



Z GIBANJEM DO ZNANJA

Nežka Ana Rajh
OS Smarje - Sap



Danes pogosto slišimo:

- * da se otroci premalo gibajo,
- * vse več časa preživijo za računalniki, TV, telefoni,
- * da so otroci pod vse večjim pritiskom,
- * da so motorično nespretni.



Raziskave kažejo, da:

- * gibanje in vsakodnevna vadba pripomorejo k temu, da otroci bolje berejo, računajo in pišejo;
- * gibanje sprosti določene snovi v možganih, ki okrepijo živčne celice in izboljšajo delovanje možganov;
- * telesna izkušnja, ki si jo pridobimo z gibanjem, je temelj vsega učenja.



Metoda

- * V tednu otoka smo v šolski avli in na zunanjih igriščih postavili gibalni poligon.
- * Oblikovali so ga šestošolci po predlogu šolske svetovalne delavke in učiteljice za dodatno strokovno pomoč pod mentorstvom učiteljice tehnike.



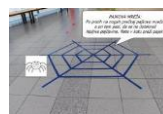
Prvine poligona:

- * hoja po lomljeni črti,
- * sonožni poskoki,
- * predkloni,
- * počepi,
- * tek med zvezdami,
- * hoja po namišljeni lestvi in pajkovi mreži,
- * plazenje naprej in nazaj,
- * vrtenje okoli osi,
- * raznožna hoja in
- * hoja nazaj po lomljeni črti.



Opis poligona

- * Naloge poligona so povezane v domišljjsko zgodbo, lahko pa jih uporabljamo tudi ločeno.
- * Poligon je učencem na voljo ves čas.
- * Pri opravljanju nalog so samostojni.
- * Lahko si izmišljajo lastna pravila, svojo zgodbo.
- * Za izvedbo ne potrebujejo dodatnih rekvizitov.



Komu je namenjen

- * Poligon je namenjen vsem učencem z namenom sprostitve in vzpostavljanja novih povezav med nevroni.
- * Predvsem pa je pomemben za učence s čustveno vedenjskimi težavami in učence, ki v motoričnem razvoju odstopajo v primerjavi z vrstniki, zato se poligona redno poslužujejo tudi učitelji dodatne strokovne pomoči.

Primer dobre prakse

- * <https://p.sz.si/r1nr7>



Ugotovitve

- * Z gibanjem se zniža raven adrenalina in misli se iz stresne situacije preusmerijo na zelene vedenjske vzorce.
- * Osnovno gibanje učence umiri, zahtevnejše gibanje pa spodbuja sodelovanje leve in desne možganske polovice, saj le na ta način človek celotno deluje.
- * Z vajo na poligonu učenci s težavami pridobijo na področju vzdržljivosti, osredotočenosti na delo in za kratek čas zmorejo umiriti svoj notranji nemir.

Hvala za pozornost.

