



Alenka Stare
Šola prihodnosti



VAJA DELA
MOJSTRA

Alenka Stare





Alenka Stare

Šola prihodnosti

Gradivo je povzeto po priročniku Vzgojno zahtevni otroci (Alenka Stare).

Vse pravice pridržane. Izdelek je avtorsko delo in je zaščiten z Zakonom o avtorskih pravicah. Nepooblaščenno 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 ugotovila, da mi v času študija pridobljeno znanje ne zadostuje pri reševanju vsakodnevnih težav na področju učenja in poučevanja. Začela sem se dodatno izobraževati in raziskovati nove načine. Kar se je v praksi izkazalo za učinkovito, predajam naprej.

Želim si predvsem več konkretnih in racionalnejših učnih strategij ter pripomočkov na področju vzgoje in izobraževanja, ki bi vsem otrokom omogočili uspešno in kakovostno učenje. To je tudi razlog, zakaj sem sama začela preizkušati in ustvarjati lastne strategije in didaktične pripomočke.

Želim vam veliko veselja in uspehov pri vašem delu.

Alenka Stare

KAZALO

- 1. GIBALNE VAJE ZA POZORNOST IN KONCENTRACIJO**
- 2. POZORNOST, SPOMIN IN KONCENTRACIJA**
- 3. ORGANIZACIJSKE IN UČNE VEŠČINE**
- 4. ČUSTVENA PISMENOST**
- 5. DRUŽABNE IGRE**
- 6. SAMOREGULACIJA**
- 7. ČUJEČNOST**
- 8. VIZUALIZACIJA**
- 9. ZBRANO POSLUŠANJE**
- 10. POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE**

GIBALNE VAJE ZA POZORNOST IN KONCENTRACIJO

„Kvaliteta vašega življenja je določena s kvaliteto vaših misli.“ (R. Sharma)

Vaje spodbujajo razvoj usmerjanja in zadrževanja pozornosti, ravnotežja in koordinacije.

Vaje izvajamo ob prijetni tihi glasbi. Najprej otroku pojasnimo, da bomo izvajali vaje, ki mu bodo pomagale pri vzdrževanju pozornosti in koncentracije ter nadzorovanju lastnih misli.

Pokažemo posamezno vajo in mu pomagamo pri izvedbi. Vaje izvajamo skupaj z otrokom, da nas lahko posnema. Izvajamo jih počasi. Med izvajanjem vaj opisujemo, kaj delamo. Izvajamo jih vsak dan.

Preden začnemo z izvajanjem vaj, 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.

- Otrok stoji vzravnan na omejeni podlagi (30 x 30 cm), stopala so poravnana v razmiku 10 cm. S tem otroka usmerimo na določeno polje, da lažje vzdržuje položaj in se med vajami ne premika po prostoru. Namesto omenjene podlage lahko s kredo obrišemo njegova stopala.

Na glavi ima blazinico 10 x 10 cm. Cilj je, da med izvajanjem vaj blazinico obdrži na glavi. Vsako vajo izvajamo 10 sekund (v mislih po tihem štejemo do 10).



- 1 Obrne glavo v levo. Telo se ne premika. Ramena so pri miru. Obrne glavo v desno. Ponovi 3 x.



- 2 Ramena dvigne visoko do ušes. Ponovi 3 x.



- 3 Z rameni zaokroži naprej/nazaj. Ponovi 3 x.



- 4 Roki sklene pred seboj, s komolci jih prisloni na bok in ujame blazinico. Blazinico spet položi na glavo. Ponovi 3 x.



5 Roki sklence za hrbtom in ujame blazinico s premikom glave nazaj. Blazinico spet položi na glavo. Ponovi 3 x.



6 Stoji na levi/desni nogi. Ponovi 3 x.



7 Dvigne levo nogo. S sklenjenimi rokami jo prime pod koleno in nogo potegne k sebi. Enako ponovi z desno nogo. Ponovi 3 x.



- 8 Stopalo leve noge prisloni na notranjo stran stegna desne noge nad koleno. Enako ponovi z desno nogo. Ponovi 3 x.



- 9 Za hrbtom prime stopalo desne noge. Za hrbtom prime stopalo leve noge. Ponovi 3 x.



- 10 Stoji na konicah nožnih prstov, roke so iztegnjene nad glavo. Ponovi 3 x.



POZORNOST, SPOMIN IN KONCENTRACIJA

„Zakaj otrokom ne dovoljete, da bi sami sprejemali zaključke na osnovi svojih opažanj? Želite, da bi prišli do enakih zaključkov kot vi? Tako jih le obsodite na ponavljanje napak, ki ste jih zaradi svojih zaključkov delali vi!“

(N. D. Walshe)

Vaje usmerjanja in zadrževanja pozornosti, urjenja spomina in koncentracije:

- hitro prepoznavanje enakih simbolov in oblik,
- vidno pomnjenje simbolov, oblik, črk, besed, povedi in zvokov (vidni spomin - iskanje parov),
- slušno pomnjenje glasov, črk, besed, povedi (slušni spomin - iskanje parov),
- tipno pomnjenje materialov (tipni spomin - iskanje parov),
- hitro povezovanje enakih simbolov, črk, besed, nesmiselnih besed, povedi,
- simetrično risanje,
- sestavljanje sestavljanek,
- sledenje s prstom poti od predmeta do predmeta,
- sledenje s svinčnikom poti od predmeta do predmeta,
- sledenje z očmi poti od predmeta do predmeta,
- iskanje določenih simbolov, črk, besed na sliki in v besedilu,
- iskanje podobnosti in razlik na slikah,
- iskanje manjkajočih elementov na sliki in v besedilu,
- iskanje napak v besedilu,
- risanje po slušnih in vidnih navodilih,
- natančno prerisovanje likov in oblik,
- iskanje sprememb na sliki in v prostoru.

