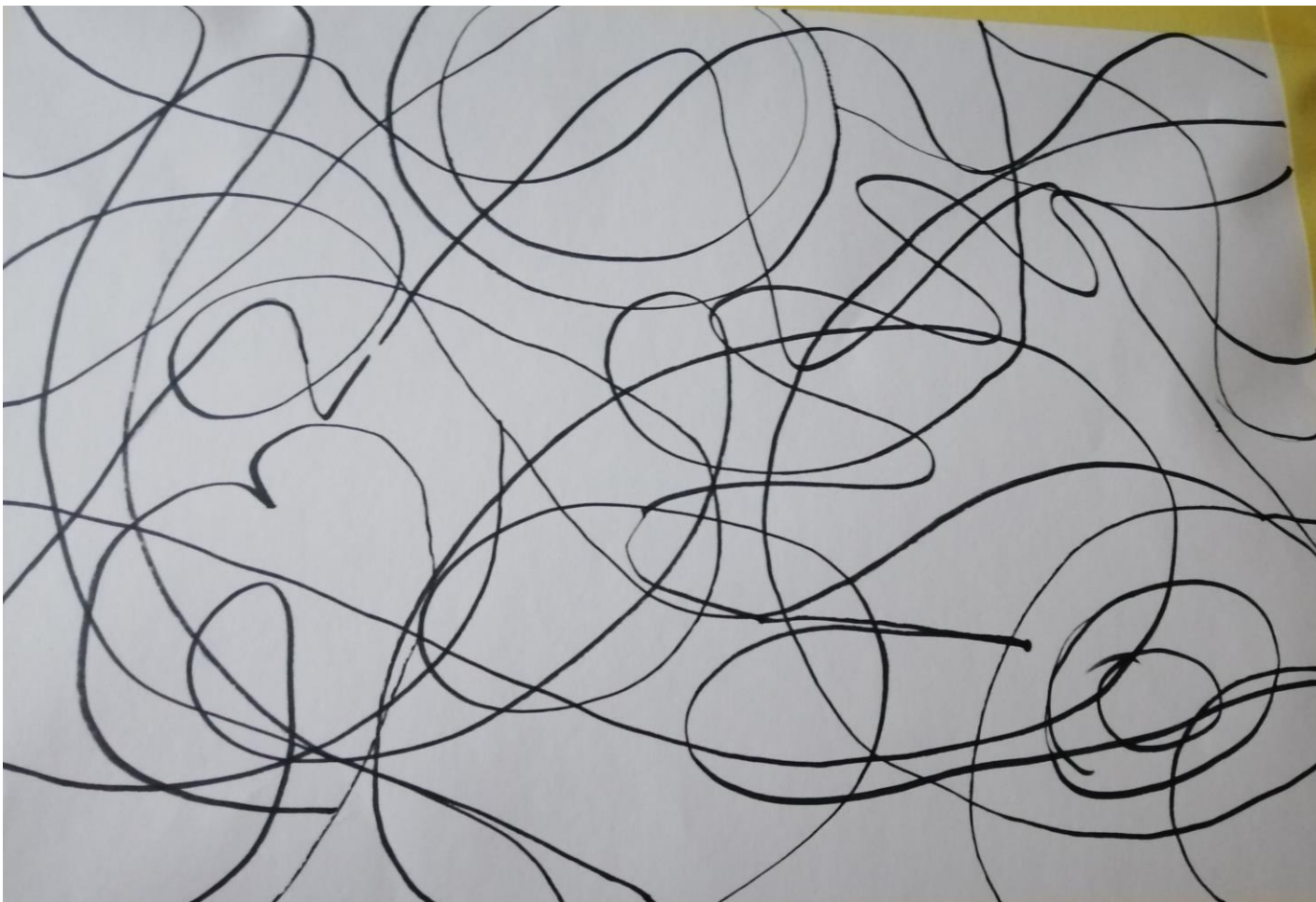
Kaj pomeni DOBRO POČUTJE?

- Sem vesel, zadovoljen.
- Prispevam k skupnosti.
- Razvijam svoje sposobnosti in dosegam svoje cilje.
- Pri delu sem učinkovit in uspešen.
- Uspešno se spoprijemam s stresom v vsakdanjem življenju.



