

Šola v naravi

CENTER ŠOLSkih
IN OBŠOLSkih
DEJAVNOSTI

Revija za spodbujanje in
razvoj šole v naravi

Letnik XV, December 2024

Učenje z gibanjem
v šoli v naravi



C Š O D



Izdajatelj

CENTER ŠOLSkih IN
OBŠOLSkih DEJAVNOSTI

Frankopanska ulica 9
1000 Ljubljana
Slovenija

E-naslov: info@csod.si

Spletna stran: www.csod.si

Telefon: 01 2348 600

Telefaks: 01 2348 630

Odgovorna oseba

Branko Kumer, direktor

Fotografije

Avtorji prispevkov Nuša Grah, Tanja Košir,
Rok Pekolj, Mateja Vertelj, Meta Vončina
Gnezda, Janez Alič in arhiv CŠOD

Naslovnica

Mateja Vertelj

Oblikovanje

Design Demšar, d. o. o.

ISSN 1855-5772

Ko govorimo o učenju, si pogosto predstavljamo učilnico, polno učencev, ki sedijo za mizami in poslušajo učitelja. Toda ali je to res najbolj učinkovit način usvajanja znanja? Raziskave in praksa kažejo, da gibanje igra ključno vlogo pri učenju, razvoju in splošnem dobrem počutju otrok. Izvedene študije so dokazale, da otroci, ki so telesno aktivni, dosegajo boljše rezultate pri matematičnih in jezikovnih testih ter imajo bolj razvite analitične sposobnosti. Otroci, ki se učijo med gibanjem, pogosto poročajo o večjem veselju do šolskega dela, saj se na ta način učenje poveže z igro in raziskovanjem.



Narava je bogat vir znanja, ki omogoča celostno učenje. Otroci razvijajo čutno zaznavanje, preizkušajo svojo domišljijo, krepijo sposobnosti reševanja problemov in sodelovanja ter se hkrati učijo spoštovanja do okolja. Šola v naravi ponuja odlično priložnost za spodbujanje timskega dela in medsebojne pomoči. Ob dejavnostih, kot so plezanje, orientacija ali skupinske igre, se učenci učijo, kako sodelovati, prevzemati odgovornost in se medsebojno spodbujati. Ko otroci sodelujejo v skupinskih igrah, športnih dejavnostih ali skupinskih nalogah na prostem, razvijajo sposobnosti sodelovanja, komunikacije in reševanja konfliktov. Ti socialni vidiki so ključni za oblikovanje samozavestnih in empatičnih posameznikov.

V šoli v naravi otroci niso omejeni na štiri stene učilnice – učijo se skozi gibanje, raziskovanje in neposredno izkušnjo. Ko otroci aktivno sodelujejo pri učenju, ne le, da si snov bolje zapomnijo, temveč jo tudi globlje razumejo. Na primer, ko učenci spoznavajo ekosisteme, lahko raziskujejo gozd, prepoznavajo rastline, opazujejo živali in sodelujejo v interaktivnih delavnicah. Naravno okolje ponuja neizmerne možnosti za dinamično učenje. Na primer, namesto da bi se otroci učili o geografiji iz učbenikov, lahko plezajo po gričih, opazujejo poteke rek in raziskujejo različne tipe pokrajin. Namesto, da bi preučevali fizikalne zakone v teoriji, lahko z eksperimentiranjem preizkusijo vzvode, sile in gravitacijo. Tovrstno aktivno učenje ima dolgoročnejši učinek v primerjavi s pasivnim sedenjem in poslušanjem predavanj.

Šola v naravi nam ponuja neprecenljivo priložnost, da se vrnemo k temeljem naravnega učenja – skozi gibanje, raziskovanje in praktične izkušnje. Če želimo otroke pripraviti na izzive prihodnosti, moramo razmišljati širše od tradicionalnega načina poučevanja in v učni proces vključiti več telesne aktivnosti.

Učenje z gibanjem ni le bolj zabavno in učinkovito, temveč otrokom omogoča, da razvijajo ključne veščine, ki jih bodo potrebovali v življenju – od kritičnega mišljenja in ustvarjalnosti do telesne in duševne odpornosti.

Naj bo torej gibanje temelj prihodnjega izobraževanja, saj se najboljše učimo takrat, ko se premikamo, raziskujemo in doživljamo svet s celim telesom. Šola v naravi je idealen prostor za preplet učenja in gibanja, saj omogoča pristne izkušnje, ki združujejo teoretično znanje s praktičnimi in telesnimi dejavnostmi.

Srečno pri ustvarjanju in naj bo Šola v naravi še naprej prostor navdiha in znanja!

Branko Kumer, direktor CŠOD

Strokovni delavci šole in zagotavljanje normativov v šoli v naravi

Učenje in gibanje v naravi sta pomemben del izobraževalnega procesa, ki prinaša številne koristi za učence, od boljšega zdravja do poglobljenega razumevanja naravnega okolja. Samo učenec, ki spozna naravo oz. vidi njene spremembe, lahko ceni, vrednoti in ohranja naravo. Vendar pa je učenje v naravi povezano tudi s specifičnimi tveganji, zato je nujno upoštevati normative za varnost. Ti normativi določajo število strokovnih delavcev na število otrok.

S specifično obliko vzgojno-izobraževalnega dela šola v naravi uresničuje program, katerega cilji, dejavnosti in vsebine iz učnih načrtov so vezani na izvedbo v obliki terenskega dela in športnih dejavnosti (plavanje, smučanje, pohodi ...). Dejavnosti šole v naravi se za skupine učencev praviloma izvaja v naravnem okolju. Prav ta specifična organizacijska oblika zagotavlja večjo možnost izvajanja vseh elementov socialno-integracijske vloge (MŠŠ, 2001).

Šola v izvedbenem načrtu šole v naravi časovno razporedi dejavnosti, za vsak dan posebej razporedi strokovne delavce ob posameznih dejavnostih ter določi finančni okvir.

Organizator šole v naravi je šola, lahko pa šola organizira šolo v naravi tudi s pomočjo Centra šolskih in obšolskih dejavnosti.

Izvedba šole v naravi s pomočjo Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (v nadaljevanju ČŠOD)

Ravnatelj/ica šole določi učitelja/ico – vodjo šole v naravi. Ta skupaj z vodjo posamezne OE ČŠOD načrtuje izvedbo šole v naravi. Učitelj – vodja šole v naravi izbere učne vsebine glede na ponudbo posamezne OE ČŠOD. Izbrane učne vsebine ter število udeležencev posreduje najkasneje 30 dni pred izvedbo šole v naravi.

Pri izpeljavi programa šole v naravi sodelujejo učitelji ČŠOD in učitelji šole. Pri tem pa mora šola v izvedbenem načrtu upoštevati določila *Pravilnika o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole*. V skladu s tem pravilnikom mora šola za izvedbo šole v naravi zagotoviti enega strokovnega delavca na 15 učencev (UL RS št. 50/2024).

Šola zagotovi strokovne delavce, ki zmorejo učence aktivno spremljati pri izbranih aktivnostih programa (npr. pohodništvo, kolesarjenje, veslanje ...) tudi ob

manj ugodnih vremenskih razmerah. Zaradi zagotavljanja varnosti in normativov mora učence spremljati zadostno število ustrezno usposobljenih strokovnih delavcev šole. *Spremljevalci otrok s posebnimi potrebami se ne štejejo med strokovne delavce, ki pokrivajo normative.*

Pri izvedbi programa učitelji ČŠOD in učitelji šole skupaj zagotavljajo normativ, ki je pri posameznih dejavnostih manjši od prej omenjenega (en strokovni delavec na 15 učencev).

Normativi za izvedbo učnih vsebin:

- delo na terenu – en strokovni delavec na 15 učencev,
- alpsko smučanje – en strokovni delavec na deset smučarjev začetnikov oz. 12 smučarjev nadaljevalcev,
- tek na smučeh – en strokovni delavec na deset smučarjev tekačev začetnikov oz. 12 smučarjev tekačev nadaljevalcev,
- kolesarjenje – en strokovni delavec na deset učencev z opravljenim kolesarskim izpitom oz. pet učencev brez izpita,



- plavanje – en strokovni delavec na osem neplavalcev oz. na 12 plavalcev,
- kanuizem na mirni vodi – en strokovni delavec na osem učencev (mali kanu) oz. na 12 (veliki kanu),
- raft – en strokovni delavec na osem učencev,
- plezanje z varovanjem – en strokovni delavec na 12 učencev,
- lokostrelstvo – en strokovni delavec na 15 učencev.