ORGANIZACIJSKE IN UČNE VEŠČINE

*„Otrokom ne govorite, kako živeti; živite in pustite, da gledajo.“
(K. Gibran)*

Dobre organizacijske in učne veščine pomembno vplivajo na kakovost življenja, predvsem na uspešno šolanje.

Pri učenju organizacije, delovnih navad in učenju, kako se učinkovito učiti, je bistven zgled v prvih letih odraščanja. Otroka že zelo zgodaj navajamo na skrb za svoje igrače. Otrok mora vedeti, kam jih pospraviti. To naj bo stalno mesto.

Med procesom odraščanja otroku nalagamo vedno več zadolžitev in odgovornosti, najprej znotraj družine (seveda glede na njegove zmožnosti), da lahko ustrezno razvije delovne navade.

Že v predšolskem obdobju naj ima otrok svoj prostor, za katerega skrbi sam. To so lahko igrače, kakšna mizica, barvice in pobarvanke. Otrok naj vsak dan te stvari uredi in pospravi.

Ob vstopu v šolo je vse to še toliko bolj pomembno, saj je treba poskrbeti za šolske potrebščine, redno izvajanje domačih nalog in učinkovito učenje.

Učenje organizacijskih veščin

Pri vseh veščinah poskušamo omogočiti otroku, da čim več načrtuje sam. Pomagamo mu s slikovnim materialom ter opisom potrebščin in pripomočkov. Če otrok še ne zna pisati in brati, si naj pomaga s slikami, lahko tudi samostojno nariše manjše stvari.

Ko neko aktivnost opravi, naj sledi odmor, ki je časovno omejen (otrok naj sam izbere dejavnost). To je lahko dobra motivacija za nadaljnje delo.

● POSPRAVLJANJE SOBE

Otrok naredi načrt za pospravljanje sobe ali otroškega kotička (določi predale, škatle in nanje zapiše, kaj naj bo v njih). Za uspešno organizacijo prostora je pomembno, da v njem ni preveč predmetov.

● UREJANJE OMARE Z OBLAČILI

Otrok naredi načrt za urejanje oblačil v omari. Na predale in police da listke z napisi in slikami določenih oblačil. Pripravimo lahko tudi organizatorje za nogavice in spodnje perilo.

● **PAKIRANJE**

Otrok naredi načrt za pakiranje kovčka za počitnice. Na seznam napiše vse potrebne stvari, ki jih potrebuje. Nato s pomočjo seznama pakira stvari. V kovčku najprej označi mesta za posamezne stvari, lahko uporabi tudi posebne vrečke ali organizatorje. Na koncu preveri, ali so vse stvari iz seznama v kovčku.

● **NAKUPOVALNI SEZNAM**

Otrok lahko načrtuje nakupovalni seznam. Pregleda hladilnik, shrambo, kopalnico in kuhinjo ter poskuša zapisati vse manjkajoče izdelke, ki jih je treba kupiti. Nato se skupaj odpravite v trgovino.

● **LETNI KOLEDAR**

Otrok naj v koledar vpisuje svoje obveznosti (datumsko) – sprti naj črta opravljene obveznosti (lahko je dodatna motivacija tudi stampiljka ob opravljeni obveznosti). V koledar lahko vpiše rojstne dneve in druge pomembne dogodke.

● **TEDENSKI KOLEDAR/URNIK**

Otrok v koledar vpiše svoje pomembne tedenske obveznosti (dnevno).

● **DNEVNI KOLEDAR/URNIK**

Otrok za en dan vnaprej v koledar vpiše svoje dnevne obveznosti (po urah).

● **UREJANJE MIZE**

Na mizi naj bodo samo stvari, ki so potrebne za trenutno dejavnost (lahko označimo točno določen prostor na mizi za posamezne elemente). Otroku pomagamo s slikovnim materialom. Nad mizo obesimo sliko, kako je videti organizirana miza.

● **PRIPRAVA ŠOLSKE TORBE**

Otrok naredi načrt priprave šolskih potrebščin (vse potrebno za posamezen dan naj bo napisano na tedenskem urniku – podkrepljeno s slikovnim materialom). Šolske potrebščine naj bodo vedno na istem mestu. Torbo naj pripravlja vsak dan ob istem času.

Nekaj dni zapored smo prisotni ob pripravi šolskih potrebščin. Nato postopoma opuščamo nadzor. Dobro je, če ima otrok torbo z več predali in nanje označi stvari, ki vanje sodijo (poseben predal za zvezke, poseben predal za peresnico ...).

● **ORGANIZACIJA PERESNICE**

Za otroke, ki se šele učijo organizacijskih veščin, je dobro, da imajo peresnico z elastikami za pisala in pribor. Tako bo bolj pregledno in organizirano. V peresnico lahko damo kartonček s potrebnimi pripomočki, da lahko otrok preveri, ali ima vse.

ORGANIZACIJA DELOVNIH LISTOV

● Delovne liste lahko otrok vsak dan sproti lepi v zvezek ali jih zloga v mapo, v kateri za vsak predmet pripravi svojo oznako.

NAČRTOVANJE DOMAČE NALOGE

● otrok pripravi načrt domače naloge. Določi vrstni red nalog in poskuša predvideti čas za posamezno nalogo (vsako nalogo naj posebej pripravi, naredi in pospravi). Enako velja za učenje.

NAČRTOVANJE RAZLIČNIH AKTIVNOSTI

● otrok pripravi/organizira igro, šolsko uro, samostojno pripravi snov ...