Vir: Z znanjem do boljšega zdravja (12.2.2020, NIJZ): <https://www.nijz.si/sl/kako-ohranjati-dobro-pocutje-in-dusevno-zdravje>; Vir fotografij: Darja Plavčak

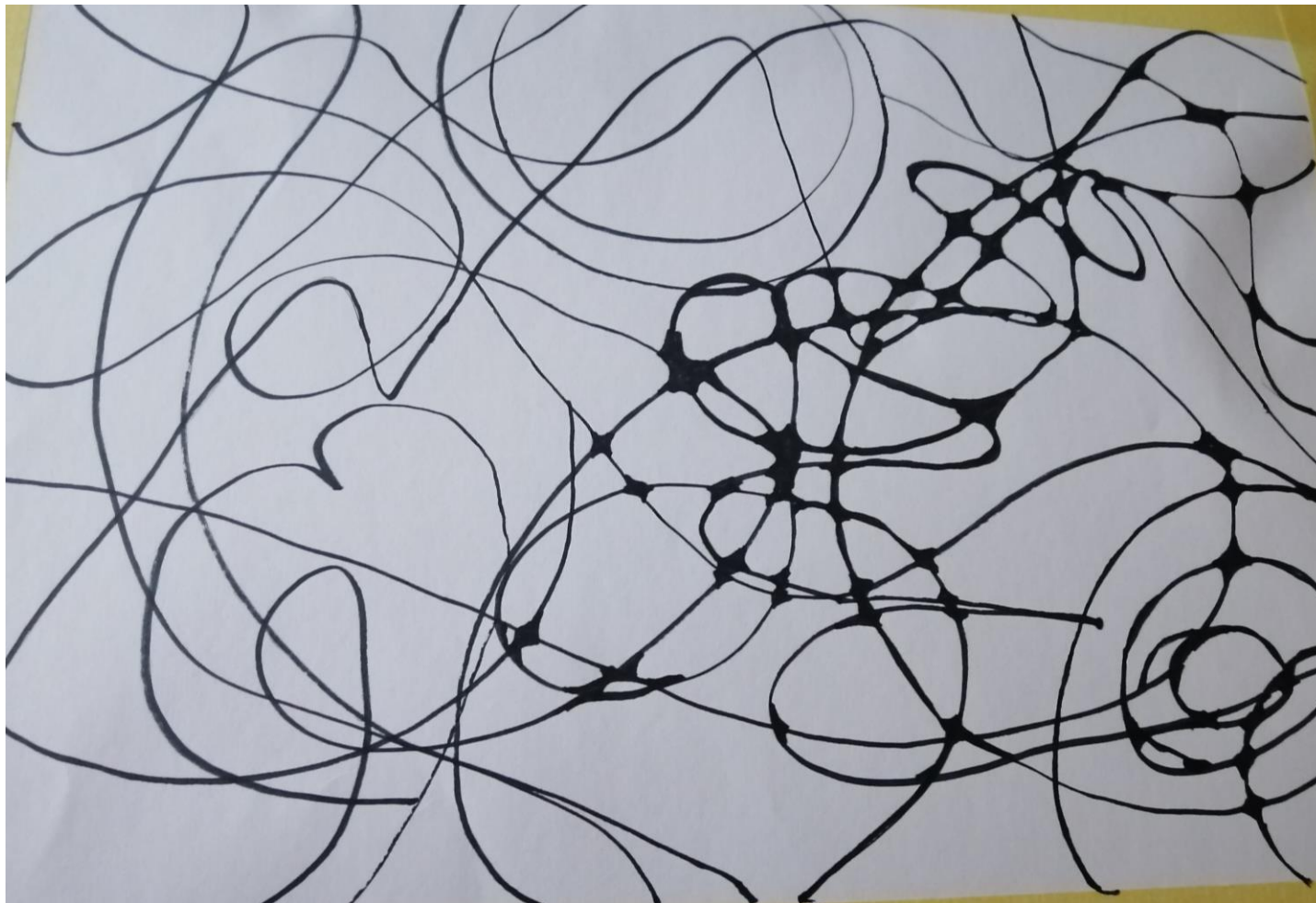
Pot do sprememb 1)



Risba: Darja Plavčak

Vir za tehniko nevrografično risanje: <https://www.youtube.com/watch?v=NoIgdT-uQR0&t=95s>

Pot do sprememb 2)



Risba: Darja Plavčak

Vir za tehniko nevrografično risanje: <https://www.youtube.com/watch?v=Nolgdt-uQR0&t=95s>

Pot do sprememb 3)



Risba: Darja Plavčak

Vir za tehniko nevrografično risanje: <https://www.youtube.com/watch?v=Nolgdt-uQR0&t=95s>

