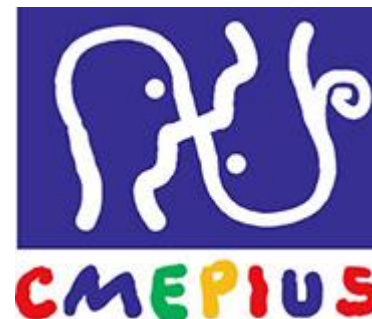




Erasmus+



Erasmus+, KA 101 spopolnjevanje šolskega osebja

PRILOŽNOSTI ZA UČENJE IN ŠIRJENJE ZNANJA

OPPORTUNITIES FOR LEARNING AND DISSEMINATING KNOWLEDGE

Trajanje projekta: 24 mesecev /1. 10. 2020 – 30. 9. 2022

Nepovratna evropska sredstva za spopolnjevanje šolskega osebja v vrednosti 16.953 EUR.

Primer dobre prakse **KAJ JE COACHING?**

- **Coaching je proces, ki pomaga klientom pri doseganju želenih ciljev.**
- **Običajno poteka med coachem in posameznikom.**

V izobraževanju učitelji prevzamejo vlogo coacha in vodijo učenca do željenega cilja.

TIŠINA Je to najboljša pot k sebi?

Kakšno vlogo ima tišina v našem življenju?

Tišina nas preprosto s svojo prisotnostjo priganja in sili v soočenje s samim s seboj.

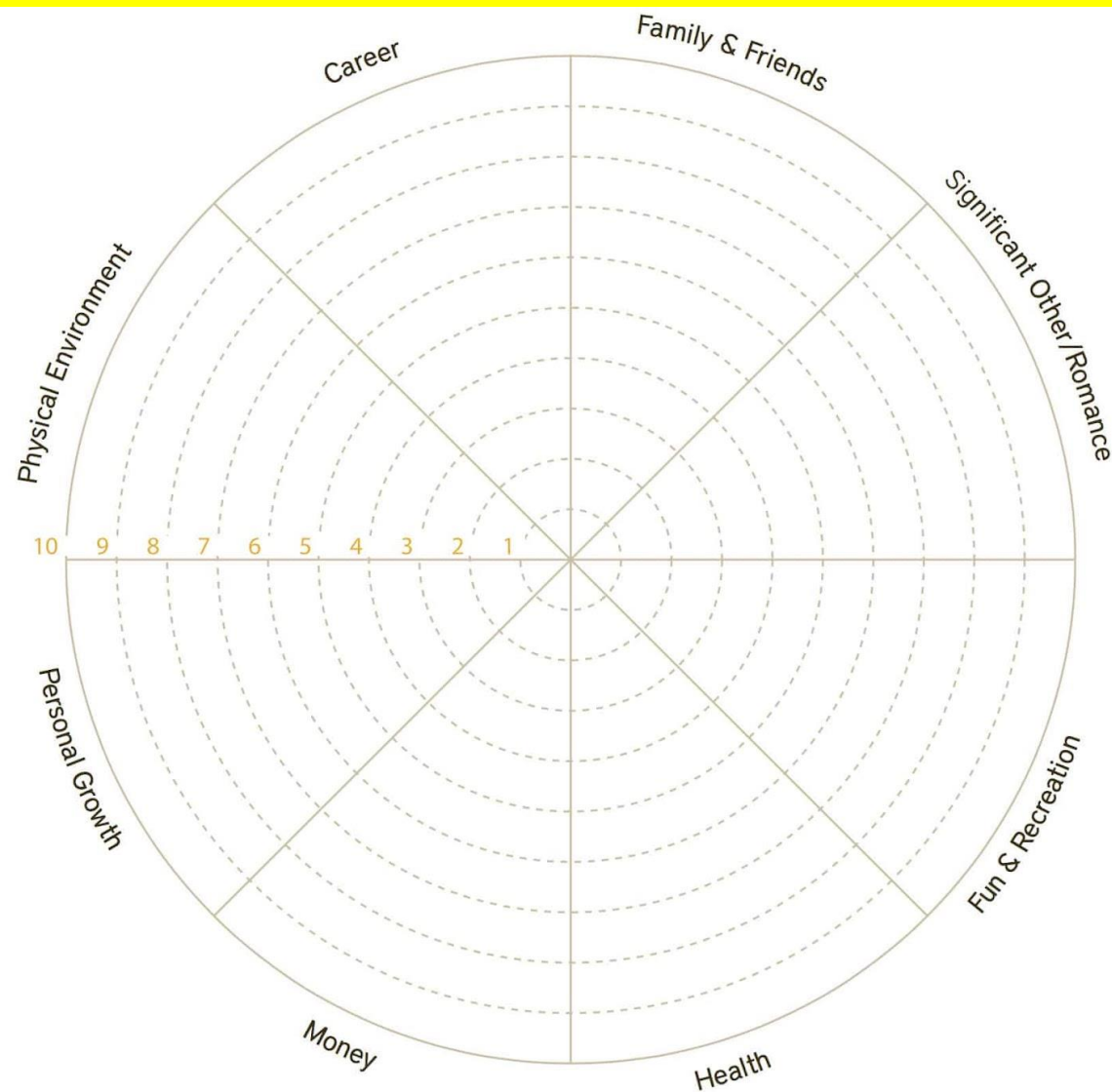
Če srečanja s tišino ne želimo ali za to nismo pripravljeni, doživljamo tišino kot blago obliko nasilja in prisile.