UČENJE REŠEVANJA MATEMATIČNIH PROBLEMOV

● Preberem, razmislim, še enkrat razmislim, pobarvam, podčrtam, narišem, izračunam, zapišem odgovor.

UPORABA BARVNIH LISTKOV ZA OZNAČEVANJE NALOG

●

SESTAVLJANJE SEZNAMOV

●

RAZVRŠČANJE PREDMETOV PO BARVI, OBLIKI IN LASTNOSTI

●

IZDELAVA MISELNIH VZORCEV

●

IZDELAVA PLAKATA

●

Poleg opisanih veščin naj otrok načrtuje svoj čas dela, ki naj bo točno določen. Med delom naj načrtuje odmore.

Za spodbudo in odmerjanje časa lahko uporabimo peščene ure ali štoparice. Pozorni bodite na navodila. Naj bodo natančna in kratka.

ČUSTVENA PISMENOST

„Učenje je odkrivanje, da je nekaj mogoče.“ (F. Perls)

Učenje prepoznavanja in ustreznega izražanja čustev se začne znotraj družine že takoj po rojstvu otroka. Otrok se čustvenega doživljanja in izražanja uči skozi ZGLED, najprej znotraj družine, kasneje pa to nadgrajuje in izpopolnjuje skozi vključevanje v vrstniške skupine in širšo družbo.

Poznamo zelo veliko različnih čustev. Najlažje jih opišemo s pomočjo krivulje, ki sega od enega konca čez vrh na drugi konec. Na njej se raztezajo čustva, od zelo intenzivnih do manj intenzivnih in od prijetnih do neprijetnih za človeško doživljanje. Čustva lahko razložimo kot občutek, ki ga zaznamo v telesu. Lahko je prijeten ali neprijeten. Z otrokom se pogovarjajte, kaj občuti, kakšni so telesni znaki ob doživljanju posameznih čustev (vročina v glavi, tresenje, ščemenje v trebuhu, rdečica na obrazu). Včasih določena čustva zajamejo celo telo, zato jih težje nadzorujemo. Lahko se na glas smejemo, jokamo ali v navalu močne jeze celo kaj ali koga poškodujemo.

Pri nekaterih otrocih je to še posebej izrazito, zato je pomembno, da jih naučimo ustreznega doživljanja in izražanja čustev.

Ljudje najpogosteje doživljamo čustva veselja, jeze, strahu, sreče, žalosti in zadovoljstva.

Pomembno je, da se z otrokom čim več pogovarjamo o svojem vsakdanjem doživljanju in ga z zgledom učimo ustreznega izražanja čustev.

Včasih samo zgled ni dovolj ali pa ta ni ustrezen. Takrat je treba uporabiti drugačne strategije za ustrezno prepoznavanje in izražanje čustev.

NADZOROVANJE JEZE

Primer:

Najprej se z otrokom pogovorimo, kakšne občutke zazna v telesu ob čustvu jeze. Poskušamo opisati vse telesne znake, ki jih pri otroku sproži jeza. Poskušamo ugotoviti, kdaj in zakaj se to čustvo pojavi. Opišemo reakcijo ob tem čustvu. Nato poskušamo to reakcijo spremeniti, in sicer tako, da otroka naučimo, da ob pojavu jeze (ko se razjezi) in opazi vse opisane občutke, najprej trikrat globoko vdihne in izdihne. Ob tem v mislih šteje in si izgovarja VDIH - IZDIH. V tem času se bodo telesni občutki že nekoliko zmanjšali in otrok ne bo več v trenutnem navalu čustev, zato bo lažje nadzoroval svojo reakcijo. Po treh vdihih in izdihih otrok pove: Jezen sem! S tem sporoči okolici, da želi, da ga za nekaj časa drugi pustijo pri miru.

Podobno reagiramo ob kakršnem koli navalu čustev. Vsekakor otroku pojasnimo, da so vsa čustva, ki jih doživlja, sprejemljiva. Pomembno je, da jih na primeren (družbeno sprejemljiv) način izraža.

DRUŽABNE IGRE

„Edini smisel ovire je ta, da jo premagate!“ (Seneka)

Igranje družabnih iger je odlična priložnost za uspešno razvijanje različnih veščin:

- usmerjanje in zadrževanje pozornosti,
- spomin,
- čakanje na vrsto,
- splošna poučenost,
- govor, jezik,
- besedni zaklad,
- številske predstave,
- predvidevanje, načrtovanje različnih strategij.

Predlagam predvsem:

- človek ne jezi se,
- spomin,
- pantomima,
- igre s kartami.

SAMOREGULACIJA

*„Ni večje zapuščine, ki bi jo lahko pustili našim otrokom,
kot visoka samopodoba in vrednost sebe.“ (J. R. Lucas)*

Samoregulacija je proces, s katerim se odzivamo na različne dražljaje iz okolja. Namenjena je vzpostavljanju ustreznega odzivanja na dražljaje iz okolja. Pomeni uravnavanje samega sebe, svojega telesa, misli, svojega dela in vedenja.

Samoregulacija poteka avtomatizirano, kadar gre za fiziološke potrebe (dihanje, ritem srca ...). Lahko pa poteka tudi kot zavesten proces, ki ga nadzoruje naša volja. Gre za zavestno usmerjanje naših misli in dejanj.

Omogoča nam, da se prilagodimo zahtevam okolja in v skladu s tem spreminjamo svoje vedenje.

Otrok se samoregulacije uči skozi posnemanje odraslih oseb. Če želimo, da je otrok zmožen regulirati svojo zbranost in pozornost, se mora naučiti prepoznati, kdaj njegova pozornost ni optimalna. Otrok se mora naučiti povezati že znane veščine in znanja z novimi. To pomeni, da postopoma razvija veščine, s katerimi uspešno usvaja nove informacije, uri spomin, izbira primeren odziv v socialnih situacijah, vzdržuje pozornost, uspešno načrtuje čas in oblikuje lastne strategije učenja. Nauči se obvladovanja in nadzora čustvenih in vedenjskih situacij in reakcij.