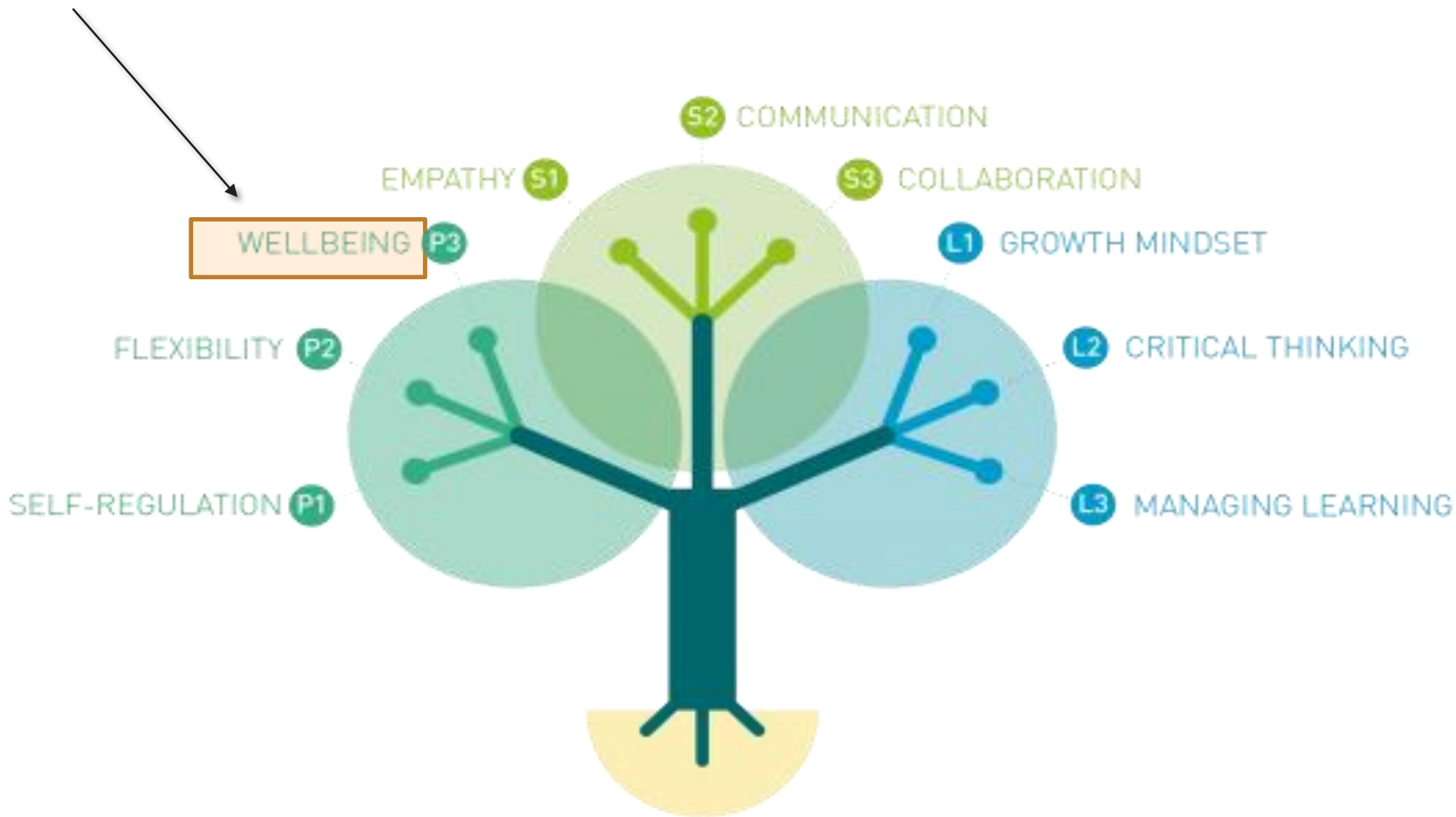
Pot do sprememb 4)



Risba: Darja Plavčak

Vir za tehniko nevrografično risanje: <https://www.youtube.com/watch?v=Nolgdt-uQR0&t=95s>

DREVO ŽIVLJENJSKIH KOMPETENC



Vir:

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. in Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. DOI:10.2760/302967.