Če pa njeno prisotnost sprejmemo, postane skrivni zdravitelj, notranji prostor svobode, zatočišče, kjer si lahko odpočijemo in nabereemo novih moči.

Primeri dobre prakse

KJE SEM IN KAM
ŽELIM?

KOLO ŽIVLJENJA



IGRA TIŠINE

spodbuja izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti, kljub temu, da otroci sedijo v tišini in popolnoma pri miru.

- pravilno trebušno dihanje
- fizična sprostitvev
- vizualizacija



HOJA PO ČRTI

je aktivnost, ki spodbuja gibanje in v osnovi omogoča izboljšanje ravnotežja in sposobnost koordinacije rok in nog.

Vaja tudi ugodno vpliva na razvoj pozornosti.

Pripomočki: narisana ali prilepljena črta, različni predmeti za prenašanje, mirna in sproščujoča glasba.

1. Hoja brez prenašanja predmetov.
2. Hoja s prenašanjem predmetov v eni roki.
3. Hoja s prenašanjem predmetov v obeh roka.
4. Hoja se prenašanjem predmeta na glavi.



PRISLUHNI ZVOKU

Vaja izboljša pozornost.

Pripomočki: prazen lis papirja, pisalo, različni predmeti, s katerimi ustvarjamo zvok.

Učenci na stolu sedijo obrnjeni proč od učitelja. Poslušajo zvoke in list zapišejo, kaj so slišali.



Primer dobre prakse

PERMA MODEL - Pozitiven pogled na življenje pomembno prispeva h kakovosti življenja, odnosov in dela, navdihuje k večji ustvarjalnosti.

Prijetna pozitivna čustva (**P**ositive emotions)

Angažiranost (**E**ngagement) – dejavnosti, ki nas zanimajo

Odnosi (**R**elationships) odnosi in povezave

Meaning - Občutek, da je življenje vredno - občutek smisla

Dosežki (**A**chievement) – postavimo si jasne, kratkoročne cilje...



POZITIVNA ČUSTVA – VPRAŠANJA ZA UČENCE (pri pouku, pri RU...)

- [PERMA the Wellbeing model of Positive Psychology - YouTube](#) (s pomočjo videa lahko oblikuješ vprašanja za učence)
- KAJ TE DELA SREČNEGA?
- PRI KATERI DEJAVNOSTI TI ČAS HITRO TEČE?
- KAKO SE POČUTIŠ SEDAJ?
- KDO TE NAJBOLJ RAZUME, PODPIRA?
- ČE POMISLIŠ NA ODNOSE, KAJ TI NAJVEČ POMENI, KAJ NAJBOLJ CENIŠ?
- NA KATERI DOSEŽEK SI NABOLJ PONOSEN?
- ...

KAKO OBVLADUJEM ČUSTVA OB RAZLIČNIH SITUACIJAH/KONFLIKTIH...