Vaje za usvajanje samoregulacijskih veščin

● VAJE NADZOROVANJA LASTNIH MISLI

Primer:

Če je otroka strah javnega nastopanja pred drugimi otroki in odraslimi, se z njim pogovorimo. Povemo mu, naj svoje misli: „Ne zmorem, vsi se mi bodo smejali ...“ zamenja z ustreznimi: „Vse bo v redu. Zmorem. Učil sem se.“ To ponavlja vsakokrat, ko pomisli na javno nastopanje, in zamenja negativne misli s pozitivnimi. Vaja pred ogledalom, pred izmišljenim občinstvom, pred znanim občinstvom (družinski člani, svetovalni delavec ...).

- **SKAKANJE V BESEDO**

Sem tiho, znak, prst čez usta, počakam, dvignem roko in potem povem.

Uporabimo govorni predmet (blazinico, žogo, obesek ...). Tisti, ki drži v roki govorni predmet, lahko govori, vsi drugi so tiho in poslušajo.

- **POGOVOR O DOGODKIH V PRETEKLOSTI**

Načrtovanje reagiranja ob podobnih dogodkih v prihodnosti (igra vlog, risba, zgodba). Izberemo in opišemo neko neustrezno vedenje v preteklosti in ga nadomestimo z ustreznim.

Primer:

Otrok je udaril sošolca, ker mu je ta vzel zvezek. Udarec ni ustrezna rešitev. Če ti nekdo vzame zvezek ali karkoli drugega: „Vdihni, izdihni in se spomni, da ne smeš udariti. Poveš sošolcu, da ti ni prijetno, če ti jemlje stvari. Počutim se slabo, sem žalosten, jezen. Prosim, če mi vrneš zvezek. Če nisi uspešen, greš do odrasle osebe in prosiš za pomoč.“

Otrokova reakcija v opisanem primeru je najverjetneje impulzivna („v afektu“), kar pomeni, da je še ne zmore nadzorovati. Potrebno je veliko vaje in pomoči, da se nauči nadzorovati svoje vedenje. Na začetku nam bo v veliko pomoč predvidevanje „nevarnih“ situacij, ki jih poskušamo preprečiti.

- **ČUSTVENI IZBRUHI OB NEPRIČAKOVANEM DOTIKU SOVRSTNIKA**

Primer:

Če začutim neprijeten dotik, vdihnem in izdihnem. Nič mi ni želel. Želel je samo biti prijazen z mano.



ČUJEČNOST

„Zmagujejo tisti, ki verjamejo, da lahko.“ (P. Tournier)

Čuječnost je osredotočeno zavedanje ali zavestna pozornost. Pomeni zavedati se svojega počutja, razpoloženja, misli, zaznav, spominov, predstav, ki so trenutno prisotni v našem doživljanju, brez presojanja, ne glede na dobro ali slabo. Pomeni sprejemanje sebe takšnega, kot smo v tem trenutku, zavedanje svojih misli, občutkov in vedenja.

Vaje čuječnosti izvajamo pogosto, vsak dan.

VAJA

Potrebujemo miren, prijeten prostor. Otroka spodbudimo, da se umiri, globoko vdihne in izdihne.

Nato pa zapre oči in opazuje svoje občutke:

- Kaj slišim?
- Kako se počutim?
- Čutim vse dele telesa?

Vse te občutke lahko otrok pove, opiše ali jih nariše.

Opazujemo dogajanje okoli sebe.

Otrok zelo natančno opiše dogajanje:

- Kje sem?
- Kaj vidim? (Opiše barve, oblike ...)
- Kaj slišim?

Opazujemo dogajanje na sliki:

- Kaj vidim? (Natančno opiše barve, odtenke, oblike, predmete ...)

VIZUALIZACIJA

„Domišljija je pomembnejša od znanja.“ (A. Einstein)

Vizualizacija je proces učenja sledenja navodilom in predstavljanja določenih situacij. Za uspešen proces vizualizacije sta potrebni dobra pozornost in koncentracija. Tudi, če imamo pred seboj otroka s slabo pozornostjo in koncentracijo, nič hudega. Postopoma bo skozi vaje vizualizacije uril pozornost in koncentracijo.

Začnimo s kratkimi vajami.

Najprej se udobno namestimo. Zapremo oči. (To včasih otrokom predstavlja težavo, zato bo trajalo nekaj časa, da se bodo navadili. Ne pozabite: Vaja dela mojstra.) Nato pa otroka popeljemo skozi prijetno zgodbo (za lažje predstave lahko uporabimo slikovni material) in ga spodbujamo, da si stvari predstavlja. Vajo izvajamo ob prijetni in tihi glasbi.

VAJA

- Udobno sediš.
- Zapri oči.
- Globoko vdihni in izdihni.
- Zdaj se v mislih preseliš v svojo posteljo.
- Postelja je prijetno mehka.
- Še bi spal, vendar sončni žarki že kukajo skozi okno.
- Jutro je.
- Počasi vstaneš, se pretegneš, zazehaš.
- Odpreš okno in vidiš, da je ponoči zapadel sneg.
- Hitro se umiješ.
- Toplo se oblečeš in stečeš ven.
- Snega je veliko.
- Vse je belo.
- Opazuješ hiše, drevesa, ograje.
- Na strehah hiš je veliko snega.
- Veje dreves so upognjene.
- Zdaj pa narediš snežaka.