IGRIVA DEJAVNOST ZA UDELEŽENCE

SODELOVANJE

Katere spretnosti

pri učencih spodbujamo,

ko ciljamo na njihovo **dobro počutje?**

POČUTJE JE ODVISNO OD ČUSTEV

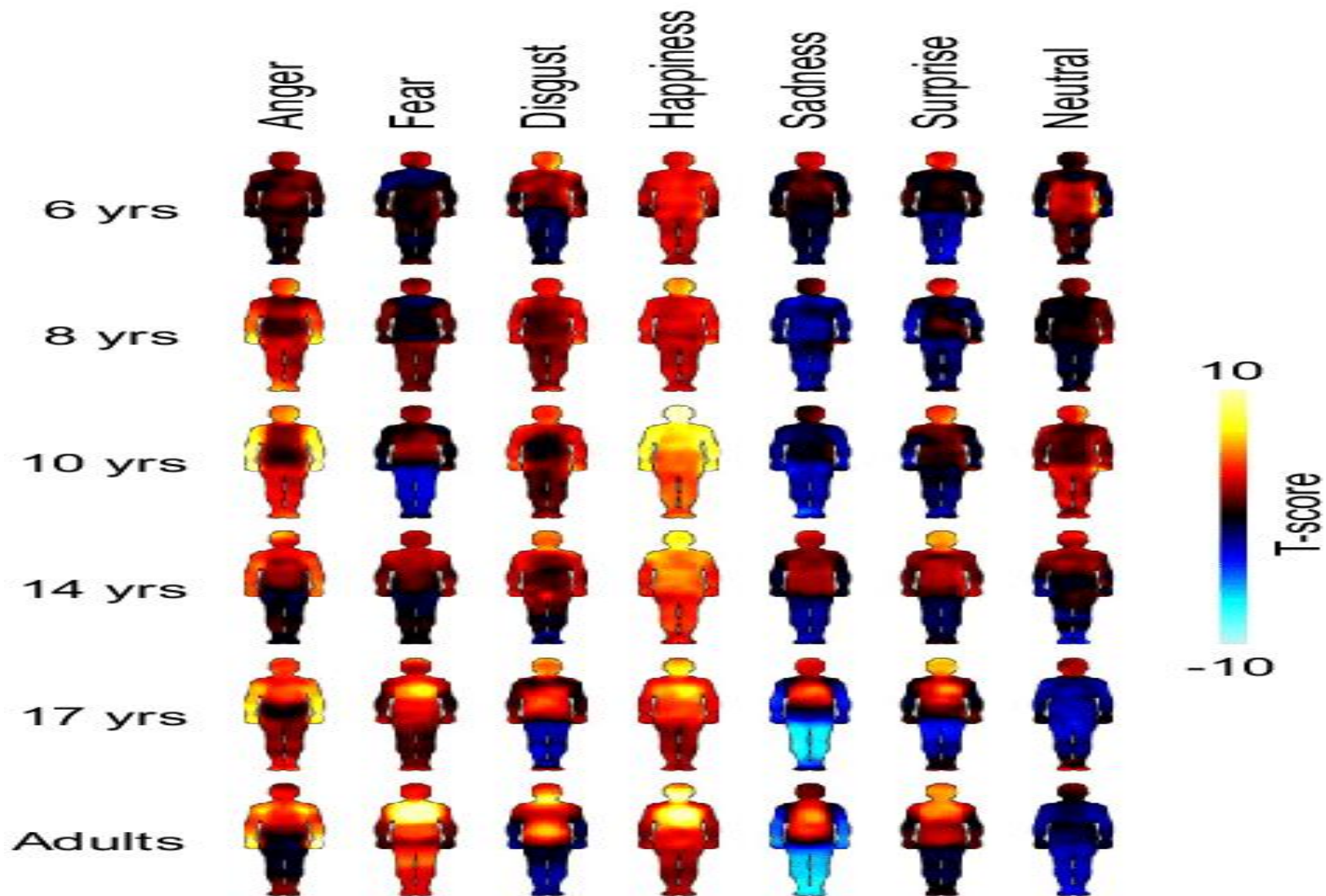
- V vsakdanjem pogovoru opredeljujemo čustva kot pozitivna (veselje, zadovoljstvo, sreča) ali negativna (žalost, jeza, nezadovoljstvo).
- Čustva niso niti pozitivna niti negativna. So del našega odzivanja na situacijo in je dobro, da jih sprejmemo takšna, kot so.
- Pomembno je vedeti da:
 - se spreminjajo
 - nanje imamo vpliv.



Staro prepričanje: V šoli se učimo, zato čustva niso pomembna???

Ne bi se mogli bolj motiti.

- V nadaljevanju je prikaz slik telesne topografije, kako se čustveno stanje odraža v funkcioniranju telesa.
- Potem so rezultati prve mednarodne raziskave OECD o pomenu SEL in uspešnosti učencev.



ZMOŽNOST POMNJENJA

Čustva uravnavajo našo **pozornost** – določajo, na kaj smo v danem trenutku pozorni.

Čustva uravnavajo **motivacijo**.

Izboljšajo **zapomnitev**: Če miselno aktivnost v procesu učenja spremljajo čustva, ta spodbudijo večjo aktivnost živčnih celic v več možganskih centrih. Zato se v možganih oblikujejo globlje in bolj razvejane nevronske poti. Zapomnitev je boljša.

(Cvetka Bizjak)

Nevroznanost je dokazala:

- Da so za akademske dosežke čustva pomembna vsaj toliko, kot inteligentnost.
- Vsakdo ve iz lastnih izkušenj, da ga ženejo naprej v življenju predvsem čustva, občutki (interesi, zanimanja, simpatije...), manj pa hladen in preračunljiv razum.
- Razvoj otrokovih potencialov je soodvisen od okolja-več kot je na voljo bogatejših in bolj kompleksnih kognitivnih in čustvenih spodbud, hitreje se otrok razvija in obratno.

