Alenka Stare
Šola prihodnosti

INTERNO GRADIVO

GIBALNA ABECEDA

ALENKA STARE

VAJA DELA MOJSTRA

INTERNO GRADIVO

Alenka Stare
Šola prihodnosti

Gradivo je povzeto po priročniku Učenje in poučevanje v prvih treh razredih (Alenka Stare).

Vse pravice pridržane. Izdelek je avtorsko delo in je zaščiten z Zakonom o avtorskih pravicah. Nepooblaščeno kopiranje prepovedano.

Pozdravljeni!

Kot specialna pedagoginja in mama sem se pri svojem delu srečevala s pomanjkanjem ustreznih strategij poučevanja, učnih metod in didaktičnih pripomočkov.

Po nekajletni praksi sem ugotavljala, da mi v času študija pridobljeno znanje ne zadostuje pri reševanju vsakodnevnih težav na področju učenja in poučevanja, zato sem se začela dodatno izobraževati in »tuhtati«, kaj in kako? Kar se je v praksi izkazalo za učinkovito, predajam naprej.

Želim si predvsem več konkretnih in racionalnejših učnih strategij in pripomočkov na področju vzgoje in izobraževanja, kateri bi vsem otrokom omogočili uspešno in kakovostno učenje. Zato sem sama začela preizkušati in ustvarjati lastne strategije in učne pripomočke.

Želim Vam veliko veselja in uspeha pri Vašem delu.

Alenka Stare

»Če misliš, da zmoreš, ali če misliš, da ne zmoreš, v obeh primerih imaš prav.«
(Henry Ford)

INTERNO GRADIVO

UVOD

Gibanje je osnova za življenje. To naj bo naše vodilo v procesu izobraževanja. V vsako dejavnost vključimo gibanje in dajmo športu velik pomen. Če se le da, imejmo uro športa vsak dan. Naj nam ne bo škoda časa za gibalne dejavnosti, saj se le zdrav in primerno gibalno razvit otrok lahko uči. Gibanje lahko z malo domišljije vključimo v vsako dejavnost.
Gibanje vpliva na vsa področja otrokovega razvoja (kognitivni razvoj, vključevanje v skupino, manj vedenjskih težav ...).

Pri vsaki gibalni nalogi je otrokova uspešnost vedno odvisna od vključevanja različnih gibalnih sposobnosti. Tako mora imeti otrok npr. za met žoge v cilj razvito predvsem ustrezno moč, natančnost in skladnost gibanja. Oba procesa, usvajanje gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti, potekata vzporedno in vplivata drug na drugega.

Hoja, tek, skoki, lazenje, plazenje, plezanje, dviganje, nošenje, potiskanje, vlečenje in visenje so naravna, najpreprostejša gibanja. Predstavljajo gibalno abecedo človeka. Vsak otrok jih usvoji v določenih zaporedjih (npr. plazenje, hoja, tek) približno do tretjega leta starosti. Kasneje se otrok uči kompleksnejših športnih dejavnosti v preprosti obliki, kot so vodenje žoge, rolkanje, smučanje, osnovne akrobatske spretnosti, drsanje, vožnja s kolesom ...

Skozi različne dejavnosti vsak dan poučujemo in urimo pravilno hojo in sedenje, osnovne gibalne vaje (tek, počep, poskok ...).
Pravilno poučevanje pomeni, da najprej učitelj pravilno pokaže oziroma izvede aktivnost, nato jo otrok ponovi in učitelj mu fizično pomaga pri učenju pravilne izvedbe. Pozorni bodimo na sedenje na tleh. Pravilno sedenje je na petah ali »po turško« in pri tem je hrbet čim bolj vzravnan. Otroci naj se ob sedenju na tleh ne naslanjajo na stene.
V vsako uro/dejavnost vključimo gibanje. Največ možnosti za gibalne aktivnosti med poukom imamo prav v prvih treh razredih. Vse daljše odmore lahko gremo v naravo. Tudi pouk posameznih veščin lahko izvedemo v naravi. Ure športa izvajajmo zunaj. Čas podaljšanega bivanja preživljajmo zunaj, na igrišču.
Ko so otroci na igrišču, jih spodbujajmo, da vsi plezajo, tečejo ... in pri tem bodimo pozorni na pravilno izvedbo.

Po zadnji raziskavah so gibalne spretnosti naših otrok slabše, kot so bile včasih. To je verjetno posledica sodobnega načina življenja. Zato je še toliko bolj pomembno, da v vseh vzgojno izobraževalnih ustanovah dajemo gibanju velik pomen.