Primeri pri izvedbi dejavnosti v ČŠOD

V nadaljevanju so opisani primeri, ki se dogajajo v praksi in veljajo, za šole, ki izvajajo šolo v naravi s pomočjo ČŠOD.

Zagotavljanje normativa v šoli v naravi

Šola mora zagotoviti enega strokovnega delavca na 15 učencev. Šola zagotovi potrebno število spremljevalcev na avtobusnem prevozu, kjer je en strokovni delavec na 15 učencev.

Če se po prihodu na ČŠOD lokacijo še isti dan en spremljevalec odpravi z voznikom avtobusa nazaj v šolo, šola v tem primeru ne zagotavlja enega strokovnega delavca na 15 učencev.

Alpsko smučanje

Šola velikokrat pri pripravi zimske šole v naravi načrtuje enega učitelja na 12 smučarjev. Če se po preverjanju znanja ugotovi, da je en učenec v tej skupini smučar začetnik, se normativi spremenijo in je potrebno za 12 učencev zagotoviti dva učitelja.

Za lažjo organizacijo zimske šole v naravi je priporočljivo, da šola že ob pripravi načrtuje enega strokovnega delavca na deset učencev.

Kolesarjenje

Za izvajanje kolesarjenja šola načrtuje enega učitelja na 10 učencev z opravljenim kolesarskim izpitom. Če se po preverjanju ugotovi, da je v skupini en učenec, ki nima opravljenega kolesarskega izpita, se normativi spremenijo. V tem primeru je treba upoštevati 55. člen Zakona o voznikih, ki določa, da: »Otrok do 14. leta starosti, ki nima opravljenega kolesarskega izpita, sme voziti kolo v cestnem prometu le v spremstvu polnoletne osebe, ki lahko ob upoštevanju prometnih razmer spremlja največ dva otroke« (UL RS, št. 92/2022).

Plavanje

Šola za izvedbo plavalne šole v naravi načrtuje enega učitelja na 12 plavalcev. Če se kasneje izkaže, da je v skupin en otrok neplavec, se normativi za oblikovanje



skupine spremenijo. Ta skupina se smatra za skupino neplavalcev in je treba zagotoviti enega strokovnega delavca za osem učencev.

Kanuizem na mirni vodi

Če šola izbere dejavnost kanuizem na mirni vodi (mali kanu), mora upoštevati, da je normativ en strokovni delavec na osem učencev (mali kanu). Če je v skupini na primer 17 ali 18 učencev, je v tem primeru treba zagotoviti tri strokovne delavce.

Prednosti zagotavljanja normativov v šoli v naravi

Zmanjšanje tveganj: skrbno načrtovane dejavnosti in upoštevanje normativov zmanjšujejo možnost različnih nevarnosti, ki se lahko zgodijo pri izvedbi šole v naravi.

Nova znanja učencev in odgovornost: le ob upoštevanju vseh standardov lahko učenec dobi celostno obravnavo. Učenec se ob tem počuti varnega in tako lažje pridobi nova znanja pri različnih dejavnostih. Posledično je njegovo ravnanje do okolja oz. narave in družbe bolj odgovorno.

Večje zaupanje staršev: šolam, ki poskrbijo za dosledno upoštevanje predpisanih normativov, starši bolj zaupajo. Posledično je komunikacija med šolo in starši boljša.

Zaključek

Normativi skupin v šolstvu vplivajo na kakovost pouka, delovne pogoje učiteljev in učne dosežke učencev. Čeprav imajo strožji normativi številne prednosti, kot so posamezniku prilagojeno izobraževanje in boljši delovni pogoji, prinašajo tudi finančne izzive. S temi izzivi

se vsaka šola spopada bolj ali manj uspešno. Manjše število učiteljev oz. strokovnih delavcev v šoli v naravi ni najboljša rešitev za zniževanje finančnih stroškov. Pomembno pa je, da se normativi prilagajajo spremembam v družbi. Uravnoteženi normativi lahko pripomorejo k boljši prihodnosti izobraževanja in enakim možnostim za vse učence.

Rok Fratina, vodja ČŠOD Kranjska Gora

Viri:

Normativi za varnost. Center šolskih in obšolskih dejavnosti. Pridobljeno 3. december 2024 s spletne strani: <https://www.csod.si/stran/normativi-za-varnost>

Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole, stran 4739. (2024). Uradni list RS, št. 50/2024. Pridobljeno s spletne strani <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2024-01-1733>

Šola v naravi za devetletno osnovno šolo, Koncept. (2001). Ministrstvo za šolstvo in šport. Pridobljeno s spletne strani https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Sola_v_naravi.pdf

Zakon o voznikih (ZVoz-1-UPB5). (2022). Uradni list RS, št. 92/2022. Pridobljeno s spletne strani <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2022-01-2285>

Učenje z gibanjem in šola v naravi, gorniški teden v Planici

V zadnjem času je bilo narejenih veliko raziskav o pomembnem vplivu gibanja na zdrav človekov (otrokov) razvoj ter o pozitivnih učinkih in povezavah med gibanjem in kognitivnim učenjem. SLOfit je na eni izmed šol naredil analizo podatkov učencev in učenek v povezavi z njihovimi povprečnimi ocenami in ocenami pri matematiki. Analiza podatkov meritev za športnovzgojni karton je med 50 najmanj gibalno in 50 gibalno najbolj učinkovitih učencev in učenek zelo jasno pokazala, da so se tudi po učni uspešnosti otroci razvrstili v dve skupini. Tisti, ki so bili manj gibalno učinkoviti, so imeli celo za oceno nižjo povprečno oceno, njihova ocena pri matematiki pa je bila nižja za oceno in pol (Starc, 2019).

Obdobje med covidom-19 in obdobje po njem so zelo jasno, s številkami, merjenji in analizami podprto prikazali profesorji na Fakulteti za šport in ugotovili drastični upad gibalnih sposobnosti otrok v tem obdobju. To pa ni prineslo le slabšega učenja pri otrocih, ampak tudi manj zdravo telo mladih in povečala se je še ena »nadloga«, povečal se je čas sedenja pred ekrani. Glede gibalnih sposobnosti se rezultati trenutno izboljšujejo nazaj proti stanju pred covidom-19.

V Sloveniji imamo srečo, da so že leta 1992 pozitivno razmišljali v zvezi z otrokovim doživljanjem narave in



učenja ter gibanja v njej. Center šolskih in obšolskih dejavnosti je leta 1992 ustanovila Vlada Republike Slovenije z namenom, da šola v naravi sistemsko vključimo v program dela osnovnih šol. Center deluje v okviru Ministrstva za vzgojo in izobraževanje, ki zagotavlja sredstva za njegovo delovanje.

V ČŠOD se večina vsebin izvaja na terenu, zunaj učilnic. Vsebine so prilagojene starosti udeležencev, predvsem pa so vezane na prostor, kjer je enota. Tako lahko izkoristimo naravne in kulturne danosti okolice doma za bolj učinkovito in zanimivo učenje udeležencev.

Že če želimo učencem/dijakom pokazati okolico doma, naravne danosti v okolici, kulturno dediščino, ... se moramo sprehoditi do določene točke. Ob krajših postankih jim pokažemo določene zanimivosti, oziroma obravnavamo določeno temo. Lahko si vzamemo daljše postanke za raziskovanje, ki ga lahko predhodno ali naknadno podpremo še z obravnavo v domu z drugimi pripomočki (mikroskopi, foto in video materialom, izdelovanjem različnih izdelkov ...). Lahko pa gre enostavno za biti v naravi, ob tem pa spoznavati svoje telo ob različnih znanih ali še nezanih športih. Mogoče najpomembnejše od vsega naštetega pa sta socializacija ter učenje za življenje.

V smernicah novih učnih načrtov so ravno kakovostne stvari, ki jih ponuja ČŠOD s šolo v naravi bolj poudarjene, kot so bile do zdaj. To je učenje zunaj, v naravi in učenje z gibanjem.

