



XI. MEDNARODNA KONFERENCA

IZZIVI IN TEŽAVE SODOBNE DRUŽBE

Rakičan, 19. 06. – 23. 06. 2023

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

37.018(082)(0.034.2)

MEDNARODNA konferenca Izzivi in težave sodobne družbe (11 ; 2023 ; Rakičan)
XI. mednarodna konferenca Izzivi in težave sodobne družbe [Elektronski vir] : [zbornik] /
[urednica Nina Kovač]. - E-zbornik. - Rakičan : RIS Dvorec, 2023

Način dostopa (URL): https://www.ris-dr.si/go/576/3322/XI._mednarodna_konferenca_IZZIVI_IN_TEZAVE_SODOBNE_DRUZHBE_od_19._06._do_23._06._2023

ISBN 978-961-7130-13-3 (PDF)
COBISS.SI-ID 156066307

XI. MEDNARODNA KONFERENCA »IZZIVI IN TEŽAVE SODOBNE DRUŽBE«

ZBORNİK: IZZIVI IN TEŽAVE SODOBNE DRUŽBE

Organizacijski odbor:

- dr. Robert Celec
- Sabina Kerec
- Nina Kovač

Uredniški odbor:

- dr. Robert Celec
- Nina Kovač

Urednica:

- Nina Kovač

Tehnična obdelava:

- Nina Kovač

Oblikovanje naslovnice:

- Nina Kovač

Naklada:

https://www.ris-dr.si/go/576/3322/XI._mednarodna_konferenca_IZZIVI_IN_TEZAVE_SODOBNE_DRUZBE_od_19._06._do_23._06._2023 (pdf format)

Založnik:

RIS Dvorec Rakičan

Računalniški prelom in tisk:

Robert Kološa s.p.

Leto: 2023

Kraj izida: Lendavska ulica 28, Rakičan, 9000 Murska Sobota

Prispevki, zbrani v zborniku, so avtentično in izvirno delo vsakega posameznika. Le-ti niso bili predmet pregleda strokovnega odbora. Udeleženci mednarodne konference so odgovorni za vsebinsko različnost, jezikovno korektnost in inovativnost prispevkov.

VSEBINA

POVZETKI ZNANSTVENIH PRISPEVKOV	13
dr. Brina Dojer	13
OBRAVNAVA UČNE VSEBINE KOORDINACIJSKE SPOJINE V SLOVENSКИH SREDNJIH ŠOLAH	13
THE TEACHING OF THE CONTENT COORDINATION COMPOUNDS IN SLOVENIAN SECONDARY SCHOOLS	13
mag. Betina Podgajski	14
IZZIVI TRAJNOSTNE MOBILNOSTI.....	14
CHALLENGES OF SUSTAINABLE MOBILITY	14
STROKOVNI PRISPEVKI	15
Nela Bajrović Petek	15
POMEMBNOST PROSTE RISBE PRI OBRAVNAVI OTROK S TEŽAVAMI ZARADI PRETIRANE IZPOSTAVLJENOSTI NEPRIMERNIM VSEBINAM IN ELEKTRONSKIM NAPRAVAM	15
THE IMPORTANCE OF FREE DRAWING IN THE TREATMENT OF CHILDREN WITH ISSUES DUE TO EXCESSIVE EXPOSURE TO INAPPROPRIATE CONTENT AND ELECTRONIC DEVICES	15
Sanja Bekrić	23
POZITIVNI UČINKI INTERAKCIJE PSA IN ČLOVEKA	23
POSITIVE EFFECTS OF DOG-HUMAN INTERACTION	23
Aljoša Berk	32
PROUČEVANJE FIZIKALNIH LASTNOSTI VODE Z RAZISKOVALNIM DELOM ...	32
RESEARCHING THE PHYSICAL PROPERTIES OF WATER WITH FLIPPED LEARNING	32
Petra Cotman	41
SOOČENJE S PREKOMERNO UPORABO ZASLONOV NA ZAVODU ZA GLUHE IN NAGLUŠNE LJUBLJANA	41
DEALING WITH OVERUSE OF SCREENS AT THE INSTITUTE FOR THE DEAF AND HARD HEARING LJUBLJANA	41
Katja Cuderman	49
KAKO MOTIVIRATI DEVETOŠOLCE ZA VIKEND V NARAVI BREZ UPORABE MODERNE TEHNOLOGIJE	49
HOW TO MOTIVATE 9TH GRADERS FOR A WEEKEND IN NATURE WITHOUT USING MODERN TECHNOLOGY	49
Larisa Cvilak	56
JEZA, NE JEZI ME – DELOVNI ZVEZEK ZA MLADOSTNIKE.....	56
ANGRY, DON'T ANGRY ME - WORKBOOK FOR YOUNG PEOPLE.....	56
Stevan Čukalac	64
VKLJUČEVANJE FOTOZGODB V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM PROCESU	64
INCLUSION OF THE PHOTO ESSAY IN THE EDUCATIONAL PROCESS	64

<i>Jaka Došler</i>	72
Z REDNO VADBO DO ZDRAVE HRBTENICE	72
REGULAR EXERCISE FOR A HEALTHY SPINE	72
<i>Nataša Dovžan Markelj</i>	80
SAMOSTOJNO TIMSKO UČENJE.....	80
INDEPENDENT TEAM LEARNING	80
<i>Anita Fajč</i>	88
ENERGIJSKE PIJAČE MED DIJAKI V NIŽJEM POKLICNEM IZOBRAŽEVANJU NA BIC LJUBLJANA, ŽIVILSKI ŠOLI	88
ENERGY DRINKS AMONG STUDENTS IN LOWER VOCATIONAL EDUCATION AT THE BIOTECHNICAL EDUCATIONAL CENTRE LJUBLJANA – SCHOOL OF FOOD PROCESSING	88
<i>Brina Fras</i>	97
PRIMERJAVA VZGOJNEGA DELA V DIJAŠKEM DOMU MED DEKLIŠKO IN FANTOVSKO VZGOJNO SKUPINO NA PRIMERU DIJAŠKEGA DOMA TABOR.....	97
THE COMPARISON OF TEACHER'S PEDAGOGICAL APPROACHES BETWEEN GIRLS' AND BOYS' GROUP IN THE BOARDING SCHOOL TABOR	97
<i>Simona Gomboc</i>	105
TIKTOK – DRUŽBENO OMREŽJE, V KATEREM NAJSTNIKI (ZA)ŽIVIJO?	105
TIKTOK – THE SOCIAL NETWORK WHERE TEENAGERS ARE (A)LIVE?	105
<i>Irena Gorenjak</i>	114
KAKO POMAGATI UČECU PRI SPECIFIČNIH MOTNJAH BRANJA IN PISANJA?	114
HOW TO HELP A STUDENT WITH SPECIFIC READING AND WRITING DISORDERS?	114
<i>Gregor Gošnik</i>	123
KOMPETENCE DIJAKOV NA PODROČJU KIBERNETSKE VARNOSTI.....	123
CYBERSECURITY COMPETENCY OF HIGH SCHOOL STUDENTS	123
<i>Špela Grum</i>	132
LEPOTA JE POVSOD OKOLI NAS, TUDI V BODOČEM POKLICU	132
BEAUTY IS ALL AROUND US, ALSO IN THE FUTURE PROFESSION	132
<i>Zdenka Holsedl Pertoci</i>	140
STRES DIJAKOV NA SREDNJI POKLICNI IN TEHNIŠKI ŠOLI MURSKA SOBOTA	140
EXERCISE HABITS OF STUDENTS AT SREDNJA POKLICNA IN TEHNIŠKA ŠOLA MURSKA SOBOTA	140
<i>Simon Horvat</i>	151
MOTIVIRANOST IN PROJEKTNO DELO ŠTUDENTOV PRI PREDMETU IZDELAVA SPLETNIH STRANI.....	151
STUDENTS MOTIVATION AND PROJECT WORK IN THE COURSE CREATING WEB PAGES.....	151
<i>Vesna Jančar</i>	160
SOBA POBEGA KOT INOVATIVEN NAČIN SPODBUJANJA MEDSEBOJNEGA SPOZNAVANJA IN SODELOVANJA MED DIJAKI	160

THE ESCAPE ROOM AS AN INNOVATIVE WAY OF ENCOURAGING INTERACTION AND COLLABORATION AMONGST STUDENTS	160
Mateja Janet	167
UPORABA ELEKTRONSKIH NAPRAV V ČASU PO EPIDEMIJI COVIDA-19	167
USE OF ELECTRONIC DEVICES AFTER THE EPIDEMIC OF COVID-19	167
Katja Janič	177
EKSKURZIJA ZA NADARJENE – LITERARNI IN ARHITEKTURNI SPREHOD PO LJUBLJANI	177
AN EXCURSION FOR THE GIFTED – A LITERARY AND ARCHITECTURAL WALK THROUGH LJUBLJANA	177
Tina Jordan	185
KREPITEV SAMOPODOBE PRI UČENCIH Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU	185
STRENGTHENING SELF-IMAGE IN PUPILS WITH MENTAL DISABILITY	185
Rosvita Juh	193
IZZIVI PRI ORGANIZACIJI IN IZVAJANJU DODATNE STROKOVNE POMOČI NA MANJŠI ŠOLI	193
CHALLENGES IN ORGANIZING AND CONDUCTING ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE IN A SMALL SCHOOL	193
Mirela Kapetanović Mujkić	201
UPORABA POVRATNE INFORMACIJE V FORMATIVNEM SPREMLJANJU	201
THE USE OF FEEDBACK IN FORMATIVE ASSESSMENT	201
Nejc Kastelic	208
POSVOJITEV ZAMRZNJENIH ZARODKOV	208
ADOPTION OF FROZEN EMBRYOS	208
Ana Kladnik Leban	218
POSLEDICE SODOBNE TEHNOLOGIJE	218
CONSEQUENCES OF MODERN TECHNOLOGY	218
Nataša Kne	228
ANALOGNO ALI DIGITALNO PRI FILOZOFIJI? KAJ PA CHATGPT?	228
ANALOG OR DIGITAL IN PHILOSOPHY? WHAT ABOUT CHATGPT?	228
Ingrid Knez	237
KNJIGA IZOLSKIH UČENCEV KOT REZULTAT PROJEKTNEGA DELA TREH OSNOVNIH ŠOL	237
A BOOK AS A RESULT OF THE COLLABORATIVE PROJECT WORK OF THREE PRIMARY SCHOOLS IN IZOLA	237
Alenka Kolenc Krajnik	245
TANKA ČRTA MED »NORMALNO« UPORABO IN ZASVOJENOSTJO S PAMETNIMI TELEFONI PRI MLADOSTNIKI	245
THE FINE LINE BETWEEN »NORMAL« USE AND ADDICTION TO SMART PHONES IN TEENAGERS	245
Andreja Kovačič Kolbl	253
SPECIFIKE VEDENJA IN KOMUNIKACIJE UČENCA AVTISTA V OSNOVNI ŠOLI	253

SPECIFIC BEHAVIOR AND COMMUNICATION OF AUTIST STUDENTS IN PRIMARY SCHOOL	253
Jožica Kozel	264
Z DIDAKTIČNO IGRO IN SAMOVREDNOTENJEM DO USPEŠNEGA BRANJA.....	264
DIDACTIC PLAY AND SELF-ASSESSMENT FOR SUCCESSFUL READING	264
Sonja Kranjc Kelemina	273
BONTON SREDNJEŠOLCEV JE POT K URAVNOTEŽENEMU MIRNEMU SOŽITJU	273
ETIQUETTE FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS IS THE WAY TO A BALANCED PEACEFUL COEXISTENCE	273
Metka Krunič	280
INOVATIVNE METODE POUČEVANJA NA PODROČJU TRAJNOSTNEGA RAZVOJA.....	280
INNOVATIVE TEACHING METHODS FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT.....	280
Igor Kutoš	288
RABA UMETNE INTELIGENCE PRI POUKU RAČUNALNIŠTVA	288
THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN COMPUTER SCIENCE LESSONS ..	288
Vesna Lavrinc	296
KAKO PRIVABITI KORISTNE ORGANIZME NA NAŠ VRT?.....	296
HOW TO ATTRACT USEFUL ORGANISMS TO OUR GARDEN?	296
Ksenija Lovrec	303
POUK ZUNAJ - UČILNICA BREZ MEJA	303
TEACHING OUTSIDE THE CLASSROOM – OUTDOOR EDUCATION.....	303
Katja Majhenič	311
MEDVRSTNIŠKO NASILJE V OSNOVNI ŠOLI VOLIČINA	311
PEER VIOLENCE IN PRIMARY SCHOOL VOLIČINA	311
Urška Mikolič	322
PSIHOLOŠKE POSLEDICE PRESTAJANJA ZAPORNE KAZNI PRI DRUŽINSKIH ČLANIH OBSOJENCA IN RAZLOGI ZA OBRAVNAVO DRUŽIN OBSOJENCEV ...	322
PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF IMPRISONMENT FOR FAMILY MEMBERS OF PRISONERS AND REASONS FOR TREATMENT OF FAMILIES OF PRISONERS	322
Mateja Močnik	332
RAZMIŠLJAJ GLOBALNO IN KUPUJ LOKALNO – EKOLOŠKO KMETIJSTVO KOT TEMELJ TRAJNOSTNEGA RAZVOJA	332
THINK GLOBALLY AND BUY LOCALLY – ORGANIC FARMING AS FOUNDATION OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT	332
Renata Močnik	342
SPLETNO NASILJE V NOGOMETNEM ODDELKU DIJAŠKEGA DOMA GIMNAZIJE ŠIŠKA	342
CYBERBULLYING AMONG STUDENTS IN THE FOOTBALL CLASS OF GYMNASIUM ŠIŠKA	342
Tanja Nedeljko	350
REŠEVANJE SPOROV S POMOČJO MEDIACIJE.....	350

RESOLUTION OF DISPUTES THROUGH MEDIATION.....	350
Gabi Novak	357
JEDRSKA ENERGIJA KOT UČNI TEMATSKI SKLOP ZA NASLAVLJANJE GLOBALNEGA SEGREVANJA	357
NUCLEAR ENERGY AS A LEARNING UNIT FOR ADDRESSING GLOBAL WORMING	357
Mihaela Obrez	370
DRUŽBA BREZ MORALNIH VREDNOT – DRUŽBA NASILJA	370
A SOCIETY WITHOUT MORAL VALUES - A SOCIETY OF VIOLENCE.....	370
Anita Omejec	377
DELO Z NADARJENIMI DIJAKI PRI PREDMETU LIKOVNO SNOVANJE V ČASU PO PANDEMIJI.....	377
WORKING WITH GIFTED STUDENTS IN ART CLASSES AFTER THE PANDEMICS.....	377
Suzana Pacek	384
BREZ ČEBEL NI ŽIVLJENJA	384
THERE IS NO LIFE WITHOUT BEES	384
Rajko Palatin	393
KOMBINATORIKA IN VERJETNOST PRI IGRAH NA SREČO	393
COMBINATORICS AND PROBABILITY IN GAMING.....	393
Maja Petek Tomšič	402
VPLIV SOCIALNIH IN ČUSTVENIH VEŠČIN NA PRISOTNOST MEDVRSTNIŠKEGA NASILJA.....	402
THE IMPACT OF SOCIAL AND EMOTIONAL SKILLS ON THE PREVALENCE OF PEER VIOLENCE	402
Brigita Podgoršek	412
POMANJKANJE MOTIVACIJE ZA UČENJE NEMŠČINE PRI MLADIH.....	412
LACK OF MOTIVATION IN YOUTH FOR LEARNING GERMAN LANGUAGE	412
Tina Pokrivač	421
ODZIVANJE PEDAGOŠKIH DELAVCEV NA RAZLIČNE POJAVNE OBLIKE IZSTOPAJOČEGA VEDENJA V ŠOLI	421
RESPONSE TO DIFFERENT FORMS OF APPEARANCE OF OUTSTANDING BEHAVIOR IN SCHOOL AS A CONSEQUENCE OF EMOTIONAL-BEHAVIORAL DISORDER.....	421
Urška Ponikvar	430
UČINEK GLASBE V OZADJU NA KONCENTRACIJO IN MOTIVACIJO UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI	430
THE EFFECT OF BACKGROUND MUSIC ON THE CONCENTRATION AND MOTIVATION OF STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS	430
Simona Potočnik	437
KROŽNO GOSPODARSTVO	437
CIRCULAR ECONOMY	437

<i>Tomaž Pozne, Rok Černetič</i>	446
VPLIV ENERGETSKE SANACIJE NA KULTURNO VARSTVENO ZAVAROVANIH OSNOVIH ŠOLAH V MARIBORU	446
IMPACT OF ENERGY RENOVATION ON PRIMARY SCHOOLS IN MARIBOR THAT ARE UNDER CULTURAL PROTECTION.....	446
<i>Nastja Praprotnik</i>	468
PLEZANJE V ADRENALINSKEM PARKU KOT NAČIN SOCIALNEGA IN ČUSTVENEGA UČENJA NA PROSTEM	468
CLIMBING IN AN ADRENALINE PARK AS A WAY OF SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING OUTDOORS	468
<i>Alja Pristovšek</i>	477
RAZLAGA RAZLIČNIH TIPOV POVRŠJA SLEPEMU DIJAKU VKLJUČENEMU V GIMNAZIJSKI PROGRAM	477
EXPLAINING THE DIFFERENT TYPES OF SURFACES TO A BLIND STUDENT ENROLLED IN A GYMNASIUM	477
<i>Tjaša Rajšp</i>	487
UMETNA INTELIGENCA - IZZIV ALI PRIHODNOST IZOBRAŽEVANJA?	487
ARTIFICIAL INTELLIGENCE - A CHALLENGE OR THE FUTURE OF EDUCATION?.....	487
<i>David Rebernik</i>	495
IZZIVI UPORABE UMETNE INTELIGENCE (UI) IN SODOBNIH TEHNOLOGIJ V IZOBRAŽEVANJU	495
CHALLENGES OF USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) AND MODERN TECHNOLOGIES IN EDUCATION	495
<i>Manuela Rigler</i>	504
ŠOLSKI ČASOPIS KOT SREDSTVO PRI OZAVEŠČANJU STRPNOSTI.....	504
SCHOOL NEWSPAPER AS A TOOL TO RAISE AWARENESS OF TOLERANCE	504
<i>Vanja Rogič</i>	512
PLES KOT SREDSTVO ZA RAZVOJ AKTIVNE UDELEŽENOSTI OTROKA V PROCESU USTVARJANJA PREDSTAVE	512
DANCE AS A MEANS TO DEVELOP CHILD'S ACTIVE PARTICIPATION THROUGH PROCESS OF CREATING A PERFORMANCE.....	512
<i>Irena Sbil</i>	520
UPORABA SLIKOVNIH KART ZA DELO Z NADARJENIMI UČENCI PRI POUKU ANGLEŠČINE.....	520
THE USE OF PICTURE CARDS FOR WORK WITH GIFTED STUDENTS IN THE ENGLISH CLASSROOM.....	520
<i>Miha Simončič</i>	529
ODVISNOST DIJAKOV OD MOBILNIH NAPRAV PRI POUKU MATEMATIKE	529
STUDENTS' DEPENDENCE ON MOBILE DEVICES IN MATHEMATICS LESSONS.....	529
<i>Sonja Slana</i>	538
UPORABA CHATGPT-JA PRI POUKU TUJIH JEZIKOV	538
USING CHATGPT IN FOREIGN LANGAUGE CLASSES	538