RAZISKAVA OECD

- Prva obsežna raziskava o vplivu socialnih in čustvenih veščin z naslovom: **Beyond Academic Learning: First results from the Survey on Social and Emotional Skills**
- Dejstva: prva mednarodna študija (brez Avstralije in Afrike)



Vir: <https://www.oecd.org/education/ceri/social-emotional-skills-study>

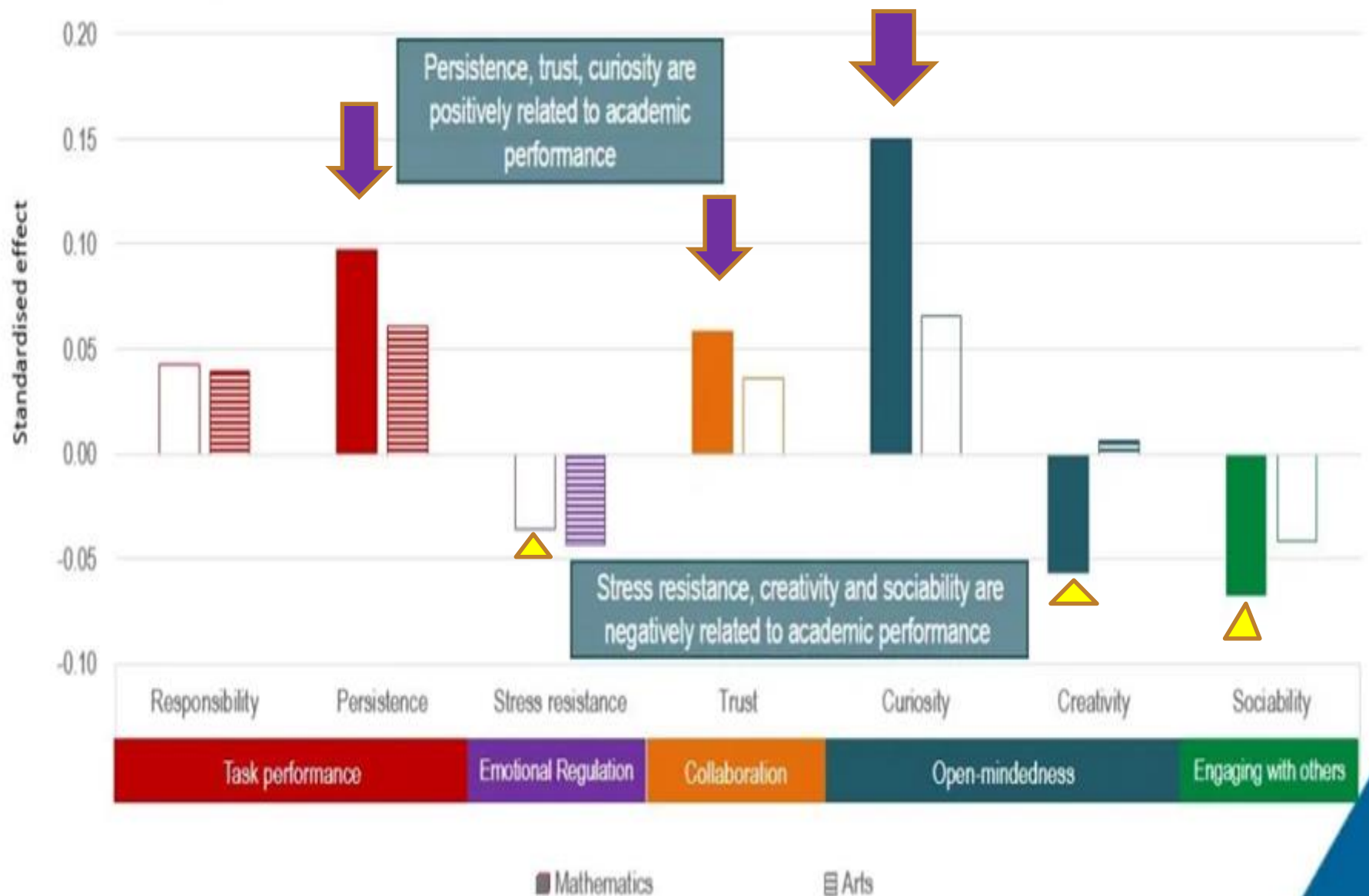
STRUKTURA VEŠČIN (OECD)