- Najprej narediš eno majhno kepo. Valjaš jo po snegu, da postaja vse večja. Zdaj je dovolj velika.
- Potrebuješ še dve manjši kepi. Ponoviš postopek. Narediš majhno kepo in jo valjaš v snegu, da je dovolj velika za snežakov trup. Položiš jo na prvo veliko kepo.
- Nato narediš še tretjo. To bo glava. Narediš majhno kepo in jo valjaš po snegu.
- Dovolj je. Položiš jo na vrh.
- Na glavo mu nadeneš velik črn lonec.
- Za nos mu daš korenček.
- Za konec pa še kamenčke za gumbce. En, dva, tri, štiri in še peti kamenček.
- Tako. Snežak je narejen.
- Počasi vdihneš in izdihneš, se v mislih preseliš spet v ta prostor.
- Počasi odpreš oči in se pretegneš.



ZBRANO POSLUŠANJE

*„Človek, ki nikoli ni naredil napake, nikoli ni preizkusil nič novega.“
(A. Einstein)*

Vaje zbranega poslušanja pripomorejo k boljši pozornosti in usmerjanju le-te.

- 1 Izberemo zanimivo besedilo. Otrok ima v roki sličico, ki ponazarja neko osebo ali predmet v besedilu. Ob poslušanju vsakokrat, ko se v besedilu pojavi oseba ali predmet, dvigne sličico.

PRIMER BESEDILA

Rebeka se z družino odpravlja na smučišče. Veliko stvari je treba pripraviti. Rebeka je stara 15 let, zato pomaga staršem pri pripravi prtljage. Pripravila je smuči, smučarske čevlje, palice, čelade, kape, šale, bunde, oblačila in zimske čevlje za sprehode po snegu. Rebeka se zelo veseli smučanja. Tudi za mlajšega brata Gašperja je Rebeka pripravila prtljago. Rebeka velikokrat poskrbi zanj, čeprav ji Gašper rad nagaja. Zdaj je vse pripravljeno, zato se družina odpelje proti smučišču. Ko prispejo v apartma, pripravijo smuči in se odpravijo na vlečnico. Gašper še ne zna dobro smučati. Rebeka mu pomaga zapeti smučarske čevlje in smuči. Oče ga odpelje na vrh smučišča, da ga bo naučil smučati. Zdaj pa Rebeka komaj čaka, da se spusti po belih strminah.



- 2 Izberemo zanimivo besedilo. Otrok ima v roki sličico, ki ponazarja Mojco Pokrajculjo. Ob poslušanju vsakokrat, ko zasliši besedno zvezo Mojca Pokrajculja, dvigne sličico.

PRIMER BESEDILA

MOJCA POKRAJCVLJA

Mojca Pokrajculja je pometala hišo in našla med smetmi krajcar. Zanj si je kupila piskerček. Zvečer je Mojca zlezla vanj, legla in zaspala. Zunaj pa je bil hud mraz in padala je slana. Mojco Pokrajculjo je zbudilo močno trkanje na vrata njene hišice. „Kdo je zunaj?“ je vprašala. „Jaz sem, lisica. Oh, Mojca Pokrajculja, lepo te prosim,пусти me k sebi, zunaj brije burja in pritiska mraz. Zmrznem, če me ne vzameš pod streho,“ je javkala. Mojca Pokrajculja pa se ni dala kar tako pregovoriti in je dejala: „Če kaj znaš, ti odprem, drugače ne!“ „Šivilja sem,“ je odgovorila lisica. Mojca Pokrajculja je spustila lisico v piskerček. Legli sta in takoj zaspali. Še preden sta se v spanju prvič obrnili, je že spet trkalo na vrata. Ko je Mojca vprašala, kdo spet trka, je zajavkalo: „Oh, Mojca Pokrajculja, lepo te prosim, zunaj je burja, slana pada in jaz zmrzujem. Volk sem in izučen mesar.“ „Ker nekaj znaš, le pridi k nama,“ je odgovorila Mojca Pokrajculja, odprla vrata in spustila volka v piskerček. Iz spanja jih je spet zbudilo javkanje: „Mojca Pokrajculja, lepo te prosim, odpri mi! Burja brije, slana pada in jaz medved, zmrznem, če me ne spustiš k sebi.“ „Kaj pa znaš?“ ga je vprašala Mojca Pokrajculja. „Čevljar sem,“ je odgovoril medved, Mojca mu je nato odprla vrata na stežaj. „Danes pa res vso noč ne bo miru,“ se je hudovala Mojca Pokrajculja, ko je znova začula trkanje in tarnanje. „Mojca Pokrajculja, lepo te prosim,пусти me k sebi, zmrzujem!“ „Kdo pa si in kaj znaš,“ je vprašala gospodinja. „Jaz sem, zajček. Šivati znam kakor krojač,“ se je glasil odgovor ...

(Avtor: Slovenska ljudska, Priredba: Bruno Tobin)

- 3 Izberemo zanimivo besedilo z velikim številom podatkov. Trije otroci gredo iz skupine. V skupini, ki ostane, izberemo enega posameznika in mu preberemo besedilo. Ostali so poslušalci. Njegova naloga je, da besedilo obnovi naslednjemu, ki ga pokličemo v skupino. Postopek ponovimo.

PRIMER ENOSTAVNEGA BESEDILA

Mihaela je šla v trgovino. S seboj je vzela listek, na katerega je napisala, kaj mora kupiti. Na listku je pisalo: kruh, mleko, dva zavitka jajc, sol, moka, olje, en kilogram jabolk in koruzni zдроб. Med nakupovanjem je srečala prijateljico Sonjo. Poklepetali sta. Mihaela je zaključila nakup in se odpravila domov.