<i>Staša Slapnik</i>	546
PODKASTI, PRILOŽNOST ZA SOUSTVARJANJE UČENJA V ŠOLAH.....	546
PODCASTS, AN OPPORTUNITY FOR CO-CREATION OF LEARNING IN SCHOOLS.....	546
<i>Špela Elizabeta Soklič</i>	555
PEKA PECIVA V ANGLEŠČINI KOT INTERESNA DEJAVNOST	555
ENGLISH BAKING ACTIVITY	555
<i>Špela Ševerkar</i>	563
SPODBUJANJE MORALNEGA RAZVOJA	563
MORAL DEVELOPMENT WORKSHOP	563
<i>Roman Tamše</i>	571
SODOBNI PRISTOPI PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE.....	571
MODERN APPROACHES IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION	571
<i>Vesna Törnar</i>	580
RISANJE KOT UČNA METODA PRI POUKU KNJIŽEVNOSTI V 3. TRIADI	580
DRAWING AS A LEARNING METHOD IN LITERATURE LESSONS IN THE 7 TH , 8 TH AND 9 TH GRADE OF ELEMENTARY SCHOOL	580
<i>Tanja Tratenšek</i>	589
MEDNARODNI DAN STRPNOSTI – DAN ZA STRPNOST IN PRIJATELJSTVO: PROJEKT IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA EKSENA ZA SPODBUJANJE STRPNOSTI, SODELOVANJA IN PRIJATELJSTVA MED MLADIMI V SREDNJEŠOLSKI PRAKSI.....	589
INTERNATIONAL DAY OF TOLERANCE – DAY FOR TOLERANCE AND FRIENDSHIP: PROJECT OF EDUCATIONAL CENTER EKSENA TO ENCOURAGE TOLERANCE, COOPERATION AND FRIENDSHIP AMONG YOUNG PEOPLE IN SECONDARY SCHOOL PRACTICE.....	589
<i>Maruša Traven</i>	599
VPLIV VIDEO IGER NA ANGAŽIRANOST ZA ŠOLO PRI UČENCIH NA RAZREDNI STOPNJI	599
THE INFLUENCE OF VIDEO GAMING ON THE SCHOOL ENGAGEMENT AMONG STUDENTS IN PRIMARY EDUCATION	599
<i>Hana Učakar</i>	609
MOTNJE HRANJENJA MED SREDNJEŠOLCI.....	609
EATING DISORDERS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS	609
<i>Erika Uršič Modrej</i>	619
AGRESIVNO VEDENJE NAŠA VSAKDANJOST	619
AGGRESSIVE BEHAVIOR IN OUR EVERYDAY DAYS.....	619
<i>Ervin Vičič</i>	630
VKLJUČEVANJE NUMERIČNIH TRDNOSTNIH SIMULACIJ K REDNIM ŠOLSKIM URAM STROKOVNEGA MODULA – TEHNIŠKA MEHANIKA.....	630
INTEGRATING NUMERICAL STRUCTURAL SIMULATIONS INTO THE REGULAR SCHOOL LESSONS OF THE TECHNICAL MODULE – ENGINEERING MECHANICS	630

Margareta Megi Vidmar	638
UPORABA OCENJEVALNE LESTVICE PRILAGODITVENEGA VEDENJA ZA OSEBE Z VEČ PRIMANJKLJAJI NA PODROČJU DUŠEVNEGA RAZVOJA	638
USE OF THE ADAPTIVE BEHAVIOUR RATING SCALE FOR PEOPLE WITH MULTIPLE DEFICITS IN INTELLECTUAL AND DEVELOPMENTAL DISABILITIES	638
Srđan Vuković	647
VKLJUČEVANJE AKTIVNOSTI IN MOTIVIRANJE DIJAKOV NA PODROČJU UČENJA TRAJNOSTNEGA RAZVOJA IN KROŽNEGA GOSPODARSTVA S PRIMERI.....	647
INTEGRATING ACTIVITIES AND MOTIVATING STUDENTS IN THE FIELD OF LEARNING SUSTAINABLE DEVELOPMENT AND CIRCULAR ECONOMY WITH EXAMPLES.....	647
Janja Zver	657
POMOČ UČENCEM PRI OBVLADOVANJU STRESA	657
HELPING SCHOOL KIDS COPE WITH STRESS.....	657
Anja Žavbi	666
ŠOLA – EDEN OD TEMELJEV SODOBNE DRUŽBE	666
SCHOOL – ONE OF THE FOUNDATIONS OF MODERN SOCIETY.....	666
Katarina Žebavec	674
DELO RAZREDNIKA Z UČENCI Z NAMENOM PREPREČEVANJA KONFLIKTOV IN USTVARJANJA VARNE ŠOLE.....	674
PREVENTING CONFLICTS AND CREATING A SAFE SCHOOL ENVIRONMENT THROUGH THE CLASS TEACHER – STUDENT INTERACTION	674
Katarina Živec	685
SPROŠČANJE PRI POUKU PSIHLOGIJE, KI JE POSTALO VSAKDANJIK	685
RELAXATION DURING THE CLASSES OF PSYCHOLOGY, WHICH BECAME AN EVERYDAY HABIT	685
Klavdija Živko Pal	692
KREPITEV PODJETNIŠKIH VEŠČIN Z METODO OBLIKOVALSKEGA RAZMIŠLJANJA.....	692
STRENGTHENING ENTREPRENEURIAL SKILLS WITH THE METHOD OF DESIGN THINKING	692
POVZETKI TUJIH AVTORJEV	700
Sarah Abdeslamová (Češka)	700
WORKING WITH SPECIAL NEEDS AND GIFTED CHILDREN	700
Marcel Baranja (Slovenija)	701
THE IMPORTANCE OF INCLUDING LGBT+ TOPICS IN SCHOOL CURRICULUM.....	701
Milica Bašić (Srbija)	702
AGROEKOLOGIJA	702
AGROECOLOGY	702
Georgina Becskei (Srbija)	704
RECIKLAŽA STAKLENE BOCE	704
GLASS BOTTLE RECYCLING	704

<i>Dominik Čuk (Slovenija)</i>	705
VIOLENCE AGAINST LGBTQ+ COMMUNITY	705
<i>Dijana Čojder (Srbija)</i>	706
OZONSKE RUPE	706
OZONE HOLES.....	706
<i>Angéla Daku (Srbija)</i>	707
KLIMATSKE PROMENE.....	707
CLIMATE CHANGE.....	707
<i>Jovana Davorija (Srbija)</i>	708
UTICAJ INDUSTRIJE NA ŽIVOTNU SREDINU	708
IMPACT OF INDUSTRY ON THE ENVIRONMENT.....	708
<i>Korina Dulić (Srbija)</i>	709
KOPNENI EKOSISTEMI.....	709
TERRESTRIAL ECOSYSTEMS	709
<i>Ružica Dzepina (Srbija)</i>	710
OZONSKE RUPE	710
OZONE HOLES.....	710
<i>Alejandra Farias Loyola (Čile)</i>	711
MODERN ADDICTIONS: ADDICTION TO PRESCRIPTION PILLS IN CHILE	711
<i>Viktoria Gergova (Bolgarija)</i>	712
FAMILY PROBLEMS.....	712
<i>Veronika Gonczlik Fridheim (Norveška)</i>	713
FOOD SYSTEM IN NEED OF CHANGE.....	713
<i>Veronika Hojná (Češka)</i>	714
EDUCATION AS A PROBLEM	714
<i>Ekaterina Ilić (Srbija)</i>	715
URBANA EKOLOGIJA, KAO REŠENJE NEGATIVNIH UTICAJA GLOBALIZACIJE I URBANIZACIJE	715
<i>Maja Ilić (Srbija)</i>	716
ENERGY CRISES AND IMPACT ON THE ENVIRONMENT.....	716
<i>Emina Jonas (Srbija)</i>	717
GLOBALNO ZAGREVANJE	717
GLOBAL WARMING	717
<i>Tamara Jovanović (Srbija)</i>	718
CLIMATE CHANGE MITIGATION MEASURES	718
<i>Georgii Kalakutskii (Izrael)</i>	719
THE REPRESENTATION OF MARGINALIZED GROUPS IN THE MEDIA AND ITS EFFECTS ON PUBLIC PERCEPTION.....	719
<i>Una Katić (Srbija)</i>	720
RECIKLAŽA PAPIRA	720
PAPER RECYCLING	720
<i>Martynas Kazlauskas (Litva)</i>	721
FAMILY.....	721

<i>Nevena Krivokuća (Srbija)</i>	722
RECIKLAŽA ELEKTRONSKIH UREĐAJA	722
RECYCLING OF ELECTRONIC DEVICES	722
<i>Pavle Kukić (Srbija)</i>	723
SANACIJA DEPONIJA	723
LANDFILL REHABILITATION	723
<i>Mirjana Kuzmanovski (Srbija)</i>	725
EFEKAT STAKLENE BAŠTE.....	725
GREENHOUSE EFFECT	725
<i>Tatjana Lačanin (Srbija)</i>	726
EKOTURIZAM	726
ECOTOURISM.....	726
<i>Renáta Gabriella Lengyel (Romunija)</i>	727
THE NEGATIVE ENVIRONMENTAL EFFECTS OF LAWN MOWING	727
<i>Severyna Levon (Litva)</i>	728
NON VIOLENT COMMUNICATION	728
<i>Anđela Maljan (Srbija)</i>	729
GLOBALNI EFEKTI KISELIH KIŠA	729
GLOBAL EFFECTS OF ACID RAIN	729
<i>Mila Maravić (Srbija)</i>	730
EKOLOŠKI PROBLEMI SRBIJE	730
ECOLOGICAL PROBLEMS OF SERBIA.....	730
<i>David-Károly Marcu (Romunija)</i>	731
EDUCATION IN ROMANIA AND THE PROBLEMS AN UNEDUCATED SOCIETY FACES	731
<i>Mila Marušić (Srbija)</i>	732
ZAŠTITA ZEMLJIŠTA, VODE I VAZDUHA.....	732
PROTECTION OF EARTH, WATER AND AIR.....	732
<i>Jovana Matić (Srbija)</i>	733
ISTORIJA RAZVOJA ZAŠTITE ŽIVOTNE SREDINE.....	733
HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF ENVIRONMENTAL PROTECTION.....	733
<i>Sara Mitrović (Srbija)</i>	735
OČUVANJE I UPRAVLJANJE PRIRODNIM RESURSIMA.....	735
CONSERVATION AND MANAGEMENT OF NATURAL RESOURCES	735
<i>Lisa Marie Mittler (Nemčija)</i>	736
BILINGUAL EDUCATION IN KINDERGARTENS.....	736
<i>Jana Myšáková (Češka)</i>	737
NON-VIOLENT COMMUNICATION	737
<i>Mina Nadrljanski (Srbija)</i>	738
INTERAKCIJA DRUŠTVENO EKONOMSKOG RAZVOJA I EKOLOŠKIH IZAZOVA	738
INTERACTION OF SOCIO-ECONOMIC DEVELOPMENT AND ENVIRONMENTAL CHALLENGES.....	738

Majda Nurković (Srbija)	739
EFEKAT STAKLENE BAŠTE	739
THE GREENHOUSE EFFECT	739
Blanka Ocsenás (Srbija)	740
RECIKLAŽA STAKLA	740
GLASS RECYCLING	740
Olga Podnar (Srbija)	741
ZAGADJENJE VAZDUHA	741
AIR POLLUTION	741
Milena Popović (Srbija)	742
OZONSKE RUPE	742
OZONE HOLES	742
Majra Prekajski (Srbija)	743
EKOLOŠKI OTISAK	743
ECOLOGICAL FOOTPRINT	743
Milan Relić (Srbija)	744
SVETLOSNO ZAGADJENJE	744
LIGHT POLLUTION	744
Frida-Bianka Rimai (Romunija)	745
PROMOTING LGBTQ+ RIGHTS: ENSURING EQUALITY FOR HUNGARIAN AND TRANSYLVANIAN GAYS	745
Hana Slámová (Češka)	746
PHARMACEUTICAL POLLUTION OF WATER	746
Ivana Stakić (Srbija)	747
UPRAVLJANJE MEDICINSKIM OTPADOM	747
MEDICAL WASTE MANAGEMENT	747
Vaiva Stalgytė (Litva)	748
AGEISM, AGEING POPULATION AND INCLUSION	748
Tom Stüve (Nemčija)	749
EDUCATION	749
Suzana Tasić (Srbija)	750
KISELE KIŠE	750
ACID RAIN	750
Hélène Bailo Touré (Francija)	751
ENVIRONMENTAL RACISM	751
Lucie Večerníková (Češka)	752
MOTIVATION (STRENGTHENING OF CAPACITIES)	752
Albert Vigh (Romunija)	753
SUSTAINABILITY AND LAND USE FOR MEAT PRODUCTION	753
UNMASKING CONVERSION THERAPY IN THE US	754
Matea Vojnić Purčar (Srbija)	755
UTICAJ NUKLEARNIH ELEKTRANA NA ŽIVOTNU SREDINU	755
IMPACT OF NUCLEAR POWER PLANTS ON THE ENVIRONMENT	755

<i>Johanna Von Ahsen (Nemčija)</i>	757
ORGANIC FARMING	757
<i>Jelena Vuković (Srbija)</i>	758
ABIOTIČKI FAKTORI	758
ABIOTIC FACTORS	758
<i>Helga Živić (Srbija)</i>	759
UTICAJ PLASTIKE NA ZDRAVLJE LJUDI	759
INFLUENCE OF PLASTIC ON HUMAN HEALTH.....	759

POVZETKI ZNANSTVENIH PRISPEVKOV

dr. Brina Dojer

OBRAVNAVA UČNE VSEBINE KOORDINACIJSKE SPOJINE V SLOVENSKIH SREDNJIH ŠOLAH

POVZETEK

»Koordinacijske spojine« ali zastarelo »kompleksne spojine« marsikomu predstavljajo nekaj kompleksnega, zapletenega. Učne teme se iz časa srednješolskega izobraževanja marsikdo spomni zaradi obsežnega in zapletenega poimenovanja spojin, njihove različne obarvanosti, zapisa kemijskih formul spojin v oglatih oklepajih in teme, ki ji učitelji niso namenili veliko časa. Temo podrobneje obravnavajo študentje, ki so se odločili za študij kemije, kemijske tehnologije ali pedagoške (izobraževalne) kemije ter za študije povezane s kemijo. Koordinacijske spojine sestavljajo tudi naše okolje in so del nas (hemoglobin, klorofil itd.). V raziskavi nas je zanimalo, ali se omenjena tema v gimnazijah in v srednjih kemijskih šolah še obravnava, ali je navedena med vsebinami v učnih načrtih, ali lahko v srednješolskih učbenikih najdemo poglavje, ki vključuje to temo. Zato smo pregledali učni načrt in učni modul, analizirali srednješolske učbenike, ter srednješolske profesorje, ki poučujejo predmeta kemija ter splošna in anorganska kemija vprašali, v kolikšnem obsegu se omenjena tema obravnava pri njihovem predmetu, ob uporabi katere metode je omenjena tema obravnavana, ali izvajajo vajo Koordinacijske spojine v sklopu laboratorijskih vaj za maturo itd. Glede na zaključke analize smo podali predlog obravnave teme z uporabo metode obrnjenega učenja, ki je lahko v veliko pomoč učiteljem, katerim zmanjkuje časa za obravnavo vseh učnih vsebin in bi si občasno želeli spremeniti način poučevanja.

KLJUČNE BESEDE: koordinacijske spojine, srednja šola, učni načrti, analiza učbenikov za kemijo, eksperimentalno delo, metoda obrnjenega učenja

THE TEACHING OF THE CONTENT COORDINATION COMPOUNDS IN SLOVENIAN SECONDARY SCHOOLS

ABSTRACT

"Coordination compounds" or with an old term "complex compounds" represent something complex, complicated for many people. Many remember the content from the time of secondary school teaching because of the extensive and complicated naming of the compounds, their colours, writing the chemical formulas of the compounds in square brackets, and the subject to which teachers did not devote much time. The subject is covered in more detail by students who have chosen to study chemistry, chemical technology, or educational (pedagogical) chemistry and chemistry-related studies. Coordination compounds are a part of the environment and us (chlorophyll, haemoglobin etc.). In our investigation, we were interested to know if the mentioned content is still covered in gymnasiums and secondary chemistry schools, if it is listed in the curricula, and if we can find a chapter that includes this content in secondary school textbooks. Therefore, we reviewed the curriculum and learning module, analysed the secondary school textbooks, and asked the school teachers who teach the subjects of general and inorganic chemistry to what extent the mentioned content is covered in their courses, by what method the mentioned content is covered, whether they practise coordination compounds as part of the laboratory exercises for the matura exam etc. Based on the conclusions of the analysis, we have made a proposal for the treatment of the content with the flipped learning method, which can be a great help for teachers who lack the time to cover all the learning content and who occasionally want to change the way of their teaching.

KEYWORDS: coordination compounds, secondary school, curricula, analysis of chemistry textbooks, experimental work, flipped learning method

IZZIVI TRAJNOSTNE MOBILNOSTI

POVZETEK

Trajnost, trajnostni razvoj, uresničevanje načel trajnostnega razvoja in trajnostne mobilnosti na svetovni ravni je naša sedanost in prihodnost. Mobilnost je pomemben del vsakdana posameznikov, organizacij in družbe. Soočamo se z izzivi spreminjanja vsakodnevnih mobilnostnih navad Slovencev in s prilagajanjem zahtevam brezogljične mobilnosti. Temelje zanje omogoča posodobljena in urejena prometna in z mobilnostjo povezana infrastruktura. Možnosti za preobrazbo in prehod na trajnostno mobilnost prebivalcem in podjetjem niso enakomerno dostopne in zagotovljene. Do sedaj so bili vzpostavljeni različni ukrepi za izboljšanje razmer na področju trajnostne mobilnosti, ki pa jih prebivalci ne prepoznavajo celostno in povezano. Mobilnostne navade posameznikov so usmerjene k udobju, hitrosti in prihranku časa, ne glede na posledice, ki ga ima tovrstno ravnanje na okolje. Ozaveščenost Slovencev o koristih trajnostne mobilnosti, poznavanje negativnih učinkov transporta in prometa na okolje, je slabša. Spreminjanje vsakodnevnih mobilnostnih navad, še posebej slovenske mladine je izziv, s katerim se soočamo. Priložnosti in ukrepi za izboljšanje trajnostne mobilnosti v Sloveniji so številni. Trajnostna mobilnost mora biti primerno načrtovana, usklajena, finančno vzdržna in podprta s kakovostno komunikacijo, ki sproža pozitivne odzive deležnikov in javnosti. Pomemben del predstavlja ozaveščanje in vzgajanje mladine o pomenu in njihovi vlogi pri reševanju izzivov trajnostne mobilnosti.