INTERNO GRADIVO

GIBALNE VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN KOORDINACIJO

S pomočjo opisanih vaj urimo ravnotežje, koordinacijo, koncentracijo, telesno shemo in orientacijo. Predvsem pa nadzor nad lastnim telesom in mislimi. Vaje izvajamo ob prijetni tihi glasbi. Najprej otroku pokažemo posamezno vajo in mu pomagamo pri izvedbi.
Vaje izvajamo skupaj z otrokom, da nas lahko posnema. Izvajamo jih počasi in med izvajanjem vaj opisujemo, kaj delamo. Izvajamo jih vsak dan. Vsako vajo ponovimo 3-krat.

1. Vaja

Vdih – izdih. Pomembno je, da otroka naučimo pravilnega trebušnega dihanja. Uležemo se na hrbet, eno roko damo na trebuh, drugo na prsni koš. Počasi vdihnemo skozi nos, trebuh se dvigne, izdihnemo skozi usta, trebuh se spusti. Trebuh se med dihanjem premika, prsni koš ne. Vajo ponovimo v sedečem in stoječem položaju. Skozi trebušno dihanje se naše telo in misli umirijo. Med izvajanjem vaj smo pozorni na pravilno dihanje. Diha ne zadržujemo.

2. Vaja

Otrok stoji vzravnano na omejeni podlagi (30 x 30 cm), stopala so poravnava z razmakom 10 cm.

3. Vaja

Obrne glavo levo - šteje do 10. Premika samo glavo, telo je poravnano, ramena se ne premikajo. Ponovi 3-krat.

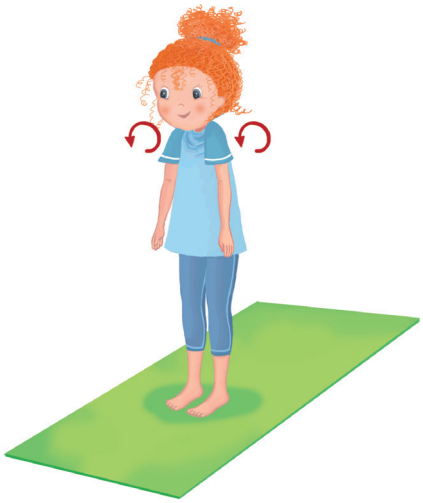
4. Vaja

Obrne glavo desno - šteje do 10. Premika samo glavo, telo je poravnano, ramena se ne premikajo. Ponovi 3-krat.

Ob 3. in 4. vaji smo na začetku obrnjeni v isto smer kot otrok, zaradi pravilne smeri levo - desno.

5. Vaja

Ramena dvigne visoko do ušes. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.



6. Vaja

Z rameni zaokroži naprej. Ponovi 3-krat.

7. Vaja

Z rameni zaokroži nazaj. Ponovi 3-krat.

8. Vaja

Glavo potisne naprej, z brado se dotakne prsnega koša, šteje do 5. Ponovi 3-krat.

9. Vaja

Roke sklene za glavo, potisne glavo naprej, šteje do 5. Ponovi 3-krat.

10. Vaja

Z desno roko gre čez glavo, se prime za levo uho, potegne glavo v desno, šteje do 5. Ponovi 3-krat.

11. Vaja

Z levo roko gre čez glavo, se prime za desno uho, potegne glavo v levo, šteje do 5. Ponovi 3-krat.

12. Vaja

Stoji na desni nogi, šteje do 5 (lahko izmenično naprej/nazaj). Ponovi 3-krat.

13. Vaja

Stoji na levi nogi, šteje do 5 (lahko izmenično naprej/nazaj). Ponovi 3-krat.

14. Vaja

Dvigne desno nogo. S sklenjenimi rokami prime pod koleno in nogo potegne k sebi. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.

.

15. Vaja

Dvigne levo nogo. S sklenjenimi rokami prime pod koleno in nogo potegne k sebi. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.

16. Vaja

Stopalo leve noge prisloni na notranjo stran stegna desne noge nad koleno. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.

17. Vaja

Stopalo desne noge prisloni na notranjo stran stegna leve noge nad koleno. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.

18. Vaja

Stoji na konicah nožnih prstov, roke so iztegnjene nad glavo. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.

19. Vaja

Naredi predklon z iztegnjenimi nogami – z dlanmi se dotakne tal. Nogi sta iztegnjeni. Šteje do 5. Ponovi 3-krat.

20. Vaja

Naredi 5 počepov.

INTERNO GRADIVO

Alenka Stare
Šola prihodnosti

»Kvaliteta vašega življenja je določena s kvaliteto vaših misli.«
(Robin Sharma)

INTERNO GRADIVO

PRIPOROČENO BRANJE IN PRIPOMOČKI ZA UČENJE IN POUČEVANJE

- **UČENJE IN POUČEVANJE V PRVIH TREH RAZREDIH, priročnik**
  Priročnik je namenjen učiteljem in staršem.