OBVLADOVANJE ČUSTEV				
SITUACIJA	MISEL	ČUSTVO	TELESNA REAKCIJA	DEJANJE KAJ SEM NAREDIL

IGRA SPOZNAVANJE - Igra v paru

GLEJTA SE ENO MINUTO

OBRNITA SE VSTRAN IN SPREMENITA ENO/DVE/ TRI STVAR/I NA SEBI

SE OBRNITA NAZAJ IN DRUG PRI DRUGEMU UGOTOVITA SPREMEMBO



SEE THE GOOD activity cards – POSITIVE PEDAGOGY

- oblike in metode poučevanja, ki izhajajo iz pozitivnih karakternih lastnosti posameznika,
- učenec prepozna svoje pozitivne osebnostne značilnosti in jih ozavešči,
- učenec vidi pot, način, kako postane boljši, uspešnejši s pomočjo svojih karakternih sposobnosti,
- vidni so tudi najmanjši znaki uspeha,
- učenec zna uporabiti svoje pozitivne karakterne značilnosti pri pridobivanju novega znanja, razvijanju veščin, pri sodelovanju...
- učinkovita povratna informacija in s tem zadovoljena potreba po konstantnem potrjevanju...





Strength Cards

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. Forgiveness | 14. Love of learning |
| 2. Judgement | 15. Love |
| 3. Carefulness | 16. Honesty |
| 4. Spirituality | 17. Fairness |
| 5. Humour | 18. Courage |
| 6. Enthusiasm | 19. Teamwork |
| 7. Self-regulation | 20. Perseverance |
| 8. Leadership | 21. Grit |
| 9. Love of beauty | 22. Social intelligence |
| 10. Gratitude | 23. Hope |
| 11. Creativity | 24. Curiosity |
| 12. Compassion | 25. Modesty |
| 13. Perspective | 26. Kindness |





Humour

Do you recognise yourself?

- You are a hero of situational humour.
- You enjoy making others laugh.
- Having fun makes you happy.

Use

- Help yourself and others overcome difficult situations with humour.
- Learn to imitate and tell funny stories.



Not enough:

You only see one, serious side in situations.



Too much:

You make jokes about everything, also about sensitive matters.

5

Do you ask a lot of questions?

Are you involved in many different things?

Do you always seek more information about things?

Then your strength is

Curiosity

You want to see and experience as much as possible. If you are not able to find out about new things, you get easily bored. You participate eagerly in new tasks. You cannot wait to hear about a secret. Your surroundings interest you and you observe them carefully. You want to know why things happen. There are many places you enjoy because they offer the opportunity for a variety of experiences.