KLJUČNE BESEDE: trajnostna mobilnost, mobilnostne navade med mladimi, ukrepi trajnostne mobilnosti.

CHALLENGES OF SUSTAINABLE MOBILITY

ABSTRACT

Sustainability, sustainable development the implementation of the principles of sustainable development and sustainable mobility on a global level is our present and future. Mobility is an important part of the everyday life for individuals, organizations and society. We face the challenges of changing the daily mobility habits of Slovenians and adapting to the demands of carbon-free mobility. Modernised and well-maintained transport and mobility infrastructure provides the foundations for it. The possibilities for transformation and transition to a sustainable mobility are not equally accessible and guaranteed to citizens and businesses. Various measures have been put in place to improve the situation in the field of sustainable mobility, but they are not recognised by the public in an integrated and cohesive way. The mobility habits of individuals are aimed at comfort, speed and saving time, regardless of the environmental consequences of such behavior. The awareness of Slovenians about the benefits of sustainable mobility and of the negative effects of transport on the environment, is lower. Changing the daily mobility habits, especially of Slovene youth, is a challenge we are faced with. Opportunities and measures to improve sustainable mobility in Slovenia are numerous. Sustainable mobility must be properly planned, coordinated, financially sustainable and supported by quality communication that triggers positive reactions from stakeholders and the public. An important part of this is raising awareness and educating young people about the importance and their role in addressing the challenges of sustainable mobility.

KEYWORDS: sustainable mobility, mobility habits among young people, sustainable mobility measures.

**POMEMBNOST PROSTE RISBE PRI OBRAVNAVI OTROK S
TEŽAVAMI ZARADI PRETIRANE IZPOSTAVLJENOSTI
NEPRIMERNIM VSEBINAM IN ELEKTRONSKIM NAPRAVAM**

POVZETEK

V zadnjih letih se je povečalo število predšolskih otrok, ki potrebujejo dodatno strokovno pomoč zaradi pretirane uporabe elektronskih naprav in izpostavljenosti neprimernim vsebinam. To vpliva na razvoj strukture možganov in povzroča težave v jezikovnem razvoju, izvršilnih funkcijah in spanju. Namen prispevka je prikazati, da so ti otroci kljub ozaveščanju in medijskemu diskurzu pogosto spregledani, nerazumljeni in osamljeni. S pomočjo proste risbe pa lahko njihove stiske vsaj malo ublažimo. Ti otroci namreč o svojih stiskah, strahovih in doživetjih ne govorijo. Starši se kljub opozorilom praviloma ne zavedajo škodljivosti neprimernih vsebin, strokovne delavce pa s pomanjkanjem motivacije za vodene dejavnosti, z motečim vedenjem in s krutimi risbami obremenjujejo, zato so njihove risbe pogosto prepovedane. Opaziti je, da kljub pomanjkanju motivacije za vodene dejavnosti ti otroci praviloma čutijo močno potrebo po izražanju s pomočjo proste risbe. Njihove risbe so polne krutih motivov, ki izražajo strahove, stiske in druga neprijetna psihološka doživetja, ki jih ne zmorejo izraziti z besedami. Poleg tega so se ob risbi pripravljani pogovarjati in celo postavljati vprašanja v zvezi s svojimi strahovi in stiskami. Doprinos prispevka k stroki se kaže v praktični vrednosti spoznanj, saj lahko prosta risba tako postane orodje in vir informacij za strokovne delavce na eni strani in vir blaženja stisk in drugih neprijetnih emocij pri teh otrocih na drugi strani. Tako proste risbe ni za prepovedovati, ampak jo prestaviti v varno in izolirano okolje dodatne strokovne pomoči.

KLJUČNE BESEDE: zgodnja obravnava predšolskih otrok, pretirana uporaba elektronskih naprav, izpostavljenost neprimernim vsebinam, prosta risba, blaženje stisk

**THE IMPORTANCE OF FREE DRAWING IN THE TREATMENT OF
CHILDREN WITH ISSUES DUE TO EXCESSIVE EXPOSURE TO
INAPPROPRIATE CONTENT AND ELECTRONIC DEVICES**

ABSTRACT

In recent years, there has been an increase in the number of preschool children requiring additional professional assistance due to excessive use of electronic devices and exposure to inappropriate content. This impacts brain development and causes difficulties in language development, executive functions, and sleep. The aim of this article is to demonstrate that despite raising awareness and media discourse, these children are often overlooked, misunderstood, and isolated. However, their distress can be somewhat alleviated through the use of free drawing. These children have difficulty expressing their struggles and fears verbally. Parents generally remain unaware of the harmful effects of inappropriate content, while educators are burdened with children's lack of motivation for guided activities, disruptive behavior, and disturbing drawings, often resulting in the prohibition of their drawings. Nevertheless, despite the lack of motivation for guided activities, these children typically have a strong need for expression through free drawing. Their drawings are filled with cruel motifs, expressing fears and distress that they cannot articulate. Additionally, they are willing to engage in conversations and even ask questions related to their fears and struggles during the drawing process. The contribution of this article to the field is evident in the practical value of these findings. Free drawing can serve as a tool and a source of information for professionals,

while also providing relief for the distress experienced by these children. Instead of prohibiting free drawing, it should be relocated to a safe and isolated environment within the context of additional professional assistance.

KEYWORDS: early intervention for preschool children, excessive use of electronic devices, exposure to inappropriate content, free drawing, alleviating distress

1. UVOD

Hitri napredek tehnologije v zadnjih desetletjih povzroča skrbi in razprave med starši, vzgojitelji in zdravniki (Hutton, Dudley, Horowitz-Kraus, DeWitt in Holland, 2020). Tako tudi v Sloveniji, kjer so predšolski otroci pred ekrani v povprečju kar 2-3 ure dnevno, kar občutno presega smernice in priporočila strokovnjakov, ki določajo, naj otroci do 2. leta sploh ne bodo izpostavljeni ekranom, med 2. in 5. letom pa manj kot uro na dan (Vintar Spreitzer et al., 2021).

Povečana uporaba elektronskih naprav se pri predšolskih otrocih povezuje s strukturnimi spremembami v določenih predelih možganov, ki podpirajo jezikovni razvoj, izvršilne funkcije in zgodnji razvoj pismenosti, kar se kaže tudi kot slabši rezultati pri jezikovnih in kognitivnih nalogah (Hutton, Dudley, Horowitz-Kraus, DeWitt in Holland, 2020). Nekatere študije kažejo tudi na povezavo z motnjami pozornosti (Jourden, Bucaille in Ropars, 2023). Poleg navedenega rezultati veliko znanstvenih raziskav kažejo, da je izpostavljenost nasilnim videoigram pomemben dejavnik tveganja za agresivno vedenje, razmišljanje in občutke ter nižjo stopnjo empatije in prosocialnega vedenja (Anderson et al., 2010).

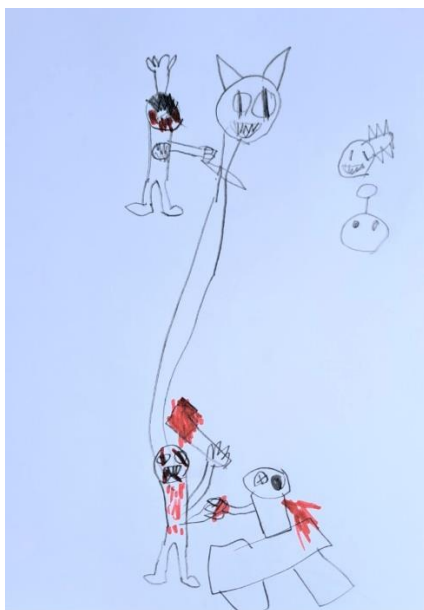
Porast različnih težav pri predšolskih otrocih opažajo tako slovenski pediatri (Vintar Spreitzer et al., 2021) kot zaposleni v vrtcu.

2. OPAŽANJA

V zadnjih letih je tako avtorica članka kot kolegi in kolegice zaznala občuten porast števila predšolskih otrok, ki potrebujejo dodatno strokovno pomoč zaradi pretirane uporabe elektronskih naprav in izpostavljenosti neprimernim vsebinam. Da gre za prej omenjena dejavnika je avtorica ugotovila prek večih pogovorov z otroki in starši ter vsebinami, katere ti otroci rišejo in nato o njih govorijo.

Pri teh otrocih je opaziti primanjkljaje na govorno-jezikovnem področju, pri očesnem stiku in prosocialnem vedenju. Poleg tega se težko vključijo v skupine, niso motivirani za vodene dejavnosti in prosto igro ter so pogosteje agresivni. Starši se kljub opozorilom praviloma ne zavedajo škodljivosti neprimernih vsebin in resnosti težav, strokovne delavce pa ti otroci s pomanjkanjem motivacije za vodene dejavnosti in z motečim, pogosto agresivnim vedenjem obremenjujejo, kar je razumljivo. A to vodi v še večjo izoliranost in osamljenost teh otrok, saj o svojih občutkih in stiskah ne govorijo z nikomer.

Po izkušnjah avtorice članka pri teh otrocih izstopa še ena lastnost, in sicer močna potreba po izražanju s pomočjo proste risbe. To je še posebej pomembno izpostaviti zato, ker risbe teh otrok ne vsebujejo pričakovanih otroških motivov, kot so npr. narava, živali, hiše in družina, ampak so polne krutih motivov, kot so npr. smrt, bojevanje, trganje glav, avatarji, pošasti, kri in konec sveta. Ti motivi vzbujajo neprijetne občutke pri strokovnih delavcih in še posebej pri drugih otrocih, kar vpliva na vzdušje in dinamiko v skupini. Tako so njihove risbe pogosto prepovedane. Za primer si lahko ogledate Sliko 1 in Sliko 2, ki sta poleg številnih drugih nastali v okviru srečanj dodatne strokovne pomoči.



SLIKA 1: Risbo je ustvaril 5-letni deček, ki je prekomerno izpostavljen igranju nasilnih iger. Z risbo želi prikazati, kako se v igrici bojuje s pošastmi.



SLIKA 2: Skupinska risba, ki so jo ustvarili otroci, prekomerno izpostavljeni igranju igrvic. Med risanjem so se spontano pogovarjali o ubijanju, rezanju glav, smrti itd.

3. ZAKAJ PRAV PROSTA RISBA?

Proste risbe otrok so projekcije njihove zavestne in podzavestne dinamike, stanja. Izkušen vzgojitelj lahko tako odkrije informacije o otrocih, ki jih sami ne zmorejo povedati. To mu omogoča razkrivanje njihovih notranjih konfliktov in težav, ki se jih otroci sami niti ne zavedajo. Risba lahko razkriva notranje težave, čustvene konflikte, strahove in spodbuja vzgojitelja, da išče vzroke ter otroku nudi pomoč.

Otroška risba ima pomembno vlogo tudi pri terapevtskih obravnavah, pri čemer večina terapevtov šteje risanje za učinkovit terapevtski pristop, saj otrokom omogoča izražanje na različne načine in iskanje pomoči na zelo specifičen način, česar z govorom ne zmorejo (Hajdar, 2015). Otrokom moramo omogočiti, da z risanjem sprostijo psihološko napetost, nemir in krepijo sposobnosti opazovanja in izražanja (Hajdar, 2015).

Tudi po avtoričinih izkušnjah in opažanjih, otroci v prosti risbi začnejo izražati svoje strahove, misli in celo postavljajo vprašanja glede svojih strahov in agresivnih občutkov ter dožemanj.

Pri tem je ponavadi že po tretjem srečanju, na katerem otrok riše in se z njim pogovarjamo, opaziti občutno spremembo, pri čemer je otrok veliko bolj pomirjen in sproščen.

Naloga vzgojitelja in drugih strokovnih delavcev pa je, da otrokom ponudijo zrelo refleksijo in razložijo kontekst njihovih stisk, občutenj in misli. Pridobljene informacije pa izkoristijo za še bolj učinkovito nadaljnjo obravnavo otrok.

4. PRAKTIČNA VREDNOST SPOZNANJ IN NAPOTKI

Prosta risba seveda ne more rešiti vseh težav, ki te otroke pestijo, jim pa lahko pomaga blažiti stiske in doživljati refleksijo neprijetnih občutkov in misli, ki jih pogosto doživljajo. Da to izkoristimo in ob tem ne sprožamo neprijetnih občutkov pri drugih otrocih, je najbolje, da tem otrokom omogočimo ustvarjanje in pogovor ob prosti risbi v izoliranem okolju.

V praksi so se najbolj izkazale naslednje rešitve:

1. *Ločeni risarski kotički*, ki jih vzgojitelji lahko postavijo v igralnici ali izven nje, npr. v garderobi, atriju itd. Pomembno je, da imajo otroci na voljo velike formate, kakovostne likovne materiale in odraslo osebo, s katero se lahko odprto pogovarjajo o doživljanjih. Pri tem je ključno, da oseba poskuša razumeti otrokovo situacijo in stisko ter ga ne obsoja. Primer ločenega kotička je predstavljen na Sliki 3.



SLIKA 3: Otroci sproščeno ustvarjajo v ločenem kotičku.

2. *Likovni zvezki*, ki so otrokom vedno na voljo. V času proste igre lahko otrok vzame zvezek, si poišče primeren prostor in prosto riše. V tem primeru odrasla oseba ne rabi biti prisotna ob risanju, lahko pa risbe v zvezku služijo kot izhodišče za individualni pogovor z otrokom. Likovni zvezek si lahko ogledate na Sliki 4.



SLIKA 4: Likovni zvezki polni prostih risb.

3. *Skupinske risbe*, pri čemer k risanju povabimo otroke, za katere vemo, da igrajo nasilne igrice in se o tem pogovarjajo. Pri izbiri teme lahko izhajamo iz otrok in tega, o čemer se pogovarjajo, ali pa jih usmerimo, naj narišejo, kaj jim je v igricah najbolj neprijetno in podobno. Primer skupinske risbe je predstavljen na Sliki 5.



SLIKA 5: Otroci ob skupinskem ustvarjanju na temo vsebin, ki jih igrajo v igricah.

5. SKLEP

Doprinos prispevka k stroki se kaže v praktični vrednosti spoznanj, saj lahko prosta risba postane orodje in vir informacij za strokovne delavce ter vir blaženja stisk in drugih neprijetnih občutij pri otrocih, ki so prekomerno izpostavljeni nasilnim igricam.

Da omejimo vpliv krutih motivov na druge otroke, so se v praksi najboljše izkazali ločeni likovni kotički, likovni zvezki in skupinske risbe. Pri tem je ključnega pomena odrasla oseba, ki naj otroka in njegove stiske poskuša čimbolj razumeti in ga ne obsojati. Ti otroci se namreč ob prosti risbi odprejo, govorijo o svojih stiskah in sprašujejo, tako da so že po treh srečanjih opazne občutne pozitivne spremembe – otroci postanejo občutno bolj sproščeni, njihove stiske

pa manj obremenjujoče. Odrasla oseba pa naj ponudi razlago, kontekst in refleksijo neprijetnih občutij, ki jih otroci doživljajo.

Strokovni delavci imamo možnost, da s pomočjo risanja vplivamo na otrokov psihofizični razvoj in življenje ter ga osvobajamo različnih psiholoških bremen. Otrokom pa damo možnost, da so videni in slišani. Izkoristimo jo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. (2010). Violent Video Game Effects on Aggression, Empathy, and Prosocial Behavior in Eastern and Western Countries: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151-173. <https://doi.org/10.1037/a0018251>
- [2] Hajdar, E. (2015). Drawing as a Form of Communication and Creative Expression of a Preschool Child. *International Journal of Technical Research and Applications, Special Issue 30*, 59-65. ISSN: 2320-8163.
- [3] Hutton, J. S., Dudley, J., Horowitz-Kraus, T., DeWitt, T., Holland, S. K. (2020). Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatrics*, 174(1), e193869. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3869>
- [4] Jourden, M., Bucaille, A., Ropars, J. (2023). The Impact of Screen Exposure on Attention Abilities in Young Children: A Systematic Review. *Pediatric Neurology*, 142(2). <https://doi.org/10.1016/j.pediatrneurol.2023.01.005>
- [5] Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Breclj Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., Osredkar, D., Okorn, Ž. (2021). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. URN:NBN:SI:DOC-JGQL2TMP from <http://www.dlib.si>

POZITIVNI UČINKI INTERAKCIJE PSA IN ČLOVEKA

POVZETEK

Živa bitja se prepletamo med seboj. O tem je pisal Erich Fromm že leta 1929, ko je prvič uporabil izraz biofilija, kasneje, leta 1984, pa je ta preplet podrobno predstavil Edward O. Wilson v delu *Biophilia* (prevoda knjige v slovenščino še ni). Skovanka *biophilia* dobesedno pomeni »ljubezen do življenja, do vseh oblik življenja«. Del tega prepleta je tudi človek kot najvišje razvita oblika živega bitja, med katerimi je nemalo takšnih, ki se zavedajo, kako pomembno je to prepletanje med nami. Različni deli sveta ponujajo različne skupine živih bitij z različnimi povezanosti med vrstami. Ne glede na to, v katerem delu sveta pa se bomo znašli, bo najbolj udomačena in s človekom povezana vedno ista žival – pes. Članek predstavlja številne vidike, kako lahko pes pozitivno učinkuje na človeka, družbo, okolje. Predstavlja konkretne izkušnje dela s psom, odraščanja otroka s psom, vključevanje terapevtskega psa v vzgojo in izobraževanje ter izvajanje terapij v domovih za ostarele, starejšimi nasploh. Dotakne se tudi pozitivnih učinkov psa na zdravje človeka. Izpostavi ključne momente, ko lahko v poklicnem in zasebnem življenju zaznamo pozitivne učinke psa na človeka. Vsako stališče je podprto tako s teorijo kot praktično izkušnjo avtorice. Članek je nastal v želji, da obudi zavedanje o pomenu pozitivnega odnosa do psa in predstavi konkretne ideje, kako lahko psa vključimo v vsakdanje življenje.

KLJUČNE BESEDE: pes, človek, otrok, učenec, starostnik

POSITIVE EFFECTS OF DOG-HUMAN INTERACTION

ABSTRACT

We living beings intertwine with each other. Erich Fromm wrote about this already in 1929, when he used the term *biophilia* for the first time, and later, in 1984, Edward O. Wilson presented this interplay in detail in the work *Biophilia* (the book has not yet been translated into Slovenian). The coinage *biophilia* literally means "love of life, of all forms of life". A part of this intertwining is also man as the highest developed form of a living being, among whom there are not many who are aware of how important this intertwining is between us. Different parts of the world offer different groups of living things with different relationships between species. Regardless of which part of the world we find ourselves in, the most domesticated and connected to humans will always be the same animal – the dog. The article presents many aspects of how a dog can have a positive effect on people, society, and the environment. It presents concrete experiences of working with a dog, growing up a child with a dog, the inclusion of a therapy dog in upbringing and education, and the implementation of therapies in homes for the elderly, the elderly in general. It also touches on the positive effects of dogs on human health. It points out the key moments when we can perceive the positive effects of a dog on a person in our professional and private life. Each point of view is supported by both theory and practical experience of the author. The article was written in order to raise awareness of the importance of a positive attitude towards dogs and to present concrete ideas on how to include dogs in everyday life.