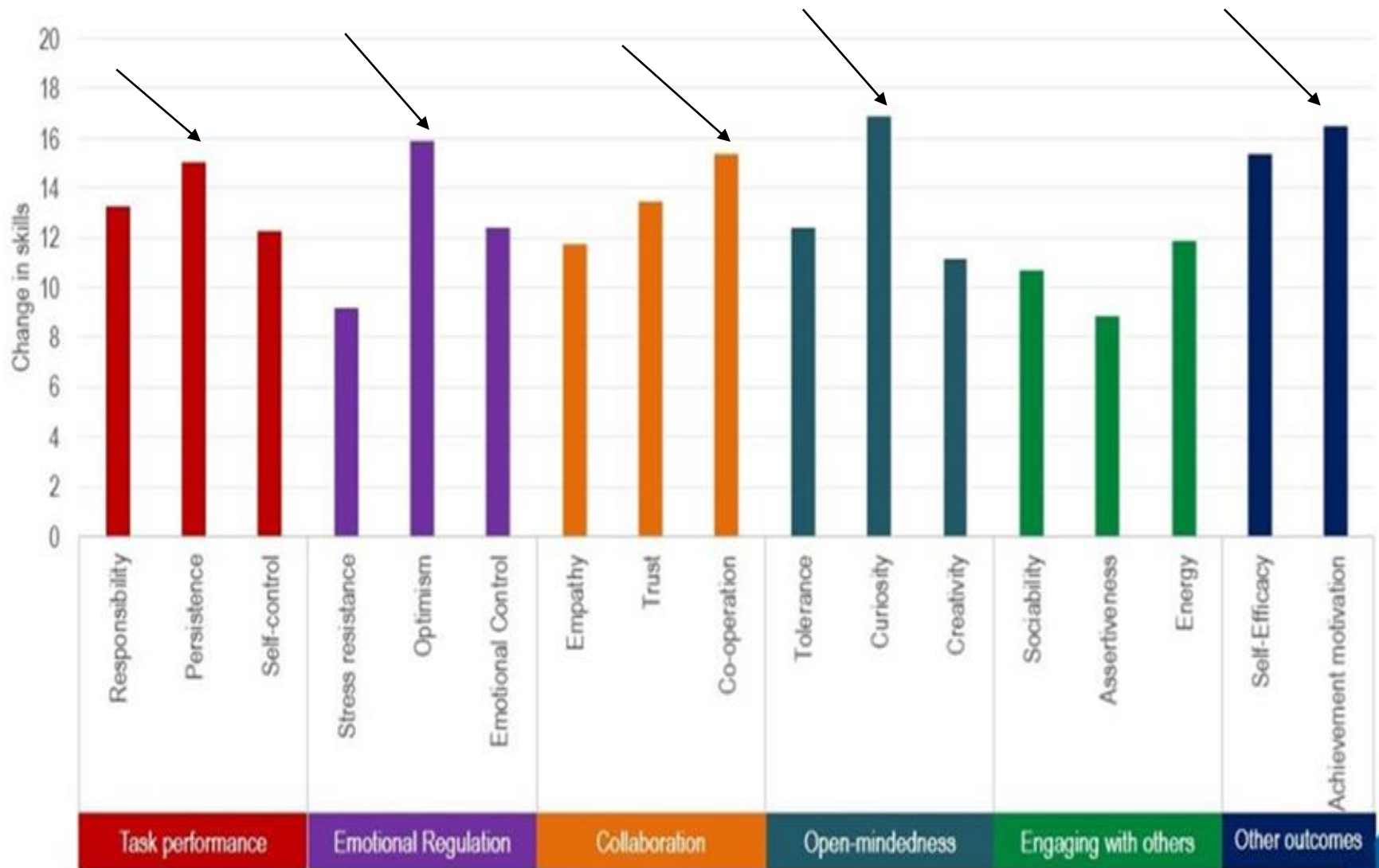
Kaj so ugotovili v raziskavi:

- Leta, spol, SES, migracijske korenine vplivajo na socialne in čustvene veščine.
- 15-letniki, ne glede na spol ali SES, poročajo o nižjih veščinah, kot 10-letniki, ta upad je večji pri dekletih, kot pri fantih in sicer pri skoraj vseh veščinah.
- Dekleta poročajo o večji odgovornosti, empatiji in sodelovanju z drugimi, kot fantje.
- Fantje poročajo o večji regulaciji čustev, družabnosti in večji stopnji posedovane energije, kot pa dekleta.
- V povprečju učenci z višjim SES poročajo o višje razvitih socialnih in čustvenih veščinah na vseh celinah, ki so bile vključene v raziskavo.

VPLIV NA USPEŠNOST UČENJA



Zakaj je pomembna dobra komunikacija z učitelji



Zaključki raziskav

- Nekatere veščine, kot so **radovednost, čustveni nadzor in sodelovanje**, imajo pozitiven vpliv na širok razpon rezultatov tako na ravni posameznika kot družbe.
- Rezultati poudarjajo, zakaj je pomembno, da izobraževalni sistemi stremijo k **celostnemu razvoju** svojih učencev.
- To vključuje več kot razvoj akademskih veščin. Priznava pomen **socialnih in čustvenih veščin** ter dobrega počutja in socialnih odnosov učencev v šolskem okolju.
- **Ko učenci zaznajo, da se z njimi ravna pošteno, ko šola in njeno osebje pomagata učencem razviti občutek pripadnosti, ko poskrbijo za disciplinirano, strukturirano in sodelovalno okolje, ko je okolje podporno in manj kaznovalno, se socialne in čustvene veščine lahko bolje razvijajo in manj verjetno je, da bodo sodelovali v nasilnih in negativnih interakcijah.**

Spodbujanje dobrega počutja pri geografiji

ZGODBA

5-10 min

Na prosojnico ali v klepet zapišite **10 ključnih pojmov**, ki so jih učenci danes ali prejšnjo uro spoznali, učenci pa poskusijo sestaviti zgodbo tako, da vsak pove en stavek, ki vključuje ključni pojem, ali pa le nadaljuje zgodbo. Cilj je, da ključne pojme osvojijo in smiselno povežejo v celoto, pri čemer vadijo tako spretnosti izražanja in razmišljanje o različnih možnostih kot tudi na zabaven način ponavljajo snov.