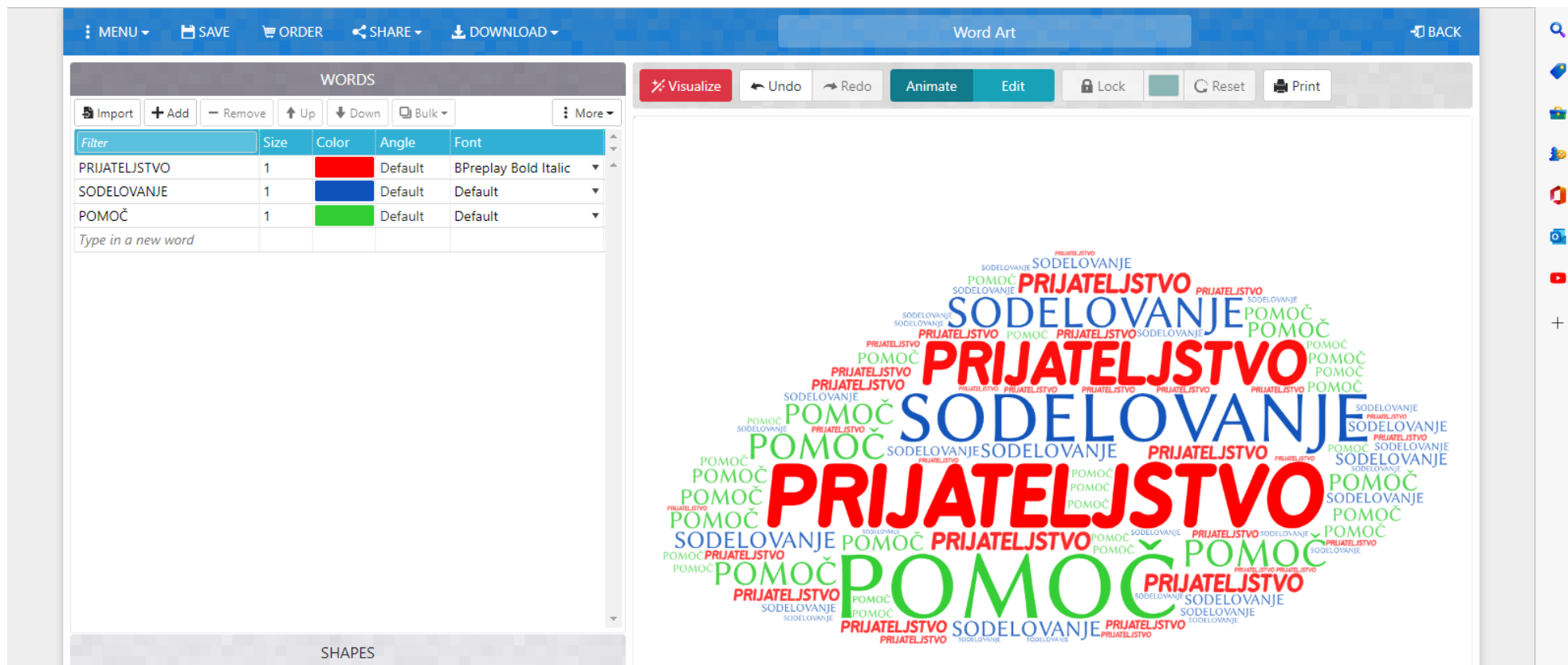
Here is how you use curiosity

- Taste a new dish every week.
- Ask for the opinion of strangers on something that is important to you.
- Spend the night in a sleeping bag on the living room floor or another slightly silly place.
- Take a ride to a new part of town, and find out what that area has to offer.
- Study a subject that you hold dear.
- Start doing something that feels scary but still quite interesting.

Pridobivanje znanja s pomočjo Education technology - EdTech

WORDART

- <https://wordart.com/>



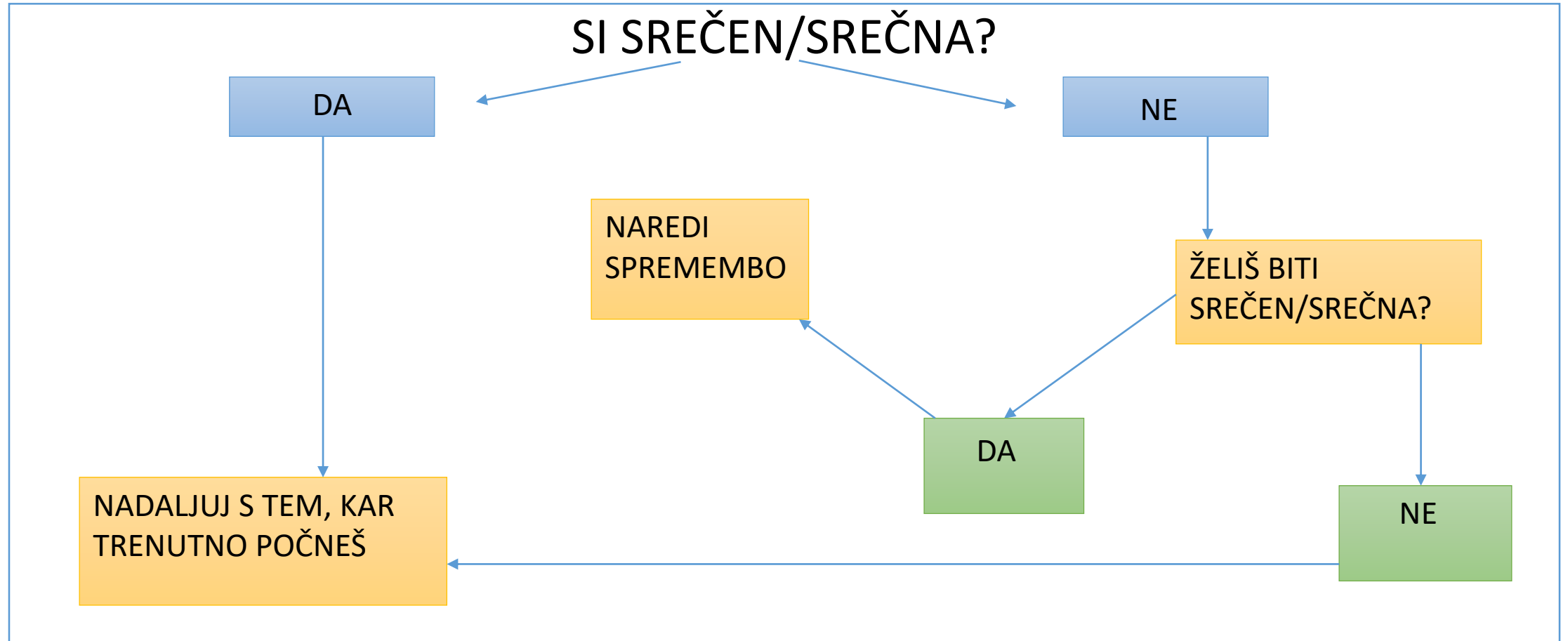
CANVA.COM - PROGRAM ZA OBLIKOVANJE (VABILA, VOŠČILNICE, SLIKE.DARILA...