KEYWORDS: dog, human, child, student, senior

1. NEKAJ O PSIH

Pes je prva žival, ki jo je človek udomačil in imel kot družabnika. Obstajajo arheološka najdišča iz časa poznega paleolitika, ki dokazujejo, da so v tem času ljudi pokopali z njihovimi psi. V srednjem veku so pse vključevali v določene spiritualne obrede, plemiči so se dali upodobiti s svojimi živalmi, med katerimi sta to največkrat bila konj ali pes. Ko je pes navzoč pri posameznih dejavnostih, se beležijo večji psihološki, sociološki in biološki učinki pri posamezniku: izboljša se razpoloženje, zmanjša se obseg depresije, poveča se empatija, zmanjša se strah, povečata se pozornost in koncentracija, poveča se zaupanje, pozitivno se dojema ljudi in okolje, učinki na zdravje so pozitivni, izboljša se imunski sistem ...

Znano je, da je med vsemi živalmi pes zabeležen kot najboljši spremljevalec človeka, tista, ki se na človeka najbolj naveže, mu je vdana in z njim sodeluje. Razlog za to naj bi bil v enaki družbeni strukturi in imata podoben način mišljenja (življenje v tropu, ki ga vodi en vodnik; v preteklosti naj bi človek, podobno kot volk, sorodnik psa, tako tudi živel).

Nikakor pa ne smemo pozabiti, da so psi med seboj zelo različni in glede na svoj izvor, preteklost, lastnosti, se ocenjuje primernost psa za določene dejavnosti. Pasma psov so razvrščene v več skupin: ovčarski psi, planšarski psi, službeni psi, lovski psi, športni psi, terierji, hrti, pritlikavi psi...

Glede na značilnosti pasme, njene karakteristike, je potrebno tudi pristopiti k vzgoji psa, sodelovanju s psom, socializaciji psa, skrbi za psa in potešiti njegovo potrebo po psihofizičnem naporu.

V nadaljevanju bo predstavljeno nekaj konkretnih primerov sobivanja psa s človekom. Avtorica članka je lastnica dveh psov in mačka: Guba je mešanka med lovskimi, ki je opravila tečaj iz poslušnosti po programu B-Bh, nekaj let delovala v paru kot terapijski pes pri Slovenskem društvu za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagачke, opravila licenco za psa pomočnika pri branju R.E.A.D, sedaj stara 12 let, druga psička, Ela, je mladiček pudelj, ki začinja svojo vzgojno pot, in nenazadnje, Čoko, maček, star 3 leta.

Interakcija med človekom in psom se lahko odvija na več nivojih in skozi različne dejavnosti ter odnos: pes kot družabnik, šport in rekreacija s psom, pes kot službeni ali terapijski sodelavec, odnos med otrokom in psom in drugimi oblikami sobivanja s psom.

2. PES KOT DRUŽABNIK

Ko govorimo o psu kot družabniku, mislimo na psa, ki je naš ljubljeneček, dasiravno lastniki psov, ki z njimi sobivamo, jih vzgajamo, redko uporabljamo izraz ljubljeneček. To je član družine, čigar potrebe, karakteristike je potrebno upoštevati pri organizaciji vsakdanjika, skoraj na vsakem koraku.

Dnevna rutina vključuje:

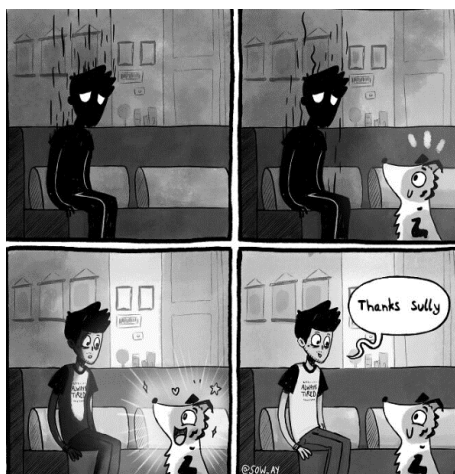
- sprehajanje psa mora zadostiti njegovi dnevni potrebi po gibanju. Ta čas je tudi namenjen opravljanju fizioloških potreb kot sta lulanje in kakanje, zato psi potrebujejo različno število sprehodov, različno dolge sprehode, kar je odvisno od pasme, starosti in zdravja psa,
- prehranjevanje psa mora biti ustrezno glede na starost (npr. mladički potrebujejo več obrokov na dan), velikost, pasmo, ali pes opravlja trenutno fizično bolj naporno delo

(vlečni psi, športni psi), zdravstveno stanje psa (nekatero pasme so nagnjene k debelosti, alergije pri psu...),

- vzgoja psa vključuje sodelovanje s psom, izvajanje trikcev, treniranje psa z določenim namenom, najbolj priporočljivo pa je s psom obiskovati pasjo šolo, kjer je učenje namenjeno lastnikom,
- nega psa: psa je potrebno po sprehodu očistiti, počesati, ne glede na to, ali živi v hiši ali ne, dolgodlake pse česati, krtačiti, po potrebi umiti,
- redno cepljenje, pregled pri veterinarju (po potrebi).

To je le delček tistega, kar lahko počnemo s psom, je pa naštetu nujno potrebno, da psu zagotovimo zdravo in kvalitetno življenje. Zadnje čase se tudi več govori o pravnem varstvu živali, med njimi tudi psov, ureja se predpise, katerih se lastniki psov moramo držati. Ko človek svojemu psu zagotovi dostojno življenje, mu nakloni svojo pozornost, mu to pes vrača z brezpogojno ljubeznijo, kar psi izkazujejo s spoštovanjem svojega lastnika (uboganjem, služenjem, sodelovanjem) in telesno govorico. Na tej točki pričnemo govoriti o interakciji med človekom in njegovim psom, kar seveda, tudi za osebo, ki skrbi za psa ima pozitivne posledice, ki se kažejo kot:

- izboljšanje splošnega počutja,
- izboljšanje duševnega stanja,
- povečano gibanje, povečana aktivnost, lahko tudi izguba odvečne teže,
- znižanje krvnega tlaka,
- znižanje holesterola,
- povečanje oksitocina v telesu, ki se sproža ob božanju psa. Oksitocin znižuje strah, krvni pritisk in raven stresnega hormona kortizola, ljudje z visokimi ravni oksitocina so mirni, bolj družabni in se redkeje srečujejo z občutki tesnobe,
- ljudje, ki težko navezujejo stike z drugimi, lahko navežejo nova prijateljstva s pomočjo psa,
- nasprotno ljudje, ki želijo več zasebnosti, se lahko s psom podajo na sprehode v gozd, polja, pašnike, hribe, kjer ni velike poseljenosti,
- skrb za psa zmanjša obremenjenost človeka z lastnimi težavami.



SLIKA 1: Vedno več ljudi se spopada z depresijo. V teh trenutkih so določene pasme psov, ki so zaznane kot pasme z veliko mero empatije, zelo dober spremljevalec človeka.

3. ŠPORT IN REKREACIJA S PSOM

Rekreacija s psom je vsekakor dobra za izboljšanje fizičnega stanja telesa, počutja, intenzivnejši treningi in športanje s psom, pa lahko prinese tudi spremembe kot so: boljša kondicija, znižane telesne teže, povečanje mišične mase, predvsem pa odnos s psom. Tu je le nekaj izmed športov, saj se vedno odkriva nove oblike rekreacije s psom.

Tek s psom je najlažje dostopna aktivnost, saj ne potrebuje ustreznega poligona. Potrebno je imeti le ustrezen povodec, saj je priporočljivo, da je pes pripet na lastnika in teče ob njemu, lahko ga pa celo vleče in s tem spodbuja. Pes je pripet v urbanem okolju in neurbanem, kajti določene pasme psov so nagnjene k sledenju, lovljenju in se tudi v gozdu, naravi, izven urbanega okolja zapodijo za vonjem, šumom, živaljo... Pri teku s psom je potrebno upoštevati starost psa, pasmo psa, kondicijo, zdravje in letni čas, saj poletne vročine in razbeljen asfalt lahko hudo poškodujejo pasje blazinice, povzročijo infarkta, izčrpanost, dehidracijo.

Agility je intenzivnejša vadba za lastnika in psa, predvsem primerna za pasme, ki potrebujejo veliko gibanja, veliko umske zaposlitve in so sposobne dobre navezave na lastnika (človeka). Pri tej aktivnosti si lastnik, vodnik psa, mora zapomniti potek poligona, nato psa vodi po poligonu z določenimi ukazi, pri čemer pes premaguje ovire kot so: slalom, preskok, tunel, prečkanje gugalnice, skok skozi odprtino... Lastnik in pes morata biti dobro povezana, v dobri telesni kondiciji, okretna, kajti pri tej aktivnosti je pomembno, da pes ima dober čas in progo preteče brez napak.

Rally obedience združuje komponente poslušnosti, ko psu dajemo posamezne ukaze, kot so npr. sedi, daj tačko..., pri čemer pes spremlja lastnika, hodi ob njemu. Vmes so tudi ovire, kot so: slalom, preskok, tunel...

Obramba je pasja disciplina pri kateri pes napada marker/plen. Ob temu je lastnik/vodnik psa, ki psa uči povelja, in se ga uči s povelji kontrolirati v točno določenih situacijah. Za ta šport so primerni službeni psi (nemški ovčar, belgijski ovčar...). Vsak pes ni ustrezen za ta šport, saj se od njega zahtevajo stabilen karakter, dobro izražen nagon plena, zmožnost samokontrole, velika mera dominacije in plena. S tem se pes z izrazitim karakterjem in lastnostmi, ki lahko izzovejo nevarne situacije v okolju (napadi, ugrizi, lajanje, obramba pred drugimi...) uči sprejemati vodjo (človeka) kot tistega, ki mu daje povelja.



SLIKA 2: Pes med agilitijem premaguje različne ovire, lastnik ga usmerja, spodbuja. Športna panoga izboljša kondicijo in eksplozivnost pri psu in lastniku, ki teče ob njemu.

4. SLUŽBENI IN TERAPEVTSKI PSI

Prvi, ki so pričeli uporabljati pse v terapevtske namene, so bili psihoterapevti v zgodnjem 20. stoletju. Začetnik tega je bil Sigmund Freud, ki je opazil, da so se njegovi pacienti raje pogovarjali ob prisotnosti njegovega čovčova Jofija. Psiholog Boris Levinson je izraz »terapevtski pes« prvi uporabil leta 1972 v svojem članku »The dog as a co-therapist«. Opazil je, da so se njegovi pacienti, s katerimi ni mogel vzpostaviti kontakta, odprli psu in pogovarjali z Levinsonom preko psa. Številne študije dokazujejo, da prisotnost psa zmanjšuje stres: zniža se nivo adrenalina, noradrenalina in kortizola v krvi, umiri se srčni utrip, zniža se krvni tlak, poveča se nivo oksitocina, ki spodbuja umirjenost in sproščenost.

Omenjeni pozitivni učinki psa na človeka spodbujajo strokovnjake z različnih področij (učitelje, specialne pedagoge, fizioterapevte, delovne terapevte, psihologe ...), da v svoje delo vključujejo terapevtske pse. Različne države imajo to urejeno na različnih nivojih, v Evropi pa se to področje večinoma še preučuje in spremlja preko organizacij in društev. Terapevtske pse se kot del terapevtskega para skupaj z vodnikom vključuje v delo s starostniki v domovih upokojencev, terapevtskih in rehabilitacijskih centrih ter zavodih, najpogosteje pa v vzgojno-izobraževalno delo v šolah, vrtcih. Kjer se pse vključuje v vzgojno-izobraževalni proces, učitelji ugotavljajo naslednje: prisotnost psa izboljša pozornost in koncentracijo pri učencih, prisotnost psa izboljša komunikacijo v interakciji učenec-učitelj, prisotnost psa učenca v veliki meri motivira za delo, prisotnost psa izboljša kognitivne funkcije, prisotnost psa spodbuja čustva in občutke, prisotnost psa spodbuja gibanje.

Trening službenih psov je izjemno zahteven, ob psu mora biti izučen lastnik. Službene pse srečamo: pri policiji (iskanje drog), v vojski (reševanje, iskanje bomb), gorski in reševalni psi (iščejo zasute pod plazovi, pod ruševinami...), psi vodniki slepih, psi vodniki paraplegikov...



SLIKA 3: Stik s psom, božanje psa, komunikacija s psom, lajša stiske malih bolnikov na dolgotrajnih in bolečih zdravljenih. Ponekod so bolnice na pediatričnih oddelkih odprle vrata terapevtskim psom, saj ugotavljajo, da otroci tako lažje prenašajo psihični napor med zdravljenjem.



SLIKA 4: Zobozdravniki v svojih ordinacijah imajo pse kot družabnike med delom z otroki. Seveda psi morajo biti posebej izšolani za to delo.

5. OTROK IN PES

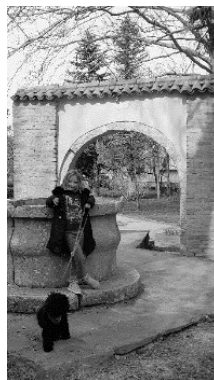
Marsikdo se obotavlja in razmišlja o primernosti odraščanja dojenčka, majhnega otroka ob psu. Številne študije, ki so preučevale učinke psa na dojenčka (otroka) ugotavljajo, da pes na otroka ima pozitivne učinke, in sicer: otrok ima vseskozi družbo, otrok je od začetka aktiven v družbi psa, razvija odgovornost in skrb za drugega, otroci so boljšega zdravja v prvem letu življenja, razvijanje brezpogojne ljubezni, spodbujanje razvoja govora, otrok je več zunaj. Priporočljivo je, da je, v kolikor je pes bil v hiši pred otrokom, bil deležen intenzivnega šolanja, je vodljiv, dobro povezan z lastnikom. Ko je pes mladiček, pa je to lepa priložnost, da se otrok in pes šolata skupaj.



SLIKA 5: Med odraščanjem in razvijanjem dojenčka je lahko pes v bližini otroka. Študije ugotavljajo, da to ima pozitiven vpliv na razvoj dojenčka v širšem smislu (avdio-vizualno: pes laja in dojenček išče s pogledom, od kod prihaja zvok, božanje dlake, interakcija s psom, ko pes prinaša otroku igrače).



SLIKI 6 IN 7: Otroci se v družbi psov lažje sprostijo in berejo ter lahko premagajo strah pred nastopanjem. Vendar je treba upoštevati, da pes otroka ne kritizira, ne komentira znanja, zato bo otrok z njimi vedno sproščen.



SLIKA 8: Sprehajanje psa je nujno opravilo vsaj dva krat na dan. Otroku lahko dan začne aktivno že s sprehajanjem psa pred pričetkom šole.

6. OSTALA PODROČJA, KJER SREČAMO PSE

Več časa, ko preživimo s psom na kvaliteten način, nam bo pes bolj vdan, med lastnikom in psom se bo stkala močna vez. Pes nikakor ne sme postati nadomestilo nekega čustvenega manka v našem življenju, kajti to lahko pusti pri psu posledice, kot so: stres ob ločitvi z lastnikom, prehranjevalne težave, agresija do drugih ali lastnika, pretirano zaščitniško vedenje, idr. Med drugimi aktivnostmi s psom, je moč zaslediti še naslednje:



SLIKA 9: Joga s psom je vedno bolj priljubljena aktivnost. Psi sami po sebi imajo željo po bližini svojega lastnika, ko ta izvaja položaje v jogi in se ob temu tudi umirijo.



SLIKA 9: Učenje psa trikov krepi vez med človekom in psom, omogoča zadovoljstvo ob uspehu, ko usvoji novi trik.



SLIKA 10: Pes je izjemen in zvest spremljevalec na naših življenjskih poteh. Vedno več ljudi se odloča za samostojne izlete, pohode, romarske poti v družbi svojega štirinožnega prijatelja.



SLIKA 11: Z masažo svojega psa naredimo nekaj dobrega za svojega zvestega spremljevalca in za nas, saj smo oboji deležni globoke sprostitve.

7. ZAKLJUČEK

Živeti in skrbeti za psa ima na človeka pozitiven vpliv, tako na duševnem kot fizičnem področju. V splošnem se lastniki psov več gibljejo, se bolj socializirajo (tudi odnos in pogovor s psom je socializacija), glede na svoje želje pa se lahko v delo s psom poglobijo in vzgoja, treniranje psa postane njihov reden hobi. Ljudi je treba spodbujati, da življenje s psom in njegove potrebe (šolanje, zdravje, skupno učenje, mentalna in fizična zaposlitev...) resno upoštevajo in jim omogočijo dostojno življenje, saj nas psi lahko prijetno presenetijo s svojimi sposobnostmi, sodelovanjem in v naša življenja vnesejo veliko pozitivizma.

