

# VIDEOKONFERENCA ZA UČITELJICE IN UČITELJE RAZREDNEGA POUKA -

## Z VAJAMI ČUJEČNOSTI DO BISTREJŠEGA UMA IN BOLJŠIH UČNIH DOSEŽKOV

Tonja Umnik, Osnovna šola Bistrica

mag. Katarina Dolgan, ZRSŠ

Tanja Müller, ZRSŠ



# VAŠA VPRAŠANJA



Od kot izvira čuječnost? Kdaj začeti z razvojem čuječnosti?

Kako prepričati ravnatelje, da so čuječnost in gibanje ali igra med uro nujni del poučevanja?

Kako vpeljati čuječnost v vsakodnevni pouk kot neko rutino?

Kako razvijati čuječnost pri tujem jeziku?

Kako razvijati čuječnost, če sam nisi tak/tega ne zmoreš?

Vaje in dejavnosti za razvijanje čuječnosti

Na kakšen način razvijati čuječnost pri učencih?

Kako učence spodbujati k čuječnosti?

Kako s pomočjo projektov Inovativna učna okolja za 21 stoletje in Pogum razvijam čuječnost?

# Mentimeter – viharjenje možganov

PRVA BESEDA, KI TI PRIDE NA PAMET, KO SLIŠIŠ BESEDO – ČUJEČNOST.

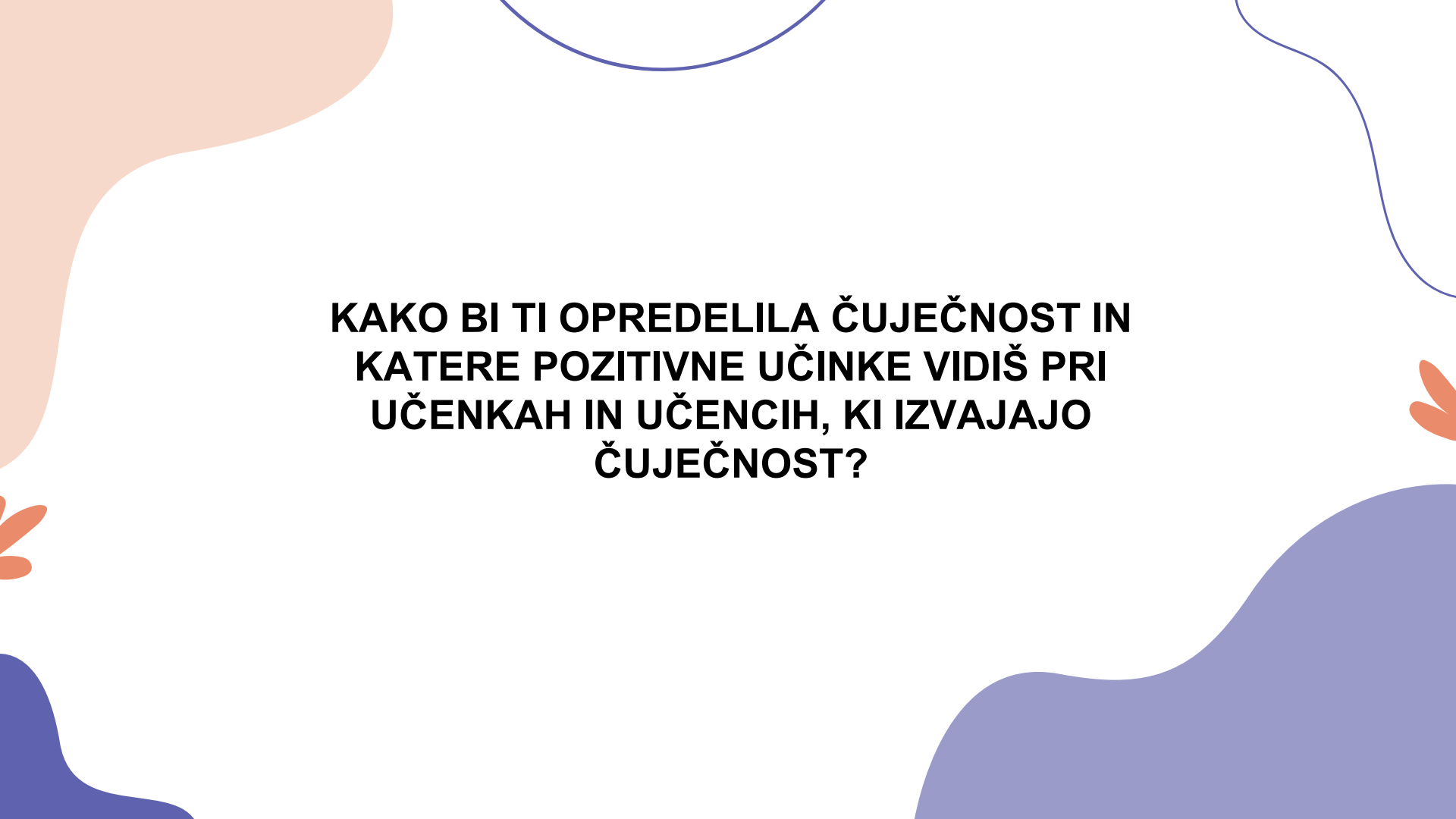
<https://www.menti.com/dlp57ju16nno>



# KAJ JE ČUJEČNOST IN ZAKAJ JE POMEMBNA?

"Potrebno se je osredotočiti na cilj in biti prijazen. Tak pristop nam pomaga odpravljati stres, vznemirjenost ali celo žalost. Pomaga nam osredotočiti se na ta trenutek, saj zna biti neprestana skrb za prihodnost ali o preteklosti zelo utrujajoča. S pomočjo osredotočenosti in prijaznosti krepimo naš um in gremo lažje skozi življenje."





**KAKO BI TI OPREDELILA ČUJEČNOST IN  
KATERE POZITIVNE UČINKE VIDIŠ PRI  
UČENKAH IN UČENCIH, KI IZVAJAJO  
ČUJEČNOST?**

# Učinek čuječnosti pri učencih





Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica

# Poslušaj

Zapri oči in položi glavo na mizo. Pozorno poslušaj.