ČŠOD Planica leži v prekrasni alpski pokrajini, ki ponuja veliko možnosti za različne športne dejavnosti in razi-

skovanja. Ena od najbolj zanimivih tem, poleg alpskega smučanja in teka na smučeh, je gorništvo. Udeleženci so večinoma starejši učenci ter dijaki.

V Gorniškem tednu v ČŠOD Planica se učenci/dijaki seznanijo z gorniško vsebino in prostorom v širokem spektru. Spoznavajo prostor, kjer leži ČŠOD Planica, geografsko umestitev in nastanek. Spoznavajo gorniške vsebine, od pohodov, nevarnosti v gorah, plezanje, preživetje v naravi, vrvne tehnike, orientacijske veščine, zgodovino gorništva na Slovenskem in na območju Planice. Spoznajo gorniško in plezalno opremo, obravnavajo temo Triglavskega narodnega parka in kar nekaj časa tudi preživijo v njem. Hkrati pa gradijo pozitiven odnos do narave. V tednu v šoli v naravi doživljajo, se učijo in preizkušajo različne dejavnosti in naloge tako, da dosežejo tudi različne cilje.

Učenci/dijaki se lahko med tematskim tednom Gorništvo pri izvedbi nekaterih športnih vsebin sami odločijo, katero težavnostno stopnjo bodo izbrali. Na primer izbirajo med lažjim celodnevnim pohodom na Tromejo ali pa bolj zahtevno Slemenovo špico. Nekateri gredo s kolesom na daljši izlet do Slovenskega planinskega muzeja v Mojstrani, drugi na krajši izlet, mogoče le do jezera Jasna. Tako damo možnost gibalno bolj sposobnim za večje izzive kot tistim, ki niso navajeni toliko gibanja.

Rdeča nit gorniške tematike se vleče ves teden. K istim temam se večkrat vračamo na različne načine. Učenec se aktivno vključi v delo med dejavnostmi z opazovanjem narave, raziskovanjem, ustvarjanjem, različnimi





Po besedah profesorja Franciska B. Ortega z univerze v Granadi gibanje vpliva na kognitivne sposobnosti in učni uspeh otrok. Poleg tega je povezano tudi z daljšo življenjsko dobo in zmanjšanjem tveganja za razvoj določenih bolezni, med njimi tudi duševnih (STA, 23. 5. 2022).

Vsekakor je gibanje zelo povezano z učenjem in zdravim telesom. V ČŠOD se bomo še naprej trudili povezo-ovati oboje, medpredmetno bomo povezovali ter kar se le da individualizirali in prilagodili program različnim učencem, da jim bo učenje tudi v veselje.

Mateja Vertelj, učiteljica v ČŠOD Planica

gibalnimi izzivi, povezanimi z gorništvom. Na primer pri plezanju se nauči narediti vozel za vezavo na pas; ta isti vozel lahko uporabi pri izdelavi reševalnih nosil. Nauči se še nekaj ostalih vozlov. Vse te vezave lahko kasneje uporabi pri izdelavi bivaka s pomočjo vrvic in šotorskega krila, na koncu pa ima med orientacijskim tekom na eni od točk še nalogo izdelati določen vozel. Tako spozna več vidikov uporabe istega znanja in pri vseh je tudi telesno dejaven.

Ker znotraj Gorniškega tedna veliko hodimo, se med samo hojo pojavijo tudi učenci, ki jim je hoja dolgočasna ali naporna, vendar skoraj brez izjeme, ko so na cilju, pozabijo na napor in so zadovoljni z doseženim in s samim seboj.

O pozitivnih učinkih hoje so govorili in pisali znani misleci in znanstveniki, kot na primer Aristotel, ki je hodil, da bi lažje razmišljal.

Tukaj je še nekaj primerov:

Nietzsche: »Vse resnično velike misli se porodijo med hojo« (Williams, 2018).

Rousseau v knjigi Izpovedi: »Premišlujem lahko samo, kadar hodim. Ko obstanem, neham razmišljati; moj um deluje samo skupaj z mojimi nogami« (Williams, 2018).



James Watt (izumitelj parnega stroja leta 1765): »Bilo je v parku Glasgow Green . . . ko me je prešinila domislilca, da bi para, ker je raztegljiva snov, buhnila v vakuum . . . nisem še prišel dlje od hiše za golf, ko je bila vsa stvar v moji glavi že pripravljena« (Williams, 2018).

Nikola Tesla je izumil elektromotor, medtem ko je bil na dolgem sprehodu po parku (Williams, 2018).

Viri:

Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2022, Izhodišča za prenovo učnih načrtov v osnovni šoli in gimnaziji. https://www.zrss.si/pdf/izhodišca_za_prenovo_UN.pdf

Williams, F. (2018). Narava zdravi in popravi. Zakaj narava pripomore, da smo srečnejši, ustvarjalnejši in bolj zdravi (str. 223–224). Ljubljana.

Starc, G., (2019). Pomen gibanja za učno uspešnost otrok. Vodenje v vzgoji in izobraževanju 42, 1/2019, letnik 17, ISSN 2630–421x (spletna izdaja) Izdal in leto izdaje: Ljubljana, 2019, 9–25. <https://www.zrss.si/strokovne-revije/vodenje-v-vzgoji-in-izobrazevanju/>

Tudi po odprtju šol gibalna sposobnost otrok slaba (23. 5. 2022). STA. <https://www.slofit.org/LinkClick.aspx?fileticket=ws3V5ig9JMs%3d&portalid=0>



(Na)učimo se osnov veslanja in še česa

Naj za uvod pojasnim, da sem že zgodaj v življenju spoznal svoje poslanstvo – navduševanje soljudi za gibalno aktivnost. Neizmerno sem hvaležen, da lahko to opravljam kot poklic. Večinoma delam z mladostniki, ki imajo različne odzive do gibalnih dejavnosti, ki so zanje večinoma nove, zato skušam nanje vplivati z vzgojnim principom: pričakovanje – spodbujanje – pohvala. Na podlagi preteklih delovnih izkušenj menim, da mi učno-vzgojni pristop v ČŠOD to optimalno omogoča. Zahtevnost izvedbe lahko namreč prilagam izhodiščnemu stanju udeležencev na posamezni dejavnosti.

Delovno okolje v idilični naravi, umaknjeno od »civilizacijskega« vrveža, me navdaja s pozitivno energijo in ustvarjalnim elanom. Ob začetku službovanja v ČŠOD sem se soočil z učnimi vsebinami, ki sem jih sicer deloma poznal, a sem si moral na novo začrtati procese njihovega podajanja. Glede na zgoraj opisan učno-vzgojni princip sem hitro začutil, da jih bom na vadeče uspešno prenašal le, če bodo izvajane na način, kot sem ga navedel v prejšnjem odstavku.

Ena glavnih gibalnih vsebin, ki jo prenašam na mladostnike, je veslanje na mirnih vodah. Predstavlja mi precejšen izziv. Želim namreč, da bi ga dojeli kot aktivnost, ki jim v življenju omogoča biti gibalno dejaven v sozvočju z naravo, od katere v kopičenje materialnih dobrin naravnana zahodna civilizacija tako hitro in vztrajno beži.

Koncept učnega procesa, ki ga nenehno posodabljam in dodelujem, sem si zamislil v treh sklopih.

Najprej je treba poskrbeti za varnost ter vadečim dati uvodna navodila, jih ustrezno opremiti, naučiti osnov



NALOGA 4; PENTLJA

1. Veslajte proti hiši z belim ometom
2. Pri boji čoln zasukajte okoli svoje osi, da boste gledali v smeri pomola.
3. Vzvratno odveslajte proti betonskemu jezui pred hišo.
4. Na enak način se vrnite nazaj do pomola (čelno do boje - vzvratno do pomola)

rokovanja z opremo in osnovnih manevrov v čolnu. Ta del se mi zdi najbolj suhoparen, kjer manevrskega prostora za popestritev ni prav dosti. Posledično se tedaj učencem veslanje (za katerega na podlagi povratnih informacij po koncu bivanja pri nas lahko ugotovim, da sodi med bolj priljubljene vsebine, ki jih ponujamo), če se malenkost boemsko izrazim: celo »odljubi«. Zato se mi zdi zelo pomembno, da skupina na tej točki ne konča z dejavnostjo, temveč da usvojene osnove nadgradi.