Vir: <https://tinyurl.com/ysz9fma>



1. primer (3 prostovoljci):

1. tropski deževni gozd,
2. savansko, puščavsko in sredozemsko rastlinstvo,
3. listnati in mešani gozd,
4. visokotravna in nizkotravna stepa, iglasti gozd,
5. tundrsko rastlinstvo
6. gorsko rastlinstvo

2. primer (4 prostovoljci):

1. Logarska dolina
2. Velika planina,
3. Zgornjesavska dolina,
4. Trenta
5. Soča,
6. Bovec,
7. Kranjska Gora,
8. Jesenice

AKTIVNI ODMORI

- Aktiven odmor = kratka fizična aktivnost, ki jo je priporočljivo izvesti vsaj enkrat na eno učno uro sedenja oz. ko v sedečem položaju začutimo mišično napetost. Takrat je pomembno, da spremenimo položaj, npr. naredimo nekaj enostavnih razgibalnih vaj za razbremenitev mišic, ki so obremenjene v sedečem položaju (mišice ramenskega obroča, hrbet, noge, vrat) ali pa se sprehodimo po prostoru.
- Kratki, redni in aktivni odmori so pomembni že v učilnici, še toliko bolj pa pri poučevanju na daljavo, saj tako vi kot učenci več ur preživite za računalniškim zaslonom.
- Redni odmori pripomorejo k ohranjanju motivacije.

Poglavje o aktivnih odmorih je povzet po priročniku:

Kastelic, Kmetič, Lazić, Okretič (2021): **Kako motivirati učence pri poučevanju na daljavo**, Ljubljana, FF

Raziskave kažejo

- da aktivni odmori med učno uro pripomorejo k **ustreznejšemu vedenju** učencev (Carlson idr., 2015), še posebno **dečkov** (Watson idr., 2019) in
- vplivajo na **podaljšanje časa**, ki ga učenci posvetijo nalogi po izvedbi kratkega aktivnega odmora (Howie idr., 2014).
- učenci so po aktivnem odmoru na nalogo ali razlago učne snovi **osredotočeni dlje časa** (Kastelic idr., 2021)
- takšen aktiven odmor koristi tudi vam, sploh, če poučujete od doma.

Kako zagotoviti, da bodo učenci (pa tudi vi sami) z aktivnim odmorom kar se da največ pridobili?

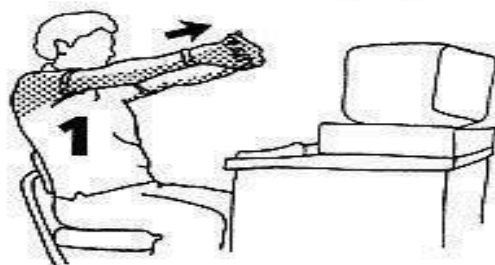
- Preden z aktivnim odmorom začnete, učencem razložite, **zakaj** so takšni odmori pomembni (npr. da bodo lažje spremljali učno uro, se malo sprostili, razbremenili mišice itd.). Na ta način lahko učenci aktiven odmor **osmislijo** in v njem tudi sami vidijo korist in ne le zabavo.
- Ne glede na to, ali aktiven odmor **vodite** sami ali kakšen učenec, sodelujte tudi vi. Tako ste **vzor**, hkrati pa - odmori koristijo tudi vam.
- Učencem ponudite možnost **izbire**. Skupaj z njimi se odločajte, kakšne vaje boste izvajali, ali bodo to razgibalne vaje, kakšen zabaven ples ali kaj podobnega.

Konkretni predlogi

- Skupaj z učenci poiščite npr. pet različnih vaj, ki bi jih želeli izvajati. Z učenci se lahko dogovorite za znak, s katerim vam bodo sporočili, da potrebujejo odmor. Takrat skupaj izvedete 5 izbranih vaj. Ko se učenci vaj naveličajo, skupaj izberete pet novih.
- Veliko učencev trenira kakšen šport. Če kateri učenec to želi, lahko vodi aktiven odmor.
- Za enostavne vaje lahko prosite učitelja športne vzgoje.
- Če se učenci strinjajo, lahko izberete tudi kakšen zabaven ples npr. “makarena”, „račke“ ali in-line country.