[https://youtu.be/\\_4kHxtiuMLO](https://youtu.be/_4kHxtiuMLO)

<https://youtu.be/1ZYbU82GVz4>

Kakšna je bila glasba, ki si jo poslušal?

Kako se po poslušanju počutiš?



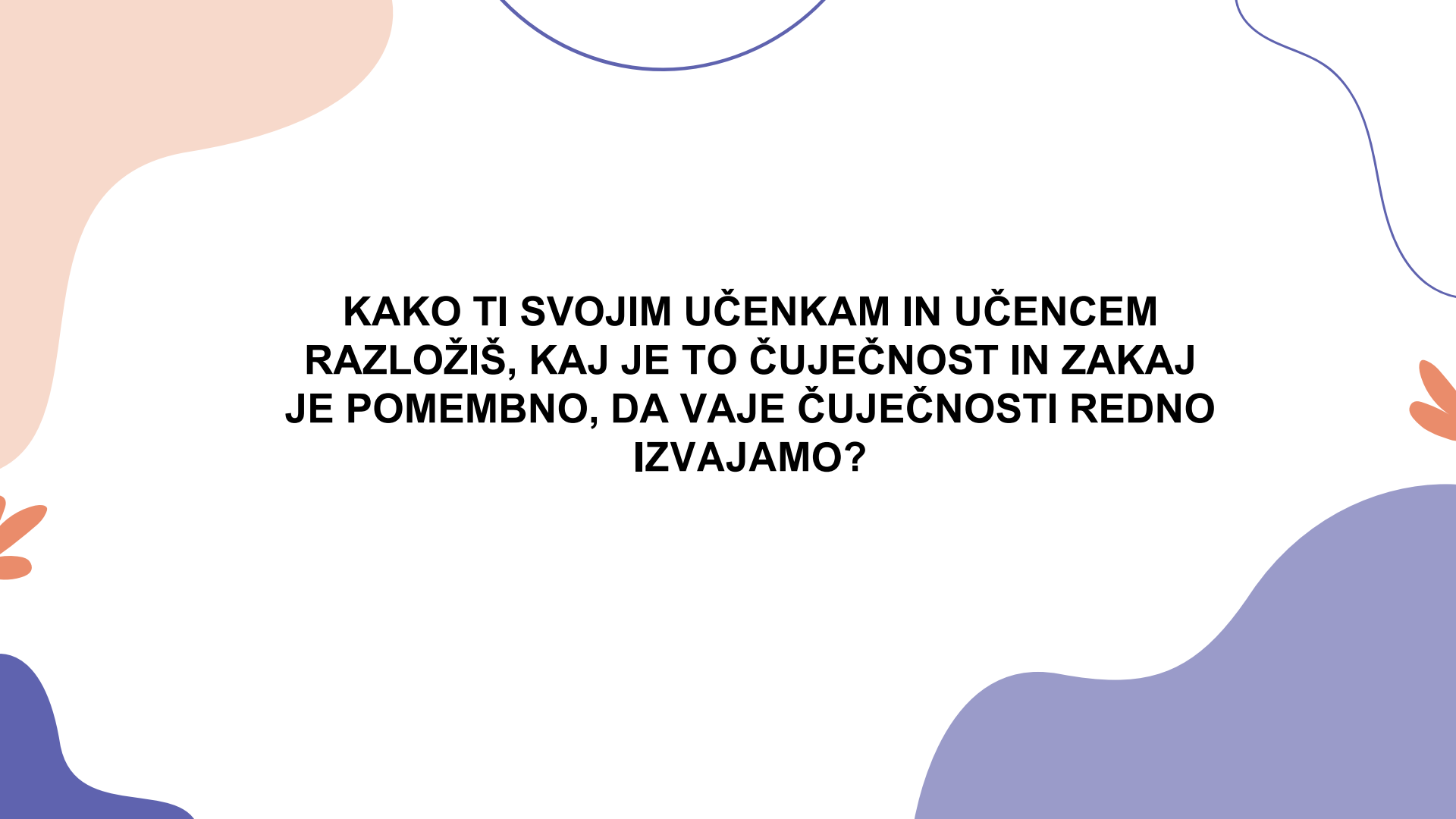
SKUPAJ

# KAJ JE POMEMBNO, KO IZVAJAMO VAJE ČUJEČNOSTI?



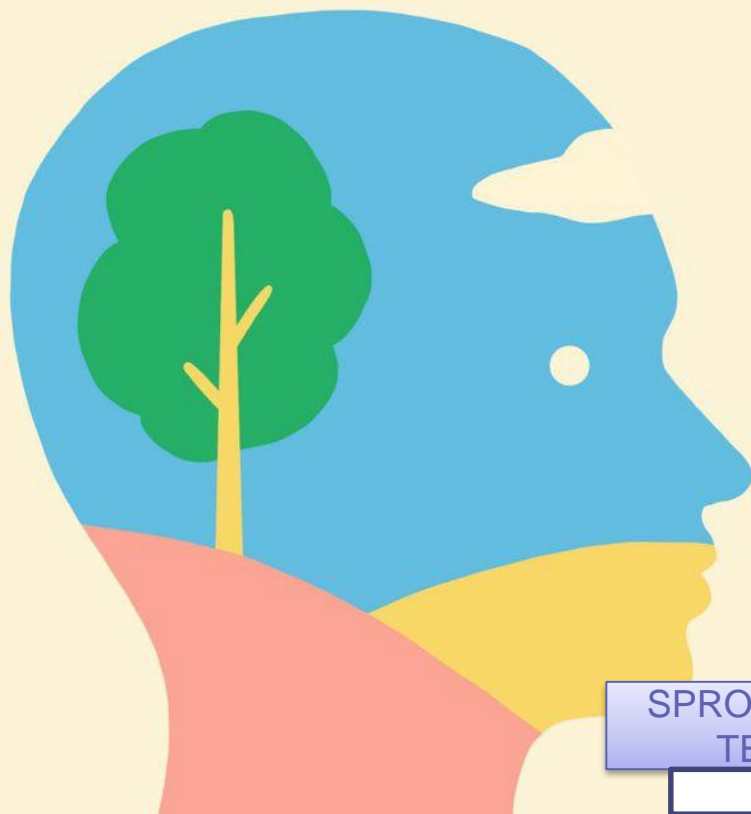
## Pri čuječnosti upoštevamo naslednje:

1. čuječnost ni sprostitvena tehnika. Njen namen je biti polno prisoten v trenutku, sproščenost pa je stranski učinek čuječnosti, ki se lahko pojavi, ali pa tudi ne.
2. osredotočamo se na proces, ne na cilj. Edino vodilo je, da smo osredotočeni na »tukaj in zdaj«, da ne vrednotimo svojih občutkov, misli ali čustev.
3. ko smo čuječi, ne označujemo naših občutkov kot dobrih/ slabih, koristnih/ nesmiselnih, prijetnih/ neprijetnih. Vse, kar občutimo v tistem trenutku, skušajmo le zaznati in dobrodošlo sprejeti.



**KAKO TI SVOJIM UČENKAM IN UČENCEM  
RAZLOŽIŠ, KAJ JE TO ČUJEČNOST IN ZAKAJ  
JE POMEMBNO, DA VAJE ČUJEČNOSTI REDNO  
IZVAJAMO?**

ČUJEČNOST



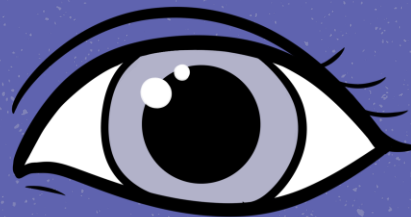
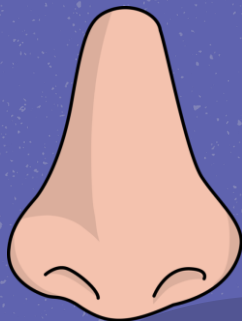
MEDITACIJA



SPROSTITVENE TEHNIKE,  
TEHNIKE DIHANJA

Vir: YEJI KIM, <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-for-skeptics>

SVET OKOLI SEBE ZAZNAVAMO S  
ČUTILI, KI JIH RAZVIJAMO S  
ČUJEČNOSTJO.



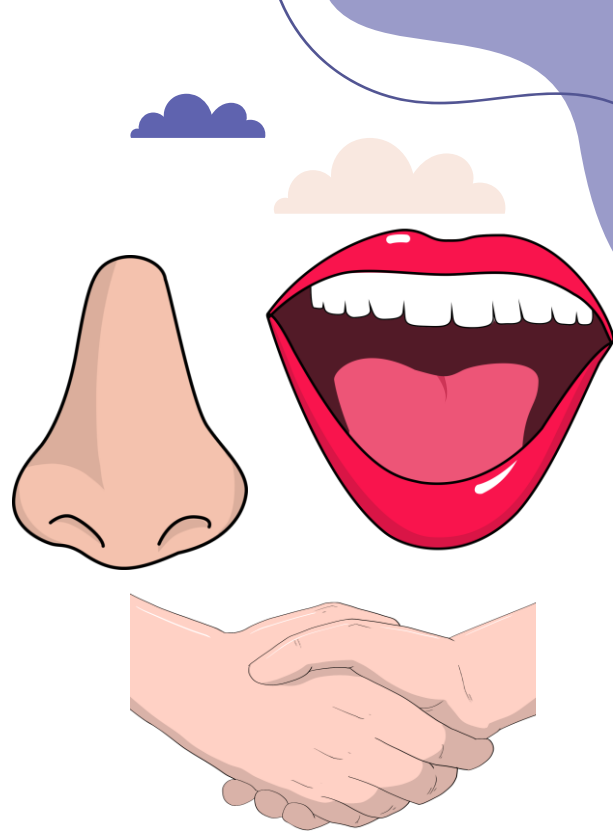
# Primeri čuječnosti z učenci

Učenci imajo zavezane oči: preko čutil skušajo ugotoviti, katere jedi imam v roki.

Nato izvedemo pogovor, katero čustvo v nas sproži določena hrana.



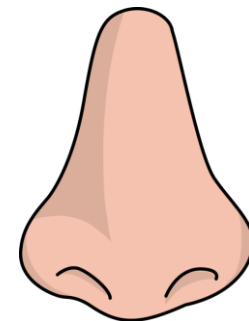
Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica



# Povonjaj

Povonjaj nekaj, kar diši.  
Lahko povonjaš eterično olje, vrečko čaja,  
kakšno sadje, milo  
ali šampon.  
To narediš tako, da zapreš oči in se  
osredotočiš na vonj.  
Nekaj minut v miru vonjaj izbrani vonj in  
se osredotoči nanj.  
Kakšen je ta vonj?

Kaj misliš o tem vonju? Katera čustva ti  
vzbudi ta vonj?



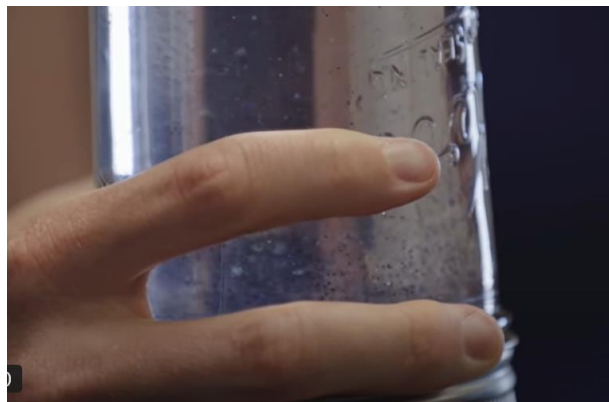
SKUPAJ

# KAJ SE DOGAJA V NAŠIH MOŽGANIH, KO SMO ČUJEČNI?

”Predstavljajmo si kozarec, v katerem je tekočina z bleščicami. Tekočina predstavlja naše MOŽGANE. Ko smo čuječni, je tekočina bistra, bleščice mirujejo na dnu kozarca.