PRIMER ZAHTEVNEJŠEGA BESEDILA

Tina je včeraj šla na 1. roditeljski sestanek za svojega sedemletnega sina Jureta. Učiteljica jim je poleg pomembnih informacij, ki se nanašajo na učenje, sporočila, da se pojavljajo težave glede praznovanja rojstnih dni v šoli. Nekaj staršev se je obrnilo na njo z željo, da bi otrokom dovolili prinašati sladkarije v šolo. Rokov oče se je takoj oglasil in utemeljil svoje mnenje, češ da sladkarije ne sodijo v šolo, ker vplivajo na pozornost otrok. Metka se je pridružila njegovemu mnenju. Zdenka pa je vztrajala, da pri praznovanju rojstnega dne moramo dovoliti sladkarije. Učiteljica je mirno poslušala predloge, vendar so si bili tako nasprotujoči, da se je odločila za glasovanje. Večina je izglasovala, da bodo v šolskem letu 2015/2016 sladkarije ob praznovanju rojstnih dni dovoljene.

POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE

„Vzgoja je najtežje in najpomembnejše delo na svetu.“
(E. Roosevelt)

Malokdaj živimo v sedanjosti in se popolnoma osredotočamo na dejavnosti, ki jih opravljamo. To je lahko vzrok, da večino dejavnosti opravljamo z malo žara in učinkovitosti. Biti moramo kot otroci, ki vso svojo pozornost osredotočijo na trenutno dejavnost.

Raziskovalci so odkrili, da je eden od izredno hitrih in učinkovitih načinov, kako vzpostaviti občutek sreče in veselja, postopek, pri katerem z mišicami sledimo predstavi, da med zobmi držimo svinčnik, ki se ga ne smemo dotakniti z ustnicami. Pri tem aktiviramo iste obrazne mišične skupine kot pri smehu. Če nekaj časa „prisilno“ vztrajamo v tem položaju, se v večini primerov začnemo počutiti bolje.

Mišično sproščanje učinkovito zmanjšuje raven stresnih hormonov v telesu, kar so potrdile tudi klinične raziskave. Tehniko lahko izvajate stoje, sede ali leže.

Sprostitutveno tehniko postopnega mišičnega sproščanja je uvedel ameriški zdravnik prof. dr. Edmund Jacobson (1938).

Postopno sproščanje mišic je samoregulacijska tehnika, namenjena sproščanju telesne in duševne napetosti, s katero zmanjšamo dejavnost osrednjega živčnega sistema. Temelji na vplivu telesa na duševnost, brez poseganja v duševne procese. Potrebujemo le dobro koncentracijo, ki jo s pomočjo omenjene tehnike lahko tudi urimo. Telesna sproščenost, ki nastopi med izvajanjem te tehnike, se hitro generalizira ter preide v duševno umirjenost in občutek sproščenosti.

Po Jacobsonu se moramo za mišično sproščenost (relaksacijo) potruditi, in sicer z aktiviranjem mišično-skeletnega sistema ter nedeljeno pozornostjo na razliko med napeto in sproščeno mišico, kajti le tako si lahko „mišični spomin“ dobro zapomni občutek sproščenosti. Kadar smo varni in neobremenjeni, brezskrbni in popolnoma duševno sproščeni, so povsem sproščene tudi skeletne mišice. Če dosežemo stanje sproščenosti mišic, možgani prek „mišičnega spomina“ prikličejo v zavest vse občutke, ki so povezani s tem stanjem.

Postopno mišično sproščanje izvajamo z zaporednim krčenjem in sproščanjem posameznih mišičnih skupin, pri čemer moramo ves čas skrbeti za usmerjeno pozornost na razliko v občutku med napeto in sproščeno mišico. Tehnika se utegne zdeti zelo preprosta, vendar za začetnika ni prav lahka. Popolnoma normalno je, če boste sprva težko razlikovali med občutki v posameznih mišičnih skupinah. Zaželeno je, da tehniko izvajate enkrat na dan. Če boste to storili večkrat, si ne boste povzročili nikakršne škode.

Pri vadbi bodite pozorni na naslednje:

- Pri vadbi bodite pozorni na zavestno stiskanje posameznih mišičnih skupin. Stiskanje mišic naj ne bo ne prešibko ne premočno. Mišice stiskajte od 5 do največ 7 sekund. Za vajo najprej postopno, vendar odločno (kot bi hoteli ožeti gobico za pomivanje posode) stisnite desno pest, dokler ne dosežete blagega drhtenja. Zatim mišice dlani sprostite, nato pa dlan znova odločno stisnite v pest, in sicer tako, da bodo mišice napete, vendar ne preobremenjene. Če mišice med vajo drhtijo, stiskate premočno. Napenjajte samo mišično skupino, ki se ji trenutno posvečate.
- Preden nadaljujete z naslednjo mišično skupino, poskrbite za zavedanje občutka sproščenosti. Temu se posvečajte vsaj 15 sekund; še bolje je, če ta faza traja 30 sekund.
- Dihanje naj bo lahkotno in ritmično. Med stiskanjem dlani ne zadržujte diha. Med vadbo preprosto dovolite telesu, da samo poišče način, kako si bo zagotavljalo zadostne količine kisika. Dihanja torej ne nadzirajte zavestno, poskrbite le, da ga med koncentracijo ne boste nezavedno zadrževali. Dih nadzirajte samo med napenjanjem vsake posamezne mišične skupine: med njenim napenjanjem vdihujte, hkrati s sproščanjem pa olajšano izdihujte. Zatim ostanite osredotočeni na prijetne občutke sproščenosti v mišici, vmes pa nežno in enakomerno dihajte. Postopno mišično sproščanje ponuja zaščito pred stresom, lajša bolečine, blaži stresni odziv, znižuje visok krvni tlak, dviguje raven energije, izboljša koncentracijo ter zmanjšuje pogostost napak pri učenju in delu. Zmanjšuje pogostnost glavobolov in lajša nespečnost.