Imeti psa je izziv in neprecenljiva izkušnja, raziskovanje, ki ga ne more doživeti nihče tako kot sam lastnik psa. Sodelovanje človeka s psom je potovanje, s katerega se nikoli ne želiš več vrniti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] O. W. Edward, Biophilia. Massachusetts: Harvard University Press Cambridge, 1984.
- [2] H. Fine, Aubrey Handbook on Animal – Assisted therapy. Academic Press, 2010.
- [3] S. Grover, 101 Creative Ideas for Animal Assisted Therapy. Motivational Press, 2010.
- [4] M. Tušak, M. Marinšek, Človek - žival: zdrava naveza. Maribor: Založba Pivec, 2007.
- [5] G. Pugnetti, Vse o psih. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 1993.
- [6] J. Lavrič, Moj pes. Lovska zveza Slovenije, 1977.
- [7] K. Sundance and Chalcy, 101 pasji trik. Ljubljana: DEBORA, 2010.
- [8] The human-dog relationship – a historical perspective, Boehringer Ingelheim - Value Through Innovation (boehringer-ingelheim.com)

PROUČEVANJE FIZIKALNIH LASTNOSTI VODE Z RAZISKOVALNIM DELOM

POVZETEK

V počastitev svetovnega dne vode, 22. marca, smo pri pouku fizike v četrtem tednu marca 2023 izvedli projektne dneve na temo voda. Razdeljeni v skupine, so dijaki proučevali fizikalne lastnosti vode. Izdelati so morali plakate ter izvajati fizikalne poskuse in meritve povezane z lastnostmi in snovnimi konstantami vode. Zahtevnejše meritve in izračune so izdelali nadarjeni dijaki. Pri skupinskem delu so bili vsi dijaki vključeni, aktivni in zaposleni. V članku je opisano teoretično in eksperimentalno delo dijakov. Podatke so poiskali s pametnimi telefoni na spletu, v fizikalnih priložnikih ali v šolskih učbenikih. Poskusi in meritve zajemajo različne pojme: gostota, vzgon, lomni količnik, specifična toplota, trojna točka vode, kapilarnost, masni pretok, vodikova vez, električna prevodnost, stisljivost, termometer ... Vloga učitelja pri projektnem in raziskovalnem delu je priprava primernih tem, vodenje, usmerjanje in koordinacija skupin ter nabava in priprava pripomočkov za eksperimente. Za vse poskuse, meritve ter izračune so morale skupine izdelati foto in video dokumentacijo ter pripraviti kviz za sošolce. Teoretične izsledke, eksperimente in kviz so skupine frontalno predstavile sošolcem. Na koncu sta sledili analiza in evalvacija dela. Dijaki so spoznali, kako pomembna je voda za obstoj življenja na Zemlji. Raziskovalni pouk je dijakom zelo všeč, ker aktivno sodelujejo v timu in skupaj odkrivajo nove pojme ter jih eksperimentalno podkrepijo po načelu Hiše eksperimentov: »Prebral sem in sem pozabil ... Videl sem in sem si zapomnil ... Naredil sem in znam!«

KLJUČNE BESEDE: projektno delo, raziskovalni pouk, fizikalne lastnosti vode

RESEARCHING THE PHYSICAL PROPERTIES OF WATER WITH FLIPPED LEARNING

ABSTRACT

To honor World Water Day, on March 22, the project work with the title "Water" was held at the physics classes in the fourth week of March 2023. The emphasis was on the physical properties of water and the experiments with water. The students were divided into groups. They had to make posters and perform experiments and measurements related to a given theme. The most demanding measurements and calculations were made by a group of talented students. All the students were actively included in the process. The article describes their theoretical and experimental work. They found appropriate information with their smartphones on the Internet, in physics encyclopedias or school textbooks. Experiments and measurements cover density, buoyancy, refractive index, specific heat, the triple point of water, capillarity, mass flow, hydrogen bond, electrical conductivity, compressibility, thermometer etc. The teacher's role in a project and research work is finding suitable topics, leading, directing and coordinating groups and purchasing and preparing equipment for experiments. Each group had to create a photo and video presentation with a quiz for their classmates. The analysis and evaluation of the work have followed at the end. The students found out the importance of water for the existence of life on the planet Earth. They all liked the different structure of lessons as they actively participate in the team and discover new concepts together and support them experimentally according to the principle of the Slovenian House of Experiments: "I read it and forgot... I saw and remembered... I did it and I know it!"

KEYWORDS: project work, flipped learning, physical properties of water

1. UVOD

Ena izmed največjih težav in izzivov sodobne družbe v Sloveniji je zastarel šolski sistem iz časov Marije Terezije. Frontalni pouk s kredo in tablo je preživet, a se ga premnogi učitelji še vedno trdno oklepajo, večina dijakov pa se v takem procesu dolgočasi. Zaradi desetletij permisivne vzgoje je poučevanje generacije Z velik izziv [1]. V šoli srečujemo nemotivirane in brezvoljne dijake brez zmožnosti koncentracije. Vseeno jim je za vse. Piko na »i« dodajo socialna omrežja in zasvojenost z mobilnimi napravami. Dijaki generacije Z se ne učijo v šoli, ampak iz YouTubea. Zrasli so s tehnologijo in jo znajo spretno uporabljati – povečini žal za neumnosti. So zelo bistri in samostojni, učiti pa se hočejo le tisto, kar jih res zanima. To področje nato obvladajo bolje od svojih staršev, učiteljev in vrstnikov. Mladostniki generacije Z bi vsi postali podjetniki s kripto valutami. Njihovi idoli niso učitelji, znane osebnosti ali starši, ampak internetni guruji imenovani »vlogerji«. Pri razmišljanju, kako mladino motivirati za naravoslovne znanosti, učiteljem včasih zmanjka idej, saj delajo z generacijo mladostnikov, ki ne zna in ne zmore ure in ure sedeti za šolskimi knjigami. To je generacija instantnih rešitev, vizualizacij, nešteti in hitro spreminjajočih se slik ter reklamnih sporočil. Vse te informacije se nahajajo na dosegu njihovih rok, v mali napravi v njihovem žepu, iz katere koder nenehno prihajajo zvoki in vibracije vsiljenih obvestil in sporočil. Pametni telefoni so največji motilci današnje mladine.

Da bi zmagali v bitki za pozornost s prenosnimi napravami, učitelji v pouk vključujejo razno IKT, žive eksperimente in demonstracije, projektno delo, animacije pojavov, videoposnetke, umetno inteligenco in obrnjeno učenje. Na ta način postanejo dijaki aktivni in sami, s svojimi prenosnimi napravami, raziskujejo podatkovne vire ter izvajajo praktične eksperimente v podporo teoriji. Obrnjen pouk zahteva od učitelja ustrezno pripravo gradiva in tem, formativno spremljavo in vodenje skupin, diferenciacijo, inkluzijo, koordiniranje, korigiranje ... in je bolj naporen od klasičnega frontalnega pouka, kjer učenci disciplinirano molčijo, učitelj pa zdrdra teorijo na tablo in na koncu od njih zahteva znanje.

V prispevku je opisano projektno delo dijakov na temo voda pri pouku fizike. S primerno izbrano temo in drugačno organizacijo dela, kot so je dijaki običajno vajeni, lahko dosežemo iste cilje pouka. Učitelj mora samo stopiti iz svoje cone udobja in si nekaj šolskih ur drzniti početi stvari na alternativen način. Izbrana tema mora biti aktualna, hkrati pa je potrebno mladostnike na vsakem koraku spodbujati k varčevanju in k ohranjanju narave. Dijakom je potrebno omogočiti uporabo prenosnih naprav in umetne inteligence – za šolske namene, ne za neumnosti. Dijaki pri delu v skupinah krepijo organizacijske veščine in timsko delo. Sami iščejo podatke na spletu ter izvajajo poskuse. Na ta način krepijo širok spekter kompetenc: praktične veščine, organizacijske veščine, kritična presoja ustreznosti in smiselnosti podatkov, nastopanje pred množico, oblikovanje videoposnetkov, urejanje slik, uporaba elektronskih preglednic, načrtovanje in izvedba eksperimentov ...

2. VODA

Pitna voda iz pipe je v Slovenji samoumevna dobrina, ki jo premalo cenimo in čuvamo. Če se ozremo po jugu Evrope vidimo večletne suše in nerodovitno pokrajino, pitna voda je ponekod

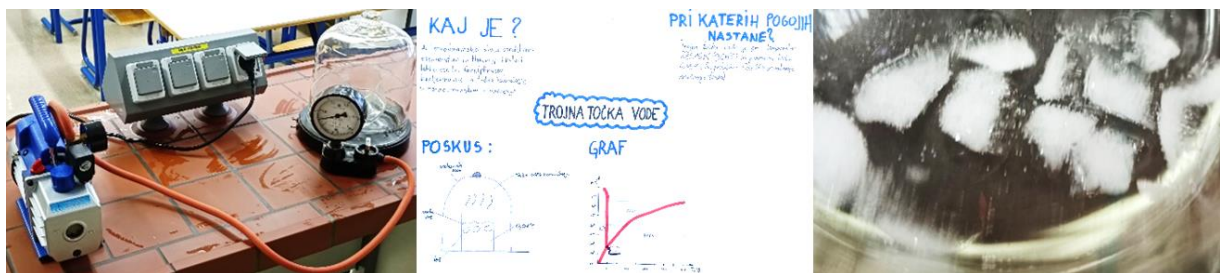
samo še ustekleničena in plačljiva. Tema projekta voda je bila izbrana zaradi okoljevarstvenega vzgojnega momenta. Dijaki se morajo zavedati pomena vode za življenje na Zemlji, poznati njene lastnosti in ponotranjiti skrb za ohranjanja okolja. Iz didaktičnega vidika je voda, v svojih treh agregatnih stanjih, popolna snov za proučevanje ter izvajanje fizikalnih eksperimentov iz različnih področij fizike. Dijaki so dobili nalogo proučevanja različnih fizikalnih lastnosti in snovnih konstant vode. V raznih virih so morali poiskati teoretične osnove in jih zapisati na plakate ter poiskati in izvajati ustrezne poskuse. Izsledke so predstavili sošolcem, ki so morali rešiti še kviz.

3. DELO IN IZDELKI DIJAKOV

Voda ima številne fizikalne lastnosti. Nekatere so nujne za obstoj življenja na Zemlji. Skupinsko delo dijakov je bilo z namenom taksonomsko diferencirano. Princip inkluzije od učitelja zahteva aktivnost vseh dijakov. Nadarjeni dijaki so opravljali zahtevne meritve in izračune. Preostanek razreda je bil vključen v učni proces z izdelavo plakatov, kvizov in z izvajanjem preprostih fizikalnih poskusov. Pri takšnem načinu dela se nihče izmed dijakov ne dolgočasi, saj vsi izvajajo naloge primerne svojemu predznanju, zrelosti in razvojni stopnji. Učitelju, ki dijake dobro pozna po znanju, karakterju, odnosu in disciplini, ni težko organizirati takšnega načina dela in primerno izbrati skupin za delo. V nadaljevanju članka so opisani dosežki, poskusi in ugotovitve dijakov. Zaradi omejitve dolžine članka so v nadaljevanju navedeni le najbolj zanimivi poskusi in pojavi, dijaki so jih naredili mnogo več.

a) Trojna točka vode

Trojna točka vode pomeni, da se pri določenih pogojih v nekem prostoru hkrati nahajajo vsa tri agregatna stanja vode: S (solid), L (liquid) in G (gas). Voda in led sta v ravnovesju pri $0\text{ }^{\circ}\text{C}$. Če takšno postavimo v komoro, iz katere izčrpamo zrak z vakuumsko pumpo, se v tekočini pojavijo mehurčki (SLIKA 1), kar pomeni, da voda vre pri močno znižanem zračnem tlaku in se spreminja v paro.

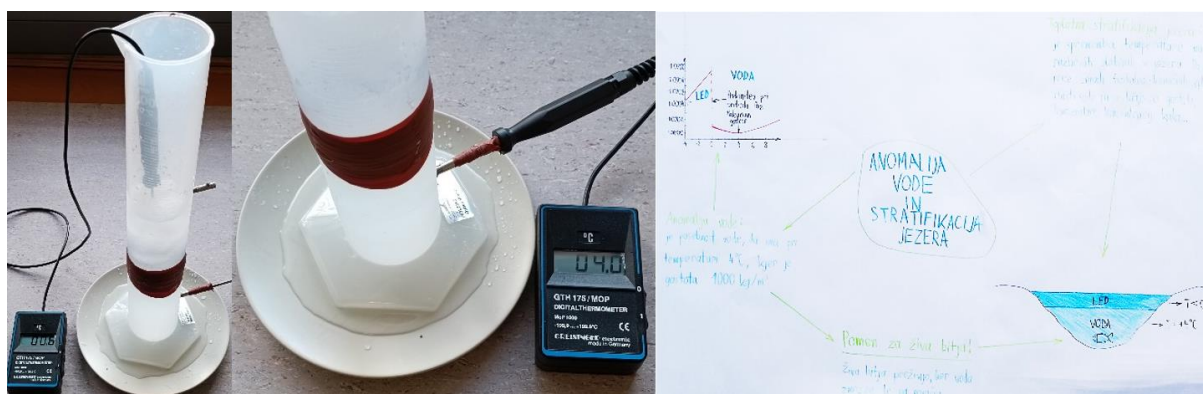


SLIKA 1: Vakuumska pumpa in stekleni zvon, v katerem je posoda z vodo in ledom pri $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ (levo). Plakat »trojna točka vode« (sredina). Po izčrpanju zraka iz zvona se pojavijo mehurčki pare v vodi, kar pomeni dosego trojne točke vode (desno).

b) Anomalija vode

Anomalija pomeni nepravilnost ali izjemo. Večina snovi v naravi se pri segrevanju razteza in pri ohlajanju krči. Ko snov prejme toploto, se ji poveča notranja energija, atomi v snovi močnejše nihajo okoli ravnovesnih leg in snov se razpne. Nekatere snovi se pri segrevanju krčijo in pri ohlajanju raztezajo. Takšen primer je voda med $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ in $4\text{ }^{\circ}\text{C}$. To pomeni, da je gostota vode pri

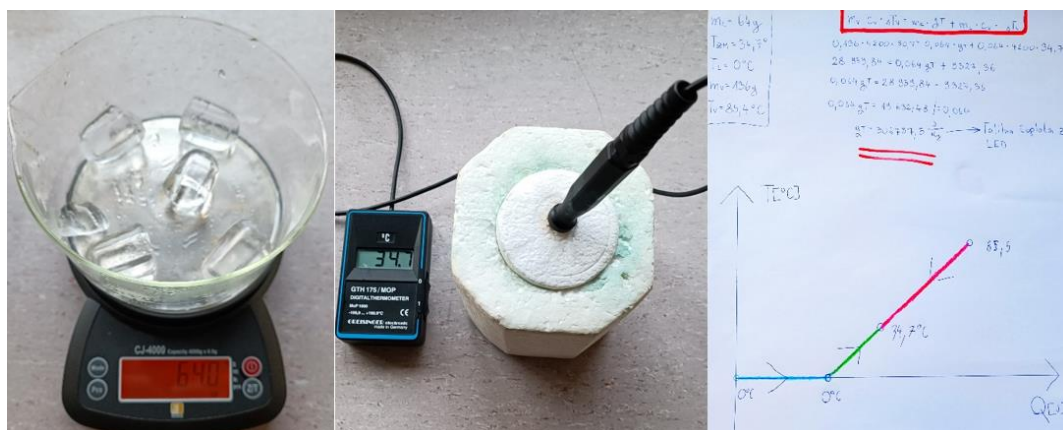
4 °C večja od gostote vode pri 0 °C. Pojav je zelo pomemben za življenje na Zemlji. Ko voda v jezeru zmrzuje, najprej zmrzne na gladini, gostejša in toplejša voda pa se posede na dno in ne zmrzne. Na ta način vodne živali preživijo hudo zimo ali ledeno dobo. Pojav imenujemo stratifikacija jezera [2]. Dijaki po na preprost način ponazorili Hope-ov poskus prikaza anomalije vode [3], saj primerne naprave niso imeli. V menzuri s tremi luknjami je bila hladna voda. V zgornjo in spodnjo luknjo so vstavili termometra, na sredini med obema luknjama pa so s palico fiksirali kos ledu. Čez nekaj časa je spodnji termometer kazal 4 °C, zgornji pa 0 °C (SLIKA 2).



SLIKA 2: Voda v zgornjih plasteh je hladnejša (redkejša!) od vode v spodnjih plasteh. To velja samo na intervalu med 0 °C in 4 °C (sliki merilnega valja na levi). Desno je plakati dijakov na temi anomalija in stratifikacija.

c) Specifična talilna toplota

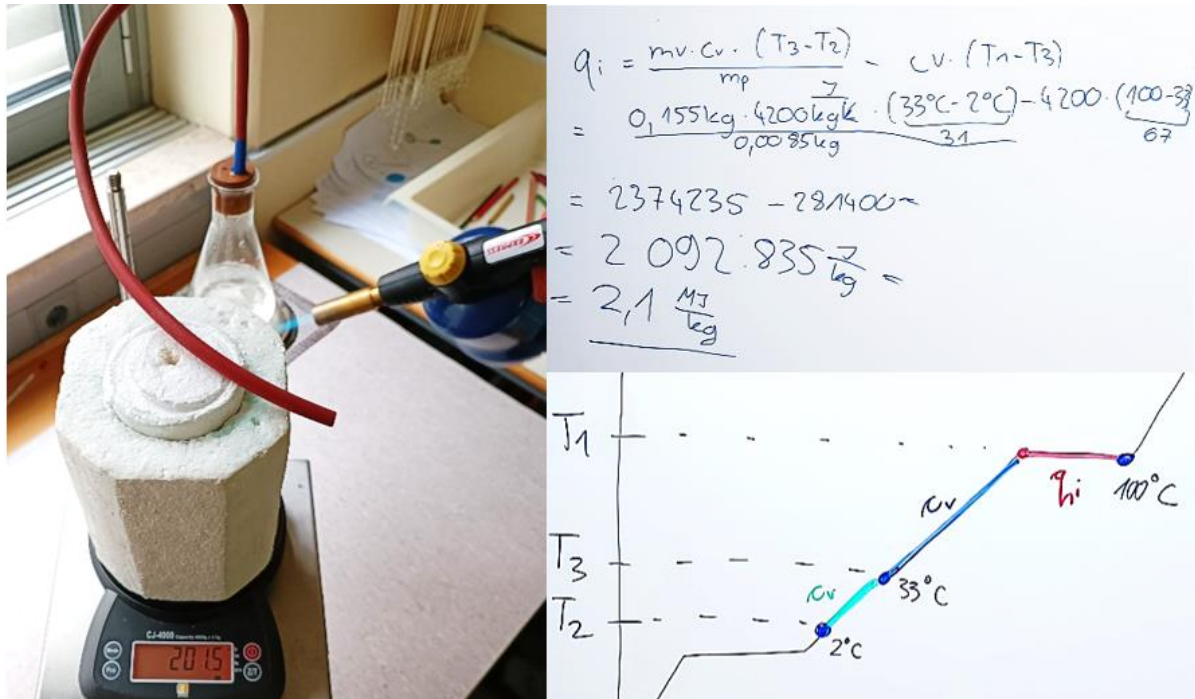
Znano maso ledu pri 0 °C vstavimo v kalorimeter z vročo vodo (znane mase in temperature), premešamo, počakamo in izmerimo končno temperaturo (SLIKA 3). Pomagamo si z diagramom agregatnih stanj. Dijaki so dobili rezultat 307 kJ/kg, točna vrednost je 334 kJ/kg, kar pomeni 8 % napako.



SLIKA 3: Merjenje mase ledu (levo), kalorimetska posoda s termometrom (sredina) in računanje talilne toplote s pomočjo faznega diagrama (desno).

č) Specifična izparilna toplota

Paro pri temperaturi 100 °C so dijaki po gumijasti cevki uvajali v kalorimeter, v katerem je bila hladna voda z maso m_v in temperaturo T_2 (SLIKA 4). Nosili so zaščitna očala in rokavice. S tehtnico so določili maso uvedene pare. Pri zapisu enačbe jim je bil v pomoč diagram agregatnih stanj ali fazni diagram: $m_p q_i + m_p c_v (T_1 - T_3) = m_v c_v (T_3 - T_2)$. Za izparilno toploto so rezultat $q_i = 2,1$ MJ/kg, točna vrednost pa je 2,26 MJ/kg, kar pomeni 7 % napako.



SLIKA 4: Priprava za uvajanje pare v kalorimeter (levo). Fazni diagram s temperaturami (desno spodaj) ter izračun izparilne toplote (desno zgoraj).

d) Površinska napetost, vodikova vez in kapilarnost

Kapilarnost »nasprotuje« gravitaciji, saj omogoča visokim rastlinam prenos vode v višino in posledično njihov obstoj. Zaradi vodikove vezi se reči lahko »lepijo« na druge, če je med njimi voda. Površinska napetost omogoča okroglo obliko vodnim kapljicam in »hojo« žuželk na vodni gladini [4]. Pojave prikazuje (SLIKA 5).