Kaj pa se zgodi z našim umom, ko nas prevzamejo negativna čustva in se vključijo plazilski možgani? Takrat se bleščice premešajo in naš um ne zmore več bistro misliti, računati, govoriti,...

Ko se vsebina v kozarcu »umiri« in se bleščice spustijo na dno, je tako kot z našim umom, ko smo čuječni. Spet lahko bistro mislimo, računamo, govorimo,...”



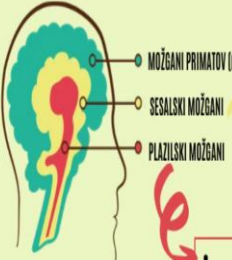
Vir: Mindfulness in Schools: Mindfulness and the Brain for Children, [https://www.youtube.com/watch?v=a\\_hPelcPRTg](https://www.youtube.com/watch?v=a_hPelcPRTg)

# NEVROZNAANOST IN ČUJEČNOST

Evolucijski razvoj človeških možganov – tridelni možgani

Vir: <https://www.center-motus.si/evolucijski-razvoj-cloveskih-mozganov-tridelni-mozgani/>

### Tridelni možgani




- MOŽGANI PRIMATOV (možganska skorja)**
- SESALSKI MOŽGANI**
- PLAZILSKI MOŽGANI**

- najmlajši del možganov
- "racionalni in socialni možgani"
- inhibicija starejših delov kognitivne funkcije
- limbični sistem ("čustveni možgani")
- omogoča učenje iz izkušenj
- pojav čustev - večja možnost preživetja
- najstarejši del možganov
- prisoten tudi pri plazilcih
- funkcije, pomembne za preživetje

CENTER MOTUS

## Možgani primatov (možganska skorja)



### Temporalni reženj

- prepoznava objektov in kategorizacija socialno zaznavanje
- procesiranje slušnih informacij

### Parietalni reženj

- omogočanje seganja po predmetih
- prostorsko zaznavanje, orientacija, miselne rotacije
- pozornost, samozavedanje
- procesiranje številik, matematične operacije
- branje
- procesiranje in integriranje senzoričnih informacij

### Frontalni reženj

- Premotorična skorja:** izbira najustreznejših gibov
- Prefrontalna skorja:** reševanje kompleksnih težav, izvršilne funkcije

### Okcipitalni reženj

- vidni centri
- analiziranje vidnih informacij

**Primarna somatosenzorična skorja:** prejema informacije o položaju telesa

**Primarna vidna skorja:** sprejemanje vidnih informacij

**Dorzalna pot:** KJE se predmet nahaja

**Dve možni poti potovanja vizualnih informacij!**

**Ventraina pot:** KAJ predmet predstavlja

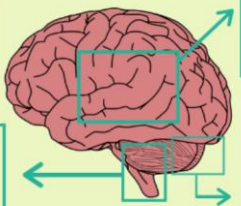
**Ventromedialna prefrontalna skorja:** izvira notranjega vedenja (konfliktnosti, nadzorovanje impulzov in čustev, usmerjanje pozornosti)

**Orbitofrontalna skorja:** čustva, naprede, samoregulacija vedenja, socialno vedenje

**Dorsolateralna prefrontalna skorja:** izbira ustrezne vedenja (izkušnje, oblikovanje strategij, asociacijsko mišljenje, center delovnega spomina)

CENTER MOTUS

## Plazilski možgani



### Retikularna formacija

- reguliranje budnosti
- motorični programi
- pozornost
- dihalni refleksi

### Možgansko deblo

- koordinacija
- avtomatični vzorec dihanja

### Bazalni gangliji

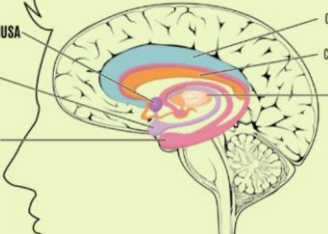
- nadziranje motoričnih gibov
- kognitivne in čustvene funkcije

### Mali možgani

- koordinacija gibov
- ravnotežje
- delovni spomin
- prostorsko zaznavanje

CENTER MOTUS

## Sesalski možgani



- ohranjanje ravnovesja v telesu (temperatura, lakota, žeja, reprodukcija, cikel budnosti)
- vrednotenje (izkušenj) glede na čustva
- boljša zapomnitev močno čustvenih dogodkov
- doživljanje strahu (presojanje ogroženosti)
- center spomina
- prostorski spomin in orientacija
- prenos informacij v dolgoročni spomin

**JEDRO HIPOTALAMUSA**

**AMIGDALA**

**HIPOKAMPUS**

cinguladni girus

corpus callosum

talamus

CENTER MOTUS



KAKO SE TI Z UČENCI POGOVARJAŠ O  
ČUSTVIH?

KAJ POČNETE, DA SE JIH ZAVEDAJO, JIH  
PREPOZNAJO IN KREPIJO POZITIVNA  
ČUSTVA?

# Risanje čustev – kolo čustev



Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica



# Milni mehurčki

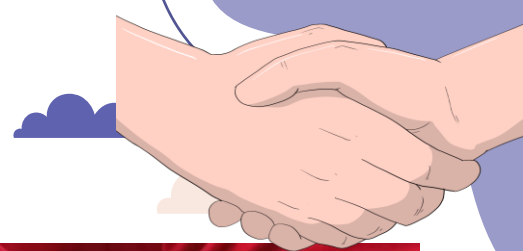
V svojem telesu poišči del telesa, kjer občutiš največ čustev.  
Od tam potuj skozi vse dele telesa. Posebno v dele, ki jih ne občutiš.  
V dele, ki jih učenec ne občuti pihnem milne mehurčke in jih na ta način „prebudim“.



Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica

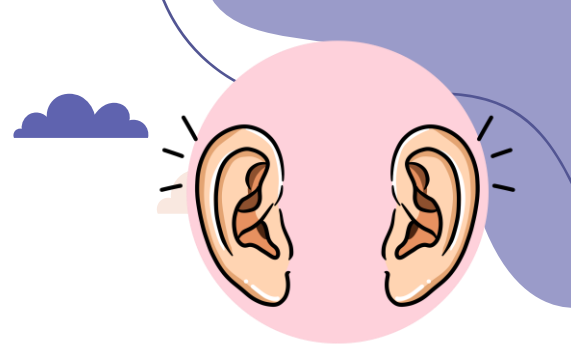


# Barvanje mandal



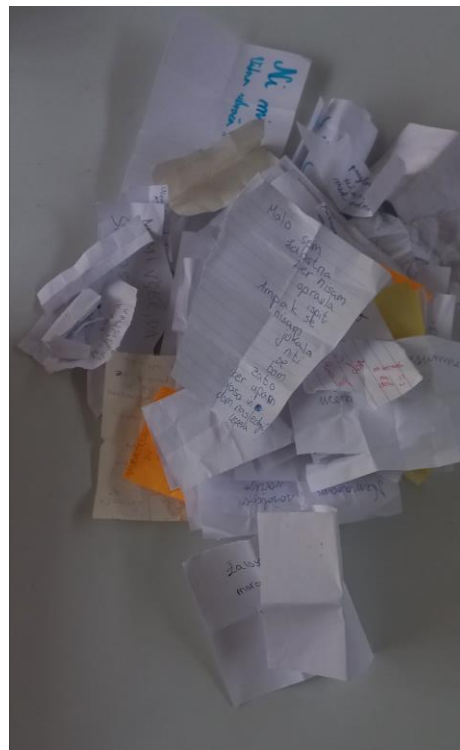
Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica

# Škatlica posluha

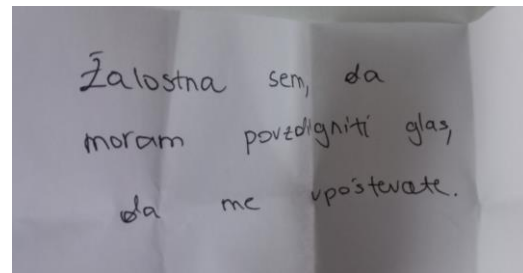


Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica

71 listkov v treh mesecih.



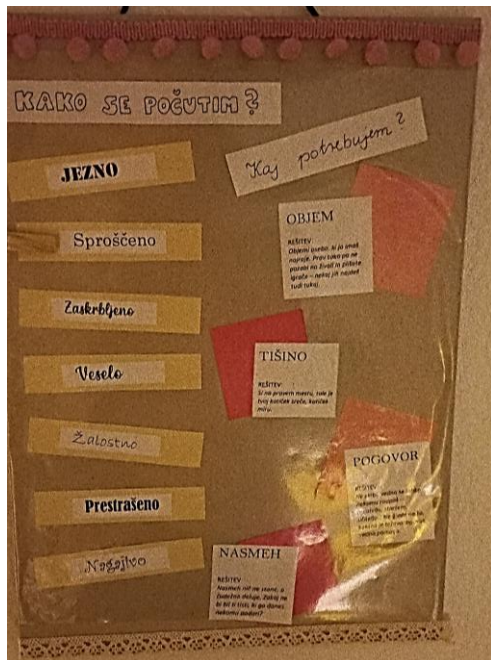
Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica



Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica



# Kotiček za umirjanje

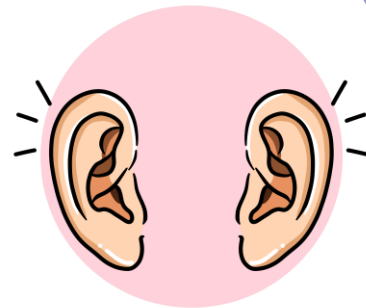


# Plišasti prijatelj

Učenci naj ležijo na blazinah na hrbtu.  
Ob sebi imajo svoje plišaste igrače, katere naj objamejo.  
Vodimo dihalne vaje.  
Igračo naj učenci položijo na trebuh in jo dobro opazujejo, kako se ob vdihu igrača dvigne in kako se ob izdihu spusti.



Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica



# Vizualizacija občutkov

Zapri oči in si predstavlaj:

Puhast, zaspan, mehak,  
svilnat, hrustavljav, kosmat

...

V svoji bližnji okolici poišči  
eno izmed naštetih stvari in  
se jo dotakni.

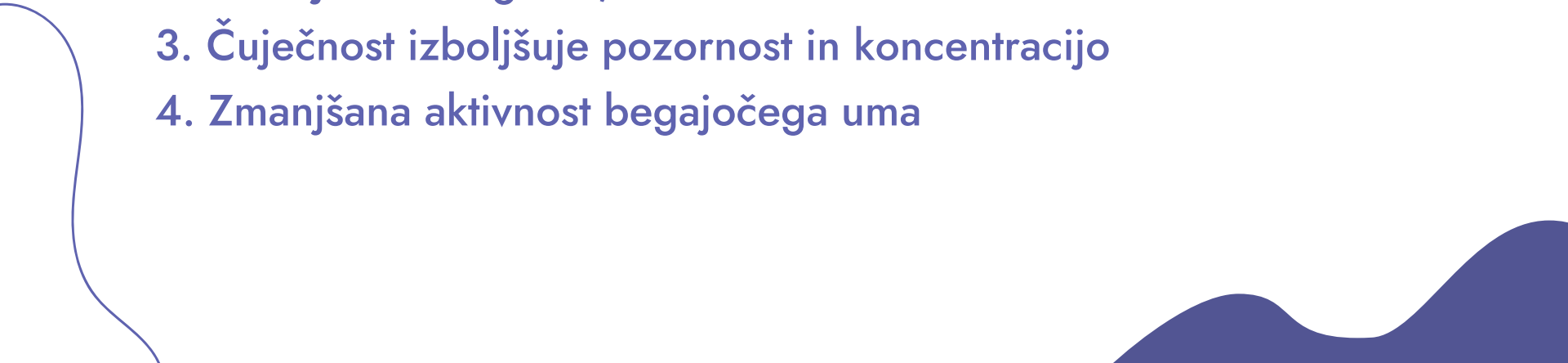
Kakšen je občutek?