Vaja:

1 Udobno sedimo, roke nam počivajo na stegnih. Noge so sproščeno na tleh. Počasi zapremo oči in svoje misli usmerimo na telo. Če nam misli uhajajo drugam, jih vztrajno usmerjajmo nazaj na svoje telo. Lahko si predstavljamo, da smo na prijetnem, mirnem kraju, kjer nas nič ne moti (na peščeni plaži). Misli usmerimo na dihanje. Dihamo s trebuhom.

2 Eno roko položimo na trebuh, drugo roko na prsni koš. Pri vdihu se trebuh dvigne, pri izdihu se trebuh spusti. Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo. Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Roke položimo na stegna. Udobno sedimo, imamo zaprte oči in mirno dihamo. Misli usmerimo v svoje telo, v svoje dihanje.

3 Dvignemo desno roko, močno stisnemo pest, napnemo mišice cele roke ... Sprostimo ... Še enkrat stisnemo desno pest ... Sprostimo ...

Dvignemo levo roko, stisnemo levo pest, napnemo mišice cele roke ... Sprostimo ... Še enkrat dvignemo levo roko, stisnemo pest ... Sprostimo ... Stisnemo obe pesti hkrati ... Sprostimo ... Še enkrat stisnemo obe pesti hkrati ... Sprostimo ...

Pritisnemo komolce k telesu, zategujemo mišice zgornjega dela roke ... Sprostimo ... Še enkrat zategnemo mišice zgornjega dela roke ... Sprostimo ...
Dihamo mirno, vsak diha v svojem ritmu. Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo. Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ...

4 Misli usmerimo na mišice obraza.

Visoko dvignemo obrvi ..., nagubamo čelo ... Sprostimo ... Še enkrat ... Visoko dvignemo obrvi ... Sprostimo ... Obrvi potegnemo skupaj ... Namrščimo se ... Sprostimo ... Še enkrat obrvi potegnemo skupaj ... Sprostimo ... Močnejše zatisnemo oči ... Sprostimo ... Še enkrat močno zatisnemo oči ... Sprostimo ... Našobimo ustnice ... Sprostimo ... Še enkrat našobimo ustnice ... Sprostimo ... Stisnemo zobe in jih pokažemo vse do koticov ust ... Sprostimo ... Še enkrat stisnemo zobe ... Sprostimo ...

Dihamo mirno, vsak diha v svojem ritmu. Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo. Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ...

5 Pozornost usmerimo na vrat.

Zategnemo mišice na vratu, vrat potiskamo nazaj, glavo naprej ... Sprostimo ... Še enkrat zategnemo mišice na vratu ... Sprostimo.

Visoko dvignemo ramena, vse do ušes, čim višje in sprostimo ... Še enkrat visoko dvignemo ramena ... Sprostimo.

Dihamo mirno, vsak diha v svojem ritmu. Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo. Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ...

6 Pozornost usmerimo na trup.

Stisnemo mišice trebuha, trebuh potegnemo k sebi ... Sprostimo ... Še enkrat stisnemo trebušne mišice ... Sprostimo ... Stisnemo mišice zadnjice ... Sprostimo ... Še enkrat stisnemo mišice zadnjice ... Sprostimo. Dihamo mirno, vsak diha v svojem ritmu.

Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo. Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ...

7 Zdaj pozornost usmerimo na noge.

Iztegnemo desno nogo, jo dvignemo, stopalo obrnemo k sebi ... Sprostimo ... Še enkrat iztegnemo desno nogo, jo dvignemo, stopalo iztegnemo ... Sprostimo ...

Iztegnemo levo nogo, jo dvignemo, stopalo obrnemo k sebi ... Sprostimo ... Še enkrat iztegnemo levo nogo, jo dvignemo, stopalo iztegnemo ... Sprostimo ...

Iztegnemo obe nogi, stopala obrnemo k sebi ... Sprostimo ... Še enkrat iztegnemo obe nogi, stopala obrnemo k sebi ... Sprostimo ...

Dihamo mirno, vsak diha v svojem ritmu. Vdih skozi nos. Izdih skozi usta. Izdih nekoliko podaljšamo. Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ... Vdih skozi nos ... Izdih skozi usta ...

- 8 V mislih se sprehodimo po svojem telesu ... Naše telo je sproščeno, mišice so sproščene, čelo je gladko, občutimo prijetno težo ramen, dlani so tople, roke so prijetno težke.

V prsih občutimo prijetno toploto, trebuh je mehak, mišice sproščene, v nogah občutimo prijetno utrujenost, v stopalih prijetno toploto, telo je prijetno toplo, prijetno utrujeno, dihamo mirno.

S pozornostjo se počasi vrnimo nazaj v ta prostor. Počasi odpremo oči. In se pretegnemo.

OPOZORILO

Vaj ne izvajajte, če imate zelo povišan krvni tlak, vam je vadbo odsvetoval zdravnik in/ali strokovnjak s področja duševnega zdravja, ste v položaju, ki zahteva neposredno pozornost (vožnja, upravljanje stroja, kuhanje, čuvanje otrok ...), ste pod vplivom drog in/ali alkohola, trpite zaradi odtegnitvenih simptomov (droge in/ali alkohol), ste zelo čustveno razburjeni in težko obvladujete svoje obnašanje, izgubljate stik z resničnostjo, se prhate ali kopate v kadi, plavate v morju, jezeru ali bazenu, neposredno pred in po večji telesni obremenitvi, imate vnetje mišic ali mišične krče.



