

PRAKSA ZA PRAKSO – SMART TEACHERS PLAY MORE

Udeleženke izobraževanja STPM na Islandiji, v času od 4. 11. 23 do 12. 11. 2023, smo dne 23. 5. 2024 za celoten zavod Kranjski vrtci pripravile srečanje v obliki delavnic in kratke predstavitve izobraževanja in našega bivanja na Islandiji.

Udeleženke so se predhodno prijavile na srečanje preko tabele v skupni rabi, da smo izvajalke lahko prilagodile dejavnosti ustreznemu številu udeležbe.

Ljiljana in Sergeja sta pripravili delavnice v sklopu izobraževanja Mindfulness and meditation, Barbara in Zdenka pa v sklopu Smart Teachers Play More.

Pripravile smo praktični prikaz delavnic z aktivno udeležbo samih udeležencev.

1. Pričeli smo s skupno uvodno igro, kjer so udeleženci odgovor DA ponazorili s tem, da so vstali in odgovor NE s tem, da so se usedli.

Vprašanja so bila naslednja:

- Ali delaš v vrtcu?
- Ali si danes prišel zaradi ur?
- Ali si gledal Skrito v raju?
- Ali si danes že ves dan v službi?
- Ali rad delaš s svojim sodelavcem?
- Ali si danes naredil kaj zase?
- Ali si se zjutraj pogledal v ogledalo?
- Ali si danes že komu rekel NE?

2. Nato je sledila ppt predstavitev s temeljnimi poudarki na naših izkušnjah, kar se tiče tečaja in ostalih aktivnosti v času našega bivanja na Islandiji.

3. Po predstavitvi je polovica skupine zapustila prostor in se z Ljiljano in Sergejo v sosednjo igralnico odpravila na pol ure delavnice »mindfulness and meditation«, ostala polovica je z Barbaro in Zdenko v naslednjih pol ure izvedla naslednje:

A) **Aktivni krog:**

- Gibalne dejavnosti v paru, v povezavi z slušnim in vizualnim čutenjem. Dejavnost se izvaja, dokler se ne zasliši glasba namenjena pospravljanju. Tradicionalna islandska glasba naznani čas, ko mora vsak za sabo pospraviti postajo in se premakniti na naslednjo. Dejavnosti v krogu so bile:
 - Talna abeceda: udeleženci so ob prihodu na kartonček zapisali svoje ime.
 - Gibalna naloga na tej postaji je bila stopiti na vsako črko talne abecede, ki jo vključuje naključno na kartončku zapisano ime, ki si ga potegnil iz košarice.



- Naslednja postaja je vključevala kocko z različnimi načini gibanja, ter dve kolebnici. Udeleženci so vrgli kocko z različnimi načini gibanja in še kocko s pikami, s katerimi so določili število ponovitev. Z izbranim načinom gibanja so se gibali po kolebnici od začetka vrvi do konca, ter nazaj.
- Pri tretji postaji so povezovali matematične izračune z gibanjem z žogo. V škatli so bili zmečkani listi z matematičnimi računi, poleg škatle sta bili 2 žogi. Vsak udeleženec je vzel en listek in žogo, ter izvedel toliko ponovitev različnih gibanj z žogo, kolikšna je bila vsota matematičnega računa. Vsak si je gibanje z žogo prilagodil svojim spretnostim in zmožnostim. Namesto žog bi lahko uporabili loparje z anamizni tenis

in žogice. Namesto matematičnih izračunov bi lahko bile zapisane zgolj številke ali pa narisane pike.



- Četrta postaja je vsebovala na eni strani plastificirane besede, na drugi strani kolebnice pa cele stavke in povedi. Naloga je bila povleči naključno kartico, ki je označevala način gibanja in besedo pripeto s ščipalko, ter jo z izbranim načinom gibanja po kolebnici prenesti na drugo stran in pripeti pripadajočem stavku. Za mlajše otroke, bi lahko pripravili zgolj črke, ali slike.
 - Napisane so bile preproste povedi iz pravljice, kot npr. Volk je velik. Prašiček je zgradil hišo. Volk je hišo odpihnil...



- Ves čas dejavnosti se je predvajala izbrana popularna glasba. Menjava postaje pa je nastopila ob skladbi »Taga Till«, ki jo v Islandskih vrtcih uporabljajo pri pospravljanju in prehodih.
- Po izvedeni dejavnosti sva poudarili, da s takim načinom podajanja vsebine lahko otroci, ki zaznavajo svet z različnimi čutili pridobijo vsak nekaj zase. Taka dejavnost je primerna za vse, slušne, vizualne in kinestetične tipe otrok.

B) Gibanje v sredino

Naslednja dejavnost je bila gibanje v sredino.

Na sredo sva postavili košarico s črkami in razdelili skupine v pare. Vsak par je imel svoj obroč, pisalo in list papirja. Naloga je bila z različnimi načini gibanja, ki ga je pokazala vodja, priti v krog, vzeti črko in jo prinesiti v obroč. Ob poteku časa so morali iz teh črk pari sestaviti čim več besed.

Namesto črk bi lahko pri mlajših otrocih uporabili puzzle ali različne vtikanke.



C) Pripovedovanje zgodbe

Zdenka je pripravila »čarobno vrečko« in nam predstavila »story telling«, pripovedovanje zgodb. V vrečki so bili različni predmeti, ki so ponazarjali like iz določene pravljice. Zdenka je udeleženke vodila na način, da je počasi iz vrečke vlekla eno stvar z drugo in so imeli udeleženci možnost ugotoviti kaj predstavlja posamezen predmet in za katero pravljico se gre.