SKUPAJ

# KAKŠEN VPLIV IMAJO VAJE ČUJEČNOST NA NAS?



1. Čuječnost izboljša učenje, pomnjenje, obvladovanje čustev in poveča fleksibilnost mišljenja.
  2. Zmanjšana amigdala, sedež strahu
  3. Čuječnost izboljšuje pozornost in koncentracijo
  4. Zmanjšana aktivnost begajočega uma
- 



"Urjenje čuječnosti v osnovni šoli pomaga učencem/kam pri boljšem osredotočanju na učno snov, boljšem uravnavanju čustev in razvijanju pozitivne samopodobe. Z vajami jim pomagamo, da se uspešneje osredotočijo na delo in premišljeno premagujejo stresne situacije. Gre za spretnost, ki jo je mogoče razvijati z redno dnevno disciplino. Čuječnost ima večji učinek, če postane način posameznikovega delovanja oz. način življenja."



KAJ TI ZAZNAVAŠ PRI UČENCIH, KO ZAČNEJO  
REDNO IZVAJATI VAJE ČUJEČNOSTI?



# PRI KATERIH PREDMETIH LAHKO IZVAJAM VAJE ČUJEČNOSTI IN KAKO JIH POVEŽEM S CILJI IZ UN?

## SPLOŠNI CILJI IZ UČNIH NAČRTOV:

### Glasbena umetnost:

- spoznavanje učinka in uporabnost glasbenih dejavnosti kot sprostitev tehnik za telo in duha (glasbena terapija),
- razvijanje čustvene inteligence kot temeljnega pogoja za učenje ter čustveno-socialno zrelost otrok.

### Likovna umetnost:

Z likovnim izražanjem učenci razvijajo domišljijo in likovno mišljenje, sposobnost raziskovalnega dela, razvijajo razumevanje vizualnega okolja, izražajo občutja, stališča in vrednote.

Učenci:

- razvijajo sposobnost opazovanja, prostorske predstavljalnosti in vizualizacije, likovno mišljenje, likovni spomin in domišljijo,
- ob likovnem izražanju razvijajo socialne, emocionalne in estetske osebne kvalitete.

### Šport:

- zdrav način življenja (ustrezna kondicijska pripravljenost; telesna nega; zdrava prehrana; **razbremenitev in sprostitvev**; ravnovesje med učenjem, športno dejavnostjo, počitkom in spanjem; odpornost proti boleznim; **sposobnost prenašanja naporov; nevtralizacija negativnih učinkov sodobnega življenja**),
- krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase
- oblikovanje **pozitivnih vedenjskih vzorcev** (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja).

### Spoznavanje okolja

Zlasti ta občutljivost za dogajanja v okolju naj bi se razvila v zavedanje o pomembnosti človekovega premišljenega ravnanja tako v medosebnih kot družbenih odnosih, v razvijanju strpnosti do drugačnih in upoštevanje načela enakosti med spoloma (socialne in državljanske kompetence).

### Družba

- pridobivajo znanja in razvijajo spretnosti ter sposobnosti v raziskovanju neposrednega družbenega okolja,
- poglobljajo razumevanje svojih osebnih značilnosti ter prepoznavajo vloge, ki jih imajo v različnih skupinah in skupnostih; spoznavajo, kako pomembno je za posameznika, da je povezan s člani družine, ljudmi v šoli, lokalni skupnosti ter širšem okolju,
- razvijajo razumevanje o pomenu sodelovanja med ljudmi; spoznavajo načine in oblike sodelovanja, tekmovanja in reševanja sporov,

### Naravoslovje in tehnika

Učenci imajo možnost in priložnost pri pouku naravoslovja in tehnike naravo in tehniko izkustveno doživljati. To lahko učitelji udeležajo tako, da del svojega časa preživljajo v različnih naravnih in umetnih okoljih, kjer opazujejo s preprostimi opazovalnimi pripomočki. Ob tem spoznajo naravne procese in pojave, si ob tem postavljajo vprašanja in z eksperimentiranjem odgovarjajo nanje.

Učenci z dejavnim vključevanjem v pouk in s praktičnim delom odkrivajo in razvijajo svoje sposobnosti, urijo spretnosti in razvijajo pozitivne osebne lastnosti.

# PRI KATERIH PREDMETIH LAHKO IZVAJAM VAJE ČUJEČNOSTI IN KAKO JIH POVEŽEM S CILJI IZ UN?

Vir: Barbara Gabrijelčič, OŠ Solkan

## UČNI NAČRT

### Učni cilji:

#### 3. r SPO

- razumejo nujnost sodelovanja in medsebojne strpnosti med ljudmi;
- se seznanijo s preprečevanjem bolezni;

#### LUM

- se spontano in doživeto likovno izraža;
- si z izražanjem v prostoru in oblikovanjem bivalnih koticikov v učilnici oblikujejo prostorske predstave,
- oblikujejo prostorske tvorbe iz različnih materialov (npr. recikliranih materialov, odpadne embalaže, naravnih materialov s pomočjo lepila, lepilnih trakov, vrvic, žice),

#### 4. r DRU, RU

- prepoznajo in ocenijo svoje značilnosti (potrebe, želje, sposobnosti, cilje, osebni napredek idr.),
- ve, katere strategije mu pomagajo pri učenju, sodelovanju in reševanju sporov,

#### LUM

- pridobivajo izkušnje z uporabo podlage različnih velikosti, barve, oblike in kakovosti,
- razporejajo oblike v tridimenzionalnem prostoru,
- uporabljajo različne materiale in pripomočke za izražanje v tridimenzionalnem prostoru.

### Nameni učenja:

Učim se:

- sodelovati
- krepiti pozornost

### Kriteriji uspešnosti:

Uspešen bom, ko bom:

- sodeloval z drugimi
- med vajami

umiril misli,  
sproščeno dihal,  
razmišljal o svojem telesu,  
krepil zavedanje o sebi.

### Kriteriji uspešnosti:

Uspešen bom, ko bom:

- spontano in doživeto izrazil svoja občutja,
- izkazal ustvarjalnost, uporabil domišljijo in bom v likovni izdelek vnesel podrobnosti,
- spreten pri uporabi različnih materialov,
- pojasnil izbiro predmetov pri oblikovanju likovnega motiva.