Na spletu je dostopnih ogromno brezplačnih videoposnetkov ali opisov športnih vadb

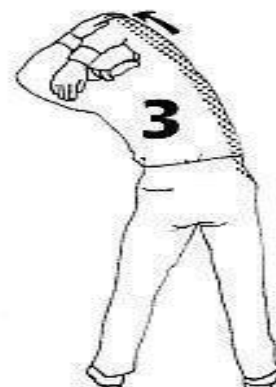
- [Vaje za ramena in ramenski obroč #1 – YouTube](#)
- [Relaxing Stretching Workout for Stiff Muscles & Stress Relief - Easy Stretches to Do at Work | Fitness Blender](#)
- Itd
- Aplikacij, npr. FitOn



10–20 seconds
2 times



10–15 seconds



8–10 seconds
each side



15–20 seconds



3–5 seconds
3 times



10–12 seconds
each arm



10 seconds



10 seconds



8–10 seconds
each side



8–10 seconds
each side



10–15 seconds
2 times



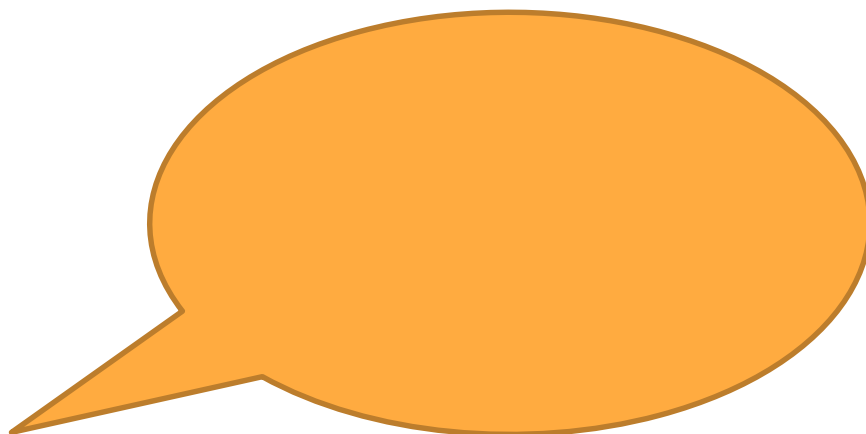
Shake out hands
8–10 seconds

POZITIVNI VPLIVI LUTK

- Razvoj komunikacije,
- socialna kompetenca,
- razvoj kognicije (pozornosti in koncentracije)
- čustvena inteligentnost,
- razvoj potrpežljivosti,
- spodbujanje vrednot: etičnih, moralnih, civilizacijskih,...
- motivacija za šolsko delo.

Vir: Plavčak, D. (2020)

LUTKA NAPOVE NAVODILO



Posnetek: Darja Plavčak

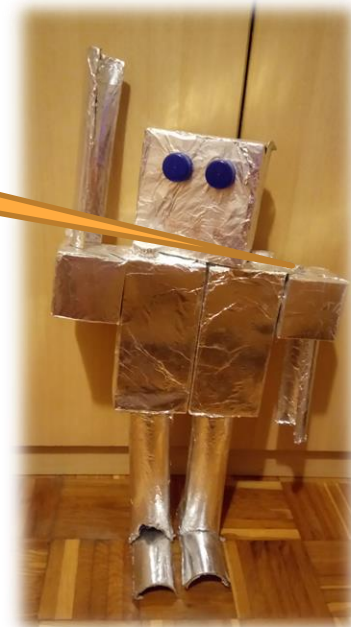
IZDELAVA LUTK

Moje ime je Superrobot Škatla.
Kdo si pa ti?



I am
Legorobot.

I speak
english.



Posnetek lutkovne predstave za učence na daljavo (lasten vir, Plavčak)
<https://www.youtube.com/watch?v=EtlIgRAsmnc&t=12s>

Vir slik: Darja
Plavčak

LUTKE – PRIMERI UPORABE

Problemska situacija v razredu: razdelimo vloge, odigravamo scenarije.

Vtisi in ugotovitve se nadaljujejo v spletni učilnici, v forumu ali v skupnem dokumentu ali aplikaciji.

Učitelj razdeli vloge tudi učencem, ki spremljajo lutk. igro na daljavo (vprašanja, ček lista,...).

Sklep e-urice

Pomembno je vključiti učence in dijake, da so čim bolj slišani in aktivni. Zato jim ponudimo raznolike dejavnosti, ki so tako zabavne kot tudi koristne.

VIRI IN POVEZAVE ZA UDELEŽENCE

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. in Cabrera Giraldez, M. (2020). **LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence**, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911. Pridobljeno na: <https://ec.europa.eu/jrc/en/lifecomp>

Plavčak, D. (2020). *Socialne spretnosti učencev v osnovni šoli s prilagojenim programom*. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.
Pridobljeno na: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/6231/>

Z znanjem do boljšega zdravja (12.2.2020, NIJZ): <https://www.nijz.si/sl/kako-ohranjati-dobro-pocutje-in-dusevno-zdravje>

Vir za tehniko nevrografično risanje: <https://www.youtube.com/watch?v=NoIgdT-uQR0&t=95s>

Vir za YT Kanal D. Plavčak (Iutk. Igrica):
<https://www.youtube.com/watch?v=EtIIgRAsmnc&t=12s>

Orodje WOOCAP:

<https://e-laboratorij.carnet.hr/wooclap-kviz-u-interaktivnoj-prezentaciji/>
<https://youtu.be/dJaFN4vS1to>

Za ostale vire glejte prosim posamezne drsnice.