V nadaljevanju skušam poskrbeti, da so naloge zanimive, izzivi pa ravno prav zahtevni in ne prenevarni. Na omejenem prostoru – jezero je na svoji najdaljši liniji

dolgo samo 150 metrov – lahko tudi tako atraktivna dejavnost, kot je »dričanje« po vodni gladini, postane monotona, če je »ne začnimo« z nekaj atraktivnosti. V tej fazi učenja želim doseči, da se posadke naučijo osnovnih manevrov: obračanja čolna, zaustavljanja, veslanja vzvratno ipd. V ta namen sem si zamislil posamezne naloge, ki jih morajo posadke opraviti na jezuru. Za lažje razumevanje predpripravljenih nalog sem za posadke v čolnih pripravil delovne liste. Na njih je skica jezera, v katero sem vrisal posamezne izzive, pod njih pa s kratkim opisom dodatno pojasnil pričakovana opravila. Da so zavarovani pred vodo, sem jih predhodno plastificiral. Primer ene izmed nalog je razviden na priloženi sliki.

Leta izkušenj na področju dela z mladostniki so me prepričala, da so najboljši vzgojni pristopi zanimive dane naloge, ki učence pritegnejo k vadbi. Zato neprestano stremim k nalogam, ki so zanje dosegljivi izzivi. Seveda je pri gibalnih nalogah treba skrbeti za varnost, sploh če se dejavnost izvaja na vodi, katere temperatura je dobršen del leta malenkost nad lediščem. A kljub temu v tretjem sklopu, ko začutim, da so v manevriranju s čolnom dovolj suvereni, vadečim ponudim izzive, ki mi jih omogoča jezero s svojo obliko, obrežjem in lego. Ena od takih je denimo vožnja skozi »predor«, ki ga ustvarja vejevje grmičevja ob brežini jezera. S tem izzivom vplivam na natančno usmerjanje čolna, hkrati pa skušam vplivati tudi na navajanje na potrpežljivost mladih, saj se ob dosegljivosti vsega v vsakem trenutku kaže, kako jih ta vrlina naglo zapušča.

POSADKA V ČOLNU: 1. _____, 2. _____, 3. _____

ISČETE BESEDO POVEZANO Z OKOLIŠEM KJER SE NAHAJATE

Beseda je sestavljena iz treh delov:

1. Prvi del besede je sestavljen iz treh črk, določa pa ga število VELIKIH zobnikov nad desno zapornico, na zahodnem delu jezera, ki mu je potrebno črko palične oblike spremeniti v okroglo. Zapornici se smeš približati na razdaljo enega čolna.
2. Drugi del besede predstavlja predmet, obešen nekje na nasprotni strani jezera. Beseda ima **MANJ** kot 5 črk. Predmet je potrebno **PRAVILNO SLOVNIČNO** poimenovati.
3. Zadnji del odgovora se skriva nekje na nad gladino jezera...

1. _____ 2. _____ 3. _____



Ne glede na ugotovitve strokovnjakov, da v zadnjem obdobju mladostniki postajajo egocentrični, da skrbijo bolj kot ne samo zase (Juul, 2017), »na terenu« ugotavljamo, da se jih sodelovalni duh še vedno drži, če imajo motiv zanj. Večina zelo rada sodeluje in sklopi vlak čolnov. Sprednji član posadke posameznega čolna ročaj vesla zatakne v vrstico na zadnjem delu predhodnega čolna. Prvi čoln je lokomotiva, ki mora vagono dostaviti na odrejeno mesto. S to nalogo poskrbimo za boljši izkoristek veslanja veslačev v prvem čolnu, saj se morata res potruditi, da vlak pomikata naprej, hkrati pa

vplivamo tudi na moč zgornjega dela telesa, za katerega je po ugotovitvah meritev (Slofit, 2020) že dlje časa znano, da krni.

Otrokom novega milenija radi pravimo, da so »instant« (Car, 2018). Vse želijo imeti takoj. Dejavnosti se hitro naveličajo, namesto vztrajanja in reševanja problemov prežgodaj odnehajo ter se lotijo nečesa drugega. Čeprav temu oporekamo, se moramo tisti, ki delamo z njimi, na ta dejstva prilagoditi. Da ostanejo sodelovalni, jih je treba neprestano animirati. Na podlagi naštetih dejstev sem si zamislil nekaj nalog, s katerimi skrbim,

da naučene vsebine utrdijo. Kot primer naj navedem lovljenje, pri katerem je cilj, da posadka, ki lovi, v enega izmed ostalih sodelujočih čolnov vrže žogico in mu s tem preda vlogo lovca.

Da bi še popestril dogajanje, za eno izmed nalog vadečim pripravim rebus. Zanimivosti, ki jih učenci izvedo pri drugih učnih sklopih, vpletem v zagonetko, pri kateri sodelujoče namigi na delovnem listu vodijo na različne točke na jezeru. Učenci, opremljeni z informacijami s področja orientacije in poznavanja okoliša, v katerem so, sestavljajo geslo, ki je značilno za naš okoliš. Nalogo je moč videti na priloženi sliki.

Ob koncu tabora jim s kolegi pripravimo še neke vrste mnogoboj, s pomenljivim imenom trilobitlon, po imenu ČŠOD enote, v kateri so učenci nastanjeni, in številu glavnih nalog, ki ga sestavljajo. Ena od teh je tudi veslanje, ki se ga z opisanimi nalogami naučijo do te mere, da ob koncu tedna lahko suvereno tekmujejo.

Po odzivih šol, ki letujejo pri nas, z opisanimi vsebinami učencem veslanje približamo na igriv in zanimiv način. Ker je obseg članka omejen, sem predstavil samo nekatere izmed nalog, ki jih dajem učencem. Za dodatna pojasnila, predstavitev in bolj podrobne opise nalog sem na službenem mailu in telefonu vedno na voljo.

Rok Pekolj, učitelj v ČŠOD Trilobit

Viri:

- Jesper, J. (2017). Družine z najstniki: ko vzgoja odpove. Radovljica: Didakta.
- Car, M. (2018). »Instant« otroci, letnik 28, številka 200. Radovljica: Didakta.
- Slofit (2020). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije covid-19; Ljubljana. Pridobljeno www.slofit.org





Učenje žongliranja z žogicami za učence od dvanajstega leta naprej

Cirkuške veščine so za otroke izredno zanimiva dejavnost. Med najpogosteje uporabljene rekvizite štejemo žonglerske žogice, obroče, kije, rutke, odbijajoče se žogice, diabole, flowersticke, devil sticke, poie, levisticke, hulahup obroče, cigaretne škatle, žonglerske klobuke,

kitajske krožnike, krogle za kontaktno žongliranje, monocikle, ravnotežne trakove itd. Osnovna veščina cirkuških spretnosti je kaskadno žongliranje z žogicami. Od dvanajstega leta naprej so otroci v večini biološko dovolj zreli za prve korake žongliranja s tremi žogicami.

Žongliranje ponuja otrokom priložnost za razvoj motoričnih, kognitivnih in čustvenih sposobnosti. Glavni cilji so povezani z razvojem fine motorike, usklajenostjo gibov in koordinacijo mišic v povezavi z zaznavanjem roka-oko ter z razvojem hitrosti reakcij in zmožnosti

predvidevanja gibanja žogic. Obvladovanje žongliranja zahteva predvsem koncentracijo, koordinacijo, vztrajnost in ustvarjalnost, kar so vse pomembne veščine, ki jih lahko otroci prenesejo tudi na druge vidike svojega življenja.

Izbira prostora in žogic

Pri učenju izberemo primeren prostor, ki je varen in miren, brez motečih dejavnikov, saj učenci potrebujejo koncentracijo in osredotočenost. Telovadnica, igrišče, travnik, park v mestu, jasa sredi gozda z ravnimi tlemi so kot nalašč za tovrstno učenje.

Za učenje žongliranja uporabljamo okrogle žogice iz blaga oz. drugih umetnih materialov, težke od 90 do 120 gramov. Žogice lahko izdelamo tudi doma iz srednje velikih okroglih balonov in riža oz. drugih semen.