[Domov – Canva](#)

Primer dobre prakse

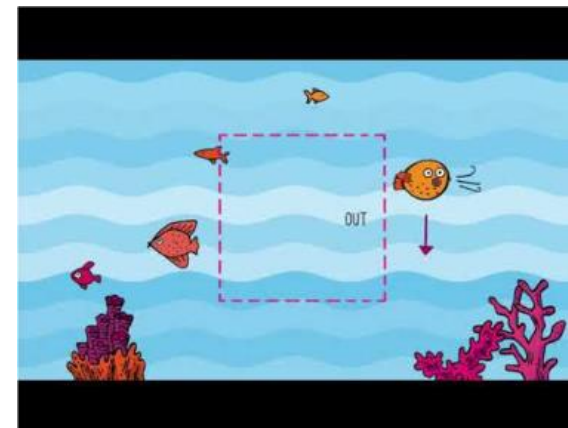
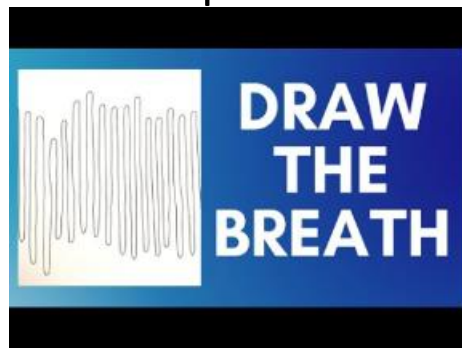
- POZITIVNO RAZMIŠLJANJE V RAZREDU (RAZREDNA URA)
 - Ko zjutraj vstaneš, dopolni stavek: Danes je/bo čudovit dan, ker ...
 - Zvečer pred spanjem sedi, se umiri in se sprehodi skozi svoj dan. Pomisli na 3 stvari, ki so bile zate dobre oziroma si jih naredil/-a dobro. Nato jih zapiši.
 - Zapiši 5 svojih pozitivnih značajskih lastnosti in 3 take, ki jih moraš izboljšati z vsakodnevnim treningom.
 - Ali si srečna/srečen?
Odločitev je samo tvoja.

MOTIVACIJSKI PLAKAT V RAZREDU



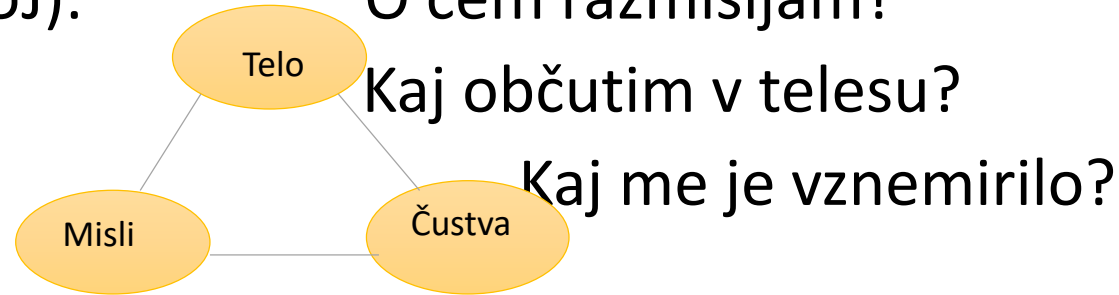
DIHALNE TEHNIKE ZA ODPRAVLJANJE STRESA PRED OCENJEVANJI ZNANJA, V KONFLIKTIH ...