SLIKA 5: Od leve proti desni: plakati vodikova vez; britvici iz jekla z gostoto 7800 kg/m^3 plavata na vodi z gostoto 1000 kg/m^3 ; kapljica vode v velikosti kovanca za 1 €; iztekanje vode iz posode skozi papirnato brisačko kljub gladini nižji od roba čaše.

e) Lom svetlobe v vodi

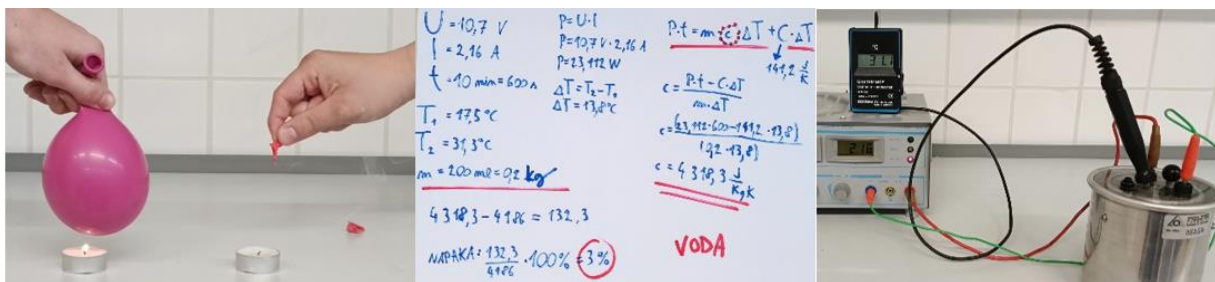
Voda lomi svetlobo. S pomočjo vodne leče so dijaki izdelali zbiralno lečo, ki obrne sliko predmeta na glavo. Z vrtno cevjo so na naredili mavrico na domačem dvorišču (SLIKA 6). Naredili so plakat za lomni zakon. S pomočjo votlega prozornega plastičnega kvadra napoljenega z vodo in žarka svetlobe so izmerili lomni količnik vode. Dobili so vrednost 1,38. Od točne vrednosti 1,33 se razlikuje približno za 4 %.



SLIKA 6: Od leve proti desni: vodna leča obrne sliko stavbe, mavrica in lom železne palice pri prehodu iz zraka v čašo vode.

f) Specifična toplota vode

Voda ima veliko toplotno kapaciteto. Kraji v bližini morja imajo milejšo klimo, saj se morje počasi segreva in počasi ohlaja, kar pomeni milejše zime. Nadarjeni dijaki so izvedli kalorimetrično meritev specifične toplote vode (SLIKA 7) z upoštevanjem toplotne kapacitete kalorimetra. Znano maso vode so določen časovni interval segrevali z električnim grelcem ter merili tok, napetost, čas in začetno ter končno temperaturo. Dijaki so dobili rezultat 4,32 kJ/kgK, točna vrednost je 4,186 kJ/kgK, kar pomeni 3 % napako.

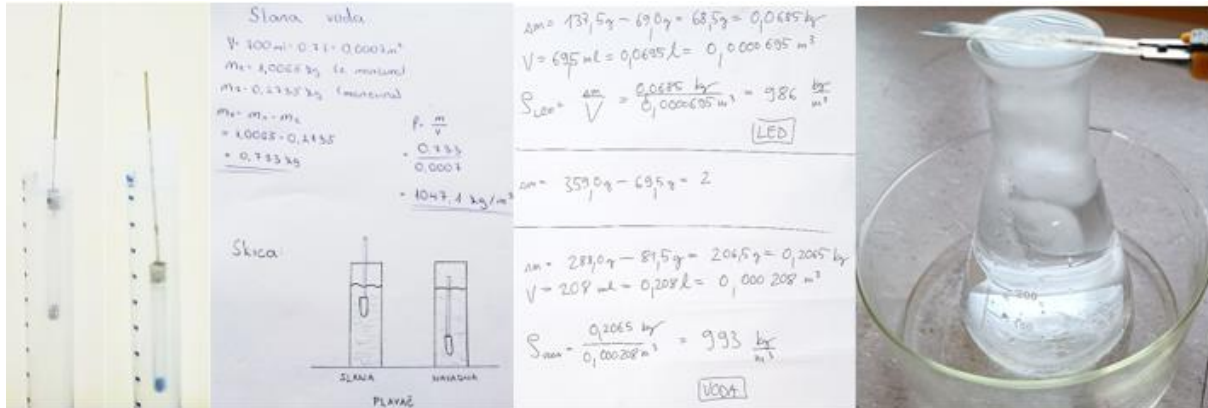


SLIKA 7: Vodni balon ne počí, če ga postavimo na ogenj, zračni balon na ognju počí takoj (levo). Računanje specifične toplote vode (sredina) in kalorimeter s termometrom ter virom napetosti (desno).

g) Gostota in vzgon

Led plava na vodi. Ladja ima v morju manjši ugrez kot v reki. Vzrok vsem pojavom so razlike v gostoti snovi. Dijaki so izdelali preprost areometer ali plavač. V enem merilnem valju so imeli vodo iz pipe, v drugem pa enak volumen nasičene raztopine vode in soli. Proučevali so vzgon plavača v obeh primerih. Nato so izmerili gostote slane in navadne vode ter ledu. Gostoto računamo posredno preko merjenja mase in prostornine snovi kot njun kvocient $\rho = \frac{m}{V} \left[\frac{\text{kg}}{\text{m}^3} \right]$. Pri ledu nepravilnih oblik se pojavi težava z merjenjem prostornine. Dijaki so jo merili z vzgonom. Imeli so dve stekleni posodi. Prvo posodo so napolnili povsem do vrha z vodo in jo

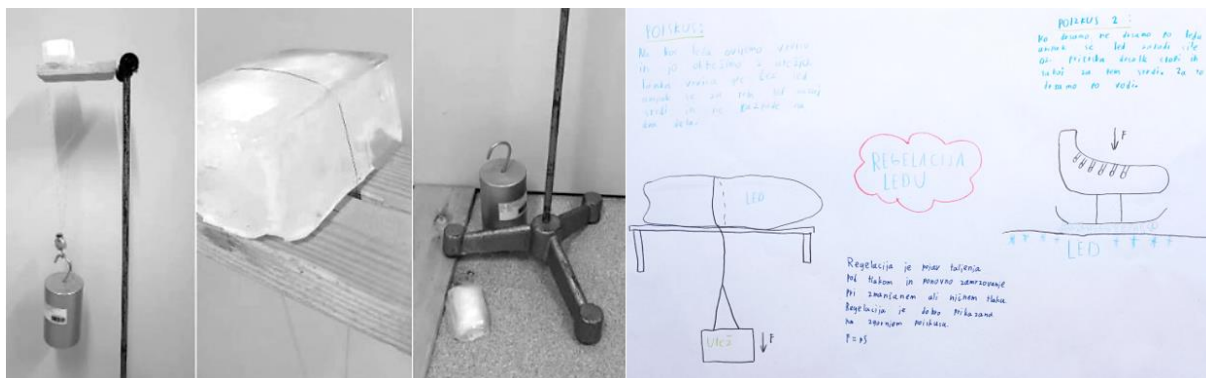
postavili v drugo – prazno. V posodo z vodo so potopili ves led, ki so mu prej določili maso. Ker led plava na vodi, so morali ves led potlačiti pod vodno gladino (**SLIKA 8**). Volumen vode, ki se prelije v spodnjo posodo je enak volumnu leda, ki smo ga potopili v zgornjo. Za vrednosti gostot so dobili: navadna voda 993 kg/m^3 , led 986 kg/m^3 in slana voda 1047 kg/m^3 .



SLIKA 8: Od leve proti desni: ugrez plavača v slani in navadni vodi; plakat merjenje gostote slane vode; računanje gostot vode in leda; merjenje prostornine leda v dvojni posodi.

h) Regelacija ledu

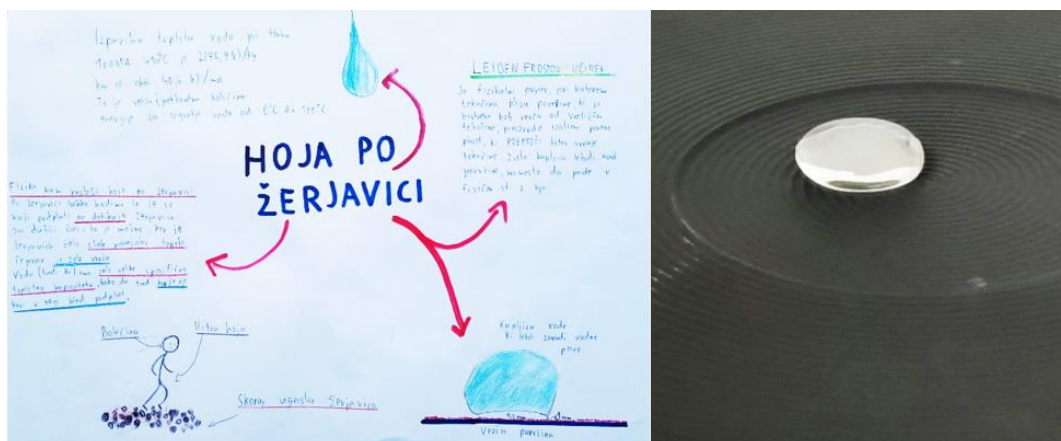
Pod velikim pritiskom se led tali. To izkoriščajo drsalci in sankarji na ledu. Dejansko drsijo po vodi in ne po ledu, saj je koeficient trenja pri tem najmanjši ter omogoča gladko in hitro drsenje. Za vse je odgovoren tlak, ki stali led [5]. Ko tlak preneha, led kmalu zamrzne nazaj. Dijaki so izdelali plakat ter pripravo, s katero opazujemo pojav (**SLIKA 9**).



SLIKA 9: Od leve proti desni: čez leden kvader na kitarsko struno obesimo 5 kg utež. Tlak tali led pod struno in struna reže skozi led. Nad struno led takoj zamrzne in struna ne prereže kosa. Ko se struna prebije skozi led, utež pade na tla. Dijaki so izdelali plakat na temo regelacija.

i) Leidenfrostov pojav

Če pride vodna kapljica v stik z zelo vročo površino, se med njima ustvari izolacijska plast vodne pare, ki preprečuje nadaljnje izparevanje vode iz kapljice in ta lebdi nad vročo površino [6]. Dijaki so izdelali plakat in na razgreto ploščo šolske kuhalne plošče spustili kapljo vode (**SLIKA 10**). Princip se uporablja za hojo po žerjavici.



SLIKA 10: Plakat o hoji po žerjavici (levo) in vroča kuhalna plošča z lebdečo kapljo vode (desno).

4. SKLEP

Večina dijakov nima občutka, katere informacije na spletu so matematično zapisane na njim primeren (srednješolski) način. Učitelj jih mora pri tem voditi in koordinirati, saj v nasprotnem primeru prerišejo prvo enačbo iz članka v Wikipediji, pa če jo razumejo ali ne. Vsemu, kar YouTube prikazuje, ne gre slepo zaupati! Nekateri posnetki so namreč prevare ali po domače »fejki«. Med resničnimi in lažnimi eksperimenti na spletu je včasih zelo težko ločiti. Pri izvajanju poskusov sta teorija in skica eno, izvedba v učilnici pa nekaj povsem drugega. Nekateri poskusi ne uspejo »iz prve«, ampak šele po več ponovitvah z vmesno korekturo merilne naprave ali vhodnih parametrov. S tem seveda ni nič narobe! Dijake je potrebno navajati na to, da nobeno znanstveno odkritje ne pade takoj in samo iz neba, ampak zahteva trud, trmo, vztrajnost in včasih večje število (neuspešnih) ponovitev. Tudi veliki svetovni znanstveniki niso prišli do svojih odkritij kar čez noč, ampak vedno po trdem, vztrajnem in dolgotrajnem delu. V evalvaciji projekta dijaki povedo, da si še večkrat želijo takšne vrste pouka. Več se naučijo, če sami naredijo poskuse, kot če jih učitelj prikazuje frontalno na katedru ali jih predvaja iz računalnika na projektor. Izbira eksperimentov je bila omejena z razpoložljivo opremo, a se skoraj za vsak tehnično zapleten eksperiment lahko poišče preprosta nizkocenovna izvedba. Pri eksperimentiranju z vrelo vodo in ognjem mora biti učitelj posebej pozoren na varnost in dijakom priskrbeti zaščitna očala ter rokavice. Delati znanost pomeni samostojno odkrivati in aktivno izvajati poskuse, ki jih vidimo na svetovnem spletu. Učitelji morajo uvajati čim več samostojnega izkustvenega proučevanja učencev, za kar morajo imeti na voljo potrebno opremo in izvirno idejo. Predvsem pa se morajo otresti strahu, da bodo na tak način otroci manj znali, saj si bodo ravno tisto, do česar se bodo dokopali sami, najbolj zapomnili.

LITERATURA IN VIRI

- [1] <https://si.aleteia.org/2018/04/19/generacija-z-poznate-znacilnosti-mladih-rojenih-med-letoma-1995-in-2010/> (1. 6. 2023)
- [2] <https://www.rmbel.info/primer/stratification-and-mixing/> (3. 6. 2023)
- [3] <http://physicsexperiments.eu/1942/hopes-experiment:-anomaly-of-water> (5. 6. 2023)
- [4] <https://eucbeniki.sio.si/kemija1/573/index3.html> (12. 6. 2023)
- [5] <https://www.tutorix.com/physics/regelation> (17. 6. 2023)
- [6] https://en.wikipedia.org/wiki/Leidenfrost_effect (18. 6. 2023)

SOOČENJE S PREKOMERNO UPORABO ZASLONOV NA ZAVODU ZA GLUHE IN NAGLUŠNE LJUBLJANA

POVZETEK

Uporaba digitalnih tehnologij in interneta danes vse bolj postaja nuja v vsakdanjem življenju. Zaradi vsakodnevne uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije se pogosto ne zavedamo vplivov in ne razmišljamo o posledicah, ki jih prinaša. Močno je spremenila naš vsakdanji način življenja in od nas zahteva hitro reagiranje na dogodke okoli nas.

Današnji najstniki postajajo vse bolj odvisni od mobilnih naprav, saj so mobilni telefoni in tablice postali bistveni del njihovega vsakdana. Uporabljajo se lahko za hitro povezovanje s prijatelji in družino, spremljanje njihovih družbenih medijev, igranje iger in dostop do interneta. Pretirana uporaba mobilnih naprav pri mladostnikih pa lahko povzroči zasvojenost, ki lahko negativno vpliva na njihovo zdravje in počutje.

Zasvojenost z mobilnimi napravami lahko povzroči zmanjšano telesno dejavnost, slab spanec, anksioznost, depresijo, socialno izolacijo in zmanjšano sposobnost koncentracije. Zato je pomembno, da mladostniki omejijo uporabo mobilnih naprav in se osredotočijo na druge dejavnosti, ki spodbujajo njihovo zdravje in dobro počutje, kot so šport, osebno druženje s prijatelji, branje knjig ali učenje novih veščin.

Starši, skrbniki in ne nazadnje vsi strokovni delavci lahko mladim pomagajo tako, da jim postavijo jasna pravila uporabe mobilnih naprav in jim pomagajo najti druge načine preživljanja časa. Prav tako je pomembno vzpostaviti odprto komunikacijo z mladimi in jih spodbujati, da se počutijo varne in udobne pri pogovoru o svojih skrbeh in težavah.

KLJUČNE BESEDE: digitalne tehnologije, uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije, zasvojenost

DEALING WITH OVERUSE OF SCREENS AT THE INSTITUTE FOR THE DEAF AND HARD HEARING LJUBLJANA

ABSTRACT

The use of digital technologies and the Internet today is increasingly becoming a necessity in everyday life. Due to everyday use of information and communication technology we are often not aware of the impacts and do not think about the consequences it brings. It has significantly changed our everyday way of life and which requires us to react quickly to the events around us.

Teenagers today are becoming more and more addicted to mobile devices as mobile phones & tablets have become an essential part of their everyday life. They can be used to quickly connect with friends and family, monitor their social media, play games and access the Internet. However, excessive use of mobile devices by adolescents can lead to addiction, which can negatively affect their health and well-being.

Addiction to mobile devices can lead to reduced physical activity, poor sleep, anxiety, depression, social isolation and reduced ability to concentrate. Therefore, it is important that adolescents limit their use of mobile devices and focus on other activities that promote their health and well-being, such as sports, socializing with friends in person, reading books or learning new skills.

Parents, guardians and, last but not least, all professionals can help young people by setting clear rules about the use of mobile devices and helping them find other ways to spend their time. It is also important to establish open communication with young people and encourage them to feel safe and comfortable talking about their concerns and problems.

KEYWORDS: digital technologies, use of information and communication technology, addiction

1. UVOD

Internet kot informacijsko-komunikacijska tehnologija daje neomejene možnosti komuniciranja in zabave, ki presegajo časovne in prostorske okvire realnega sveta.

Komunikacija z uporabo digitalnih tehnologij in interneta se zdi lažja, hitrejša in priročnejša. Uporabniki v »online družbi« imajo občutek pripadnosti in povezanosti, zato takšna komunikacija ustvarja iluzijo socialnih odnosov brez negativnih plati, ki jih opazimo pri socialnih odnosih v »realnem svetu«. Posamezniku daje občutek svobode in nekoliko zabriše mejo med dovoljenim in nedovoljenim. Ob tem je smiselno poudariti, da naj bi na internetu, kot tudi v kateremkoli drugem javnem prostoru, veljala pravila vedenja in ravnanja oziroma nekakšen internetni bonton. Kljub temu je spoštovanje teh pravil vprašljivo predvsem zaradi možnosti popolne anonimnosti, ki jo ima posameznik na spletu, kjer je lahko kdorkoli [1].

K uporabi digitalnih tehnologij in interneta nekatere pritegnejo možnosti hitrega in priročnega komuniciranja. Nekateri pa so v vlogi tihega opazovalca ljudi, njihovih čustev, interakcij in intimnih vsebin, kar pogosto zasledimo pod izrazom voayerstvo.

Človek težko prizna kakršnokoli zasvojenost. Še težje pa je pri internetu, saj gre za družbeno sprejeto orodje in je njegova uporaba povsem normalna [4]. Prav tako gre za prostor, kjer se nekateri sprostijo in v njem najdejo varno okolje, ki ga v realnem življenju nimajo.

a) Vzroki za zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in internetom pri otrocih in mladostnikih

Raziskava iz leta 2009 [5] je pokazala, da je eden glavnih vzrokov uporabe interneta lajšanje posameznikovih psihosocialnih težav, kot sta depresija in osamljenost. Ugotovljeno je bilo, da lahko osamljeni posamezniki s slabše razvitimi socialnimi veščinami hitreje razvijejo kompulzivno vedenje v povezavi z uporabo interneta. Pri takšnih posameznikih zato hitreje pride do negativnih posledic pri delu, na akademskem področju, v odnosih ipd., saj se namesto reševanja primarnih težav zatekajo k uporabi interneta.