Uvod v učno uro, demonstracija in napotki učencem

Učitelj učno uro žongliranja začne s kratkim uvodom in predstavitvijo, kako bo ura potekala. Sledi demonstracija žongliranja z dvema, tremi, štirimi, petimi žogicami ali najrazličnejšimi triki. Več kot učitelj zna, bolj pritegne pozornost in navduši učence za učenje. Na kratko se izpostavi kakšen izjemen žonglerski svetovni rekord. Pred samo vadbo učitelj določi jasen cilj učne ure, ki je odvisen od starosti in predhodnega splošnega športnega znanja učencev. Poudari, da je pri izvedbi vaj treba biti natančen in ves čas osredotočen ter se truditi, da se doseže zastavljeni cilj. Kljub temu da bodo žogice občasno padle na tla in da pri metih ne bodo povsem natančni, naj učenci vztrajajo, saj samo vaja omogoča napredek. Hkrati morajo razumeti, da so napake normalen in pričakovan del učnega procesa. S tem otroci postopoma razvijajo veščine, krepijo samozavest in notranjo motivacijo.

Učenja žongliranja se lotimo postopoma, od lažjih do težjih vaj, v sproščenem vzdušju. Učni proces se izvaja frontalno, učenci se razporedijo po prostoru. Učitelj vodi učence z nazorno demonstracijo in jasno kratko razlago pred vsako vajo posebej. Učenje je zabavno, saj vključuje zanimive vaje in razne izzive, kar v učencih znotraj skupine sproži dodatno notranjo motivacijo in vztrajnost.

Metodika učenja in osnovna tehnika vaj za žongliranje kaskade

Začnemo z eno žogico. Osnovna vaja je metanje iz ene roke diagonalno v drugo in nazaj. Pri metu gre roka rahlo navznoter proti sredinski liniji, met je usmerjen diagonalno. Najvišja točka meta je zamaknjena od sredinske linije malenkost v stran od nasprotnih rok meta

žogice. Višina meta žogice je med višino oči minimalno in maksimalno do višine malo nad glavo. Telo je sproščeno, pogled je usmerjen naprej in ramena sproščena, cilj je žogico ujeti v dlan v višini bokov, malenkost stran od telesa. Poudarek je na natančnem metu in lovljenju žogice. Pogoste napake vključujejo met navzven, dvigovanje roke pri ujemu žogice in nenatančen met v dlan. Pri tem učence običajno samo opomnimo, da naredijo vajo pravilno in s tem se napake v večini popravijo. Na primer met navzen lahko delno korigiramo z metom pod nogo ali metom pod nasprotno roko, ki je iztegnjena v predročenu. Nato se postopoma vključujejo težje raznovrstne vaje in izzivi z eno žogico, kot so: meti pod nogo, meti in ploski na različne načine, meti in dotiki delov telesa, meti različnih višin, kombinacija vseh teh itd. Pri vseh vajah smo pozorni, da žogico vsaj približno natančno ulovimo v predelu bokov, malo stran od telesa, na nasprotni strani telesa.

Nadaljujemo z dvema žogicama. Preden začnemo z osnovno vajo X z dvema žogicama, je zaželeno izvesti nekaj lažjih vaj z dvema žogicama in nekaj težjih izzivov za zabavo. Primeri nekaj vaj so vertikalni meti izmenično, sorazmerno, v ritmu, različne višine metov, izzivi s prekrizanimi rokami in podobno. Nato nadaljujemo z osnovno vajo X oz. vajo s križem, tako da žogici vržemo navzkrižno s časovnim zamikom. Ko prva žogica doseže najvišjo točko, vržemo drugo. To vajo morajo učenci dobro utrditi. Pogosto se pri tej vaji pojavljajo napake. Nezaželeni napaki sta predčasen met druge žogice in prenizka višina meta druge žogice, s tem izgubimo pravi ritem metov, kar začetnikom skoraj vedno onemogoči nadaljnji napredek. Korekcijska vaja za predčasen met je vaja X brez lovljenja žogic, da se vadeči lahko osredotoči le na pravočasen met in ne na lovljenje. Napako prenizkega meta druge žogice lahko rešimo z vajo X z višjim metom druge žogice. Pogosto se zaradi ritma žongliranja pri tej vaji vključijo tudi štetje do tri. Na ena se vrže prva žogica, na dve se vrže druga žogica in na tri se ujame zadnja žogica. Osredotočiti se je treba tudi na lovljenje žogic v zastavljeni cilj oz. dlan.

Ko učenci napredujejo in dovolj utrdijo vajo X, se vključijo še tretjo žogico. Pravilno zaporedje meta žogic je prvi korak. Žongliranje kaskade se vedno začne iz roke, kjer sta prisotni dve žogici. Pravočasen met druge in tretje žogice je bistven, da dosežemo enakomeren ritem žongliranja. Cilj je sprva doseči tri mete in nato postopoma več in več. Pogosto se je treba vrniti nazaj na prejšnje vaje ali izvesti korekcijske vaje za kratek čas, kjer je ponovno poudarek na natančnem metu ali pa na pravočasnem metu druge oz. tretje žogice. S časovno kratkimi izmenjavami lažjih, težjih vaj, vaj za natančnost in samega žongliranja učenci napredujejo hitreje, kot če bi enostavno le žonglirali in poskušali doseči čim večje

število metov, saj so pogosto prisotne napake povezane z ritmom in natančnostjo metov.

Pohvala in vzpodbuda

Med vajo učitelj hodi od posameznika do posameznika, jih motivira, spodbuja, popravlja napake in svetuje. Pohvaljeni učenci dobijo dodaten zagon in motivacijo. Spodbuda jih opogumi, da vztrajajo. Učitelj opazi in pohvali tudi majhne uspehe, saj to močno prispeva k graditvi samozavesti učencev. Ko učenci napredujejo, začutijo, da je bila njihova vztrajnost poplačana in nagrajena. Zadovoljstvo je neizmerno, ko učenec uspe izvesti nekaj povezanih metov. Samozavest se dvigne in navdušenje nad žongliranjem zlepa ne izgine.

Tempo učenja in diferenciacija

Učitelj prilagodi tempo učnega procesa skupini in posamezniku, saj vsak učenec napreduje drugače. V primeru, da je prisoten učenec, ki je že več žongliranja na določenem nivoju, se za njega vadba diferencira in ustrezno prilagodi. Učencu se popravi napake osnovne kaskade in doda izzive na njegovem nivoju ter učenje raznovrstnih trikov. Primeri izzivov ali trikov so visoki meti v kaskadi, met navzven, obrnjena kaskada, magnetizem ali jo-jo, žongliranje v eni roki z dvema žogicama krožno in v stolpcu, »shower« oz. meti v krogu itd.

Nastop in nadaljevanje učenja

Sklepni del se pogosto konča z nastopom učencev, ki želijo nastopiti in pokazati, kaj so se naučili. Učence pohvalimo za vztrajnost pri učenju in jih spodbudimo k nadaljnji vaji doma.

Ko kasneje učenci osvojijo osnovno kaskado, lahko nadaljujejo z učenjem drugih rekvizitov, kot so žonglerske rutke, obroči, kiji in odbijajoče se žogice. Kaskado lahko nadgradijo z najrazličnejšimi triki treh žogic in počasi preidejo na žongliranje s štirimi žogicami.

Zaključek

Žongliranje prispeva k sprostitvi in zabavi, saj beseda žongliranje izhaja iz angleške besede *juggle*, kar pomeni zabavati s triki. Hkrati ima žongliranje pozitivne učinke na telesnem in duševnem nivoju. Deluje pozitivno na razvoj in aktivacijo obeh možganskih hemisfer, kar je koristno za mentalno zdravje, kot je zmanjšanje stresa in izboljšanje koncentracije. Zato ga priporočam tudi vam.

Matija Pogačnik, učitelj v ČŠOD Planica

Kolesarski potovalni tabori

Potovalni tabori predstavljajo novost med ponudbo ČŠOD aktivnih počitnic.

Do zdaj so bili izvedeni štirje tedni kolesarskih potovalnih taborov, trikrat po Gorenjski (Trilobit–Kranjska Gora–Bohinj) in enkrat med ČŠOD domovi v Beli krajini in na Kočevskem (Lipa–Kočevje–Fara–Radenci).