- Počasni vdih skozi nos - šteje do 4, počasni izdih - šteje do 4. Ponovimo.
- TREBUŠNO DIHANJE – eno roko namestimo na trebuh, drugo na prsni koš; vdihnemo skozi nos in opazujemo, kako se trebuh izboči, nato izdihnemo skozi nos in opazujemo, kako se trebuh pokrči. Ponovimo.
- 4-7-8 TEHNIKA DIHANJA (močan stres, razburjenost) – najprej globoko izdihnemo skozi usta, nato vdihnemo skozi nos in štejemo do 4, zadržimo dih in štejemo do 7, izdihnemo skozi usta in štejemo do 8. Ponovimo.
- KVADRATNO DIHANJE šteje do 4 (2 minuti)
- BARVNO DIHANJE/dihanje balona (2 minuti)
- NARIŠI SVOJ DIH z odprtimi ali z zaprtimi očmi (2-5 minut)



METODA „STOPP“ – ob konfliktu

- **S**TOP: počakaj 6 sekund, preden odreagiraš
- **T**AKE a breath (VDIHNI): en počasni umirjen vdih
- **O**BSERVE (OPAZUJ):



- **P**ULL back (STOPI NAZAJ): Poglej širšo sliko konflikta. Je to mnenje ali dejstvo?
- **P**RACTICE/PROCEED (VADI/NADALJUJ): Kaj je najboljše, ki jo lahko naredim zase, za druge oziroma za celotno situacijo, v kateri trenutno sem?

HEALTHY MIND PLATTER – KROŽNIK ZDRAVIH NAVAD

VSAKI NAVADI V CELOTNEM DNEVU NAMENI VSAJ 5 MINUT



Primer dobre prakse

ZAPESTNICA IZ NARAVNIH MATERIALOV

- Delo na terenu (park, gozd, travnik,...)
- Potrebuješ: širok lepilni trak, naravni materiali (cvetlice, liste, kamenčke, ...)

Učencem okrog zapestja prilepimo lepilni trak – zapestnico, nato pa si jo s pomočjo nabranih naravnih materialov sami okrasijo.

Nabrani oziroma najdeni material si lepijo na lepilni trak in tako nastaja unikatna zapestnica.



SKUPINSKA PANTOMIMA

- Učenci se postavijo v kolono tako, da gledajo sošolca, ki je pred njim v hrbet. Nato učitelj (lahko tudi nekdo od učencev, ki ga določimo že na začetku) potreplja zadnjega v koloni po ramenu. Ta se obrne in pozorno gleda, kaj mu kaže (vodenje žoge in met na koš, dvigovanje uteži, prižig in vožnja z motorjem,...). Nato se ta obrne, potreplja sošolca pred njim po ramenu in mu pokaže kaj je videl. To se nadaljuje brez govorjenja vse do prvega v koloni. Ta pokaže videno gibanje vsem, nato še prvi pokaže vsem učencem svoje gibanje – kako se je začelo.



SKRITI ZAKLAD

Delo na terenu (park, gozd, travnik,...)

Učenci se razdelijo v skupine. Vsaka skupina dobi pisemsko ovojnico, v kateri je naloga oziroma navodilo za delo. Ko nalogo opravijo, prinesejo rešitev učitelju ter vzamejo novo ovojnico z nalogo. Tista skupina, ki prinese vse rešitve, zmaga.

DIHALNA VAJA - Kako dolgo lahko zadržiš sapo?

Učenci se udobno namestijo in prisluhnejo spodnji povezavi: <https://youtu.be/0BNejY1e9ik>



SESTAVLJANJE „GRADU“

- Potrebuješ: papirnate lončke, gumico, 4 vrvice

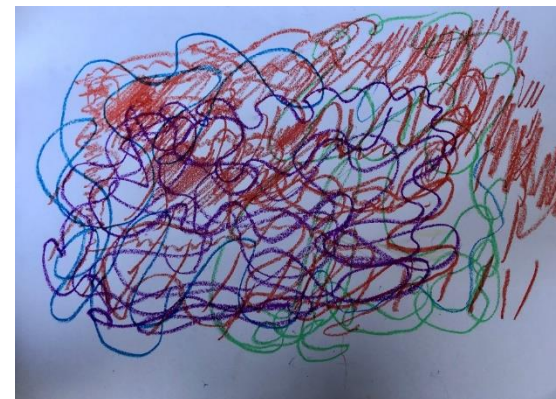
Učenci se razdelijo v skupine po štiri. Vsaka skupina dobi gumico, na kateri so zavezane štiri daljše vrvice. Vsak učenec prime eno vrvico, vsi štirje gredo skupaj po lonček, ga vzamejo s pomočjo gumice in vrvic ter ga prinesejo na svoje mesto, kjer bodo gradili.