Pred vsakim potegom iz vrečke je deklamirala izrek »kaj je v vrečki, kaj je v vrečki, kaj je, kaj je, kaj je v vrečki« in poleg ploskala ob poudarjenih zlogih. Za dodatno pozornost je udeležence spodbudila tudi, da s prsti roke naredijo okno in predstavo pogledajo skozi okno.

Vse te tehnike so zelo pomembne pri skupinah otrok, kjer otroci težje vzdržijo pozornost dalj časa, kjer so jezikovno šibki ali tuje govoreči. S tem načinom veliko lažje in dalj časa obdržijo pozornost.



Po končanih delavnicah so se udeleženci delavnic zamenjali.

4. Ljiljana in Sergeja sta v sklopu delavnic » Mindfulness and Meditation« pripravili naslednje:

A) VRVICA – WIND THE WOOL

- sodelujoči so se najprej predstavili z navijanjem krajše vrvice, ki je lahko pripomoček pri premagovanju treme. Udeleženec govori, dokler ne navije vrvico, lahko pa tudi dlje.

B) MALO JE VELIKO

- sodelujočim je bilo predstavljeno, da ni pomembno, da vsak dan tečeš npr. 5, 10km, plavaš, telovadiš, meditiraš, ampak le nekaj od tega, da narediš nekaj zase. Prav je, da tudi kdaj znaš reči NE, kar zate pomeni JA.
- Seznanili so se z nekaj primeri, ki jih lahko izvajajo med preprostimi vsakdanjimi opravili (gibanje med umivanjem zob, med kuhanjem, med gledanjem TV,...)

C) MINDFULNESS

- Udeležencem je bila čuječnost predstavljena kot praksa posvečanja pozornosti v sedanjem trenutku.

D) Poslušaj, da slišiš!

E) Poglej, da vidiš!

F) Dotakni se, da začutiš!

- Na kratko so bile opisane dejavnosti čuječnosti, ki sva jih spoznali na seminarju.
Primeri:

G) AKTIVNO POSLUŠANJE (srček, zvezdica)

H) ZMENEK Z ROZINO (opazovanje rozine z vsemi čutili)

I) MEDITACIJA (sede, leže)

J) Izvedli smo:

- **KROG ČUJEČNOSTI:** Udeleženci so se postavili v krog. Vsak od njih je prejel kartico z nalogo, katero je prebral in v tišini izvedel. Kartice so udeleženci ob zvoku zvončka podali naprej v smeri urinega kazalca. Vsako nalogo so izvajali 30 sekund.

- **VAJE ZA DIHANJE**

Aktivnost nam pomaga, da se osredotočimo na vdih skozi nos in izdih skozi usta. Lahko jo izvajamo kjerkoli in kadarkoli.

Izvedli smo:

- ✓ Sveča in roža (v eni roki imaš namišljeno rožo – vdih, v drugi svečo – izdih).

- ✓ Zvezda (razširiš prste na roki, ko greš po prstu navzgor, vdihneš skozi nos, navzdol pa izdihneš skozi usta).
- ✓ Ptica (roki odročiš, narediš krila. Ko zamahneš navzgor, vdihneš, navzdol izdihneš)

- **NORIH 8 (CRAZY 8)**

Se izvaja, ko otrokom pade motivacija (stresi eno roko, drugo roko, obe roki, eno nogo, drugo nogo, tek na mestu). Odštevaš od osem do ena.

- **ZAPLOSKAJ IN STOPI**

Je vaja za ogrevanje (običajno se šteje do deset, lahko tudi od deset nazaj). Enkrat ploskneš, enkrat stopiš, dvakrat ploskneš, dvakrat stopiš in tako naprej do deset.

- **UČENJE Z GIBANJEM (igra razvrščanja po barvi)**

Najprej smo v krogu z metanjem kocke določili način gibanja. Na sredini so bile kartice s predmeti različnih barv. Z določenim gibanjem so se udeleženci pomikali h karticam, izbrali pravo barvo in jo postavili na barvni karton. Igra je bila končana, ko so bile vse kartice razvrščene.

- **KARTICE Z VZORCI**

udeležencem so bile predstavljene kartice z različnimi vzorci, ki jih rišeš, izvajaš lahko s prstom, celo roko, nogo nosom,... Igra se v praksi največkrat izvaja med prehodi, da se otroci umirijo.

- **VALJ Z BLEŠČICAMI IN RAZPRŠILKA**

Na sredini je bil valj z bleščicami. Ob umirjeni glasbi so udeleženci opazovali in se osredotočili na bleščice, medtem pa so bili poškopljani z razpršilko, v kateri je bil vonj sivke.

5. Udeleženci so bili nad delavnicami navdušeni. To se jim je tudi videlo pri sami izvedbi. Prav tako smo pri izvedbi uživale izvajalke in še enkrat podoživele in se za kratek čas vrnile na Islandijo, ki je bila res neprecenljiva izkušnja.

Izvedle in zapisale udeleženke STPM tečaja na Islandiji, v času od 4. 11. 2023 do 12. 11. 2023,
Barbara Lovrić, Zdenka Burja, Ljiljana Pevec in Sergeja Slapnik.