Gre za dinamično popotovanje s kolesi med ČŠOD domovi. Udeleženci dnevno spreminjajo lokacijo, skoraj vsak večer spregijo v drugem domu ČŠOD, kar terja določeno (večjo) prilagodljivost mladih kolesarjev. Udeleženci morajo biti dobro kondicijsko pripravljeni. Najdaljše etape lahko presežejo 50 km in se približajo višinskim razlikam blizu 1000 m, zato zainteresiranim priporočamo, da so sposobni prekolesariti 80 km po razgibanem terenu. Obvezno je potrdilo o opravljenem kolesarskem izpitu. Trasa poteka po kolesarskih stezah, cestah različnega ranga, lahko tudi po kolovozih in širših gozdnih poteh, ki za povprečne in dobre kolesarje ne predstavljajo večjih težav. Obvezna kolesarska oprema je tehnično brezhibno MTB ali gravel kolo, ki ustreza cestno-prometnim predpisom, in kolesarska čelada. Zaradi naštetega so te aktivne počitnice primerne za učence zadnje triade in dijake prvih dveh letnikov.

Poleg celodnevne ali poldnevne kolesarjenja vsak dan sestavni del programa predstavljajo različne aktiv-



nosti kot so veslanje, kopanje v jezerih in rekah, obisk adrenalinskih parkov, disk golfa, priprava večerje na žaru, družabni večeri . . .

Opisane specifičnosti kolesarsko potovalnega tabora zahtevajo prilagoditve učitelja pri didaktičnem pristopu, načinu dela in komunikaciji z otroki. Glede na pretekle izkušnje so najpomembnejše naslednje:

Varnost pri kolesarjenju

Ena najpomembnejših nalog na začetku je temeljit pregled kolesarske opreme, ki jo udeleženci pripeljejo s seboj. Izredno pomembna je podrobna seznanitev učencev z varnostnimi pravili in predstavitev načina vožnje v skupini. Sestavni del uvodnega spoznavanja je tudi preizkus znanja kolesarjenja otrok, ta po navadi poteka na spretnostnem poligonu, ki ga postavijo učitelji ČŠOD. V naslednjih dneh učitelji pozorno spremljajo dinamiko skupine in prilagajajo izvedbo kolesarjenja glede na sposobnosti in fizično pripravljenost otrok.

Pri varnosti se spodbuja odgovornost in sodelovanje med učenci. Primer je oblikovanje manjših kolesarskih skupin po 3–5 učencev, ki morajo na nevarnejših odsekih kolesariti v določeni varnostni razdalji samostojno (npr. deli spusta z doma Trilobit na Jesenice, deli spusta s Pokljuke v Bohinj . . .). Pri tem manjše skupine vodijo sposobnejši kolesarji.

Učenje z igro

Ob dnevih, ko je etapa krajša ali manj naporna, se lahko kolesarjenje popestri na različne načine:

- vožnja po poligonih;
- postavljanje izzivov (vožnja po zahtevnejšem terenu, strmi klanci . . .);
- tekme (čas kolesarjenja na izbrani klanec, tekmovanje za najpočasnejšega kolesarja . . .).
- Učitelji morajo seveda zagotoviti, da so igre in izzivi varni in prilagojeni sposobnostim udeležencev.





Strnejo svoje vtise, povedo, kaj jim je bilo všeč, kaj ne, ocenijo težavnost ture, sporočijo morebitne predloge ... To predstavlja zelo pomembno povratno informacijo za spremljajoče učitelje, s pomočjo katere lažje načrtujejo in izpeljejo preostanek tabora.

Ob zaključku večera se ogleda in pokomentira fotografije, posnetke in tehnične podatke opravljene etape (dolžina, višinska razlika, profil, čas trajanja, povprečna in maksimalna hitrost ...), pripravljene v aplikaciji Relive.

Miha Žagar, učitelj v ČŠOD Planica

Vključevanje drugih področij

Učitelji ČŠOD, ki vodijo potovalni tabor, so domačini in dobri poznavalci območja, kjer se kolesari. Prizadevajo si na čim bolj sproščen in zanimiv način predstaviti naravne, družbene in kulturne značilnosti okolja, kjer skupina kolesari. Na poti spoznajo tudi določeno problematiko, ki zaznamuje te pokrajine, recimo težave s čezmernim turizmom (Bohinj, Kranjska Gora), prvo in drugo svetovno vojno (Vršič, Kočevski Rog, prazne kočevske vasi), obmejnost (Obkolpje, Kranjska Gora) ...

Uporaba didaktičnih sredstev, evalvacija in refleksija

Zaradi kondicijske zahtevnosti in stalnega menjavanja lokacij je nujno, da so udeleženci natančno seznanjeni z načrtom, kako bo potekal naslednji dan. Tega vsak večer predstavijo učitelji, pomagamo si tudi s preučitvijo zemljevidov ali navigacijskih aplikacij.

Hkrati s tem učenci skupaj z učitelji v skupnem pogovoru opravijo refleksijo in evalvacijo preteklega dneva.



Misija X – Treniraj kot astronaut

V Sloveniji je jeseni 2023 začela delovati Evropska pisarna za izobraževanje na področju vesolja – **ESERO Slovenija**. ESERO (European Space Education Resource Office) je projekt **Evropske vesoljske agencije (ESA)** in je namenjen spodbujanju izobraževanja na področju STEM (znanost, tehnologija, inženirstvo in matematika) prek tem, povezanih z raziskovanjem v vesolju.

Projekt v sodelovanju z Evropsko vesoljsko agencijo (ESA) v Sloveniji vodi **Center šolskih in občinskih dejavnosti v sodelovanju s projektnim partnerjem Centrom Noordung** ter Ministrstvom za vzgojo in izobraževanje in Ministrstvom za gospodarstvo, turizem in šport.

ESERO spodbuja učitelje in učence k razumevanju vesoljskih znanosti, tehnologij in raziskav s pomočjo različnih izobraževalnih programov, delavnic in virov. Projekt vključuje tudi razvoj učnih gradiv, sodelovanje z šolami in podporo učiteljem pri vključevanju vesoljskih tem v šolske kurikulumne.

Učiteljem je na spletni strani ESERO na voljo ogromno učnega gradiva, ki ga lahko uporabijo pri pouku, udeležijo se lahko raznih usposabljanj s področja raziskovanja vesolja in uporabe vesoljskih tehnologij, ki jih organizira nacionalna pisarna ESERO, pa tudi usposabljanj, ki jih izvajajo v drugih državah. Posebno mesto pri spodbujanju interesa mladih za izobraževanje na področju STEM znanosti pa imajo zagotovo **mednarodni interaktivni šolski projekti**, ki potekajo vse šolsko leto. To so projekti Astro PI, Moon Camp (Lunarni habitat), Can Sat, Climate Detectives (Podnebni detektivi) ter Misija X. Več o teh projektih in prijavih k sodelovanju lahko preberete na spletni strani ESERO Slovenija: <https://projekti.csod.si/esero/predstavitev-esero/>. Ker pa je tema tokratne številke revije *Šola v naravi* gibanje, bom v nadaljevanju podrobneje predstavila šolski projekt **Misija X**, v katerega smo se letos kot prvi v Sloveniji vključili štirje domovi CŠOD (CŠOD Medved, CŠOD Gorenje, CŠOD Vojsko in CŠOD Prvine) ter en dnevni center CŠOD (DC Štajerska).

Misija X

Projekt **Misija X** je inovativni šolski projekt, katerega cilj je spodbujanje fizične aktivnosti, sodelovanja in učenja o vesolju na zanimiv in interaktiven način. Osredotoča se na promocijo znanosti, tehnologije, inženirstva in matematike (STEM) med mladimi do 14. leta starosti. Učenci imajo priložnost, da prek Misije X

spoznajo ključne vidike vesoljskih misij, obenem pa razvijajo pomembne veščine, kot so timsko delo, reševanje problemov, kritično razmišljanje, komunikacija in uporaba tehnologije.

Učenci lahko sodelujejo v različnih izzivih, ki vključujejo fizične dejavnosti, znanstvene dejavnosti in dejavnosti, ki krepijo razvoj veščin, potrebnih za uspešno reševanje problemskih izzivov v vesolju in na Zemlji. **Misija X omogoča učencem, da preizkusijo svoje sposobnosti v različnih nalogah, povezanih z zdravjem astronautov in raziskovanjem vesolja.**

V okviru projekta se učenci podajo na vznemirljivo misijo, v kateri z različnimi nalogami in izzivi pomagajo maskotama Leu in Luni, da bi prehodila razdaljo od Zemlje do Lune. Pri vsaki aktivnosti Misije X, ki jo učenci opravijo, pridobijo določeno število korakov, ki se pomnoži še s številom sodelujočih učencev. Opravljeni koraki se nato pretvorijo v kilometre prehojene poti do Lune.