Fasciniranost ljudi z mobilnim ali pametnim telefonom po vsem svetu pa opozarja predvsem na to, da najnovejša tehnologija spodbuja ljudi, da porabijo relativno več časa z elektronskimi napravami kot pa s sočlovekom. V prvi vrsti sodijo med navdušence nad informacijsko-komunikacijsko tehnologijo predvsem mladi ljudje, ki jim mobilni telefon predstavlja integralni del svojega jaza oziroma tega, kar so. Raziskave kažejo, da je uporaba pametnih telefonov postala nepogrešljiv in hkrati neviden del življenja mladih ljudi, saj se svoje stopnje zasvojenosti zaradi razširjene in vsestranske uporabe ne zavedajo [6].

b) Oblike zasvojenosti

Digitalne zasvojenosti so različne oblike zasvojenosti, ki se pojavljajo v povezavi z uporabo digitalnih tehnologij in naprav. Nekatere od sodobnih digitalnih zasvojenosti vključujejo:

1. Zasvojenost z družbenimi omrežji: Ljudje se lahko zasvojijo z družbenimi omrežji, kot so Facebook, Instagram, Twitter in TikTok, saj lahko preživijo veliko časa z brskanjem po objavah drugih ljudi, objavljanjem lastnih objav in interakcijami z drugimi uporabniki.

Vzroka za razvoj zasvojenosti z virtualno socialno interakcijo sta predvsem potreba po komunikaciji s prijatelji, vrstniki in drugimi osebami ter možnost množične komunikacije kjerkoli in kadarkoli. Zaradi njihove še nejasne identitete in vseh sprememb, ki se pojavijo v tem obdobju, mladostniki pogosto zahajajo na splet, ker jim ta omogoča, da so v virtualnem okolju kdorkoli želijo biti [1].

2. Zasvojenost z videoigami: Videoigre so lahko zelo zasvojljive zaradi svoje interaktivnosti, izzivov in nagrad, ki jih ponujajo. Nekateri ljudje lahko preživijo veliko ur dnevno igrajoč videoigre, kar lahko negativno vpliva na njihovo fizično in mentalno zdravje.

Za otroke in mladostnike z nizko samopodobo, ki splet uporabljajo, da bi svojo realno podobo s pomočjo ustvarjanja virtualne prilagodili svojim idealom, je privlačna predvsem možnost, da lahko oblikujejo svojega avatarja. Poleg tega takšne igre omogočajo tudi grajenje virtualnega sveta, s katerim lahko nadaljujejo tudi po zaključku in ob nastopu naslednje seje. Problematično je, da takšne igre navadno od igralca za napredovanje na višje ravni in določenedruge bonitete nagrajevanja zahtevajo, da vedno več časa posveča igranju [2].

3. Zasvojenost z mobilnimi napravami: Mobilni telefoni in tablice so postali stalni spremljevalci sodobnega življenja, vendar lahko nekateri ljudje postanejo zasvojeni z njihovo uporabo. Prekomerna uporaba mobilnih naprav lahko vpliva na produktivnost, spanec in socialne interakcije.

4. Zasvojenost z nakupovanjem na spletu: Ljudje se lahko zasvojijo z nakupovanjem na spletu zaradi enostavnosti, raznolikosti izdelkov in občutka zadovoljstva ob nakupu. Vendar pa lahko prekomerno nakupovanje na spletu vodi do finančnih težav in drugih negativnih učinkov.

5. Zasvojenost z informacijami: S sodobnimi digitalnimi tehnologijami je naš dostop do informacij skoraj neomejen. Nekateri ljudje se lahko zasvojijo z brskanjem po novicah, spletnih dnevnikih (blogih) in drugih spletnih vsebinah, kar lahko vpliva na njihovo sposobnost koncentracije, produktivnosti in pozornosti.

Pomembno je, da se zavedamo možnosti zasvojenosti in sprejmemo ukrepe za omejitev časa, ki ga preživimo na digitalnih napravah, ter za vzpostavitev zdravega ravnovesja med uporabo digitalne tehnologije in drugimi vidiki našega življenja.

c) Kdaj smo zasvojeni?

Oseba je lahko zasvojena, ko izgubi sposobnost, da bi se uprla hrepenenju po določeni snovi, dejavnostih ali obnašanju, kljub škodljivim posledicam. Obstajajo različne vrste zasvojenosti, vključno z zasvojenostjo od drog, alkohola, tobaka, hrane, iger na srečo, interneta, seksa in drugih dejavnosti.

Zasvojenost se lahko razvije postopoma, vendar pa ni enotnega časa ali stopnje, ki bi definirala, kdaj oseba postane zasvojena. Nekatere osebe se lahko hitro zasvojijo, medtem ko se lahko pri drugih ta proces razvije počasneje. Prav tako obstajajo različni dejavniki, ki lahko prispevajo k razvoju zasvojenosti, kot so genetski dejavniki, stres, okoljski dejavniki in psihološke težave.

V vsakem primeru je pomembno, da se zavedamo, da je zasvojenost resna bolezen, ki zahteva strokovno pomoč. Osebe z zasvojenostjo potrebujejo celostno obravnavo, ki lahko vključuje medicinsko pomoč, psihološko svetovanje, podporne skupine in druge terapevtske možnosti.

Psihologinja in svetovalka v centru pomoči pri čezmerni rabi interneta Logout Nuša Klepec ugotavlja, da bi digitalna zasvojenost, predstavlja več kot polovico vseh nekemičnih zasvojenosti. Pravi, da diagnoze digitalne zasvojenosti ni preprosto postaviti: »Med merila zasvojenosti sodijo miselna preobremenjenost z dejavnostjo, odtegnitveni simptomi, ko je onemogočena digitalna dejavnost, neuspešni poskusi prenehanja. Predvsem pa se začnejo pojavljati težave na drugih področjih življenja: kažejo se psihosocialne težave, osebe se osamijo, zapirajo se vase, ogroženi so njihovi socialni, družinski odnosi.« [3].

Da je bila čezmerna uporaba tehnologije že pred epidemijo problem, opozarja tudi predsednica Društva šolskih svetovalnih delavcev Slovenije Ajda Erjavec: »Delo na daljavo je stanje še poslabšalo. Prav zaradi velike vpetosti v digitalne tehnologije bomo težko govorili o prepovedih, ampak bolj o zdravi uporabi. Tudi v šoli. Je pa verjetno tudi zaradi čezmerne uporabe ali celo digitalne zasvojenosti v šolah tudi več absentizma, več umikanja. Pogovor v živo je bolj naporen.« [3].

č) Strategije preprečevanja digitalne zasvojenosti

Digitalna zasvojenost med mladostniki je resen problem, ki lahko negativno vpliva na njihovo zdravje in blaginjo. Tukaj je nekaj izzivov in strategij za preprečevanje digitalne zasvojenosti med mladostniki:

1. Omejevanje časa uporabe: Mladostnikom je treba postaviti omejitve pri času, ki ga preživijo pred zasloni. Študije kažejo, da prekomerna izpostavljenost zaslonom lahko povzroči težave s spanjem, tesnobo in depresijo.

2. Spodbujanje offline dejavnosti: Mladostnike je treba spodbujati k dejavnostim, ki niso povezane z uporabo tehnologije. To lahko vključuje šport, druženje z vrstniki in ustvarjalne dejavnosti, kot sta risanje ali igranje glasbil.

3. Ustvarjanje varnih okolij: Mladostnike je treba učiti, kako varno in odgovorno uporabljati tehnologijo. To vključuje uporabo varnih gesel, previdnost pri deljenju osebnih podatkov in spoštovanje drugih na spletu.

4. Vključevanje staršev in skrbnikov: Starši in skrbniki lahko igrajo ključno vlogo pri preprečevanju digitalne zasvojenosti. Sodelujejo lahko pri postavljanju pravil o uporabi

tehnologije, nadzorujejo čas, ki ga mladostniki preživijo pred zasloni, in poskrbijo za varno okolje.

5. Izobraževanje mladostnikov o posledicah zasvojenosti: Mladostniki se morajo zavedati posledic prekomerne uporabe tehnologije, vključno s telesnimi in duševnimi učinki. Izobraževanje o teh temah lahko pomaga mladostnikom razumeti, zakaj je pomembno imeti ravnovesje med uporabo tehnologije in drugimi dejavnostmi.

6. Uporaba aplikacij za upravljanje časa: Obstaja veliko aplikacij, ki lahko pomagajo mladostnikom upravljati svoj čas pred zasloni. Te aplikacije omogočajo, da postavite omejitve za določene aplikacije ali spletne strani ter upravljate čas, ki ga mladostnik preživi na spletu.

7. Podpora prijateljstvom v realnem svetu: Mladostniki morajo imeti podporo prijateljev, ki jih spodbujajo k dejavnostim, ki niso povezane s tehnologijo.

2. PRIMER DOBRE PRAKSE

Na zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana (v nadaljevanju ZGNL) so vpisani otroci s posebnimi potrebami. K nam se vpišejo na podlagi odločbe o usmeritvi. Na ZGNL so usmerjeni: gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja.

Na podlagi preteklih izkušenj so ti otroci ranljiva skupina, za tovrstne odvisnosti. Iz tega razloga smo pripravili etični kodeks. To je uradni dokument oziroma dokument, v katerem so zbrana pravila in celoten hišni red doma. V začetku leta ga dobijo v pregled in podpis, tako mladostni kot tudi njihovi starši.

Uporaba elektronskih zaslonov temelji v skladu s smernicami, ki so jih pripravili slovenski pediatri, 2020).

Uporaba teh naprav je dovoljena:

- otroci do 9. leta: 1 ura na dan,
- otroci do 12. leta: 1,5 ure na dan,
- mladostniki do 15. leta: do 2 uri na dan,
- srednješolci: do 3 ure na dan.

Na podlagi smernic imamo v etičnem kodeksu postavljena naslednja pravila uporabe elektronskih naprav:

- Uporaba elektronskih zaslonov se vpisuje v tabelo v dnevni sobi. (SLIKA 1)
- V čas 3 ur se ne šteje uporaba teh naprav v času učne ure, v dnevni sobi, če gre za delo za šolo.
- Elektronske naprave, z izjemo mobilnih telefonov, mladostniki pospravijo v za to

pripravljeno sobo ali pa v vzgojiteljevo sobo ob 21:00 uri. (SLIKA 2)

UPORABA ELEKTRONSKIH NAPRAV

IX. vzg. skupina 20

Ime in priimek	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek
...				
...	19:45-21:45	21:00-21:45	20:00-21:45	20:00-21:45
...		19:00-21:00	19:00-21:00	
N...	19:45-21:45	21:45-21:45	19:00-21:45	20:00-21:45
T...	20:00-21:00			

X. vzg. skupina

Ime in priimek	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek
V...	19:00-21:45	19:00-21:45		19:00
N...	18:30-21:45	19:00-21:45	18:58-21:45	18:58-21:45
S...		19:00-21:45	19:45	21:45
...		19:25-21:45	21:05-21:45	19:00-21:00
J...				
F...	R 21:04-21:15	21:11-21:45		
Č...				
...	21:00-21:45	19:00-21:45		
A...				

SLIKA 1: Primer tabele za vpisovanje uporabe elektronskih zaslonov. (Avtorska slika)



SLIKA 2: Polica za oddajo elektronskih naprav. (Avtorska slika)

- Mobilne telefone mladostniki oddajo v zato pripravljeno sobo ob 21:45 uri. (SLIKA 3)



SLIKA 3: Pripravljena razpredelnica za oddajo mobilnih telefonov. (Avtorska slika)

V primeru neupoštevanja pravil, vzgojitelj obvesti starše, ki isti ali naslednji dan pridejo po telefon. Mladostnik ostane brez telefona teden dni. Ob vsaki naslednji kršitvi se odvzem elektronske naprave podaljša za en teden.

Taka struktura življenja in dela v domu ZGNL omogoča otrokom in mladostnikom varnost in predvidljivost. Odstopanja od teh okvirjev pomenijo kršitev etičnega kodeksa. Temu bodo sledili pogovori z vzgojiteljem in s starši. V primeru, da bo otrok oziroma mladostnik vztrajal pri vedenju, ki bo motilo druge, mu bodo naložene obveznosti in naloge, ki mu bodo pomagale ozavestiti neprimerno vedenje, naloge in navodila v smislu restitucije, prav gotovo odvzem ugodnosti in kakšna manj prijetna, pa zato koristna zadolžitev.

V kolikor tudi na ta način ne bomo dosegli sprejemljivega vedenja, bo otrok oziroma mladostnik poslan za en teden domov. V primeru, da se kršitev ponovi, bo šel ponovno domov, prav tako za en teden.

Če bo vzgojiteljski zbor presodil, da je kljub vsemu potrebno izreči administrativni vzgojni ukrep, bo tako tudi ravnal.

3. ZAKLJUČEK

Številne študije so pokazale, da prekomerna uporaba zaslonov lahko povzroči simptome, podobne odvisnosti. Nekateri od teh simptomov vključujejo tesnobo, depresijo, izolacijo, slabo spanje, zmanjšano sposobnost koncentracije in zmanjšano produktivnost. Raziskave kažejo tudi, da se lahko odvisnost od zaslonov razvije podobno kot odvisnost od drog, alkohola ali kajenja.

Vzroki odvisnosti od elektronskih naprav so lahko različni. Nekateri ljudje se uporabijo zaslonov ne morejo upreti zaradi občutka strahu, da bi zamudili pomembno obvestilo ali sporočilo, medtem ko se drugi lahko zatečejo k elektronskim napravam, kot način bega pred težavami v resničnem svetu.

Kljub temu da zasloni lahko predstavljajo koristno orodje za izboljšanje kakovosti življenja, je pomembno, da se zavedamo njihovega vpliva na svoje zdravje in dobro počutje. Sprejemanje zdravih navad, kot so omejevanje časa uporabe elektronskih naprav, izklop obvestil, omejitev uporabe naprav pred spanjem in zmanjševanje uporabe družbenih medijev, lahko pomaga zmanjšati tveganje za odvisnost od elektronskih naprav.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Belec B. (2010). Internet in odvisniško vedenje. V Izzivi in pasti otroštva in adolescence: sodobni pristopi k varovanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana. Ljubljana: Littera picta d.o.o., str. 100–111.
- [2] Blinka L., Smahel D. (2011). Addiction to Online Role-Playing Games. Internet addiction. John Wiley & Sons, Inc (str. 73–91).
- [3] DELO. <https://www.delo.si/novice/slovenija/vse-vec-digitalne-zasvojenosti/>. Pridobljeno 10.05.203
- [4] Kompare A. (2011). Učenje in pomnjenje. V Kompare A., Stražišar M., Dogša I., Vec T. Curk J. Psihologija, Spoznanja in dileme. Ljubljana, Založba DZS.
- [5] Junghyun Kim, Robert LaRose, Wei Peng (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well- Being. *CyberPsychology & Behavior*. 451-455. URL: <http://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- [6] Roberts, A. James, Honore Petnji Yaya, Luc and Manolis, Chris. (2014). "The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students". *Journal of Behavioral Addictions* 3(4): pp. 254–265.

KAKO MOTIVIRATI DEVETOŠOLCE ZA VIKEND V NARAVI BREZ UPORABE MODERNE TEHNOLOGIJE

POVZETEK

Vse več mladostnikov veliko časa preživi za štirimi stenami, bodisi so zaposleni z vse obsežnejšim šolskim delom ali pa se v prostem času ukvarjajo s socialnimi mediji in z ostalo moderno tehnologijo. Ravnotežje med delovnim in prostim časom mladostnikov se vse bolj ruši, posledično mladostniki svojega prostega časa ne preživijo dovolj aktivno, da bi bilo to še sprejemljivo za njihov zdrav razvoj. Namen mojih aktivnosti je bil, da mladostnike motiviram za aktivno preživljanje prostega časa v naravi brez uporabe moderne tehnologije, s ciljem, da bi ti mladostniki znali ločiti med aktivno in pasivno preživetim prostim časom ter da bi spoznali prednosti preživljanja prostega časa v naravi ter medvrstniškega druženja. Dva dni smo preživeli v naravi, brez vsakršne moderne tehnologije. Izvedli smo veliko socialnih iger, se orientirali v naravi, iskali skriti zaklad, se naučili osnov prve pomoči, zakurili smo ogenj, si pripravili topel obrok ter naredili evalvacijo dogodka. Spali smo v šotorih.

Z metodo opazovanja in anketiranja sem ugotovila, da se otroci zelo dobro počutijo in znajdejo v naravnem okolju, da so bili po zaključku tabora zelo zadovoljni in motivirani za aktivnosti v naravi, predvsem pa povezani med seboj. Za stroko je izjemnega pomena spoznanje, da so otroci željni novih znanj, predvsem pa aktivnosti, ki se izvajajo v naravi in so povezane z gibanjem. Po predstavitvi programa in rezultatov ankete na sestanku vodij aktivov smo na ravni šole sklenili, da v prihodnje več vsebin izvedemo na prostem, vključujoč gibanje in socialne veščine. Vikend v naravi bomo ponudili celotni generaciji devetošolcev.

KLJUČNE BESEDE: mladostniki, prosti čas, narava, druženje, moderna tehnologija

HOW TO MOTIVATE 9TH GRADERS FOR A WEEKEND IN NATURE WITHOUT USING MODERN TECHNOLOGY

ABSTRACT

More and more young people are spending a lot of time behind four walls, either busy with their ever-increasing school work or spending their free time on social media and other modern technologies. The balance between adolescents' work and leisure time is increasingly breaking down, resulting in adolescents not spending enough of their free time actively enough to be acceptable for their healthy development. The aim of my activities was to motivate young people to spend their leisure time actively in nature without the use of modern technology, with the aim that these young people would be able to distinguish between active and passive leisure time, and to learn about the benefits of spending leisure time in nature and peer-to-peer socialising. We spent two days in nature, without any modern technology. We played lots of social games, orientated ourselves in nature, searched for hidden treasure, learned basic first aid, built a fire, cooked a hot meal and evaluated the event. We slept in tents. Through observation and questionnaires, I found out that the children felt very comfortable and at ease in the natural environment, that they were very happy and motivated to be active in nature after the camp, and most of all that they were connected to each other. For the profession, the realisation that children are eager to learn new skills and, above all, to engage in outdoor activities that involve movement, is of paramount importance. After the presentation of the programme at the Heads of School meeting, we decided to do more outdoor activities involving movement and social skills in the future. We will offer a weekend in nature for the whole generation.