- **VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI, priročnik**
  Priročnik je namenjen vsem, ki Vam otroci kakorkoli prekrižajo pot.

- **KAKO PA TI PIŠEŠ ? (PIŠEM Z DESNO ROKO/PIŠEM Z LEVO ROKO)**
  Delovni zvezek za učenje in poučevanje pisanja.

- **KAKO PA TI BEREŠ? (delovni čbenik)**
  Delovni učbenik je namenjen učenju in poučevanju branja (velike tiskane črke).

- **KAJ PA TI BEREŠ, 1. del? (delovni čbenik)**
  Delovni učbenik je namenjen urjenju razumevanja prebranega in odgovarjanja na vprašanja o prebranem (male tiskane črke).

- **ZBIRKA ONOMATOPEJA; MIJAV, MIJAV - MUCA PIKA**
  Razvoj govora in jezika.

SEMINARJI

- VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI
- UČENJE IN POUČEVANJE V PRVIH TREH RAZREDIH
- 5 MINUT ZAME ALI BRIGAJ SE ZASE

Več informacij poiščite na spletni strani www.alenkastare.si.

INTERNO GRADIVO

PREDAVANJA, DELAVNICE

5 MINUT ZAME ali BRIGAJ SE ZASE

ZAKAJ ? ZA SREČO, VESELJE IN ZADOVOLJSTVO. V sodobni družbi veliko premalo časa namenimo sebi in svojemu zdravju. Posledice so velikokrat zelo hude za nas in tudi naše najbližje. Vsekakor lahko veliko naredimo zase in za uspešno družbo, če zavestno začnemo »vlagati« vase. Na delavnici boste spoznali in se naučili praktičnih vaj, ki vam v nekaj minutah na dan pomagajo k boljšemu počutju, zdravju in zadovoljstvu! 5 minut zame je delavnica, ki je nastala na podlagi izkušenj dela s posamezniki in kolektivi v sodobni družbi. (Učinkovito spopadanje s stresom na delovnem mestu in doma. Skrb zase in za svoje zdravje. Obvladovanje svojih misli in dejanj. Zadovoljen posameznik – uspešen kolektiv. Brigaj se zase!)

VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI

Na predavanju bomo odgovorili na najpomembnejša vprašanja o vzgojno zahtevnih otrocih ter podali konkretne rešitve za delo z njimi. Kdo so vzgojno zahtevni otroci? Zakaj jih je vsak dan več? Katere težave so v zadnjem času najbolj pogoste? Vzgoja ali izobraževanje? Konkretni načrt za uspešno delo s skupino.

UČENJE IN POUČEVANJE BRANJA

Na predavanju bomo odgovorili na najpomembnejša vprašanja o učenju in poučevanju branja: pravilno poučevanje branja, vaje za urjenje tehnike branja, vaje za urjenje razumevanja prebranega besedila, preprečevanje napak pri branju, težave na področju branja (disleksija), 10 stopenjski model bralne pismenosti.

GREMO V ŠOLO

Na predavanju bomo predstavili pomembne smernice, ki vplivajo na pripravljenost otrok za vstop v šolo. (Ali je otrok pripravljen na vstop v šolo? Znanja in veščine 5 letnika, samostojnost, samopodoba, odgovornost, 1. šolski dan ...)

GIBALNA ABECDA

V zadnjih letih motorične sposobnosti naših otrok upadajo. Ker je gibanje osnova našega zdravja in razvoja, želimo spodbuditi vse, ki ste kakorkoli povezani z vzgojo in izobraževanjem, da v svoje delo in življenje vključite gibanje. (motorične spretnosti, ravnotežje, koordinacija, gibalne vaje za usmerjanje in zadrževanje pozornosti, gibanje kot način učenja in poučevanja, gibalna abeceda)

UČNE TEŽAVE

V zadnjih letih opažamo velik porast tako imenovanih učnih težav. Na predavanju vam bomo podrobno predstavili, kako jih prepoznati in ustrezno obravnavati. Splošne učne težave, specifične učne težave, adhd, add, avtizem, disleksija, čustveno-vedenjske težave, učinkovita diagnostika in pomoč.

GOVOR, JEZIK IN BRALNA PISMENOST

Katera VZGOJA JE PRAVA?