Z vsakim uspešno opravljenim izzivom **se učenci približujejo končnemu cilju – pripeljati maskoti Lea in Luno od Zemlje do Lune in s tem uspešno končati misijo**. Vnašanje opravljenih nalog in spremljanje prehojene poti do Lune je za učence velika motivacija za izvajanje aktivnosti za daljše časovno obdobje (prek celotnega šolskega leta ali morda vsaj mesec dni).

Pri izvajanju Misije X se učenci učijo pomembnih vrednot, kot so **vztrajnost, sodelovanje in raziskovalni duh**, hkrati pa **razvijajo svoje telesne sposobnosti in pridobivajo nova znanja o vesolju**.

Projekt Misija X je odlična priložnost, da učenci povežejo telesno aktivnost z učenjem, hkrati pa se zabavajo in sodelujejo v skupinskih izzivih, ki jih navdihujejo za nadaljnje raziskovanje.

Aktivnosti znotraj Misije X

V projektu Misija X so učenci vključeni v različne vrste aktivnosti, ki jih spremljajo tako fizične kot tudi izobraževalne naloge. Te aktivnosti vključujejo:

- **fizične naloge:** učenci izvajajo telesne aktivnosti, kot so tek, skakanje, joga, kolesarjenje, plezanje ali druge gibalne vaje; vsaka uspešno opravljena naloga prinese določeno število korakov, ki jih učenci zbirajo kot del svoje misije;
- **znanstvene (raziskovalne) naloge:** te naloge vključujejo raziskovanje oziroma iskanje informacij

o vesolju, iskanje odgovorov na določena »znanstvena« vprašanja (npr. kako gostota kosti vpliva na njihovo vzdržljivost); z reševanjem nalog in pridobivanjem novih znanj prispevajo k napredku misije;

- **sodelovanje v skupinah:** učenci večino nalog (sploh raziskovalnih) rešujejo v skupinah, kar spodbuja timsko delo;
- **kreativne naloge:** v projekt so vključene tudi naloge, ki spodbujajo ustvarjalnost, kot so na primer izdelava plakatov, risanje ali pisanje zgodb, ki prikazujejo dogodivščine Lea in Lune v vesolju.

Projekt Misija X ni samo enkratni dogodek, ampak ima lahko tudi dolgoročne učinke na učence. Z (večkratnim) izvajanjem aktivnosti se:

- **povečuje telesna aktivnost oziroma vzdržljivost:** učenci se naučijo, kako pomembno je redno gibanje in da se z redno vadbo sposobnost izvajanja fizičnih aktivnosti povečuje ter kako lahko to vpliva na njihovo zdravje;
- **krepi timsko delo:** ker projekt vključuje sodelovanje v skupinah, učenci razvijajo veščine, kot so komunikacija, spoštovanje mnenj drugih in reševanje konfliktov;
- **povečuje znanje o vesolju:** z raziskovanjem vesoljskih tem učenci pridobivajo znanje, ki jih spodbuja k nadaljnemu raziskovanju znanosti in naravoslovja.





Podpora učiteljev in staršev

Za uspešno izvedbo projekta je pomembna podpora učiteljev in tudi staršev. Učitelji s projektom spodbujajo učence, jim pomagajo pri nalogah in spremljajo njihov napredek. Starši pa so lahko vključeni v projekt tako, da skupaj z otroki izvajajo aktivnosti tudi doma ali pa le spremljajo njihov napredek pri zbiranju korakov.

Izvajanje Misije X v ČŠOD

V ČŠOD žal nimamo možnosti, da bi z (istimi) učenci izvajali projekt celo šolsko leto in tako spremljali njihov napredek v daljšem časovnem obdobju. Lahko pa učiteljem in učencem šol v okviru programa šole v naravi ali dnevnega centra predstavimo projekt in poskrbimo za eno ali več izvedb aktivnosti Misije X. Na ta način jih poskušamo navdušiti za vključitev v projekt in nadaljnje izvajanje aktivnosti, tudi ko se učenci vrnejo v šolo.

Možnosti izvajanja Misije X v šolah in vrtcih

V šolah in vrtcih je veliko možnosti izvajanja aktivnosti Misije X, in kar je še pomembnejše, v šolah in vrtcih **je projekt možno izvajati daljše časovno obdobje** (vsaj nekaj mesecev, še bolje pa celo leto) in pri tem tudi spremljati napredek učencev, ki se z rednim izvajanjem aktivnosti v daljšem časovnem obdobju zagotovo pokaže.

Fizične aktivnosti so zelo primerne za **popestritev ali nadgradnjo pouka športa** ali za popestritev vzgojno-izobraževalnih dejavnosti v času **podaljšanega bivanja** (idealno za redno izvajanje enkrat ali dvakrat tedensko daljše časovno obdobje, spremljanje napredka učencev prek dnevnika, v katerega si vsak učenec zapisuje opažanja in dosežene rezultate), ali pa celo za izvedbo **aktivnega 10-minutnega odmora** ali na primer **popestritev razrednih ur**. Misija X se lahko vključi tudi v **razširjeni program (RaP)** in se izvaja celotno šolsko leto. Številne od predlaganih aktivnosti so izvedljive tudi za otroke v vrtcih in lahko kakovostno dopolnijo vsebine s področja gibanja v vrtcih.

Znanstvene aktivnosti se zlahka smiselno in v povezavi z učnim načrtom vključi v pouk naravoslovja (Energija astronavta, ...), gospodinjstva (Astrohrana, ...), biologije (Bionična roka, Okusi v vesolju, ...) ali tehnike in tehnologije (Robotska roka).

Sodelovalne aktivnosti pa razvijajo socialne veščine, ki bodo učencem koristile tako pri delu in druženju v šoli kot tudi izven nje.

Kako sodelovati?

Vsak učitelj oziroma vzgojitelj (ali druga polnoletna oseba) se lahko na spletni strani Misije X (izbere se slovenski jezik) <https://trainlikeanonaut.org/sl/> registrira in odpre svoj profil, v katerega lahko vnese eno ali tudi več ekip (več razredov).

Pod zavihkom »Dejavnosti« so zbrane vse aktivnosti Misije X, ki jih je možno tudi filtrirati glede na glavni cilj oziroma namen. Vsaka dejavnost vključuje podroben zapis ciljev, potrebnih pripomočkov, trajanja in poteka izvedbe, pa tudi ozadja oziroma razlage aktivnosti, večina jih vključuje celo video posnetek izvajanja aktivnosti.

Učitelj ali vzgojitelj torej dobi na enem mestu vse aktivnosti in natančne opise postopka izvedbe. Mora jih le pregledati in izbrati tiste, ki najbolj ustrezajo učnemu načrtu ali dinamiki razreda oziroma skupine. Aktivno-

sti lahko izvaja bodisi pri pouku, v času podaljšanega bivanja, aktivnega odmora ali pa morda tudi doma z lastnimi otroki.

Naloge, ki jih učenci izvedejo, vnese v ekipo v svojem profilu. Vsakokratna dodana aktivnost prispeva k številu korakov Lea in Lune. Učitelj z učenci spremlja napredek Lune in Lea, posebno pozornost pa je dobro nameniti tudi napredku vzdržljivosti učencev ob rednem izvajanju nalog v daljšem časovnem obdobju.

Letošnja Misija X se je začela 11. septembra 2024 in bo trajala do 11. avgusta 2025, oziroma do dne, ko bosta Luna in Leo prišla do Lune.

In še za konec ...

S sodelovanjem dovolj velikega števila ekip z vsega sveta bosta maskoti Leo in Luna najkasneje do 11. avgusta 2025 dosegla Luno. Za nagrado bodo takrat vse sodelujoče ekipe dobile priznanje – certifikat za sodelovanje, ki bo nagrada za trud in vztrajnost. Prav tako se bodo lahko vse ekipe udeležile on-line dogodka prihoda Lea in Lune na Luno. To bo hkrati tudi trenutek za refleksijo o tem, kaj so se učenci naučili, kako so sodelovali in kako so prispevali k uspehu misije.

Naj bo med sodelujočimi tudi čim več ekip iz Slovenije! Pridružite se že obstoječim ekipam ČŠOD in trenirajte ter raziskujte kot astronauti tudi v šolah in vrtcih!