Naravoslovje in  
tehnika

Glasbena umetnost

Slovenščina

Šport

...

# Medpredmetno povezovanje

Vir: Barbara Gabrijelčič, OŠ Solkan

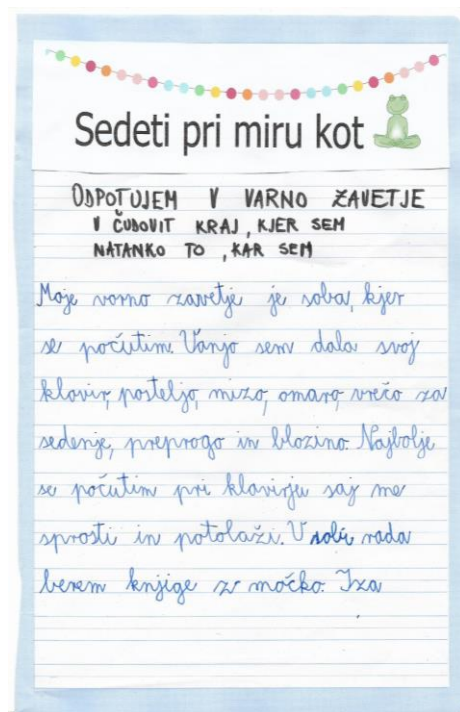
Oblikovanje skupnega kotička za sproščanje

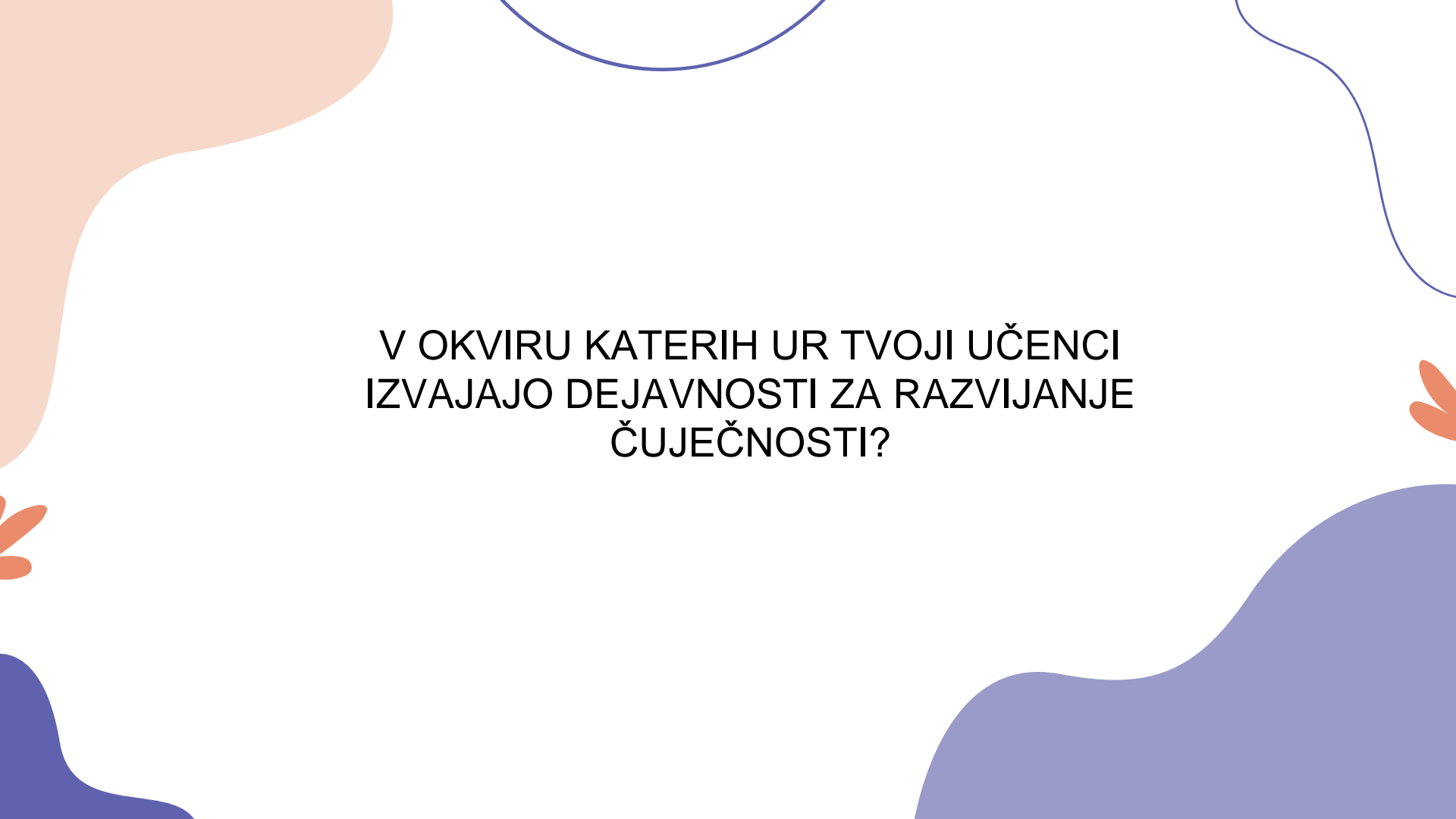


# Medpredmetno povezovanje

Vir: Barbara Gabrijelčič, OŠ Solkan

## Opis varnega zavetja





V OKVIRU KATERIH UR TVOJI UČENCI  
IZVAJAJO DEJAVNOSTI ZA RAZVIJANJE  
ČUJEČNOSTI?

# LUM – Risanje po opazovanju

## 1. NARIŠI PREDMET

Poišči običajen predmet.

Drži ga v svoji roki nekaj časa in ga opazuj.

Tudi če ta predmet poznaš, ga boš s tem, ko ga boš opazoval/a, videl/a malo drugače

ali dobil/a drugačno perspektivo o njem.

Povonjaj ga.

Nato ta predmet nariši.