Zadnji lonček, čisto na vrhu, morajo obrniti navzgor.

Zmaga skupina, ki prva sestavi trden grad.



Primer dobre prakse



- **Sprostitveni tehniki**

- **Vplivanje umetnosti na spopadanje s stresom**

Potrebujemo 4 voščenke različnih barv in list papirja ter 4 različne zvrsti glasbe. Zapremo oči, vzamemo prvo voščenko in poslušamo prvo glasbo ter na list papirja rišemo po občutku. Ko se prične druga glasba, z zaprtimi očmi rišemo z drugo barvo in tako nadaljujemo do zadnje glasbe. Na koncu odpremo oči in pogledamo kakšen izdelek je nastal.

- **Tehnika Pomodoro – razporeditev časa in odmor (25 min – 5 min)**

Sprostitutvena dejavnost primerna za učence

od 1. – 3. triade.

Joga in ostale sprostitvene tehnike

- **Jutranja joga na stolu**
- tehnike krava – mačka, orel, drevo, itd.
- **Vaje pred testom** - naredimo nekaj dihalnih vaj,
- **Vaje za pomiritev in pred spanjem** pri kateri vdihnemo zrak skozi eno nosnico in jo nato pokrijemo in ga izdihnemo skozi drugo. Na koncu vadbe pomanemo dlani in jih položimo najprej na prstni koš, jih ponovno pomanemo in položimo na čelo, nazadnje jih pomanemo in nato položimo še na oči.

Primer dobre prakse – Martina Kroflič

- Ustvarjalne aplikacije, ki jih lahko uporabljamo v različne namene (npr. za preverjanje ali ocenjevanje znanja).



Primer rabe aplikacije



- Pojdite na <https://nearpod.com>
- Izberite ikono „teachers“ in se prijavite s službenim elektronskim naslovom.
- Če želite izvedeti kaj več o aplikaciji, si zavrtite predstavitev zgoraj levo.
- Izberite: „create - lesson – most popular - time to climb – add“.
- Postavite vprašanje, dodajte odgovore, označite pravilni odgovor.
- Smiselno je, da postavite vsaj 5 vprašanj.
- Zaključite s „save and exit“.



- Povabite učence k igri „time to climb“ tako, da kliknete na ustvarjeno aplikacijo.
- Izberite „live participants“.
- Učencem posredujte kodo, ki se vam izpiše na ekranu.
- Učenci vstopijo v program tako, kot ste na začetku vi, le da izberejo ikono „students“.
- Ko so vsi prijavljeni, v meniju zgoraj levo kliknete „presentation view“ in začnete igro.
- Na koncu se pokaže, kdo je zmagovalec.



RAZŠIRJANJE, RAZŠIRJANJE, RAZŠIRJANJE

- **FIT PEDAGOGIKA** –učenje z gibanjem, številna spopolnjevanja učiteljev že potekajo in vsebina se že izvaja, aktualni tudi FIT kratki 2-5 min odmori.
- **Vključevanje različnih tehnik sproščanja (joga, meditacija ipd.) in druge sprostitvene dejavnosti v pouk in druge dejavnosti.**
- **Delavnice dobro počutje, kako premagati stres, poraz, neuspeh... komunikacija, zdrav življenjski slog ipd.).**
- **Sprostitveni rekreativni odmori tematsko obarvani (joga, meditacija, ples, igre...na igrišču).**
- **Načrtovanje nove ID – delavnice za premagovanje stresa , neuspeha, zdrav življenjski slog ipd...**
- **Izdelava videofilma o komunikaciji in sodelovanju med vrstniki – natečaj.**
- **Priprava in izvedba celostnega projektne dne » Srečna šola - srečni otroci«.**