Meta Vončina Gnezda, vodja ČŠOD Vojsko

Viri:

https://www.esa.int/Education/Teachers_Corner/European_Space_Education_Resource_Office
<https://projekti.csod.si/esero/predstavitev-esero/>
<https://projekti.csod.si/esero/mission-x/>
<https://trainlikeanonaut.org/sl/>





Šola v naravi – priložnost za telesni in osebni razvoj

Šola v naravi. Za učence mamljiva besedna zveza, saj že ob misli nanjo pomislijo na to, da ta teden ne bo običajnega pouka, sedenja na trdih šolskih klopeh, mučnih domačih nalog in ocenjevanj. Na drugi strani velik izziv za učitelje, saj organizirati in uspešno izpeljati takšen projekt ni mačji kašelj. Treba je veliko zagnanosti, predanosti in – nenazadnje – veselja ter poguma.

Zadnji teden v novembru smo se z učenci šestega, sedmega in osmega razreda Osnovne šole Bakovci udeležili zimske šole v naravi v ČŠOD Planica. V petih dneh so učenci z različnimi aktivnostmi, ki so temeljile na gibanju, spoznavali alpski svet, preizkušali različne športe, se učili odgovornosti in krepili medosebne vezi.

Dejstvo je, da se dandanes mladostniki premalo gibljejo, zato so bile aktivnosti, kot so tek na smučeh, plezanje, namizni tenis, nogomet, pohodništvo . . . resnično dobrodošle. Kljub naporom, ki so jih učenci morali premagovati, učitelji opažamo, da gibanje zelo dobro vpliva na počutje, sposobnost učenja ter na socialni razvoj otrok. Ob premaganih kilometrih so tudi učenci, ki

niso najboljši športniki, doživeli zadovoljstvo in uspeh, kar bo marsikomu lahko motivacija za naprej.

Učitelji smo bili navdušeni nad dejavnostmi, ki jih ponujajo v ČŠOD Planica ter nad učitelji mentorji, ki svoje delo opravljajo zavzeto in predano. Le dobro sodelovanje je lahko ključ do uspeha in tega tukaj ne manjka. Možnost, da učenci teden dni preživijo pretežno v naravi in spoznavajo praktične veščine za življenje, je neprecenljiva. Učenci se bodo domov vrnili bogatejši za eno dobro izkušnjo in lepe spomine, ki bodo risali nasmeh na njihove obraze tudi čez leta in morda desetletja, ko se bodo v mislih vračali v dolino pod Poncami.

Učenci so izpostavili, da so jim bile vseč različne aktivnosti, veliko gibanja na svežem zraku, praktično učenje, možnost druženja s prijatelji iz različnih razredov in sproščenost. Prav tako jim je bila vseč hrana, saj so se v kuhinji res potrudili in učencem postregli z zdravimi in okusnimi obroki.

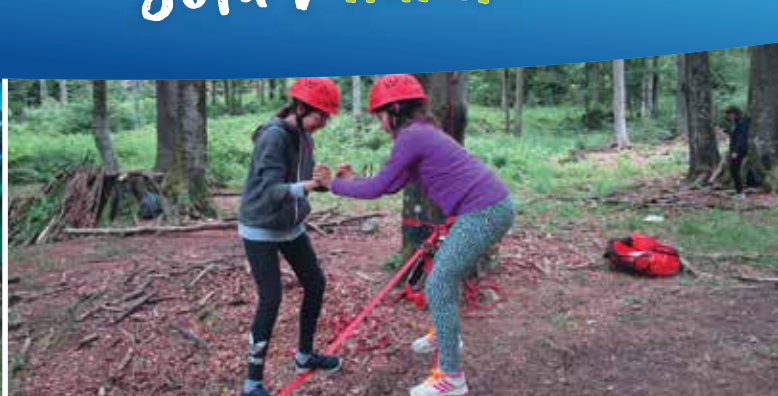
Pomembno je, da smo odrasli pri delu z otroki dosledni in tega se v ČŠOD Planica zagotovo držijo. Nam učite-

ljem je bila med drugim vseč določba hišnega reda o prepovedi sladkarij. Znano je, da mladostniki splošno gledano zaužijejo preveč sladkorja, ki ga dobijo v obliki raznih slaščic in sladkih pijač. To jim nudi kratkotrajno zadovoljstvo, a dolgoročno zelo slabo vpliva na zdravje. Tudi v šolah stremimo k čim manjšemu vnosu sladkorja, ker si za učence želimo le najboljše.

Poleg vseh aktivnosti, ki so potekale v skladu s cilji šole v naravi, so učenci hkrati pridobivali ali poglobljali socialne veščine. S tem, ko so poskrbeli za čistočo sob, jedilnice in drugih skupnih prostorov, se držali hišnega reda in med vsemi dejavnostmi upoštevali tudi mnenja in potrebe soudeležencev, so okrepili čut za odgovornost in se opremili za življenje.

Šola v naravi je priložnost za rast in razvoj tako na fizični kot osebni ravni. Tako učencem kot učiteljem prinaša nova spoznanja, nas povezuje in odpira nov pogled na svet.

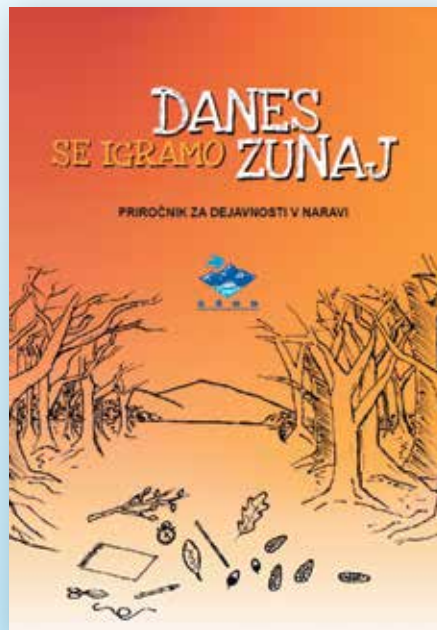
Nuša Grah, učiteljica na Osnovni šoli Bakovci



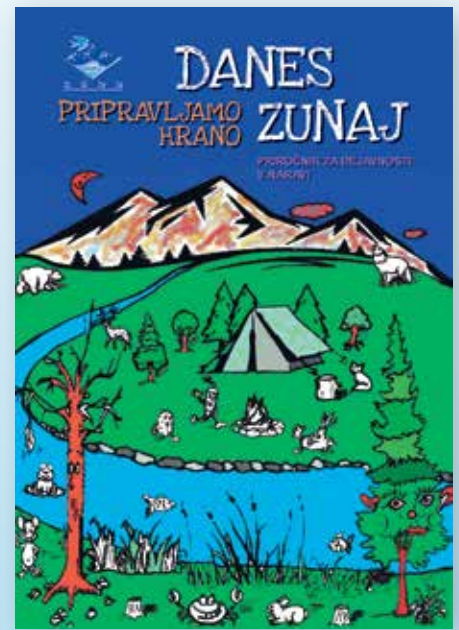
IZDANI PRIROČNIKI V ZBIRKI



Cena: 8 EUR



Cena: 5 EUR



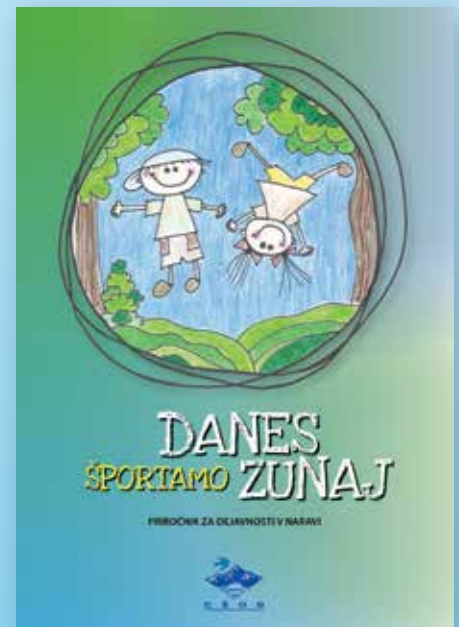
Cena: 10 EUR



Cena: 8 EUR



Cena: 8 EUR



Cena: 8 EUR

Naročilo: info@csod.si