Vzemi si čas, nariši podrobnosti.

To ni likovno tekmovanje.

Nariši, kot znaš.

Pomembno je, da se osredotočiš le na risanje.

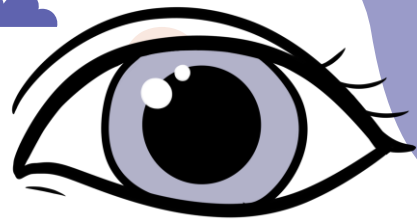


Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica



Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica

# NIT - Gledanje v svečo



Vir: Tonja Umnik, OŠ Bistrica

# GUM

1. Najdi predmet, ki povzroča zvok.
2. Vsi skupaj kreirajmo zvok.
3. Tri, štiri, zdaj.

Roka gor – glasneje  
Roka dol – tišje.



SKUPAJ



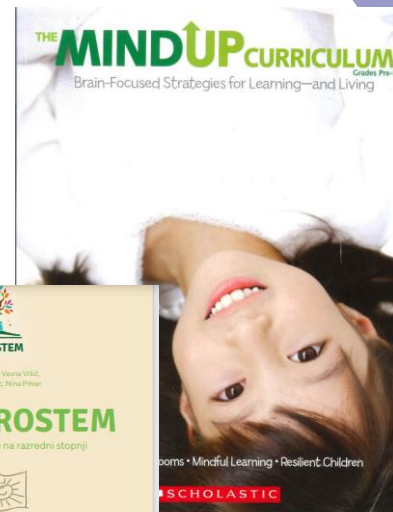
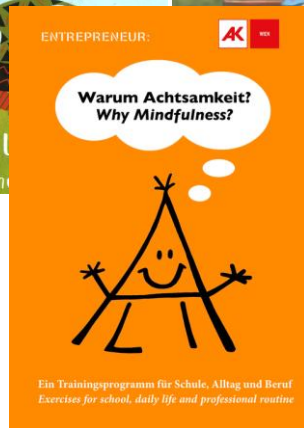
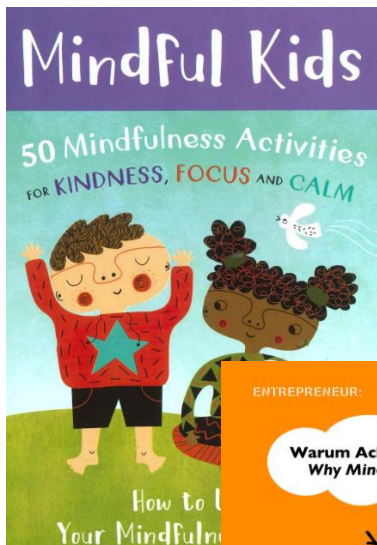
# KJE NAJDEM ŠE DODATNE IDEJE ZA VAJE ČUJEČNOSTI Z UČENCI?



PRIROČNIK

50 VAJ ZA URJENJE  
ČUJEČNOSTI V RAZREDU

Klaudija Košenina



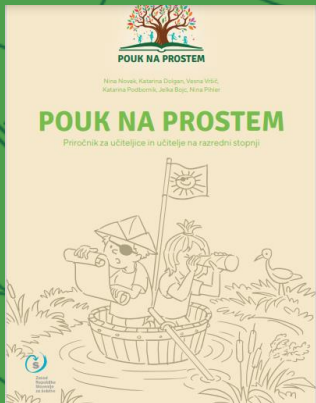


POUK NA PROSTEM

Katarina Dolgan, Nina Novak, Jelka Bojc, Nina Pihler

# OKOLJE

ročnik za učiteljice in učitelje na razredni stopnji



## ČULJEČNOST IN SAMOZAVEDANJE, VEČČUTNO UČENJE



## ZDAJ

### ZDAJ sem tu ...

- Zaznam in občutim dihanje v svojem telesu.
- Sprostim čeljusti in ramena.
- Čutim stopala na tleh.

### ZDAJ sem osredotočen na svoje misli ...

- Imam ZDAJ dobre misli?
- ZDAJ se osredotočam na dobre misli.
- V dobrih mislih bom užival in bil zanje hvaležen.

### ZDAJ občutim ...

- Zaznavam svoja čustva.
- Raziskujem svoje čustvene odzive (npr. ali se zaradi njih počutim negotovega, me blokirajo, sem zaradi njih bolj odprt ...)

### ZDAJ sem osredotočen na svoje misli ...

- Imam ZDAJ slabe misli?
- ZDAJ sem odločen, da jih preneham in jih bo odneslo kot oblake na nebo.
- ZDAJ sem nazaj v tem trenutku.

### ZDAJ občutim ...

- Zaznavam svoja čustva v razredu.
- Zaznavam vse odzive.
- Občutim, kaj potrebujem, da se dobro počutim.
- Razmišljam o svojih odzivih.

### ZDAJ skrbim zase ...

- ZDAJ si bom poslal pozitivne misli: Počutim se varno! Sem zadovoljen! Sem sproščen! Sem srečen! Sem ...



Mind Full, or Mindful?

KAJ BOŠ IZBRAL/ -A?

# Gradiva za delo z učenci

<https://forms.gle/sNbB2a3tkrvzEfyjZ>

Vsebine naslednjih srečanja srečanj bodo (termine lahko vidite v prijavnici):

- **Razvijanje čuječnosti z učenci razredne stopnje;**
- **Kako podpreti razvoj bralne pismenosti na razredni stopnji?;**
- **Spodbujanje trajnostne mobilnosti v obveznem in razširjenem programu OŠ;**
- **Dan prijaznega spletnega govora, Ustrezni odzivi učitelja na neustrezno vedenje učenca;**
- **Pouk na prostem za razvijanje znanja in spretnosti učencev; 60 minut gibanja v vsakem šolskem dnevu.**

## Načrtovanje sklopa



## Načrtovanje dejavnosti

Dokazi



POUČEVANJE IN UČENJE NA RAZREDNI STOPNJI - šolsko leto 2022/2023

+ Videokonferenca z učitelji 2022\_2023

<https://skupnost.sio.si/course/view.php?id=10021>