Vsak starš želi najboljše za svojega otroka. Kako to počne, je njegova zbira in pravica. Vse je "ok", dokler ne kršimo zakonov in ne posegamo v pravice drugih. Da bomo v procesu vzgoje in izobraževanja uspešni, moramo staršem ponuditi čim več potrebnih informacij o vzgoji že v predšolskem obdobju, predvsem pa o posledicah neustrezne vzgoje. Moj namen je, da spodbudim vse, ki kakorkoli sodelujejo pri vzgoji, da v svoje delo vključijo potrebne dejavnosti za dosego ustreznih veščin in znanj predšolskih otrok. Tako doma kakor tudi v vrtcu in vseh vzgojno izobraževalnih inštitucijah.

Vse seminarje za zaključene skupine izvedemo tudi na vašem zavodu oziroma na daljavo (aplikacija ZOOM)! Prijavnice poiščite na naši spletni strani www.alenkastare.si ali nam pišite na aseminarji@gmail.com.

INTERNO GRADIVO

seminar

UČENJE IN POUČEVANJE V PRVIH TREH RAZREDIIH

ZA KOGA? za ravnatelje, učitelje prve triade, učitelje podaljšanega bivanja, specialne pedagoge, pedagoge, svetovalne delavce, socialne pedagoge in strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju

ZAKAJ? Zato, da bomo skupaj ustvarili prijeten prostor za Vas in vaše učence ter omogočili vsem otrokom uspešen razvoj. Na seminarju,boste spoznali različne načine učenja in poučevanja, ki pripomorejo k ustvarjanju uspešnega šolskega prostora, v katerem se vsak otrok lahko razvija v skladu s svojimi sposobnostmi. Šolo pa počasi spremenimo v prijeten prostor za vse učitelje in učence.

seminar

VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI

ZA KOGA? za starše, strokovne delavce in učitelje

ZAKAJ? Ker želimo vzgajati zadovoljne posameznike, ki bodo soustvarjali uspešno družbo! Na seminarju, bomo odgovorili na najpomembnejša vprašanja o vzgojno zahtevnih otrocih ter podali konkretne rešitve za delo z njimi.

Za udeležbo na seminarju prejmete gradivo v tiskani obliki in potrdilo o udeležbi. (8 ur - 0,5 točke)

Dodatne informacije in prijave: 040 850 876, aseminarji@gmail.com

»Poučevanje – je kot ljubljenje stoje na viseči mreži – zanj potrebuješ ravnotežje, milino in hudičevo vztrajnost.«
(Hanock McCarty)

INTERNO GRADIVO

BLAZINICA ZA SPROŠČANJE

V zadnjem času je v našem življenju veliko preveč stresa, ki se ga največkrat ne zavedamo in ga ne zaznamo. Dolgoročno nam lahko naredi veliko škode. V ta namen smo oblikovali posebno blazinico za sproščanje, ki nam ob redni uporabi lahko zelo koristi pri odpravljanju stresa. S pomočjo blazinice se lažje umirimo, usmerimo našo pozornost in tako na izjemno preprost način pripomoremo k boljšemu počutju. Blazinica je narejena iz mehkega bombaža, polnjenega z ajdovimi luščinami.

Ajdove luščine imajo številne pozitivne lastnosti. Ajda naravno vsebuje antioksidant rutin. Oblika ajdovih luščin poskrbi za rahlo mikro-masažo in termoregulacijo. So popolnoma naravno polnilo, ker je ajda plevel, za rast ne potrebuje pesticidov in ostalih škodljivih snovi. Polnilo rahlo pospeši prekrvavitev, kar lahko vpliva na omilitev migrene in glavobola. So zelo trpežne in imajo dolgo življenjsko dobo.

Blazinica vam je lahko v pomoč pri sproščanju, usmerjanju pozornosti ali kot pripomoček za vaje pozornosti, orientacije, koordinacije oko-roka. Uporabimo jo lahko tudi pri določenih bolečinah ali migrenah. Primerna je za otroke in odrasle, tako doma kakor tudi šoli ali službi.

Popolnoma enostavna, ekološka, mehka, prijetna, a vendar izjemna, saj nosi nasmeh na naša lica. Odličen pripomoček za sproščanje v vsakem trenutku. Lahko jo ponudite otroku, da ga vsaj za trenutek odvrnete od telefona. Tudi v avtu, ko čakate v koloni, jo lahko vzamete v roke namesto telefona.

Več informacij poiščite na spletni strani www.alenkastare.si.

Alenka Stare

»Jaz pa pojdem in zasejem dobro voljo pri ljudeh …«
(M. Lumbar)

A&R PROJEKT, Alenka Stare s.p.

Za gradom 2, 4260 Bled

info@alenkastare.si

www.alenkastare.si

040 850 876

Alenka Stare
Šola prihodnosti