Ne glede na vse nasvete, prebrane knjige in vaje je še vedno največ odvisno od vas. Pot, ki ste jo izbrali, naj bo ravna in dovolj strma, da vam bo nudila zadovoljstvo ob vzponih.

Po vseh letih premetavanja in iskanja pravih poti lahko zdaj rečem, da sem srečen človek in želim, da ste tudi vi.

Izberi knjigo namesto telefona!

KNJIŽNA ZBIRKA ONOMATOPEJA

ZA RAZVOJ GOVORA IN BRANJA

Knjige iz zbirke Onomatopeja so dragocen pripomoček pri branju in razvoju govora ter jezika predšolskih otrok. S pomočjo teh zgodb lahko otroci ob pomoči odraslih in v spremstvu živali nevede razvijajo svoje govorne sposobnosti ter poglobljajo ljubezen do branja, hkrati pa ob skupnem branju pravljic razvijajo domišljijo, kognitivne sposobnosti in čustveno inteligenco.



Učenje in poučevanje branja

Zakaj izbrati delovni učbenik **Kako pa ti bereš?**

Preprosto in učinkovito do bralne pismenosti
Učbenik temelji na preverjenih pedagoških pristopih in otroka vodi skozi proces učenja branja – od prepoznavanja črk do branja z razumevanjem.

Prijeten in strukturiran pristop
Zabavne vaje in ilustracije zagotavljajo, da se otrok uči sproščeno in z užitkom, brez občutka pritiska ali frustracij.

Primeren za vse stopnje znanja
Učbenik je odličen za otroke, ki šele začenjajo z branjem, in tiste, ki imajo težave z bralno tehniko ali razumevanjem prebranega.

Podpora za učitelje in starše
Jasna navodila omogočajo, da starši in učitelji otroku učinkovito pomagajo pri vsakodnevnih izzivih učenja branja.



Zakaj je ta učbenik nepogrešljiv za otroka in učitelja?

Praktičen, strukturiran in preprost za uporabo
Zvezek vsebuje natančna navodila in vaje, ki otroka vodijo skozi vsak korak branja – od prepoznavanja črk do razumevanja celotnih besedil.

Razvijanje ljubezni do branja
Skozi zanimive naloge in ilustracije branje postane zabavna dejavnost, pri kateri otrok ne čuti pritiska, temveč radovednost in veselje.

Zagotavlja uspeh pri učenju branja
Preverjene metode temeljijo na 10-stopenjskem modelu bralne pismenosti, ki preprečuje napake in težave, kot so zatikajoče branje, nerazumevanje besedil ali odpor do branja.

Prilagojen potrebam vsakega otroka
Ne glede na to, ali gre za prve korake pri branju ali odpravljanje težav, učbenik nudi rešitve, ki so primerne za vse.

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 delu z otroki, ki potrebujejo prilagojen vzgojni pristop.
- KAKO PA TI PIŠEŠ? (PIŠEM Z DESNO ROKO/PIŠEM Z LEVO ROKO)
Delovni zvezek za učenje in poučevanje pisanja.
- KAKO PA TI BEREŠ?, delovni učbenik
Delovni učbenik je namenjen učenju in poučevanju branja (velike tiskane črke).
- KAJ PA TI BEREŠ?, 1. del, delovni učbenik
Delovni učbenik je namenjen urjenju razumevanja prebranega in odgovarjanja na vprašanja o prebranem (male tiskane črke).
- KNJIŽNA ZBIRKA ONOMATOPEJA
Razvoj govora in jezika (10 knjig)

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 ali me kontaktirajte preko e-pošte: aseminarji@gmail.com

PREDAVANJA, DELAVNICE

VZGOJNO ZAHTEVNI OTROCI

Na predavanju bom odgovorila na najpomembnejša vprašanja o vzgojno zahtevnih otrocih ter podala 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 bom odgovorila 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 bom predstavila 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 ABECEDA

V zadnjih letih motorične sposobnosti naših otrok upadajo. Ker je gibanje osnova našega zdravja in razvoja, želimo spodbuditi vse, ki ste kakor koli 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 OSNOVNI ŠOLI

V zadnjih letih opažamo velik porast tako imenovanih učnih težav. Na predavanju vam bom podrobno predstavila, 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 zbir 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 in pretirane uporabe elektronskih naprav. Moj namen je, da spodbudim vse, ki kakor koli sodelujejo pri vzgoji, da v svoje delo vključijo potrebne dejavnosti za doseg ustreznih veščin in znanj predšolskih otrok tako doma kot tudi v vrtcu in v vseh vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Na predavanju boste dobili konkretne informacije o ustreznem razvoju bralne pismenosti, govora in jezika.

Vsa predavanja in seminarje za zaključene skupine izvedem tudi na vašem zavodu oziroma na daljavo (aplikacija ZOOM)!

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 lahko ob redni uporabi zelo koristi pri odpravljanju stresa. S pomočjo blazinice se lažje umirimo, usmerimo svojo pozornost in tako na izjemno preprost način pripomoremo k boljšemu počutju. Blazinica je narejena iz mehkega bombaža, polnjenega z ajdovimi luščinami ali rižem.

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

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

Popolnoma enostavna, ekološka, mehka in prijetna, a vendar izjemna, saj prinese nasmeh na naša lica. Odličen pripomoček za sproščanje v vsakem trenutku. Lahko jo ponudimo otroku, da ga vsaj za trenutek odvrnemo od telefona. Tudi v avtu, ko čakamo v koloni, jo lahko vzamemo v roke namesto telefona.



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



Alenka Stare

Šola prihodnosti

„Resnica terja velik trud, odkrivanje, tveganje, in od vas zahteva, da sami stopate po poti, po kateri pred vami ni potoval še nihče.“ (Osho)



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