KEYWORDS: adolescents, leisure, nature, socialising, modern technology

1. UVOD

Skrb za zdravje postaja v 21. stoletju zelo pomembna naloga posameznika in tudi družbe kot celote, saj zdravstveno stanje posameznika vpliva na kakovost njegovega življenja, zdravstveno stanje celotne družbe pa tudi na gospodarsko uspešnost države. Oglaševanje zdravega načina življenja lahko zasledimo na vsakem koraku. Informacijam in aktivnostim o zdravemu načinu življenja se veliko časa nameni tudi v šolah, a še vedno zelo veliko mladostnikov svoj prosti čas preživi dokaj pasivno oziroma stran od narave. Vse več mladostnikov se namesto druženja z vrstniki in aktivnega preživljanja prostega časa v naravi ukvarja z moderno tehnologijo, s socialnimi mediji in z drugimi aktivnostmi, ki ne vključujejo aktivnega gibanja na prostem.

Dolgotrajno sedenje pred slikovnim zaslonom, kjer otroci spremljajo družbena omrežja in ostale platforme, statična drža ali ponavljajoči se gibi lahko kvarno vplivajo na počutje in zdravje – tako fizično kot tudi mentalno. Prav tako pa negativno na telo vplivajo tudi družbena omrežja sama. Temeljijo namreč na »vdoru v možgane«. Ramsden v svojem delu [6] navaja, da gre za izraz, ki opisuje način izkoriščanja sistema nagrajevanja možganov, ki nas prisili, da se k nečemu vračamo zaradi obljube o takojšnji nagradi, in sicer v tem primeru v obliki všečkov. Zato je še toliko bolj pomembno, da otroke in mladostnike motiviramo za gibanje in preživljanje prostega časa v naravi brez uporabe moderne tehnologije.

Prosti čas je čas, ko lahko mladi odkrivajo in razvijajo individualna zanimanja, osebno identiteto in se z eksperimentiranjem preizkušajo v različnih socialnih vlogah. Številne empirične študije dokazujejo, da je aktivno preživljanje prostega časa povezano s pozitivnimi razvojnimi rezultati, kot navaja avtor, npr. z boljšim šolskim uspehom, s prilagodljivostjo, z boljšim mentalnim zdravjem. [1]

Upoštevajoč raziskave sodobne nevroznanosti, ki pravijo, da je gibanje ključni dejavnik razvoja in delovanja možganov ter procesov učenja, v praksi izvajam dejavnosti tako, da učencem omogočim čim več aktivnosti v času formalnega in tudi neformalnega pouka. Vsakršno gibanje aktivira možganske funkcije in tako učenje poteka kvalitetnejše ter bolj lahkotno. Gibanje aktivira in povezuje vse možganske podsisteme za učenje. Tu ne gre le za kognitivni proces, ampak za aktivnost celega telesa. [2] To je blagodejno za otrokov celostni razvoj.

Zelo pomembno je, da mladostniki ločijo med prostim in delovnim časom ter da svoj prosti čas preživijo čim bolj aktivno v izkušensko bogatem okolju.

Z izkušensko bogatim okoljem vplivamo na intenzivnost otrokovega gibalnega razvoja, tudi na hitrost razvoja posameznih faz, pomanjkanje ustreznih spodbud iz okolja pa ima lahko za posledico ne le upočasnen in neuravnotežen gibalni razvoj, ampak lahko vodi v nepravilno rast, neustrezno razvitost živčnega sistema, v razne čustveno-socialne primanjkljaje ali pa celo v zakasnel intelektualni razvoj. [3]

Zelo pomembno je, da smo v življenju konstantni, da stremimo h kvalitetno preživetemu prostemu času, saj izsledki številnih raziskav potrjujejo, da so tako telo kot možgani podvrženi isti zakonitosti – česar ne uporabljamo, postopoma zakrni. Če nismo v stalnem telesnem in

duševnem pogonu, postopoma postajamo leni v gibanju, mišljenju in nenazadnje tudi v doživljanju življenja. [4]

Negativno vplivamo tudi na delovanje imunskega sistema. Imunski sistem namreč praviloma slabo deluje zaradi različnih motenj: bodisi neprimerne prehrane, stresov in neprimerne načina življenja. Izjema so le redke prirojene napake. [5]

Zaradi vseh teh številnih dejavnikov in opažanj vedenjskih vzorcev pri devetošolcih sem se odločila, da v okviru projekta MEPI z devetošolci izvedemo pripravljalni vikend v naravi. V prispevku bom predstavila celoten potek vikenda, pripadajoče dejavnosti in refleksijo udeležencev.

2. MEPI – NAČIN PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA

Več let zapored na naši šoli koordiniram in vodim interesno dejavnost MEPI, pri kateri devetošolce, ki se za to dejavnost odločijo, usmerjamo k dejavnostim za kvalitetno preživljanje prostega časa, predvsem pa k dejavnostim za razvijanje kompetenc za vseživljenjsko učenje. Tu gre za kombinacije znanj, spretnosti, medsebojnih odnosov in tudi odnosa do pridobivanja znanj in izkušenj.

Med enoletno vodeno dejavnostjo so otroci spodbujeni, da se naučijo ene nove veščine. Izberejo si jo sami in si ob izbiri zastavijo tudi cilj, ki ga bodo v določenem času dosegli. Izbirajo med vsemi mogočimi veščinami: od igranja na glasbila, do ročnih spretnosti in likovnih umetnosti in tudi pridobivanja raznih tehničnih znanj. Svoje doživljanje in dosežke si beležijo v dnevnik. Poleg veščine si otroci izberejo tudi nov šport, v katerem morajo vztrajati vsaj tri mesece in stremeti k zastavljenemu cilju. Tudi na tem področju beležijo dnevnik. Opraviti morajo še vsaj 13 enot prostovoljnega dela, ki si ga izberejo sami. Cilj, ki si ga otrok zada, mora biti uresničljiv in merljiv.

V sklop prve, torej bronaste stopnje, sodijo tudi pustolovske odprave. Otroci morajo skupaj z mentorjem načrtovati dve pustolovski odpravi, pri kateri se je potrebno držati predpisanih pravil s strani nacionalnega urada MEPI, se nanjo ustrezno pripraviti in jo tudi izvesti. Da bi krepili dobre odnose med devetošolci, ki sodelujejo v Mepiju, predvsem pa priprave na pustolovsko odpravo ter kvalitetno preživetega prostega časa, smo z devetošolci izvedli vikend v naravi.

3. PRIMER DOBRE PRAKSE – PRIPRAVLJALNI VIKEND Z DEVETOŠOLCI

Predstavila bom izvedbo vikenda v naravi z devetošolci. Na srečanjih v učilnici smo se dogovorili o ciljih, dejavnostih in aktivnostih vikenda v naravi. Na podlagi vsebin, ki smo jih določili, smo skupaj z otroki načrtovali vso potrebno opremo, ki jo bomo med vikenda potrebovali. Otroci so jo prinesli s seboj. Moderna tehnologija je ostala doma.

Zastavili smo si cilje, da se med vikendom med seboj čim bolj spoznamo in se povežemo, da se naučimo osnov orientacije ter načrtovanja pustolovske odprave. Med pomembnimi

vsebinami je bilo tudi vreme, prepoznavanje in napovedovanje vremenskih stanj s pomočjo naravnih znamenj ter ukrepanje v primeru vremenskih nevšečnosti, osnove prve pomoči, vidiki tveganja preživljanja prostega časa v naravi, priprava toplega obroka, kurjenje ognja, postavitve šotorov in orientacijski pohod s karto.

Za kraj izvajanja smo izbrali prostor okoli podružnične šole v Podblici, ki je od mestnega vrveža oddaljena 15 km in je umeščena v središče skoraj neokrnjene narave. Otroci so na dogovorjeno lokacijo prišli z lokalnim avtobusom, in sicer v petek ob 16. uri. Po uvodnem pozdravu in odložitvi opreme je sledil pregled mobilnih naprav. Vsi, ki so morebiti po pomoti vzeli s seboj mobilni telefon, so ga morali odložiti v posebno škatlo. Telefone smo vrnili v nedeljo.

V uvodnem govoru so bili učenci izzvani, da povedo, kaj pričakujejo od vikenda. Predstavila sem jim tudi svoja pričakovanja in dnevni red dejavnosti. Skupaj smo izoblikovali pravila primernega vedenja in cilje, ki smo si jih med vikendom želeli uresničiti. Sledile so spoznavne igre.

a) Rolica WC-papirja

Učenci so se posedli v velik krog. Ponudila sem jim listke WC-papirja. Vsak jih je vzel, kolikor je želel. Ko so vsi prejeli listke, so morali po vrstnem redu povedati toliko povedi o sebi, kolikor papirja so držali v roki.

b) Predstavim se z gibom

Otroci še vedno vztrajajo v krogu, tokrat stoje. Prvi je povedal svoje ime in hkrati pokazal gib. Ostali so ponovili njegovo ime in gib. Igro je nadaljeval drugi. Ponovil je ime in gib predhodnika in dodal svoje ime ter gib. Igra se je nadaljevala, dokler naloge niso opravili vsi učenci. Naslednji krog smo ponovili le z gibi.

c) Klobčič volne

Otroci so stali v krogu. Nekdo je imel v rokah klobčič volne. Poklical je ime sošolca in mu vrgel klobčič. Ta je volno podal drugemu otroku. Vztrajali so, dokler niso bili vsi na vrsti. Nastala je mreža. Razvozljali smo jo v nasprotni smeri. S klobčičem je pričel zadnji in poklical predzadnjega ter mu vrgel klobčič.

Po spoznavnih igrah so otroci na šolskem igrišču postavili mrežo za odbojko, da so se malo sprostili. 31 učencev se je razdelilo v 4 ekipe. Vsaka ekipa si je izbrala svoje ime. Imena skupin smo vpisali na plakat, ki je bil hkrati tudi zbirnik točk. Skupine so ves vikend zbirale točke. Te so dobile z različnimi nalogami in s situacijami. Skupaj smo določili, da bo skupina, ki bo zbrala najmanj točk, v nedeljo pomila tla v prostorih šole, ki smo jih uporabljali. Prve točke so skupine dobile za navijanje, medtem ko sta ostali dve ekipi igrali. Točke so dobili tudi za iznajdljivost, športno vedenje, nesebično pomoč ter za opravljene naloge v vseh treh dneh.

Po odbojki so otroci postavili šotore, vanje zložili opremo in si s pomočjo gorilnikov pripravili topel obrok. Vodo so dobili iz pipe na šolskem igrišču, ostalo so prinesli s seboj. Med pripravo obrokov so se otroci med seboj zelo povezali. Sodelovali so znotraj svoje skupine in tudi s člani

drugih skupin, saj se je zgodilo, da so si morali od kakšne skupine kaj izposoditi. Tudi količinsko so se uštelili in so si obroke med seboj nesebično delili.

Zvečer so na ustreznem mestu fantje pripravili kurišče. Dekleta in ostali fantje so v bližnjem gozdu nabrali suho dračje ter veje in zakurili ogenj. Ob ognju se je najprej razvil klepet, potem pa smo si pripovedovali izmišljene zgodbe različnih žanrov. Razpoloženje ob ognju je bilo zelo dobro. Prisotni smo bili prav vsi in prav vsi smo prispevali k prijetnemu vzdušju. Ob 22. uri smo poskrbeli, da je bil ogenj ustrezno pogašen, in se odpravili v svoje šotore.

Sobotno jutro se je začelo z budnico. Ob zvokih bobna so se otroci zbudili in se pridružili jutranjemu teku po bližnji okolici. Sledili sta osebna higiena in priprava zajtrka. Otroci so si ga pripravili sami. Sledile so dejavnosti, povezane z načrtovanjem pustolovske odprave. Izvedli smo jih na šolskem igrišču. Spoznali smo se z zemljevidom in z osnovami orientacije, določili smo namen odprave, spoznali pa smo tudi osnove vremena in prve pomoči. Napravili smo analizo tveganja pustolovske odprave in naredili načrt krajše odprave po bližnji okolici. Po malici so se otroci odpravili po začrtani trasi. Opazovani in spremljani so bili iz daljave. Določili smo nekaj kontrolnih točk, na katerih so se morali javiti. Sledilo je kosilo. Pripravili so si ga po skupinah. Kosilo se je moralo razlikovati od prejšnjega toplega obroka. Vse to so otroci načrtovali že na srečanjih v učilnici. Po kosilu so sledile dejavnosti za krepitev medsebojnih odnosov. Izvajali smo jih na šolskem igrišču in v bližnjem gozdu.

č) Prečkajmo morje

Otroci so morali v svoji skupini določiti sodnika, ki bo nadzoroval drugo skupino. Ostali so dobili v roke vsak svoj karton, ki smo ga poimenovali čolniček. Z njimi so morali priti na drugo stran igrišča, ne da bi stopili na tla. Čolničkov so se morali neprestano dotikati, sicer jim ga je sodnik vzel. Tu so se pokazale prve karakterne lastnosti in iznajdljivosti posameznikov, v ospredju je bilo tudi medsebojno sodelovanje. Skupina, ki je upoštevala prepričljivo mnenje sošolca, je bila najbolj posvečena končnemu cilju in je nalogo pravila prva. Skupina, v kateri je prevladovalo več različnih mnenj, je imela med nalogo veliko težav in naloge niso opravili do konca. Otroci so poiskali veliko inovativnih metod za uresničitev cilja.

d) Kako čez prepreko

Skupina se je znašla pred visoko oviro, ki so jo morali prečkati. Preskočiti se je ni dalo, zato so morali poiskati drug način. Brez sodelovanja ni šlo. Vsaka skupina je s pomočjo sodelovanja našla svojo zanimivo rešitev. Ob uspešnem prečanju so bili vsi zelo zadovoljni z rešitvijo, predvsem pa ponosni nanjo. Pozitivno rešena naloga jih je motivirala za naslednje podobne izzive.

e) Luknja pri luknji

Vsaka skupina je dobila platno s šestimi oštevilčenimi luknjami. Vsi člani skupine so morali držati platno in peljati teniško žogico okoli vseh lukenj, ne da bi jim padla na tla. Pričeli so pri številu 1, končali pa na piki na sredini platna. Merili smo čas. Zmagala je ekipa, ki ji je uspelo postaviti najhitrejši čas. Skupine so morale vaditi in poiskati ustrezno strategijo. To jih je med seboj zelo povežalo in motiviralo za naslednje naloge.

f) Obrnite plakat

Pri tej nalogi so morali vsi člani stopiti na plakat. Na moj znak so morali obrniti plakat, ne da bi kdor koli stopil na tla. Zopet so poiskali inovativne ideje in spretno rešili nalogo. Več nalog, kot smo opravili, bolje so se skupine odrezale. Prav vsak posameznik je pomembno prispeval k uresničitvam ciljev. Vzdušje je bilo zelo prijetno.

V poznem popoldanskem času so sledile praktične vaje prve pomoči, potem pa so morale skupine pripraviti krajši orientacijski pohod v bližnji okolici za eno izmed skupin. S pomočjo zemljevida so na terenu izdelali opisna navodila, ki vodijo do skritega zaklada. To je bilo sladko presenečenje, ki so ga skupine morale poiskati v nedeljo dopoldan. Večerni del je potekal v znamenju priprave večerje, ob ognju pa smo prepevali ob kitari. Naučili smo se tudi skupinski ples.

V nedeljo so se otroci po zajtrku odpravili na orientacijo. Iskali so skriti zaklad. Sledila je evalvacija vikenda. Odzivi so bili neverjetni. Učenci so imeli na voljo 10 minut, da so izpolnili anketni vprašalnik ter na list strnili svoja občutja. Odzive smo izobesili na vidno mesto.

4. UGOTOVITVE, DOPRINOS K STROKI

V vseh letih vodenja dejavnosti MEPI v devetem razredu sem z metodo opazovanja in anketiranja spoznala, da se otroci zelo dobro počutijo in znajdejo v naravnem okolju, da so bili po zaključku tabora zelo zadovoljni in motivirani za aktivnosti v naravi, predvsem pa do so bili med seboj zelo povezani. Otroci so željni novih znanj, predvsem pa aktivnosti, ki se izvajajo v naravi in so povezane z gibanjem. Ob teh aktivnostih moderne tehnologije ne pogrešajo. Če so ustrezno motivirani in dobijo pravi izziv, neizmerno uživajo v reševanju in so motivirani za reševanje vedno kompleksnejših problemov. Ob sprva navidezno nerešljivih situacijah so se sposobni povezati v tim in s skupnimi močmi rešiti problem. V teh situacijah se učenci, ki v šoli veljajo za problematične, manj zainteresirane za delo, dobro vklopijo v družbo in pomembno prispevajo k skupnosti, predvsem pa imajo možnost, da s svojimi dejanji pozitivno prispevajo h graditvi samopodobe in tudi mesta v družbi. Za stroko je izjemnega pomena spoznanje, da so otroci željni novih znanj, predvsem pa aktivnosti, ki se izvajajo v naravi in so povezane z gibanjem. Po predstavitvi programa in rezultatov ankete na sestanku vodij aktivov smo na ravni šole sklenili, da v prihodnje več vsebin izvedemo na prostem, vključujoč gibanje in socialne veščine. Vikend v naravi bomo ponudili celotni generaciji.

5. SKLEP

Pomembno je, da imajo otroci možnost, da se vključijo v različne pristočasne dejavnosti, ki jim ponujajo širok nabor raznovrstnih možnosti za intelektualni in tudi socialni razvoj. Zelo pomembno je, da otroke pravi čas na pravi način motiviramo in navdušimo za kvalitetno preživljanje prostega časa ter jih ozavestimo, da so sami soustvarjalci prijetnega in kakovostnega vzdušja ter da z aktivnostmi v naravi lahko zmanjšajo težnjo po uporabi modernih tehnologij.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kuhar, Metka (2007). Prosti čas mladih v 21. stoletju. Socialna pedagogika (Ljubljana), letnik 11, številka 4, str. 453–471.
- [2] Trapečar Pavšič, J.. Pomen gibanja za učenje. <https://triminute.si/pomen-gibanja-za-ucenje/> (4. 4. 2023).
- [3] Pišot, R., in Šimunič, B. (2006). Vloga biomehanskih lastnosti skeletnih mišic v gibalnem razvoju otrok. Koper, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave. (11).
- [4] Rotovnik Kozjek, N. (2004). Gibanje je življenje. Ljubljana. Domus. (68)
- [5] Ihan, A. (2000). Imunski sistem in odpornost: Kako se ubranimo bolezni. Ljubljana. Mladinska knjiga.
- [6] Ramsden, C. (2021). Recite ne družbenim omrežjem: preprosti nasveti, s katerimi boste lažje ostali pozitivno povezani. Maribor. Lingea. (6)

JEZA, NE JEZI ME – DELOVNI ZVEZEK ZA MLADOSTNIKE

POVZETEK

Pri delu v svetovalni službi se soočam z vedno večjim številom mladostnikov, ki imajo težave pri upravljanju s čustvi, tudi z jezo oz. agresijo. Zanje je potrebno posebno vodenje in spremljanje vedenja. Tako sem oblikovala »delovni zvezek« z naslovom JEZA, NE JEZI ME. Tedensko se srečujemo in ga skupaj izpolnjujemo. Naloge vključujejo prepoznavanje sprožilcev, negativnih misli in aktivnosti upravljanja z jezo ter načine spoprijemanja. Redno sodelujem tudi s starši, razrednikom in učiteljskim zborom. Po poročanju slednjih je mogoče, pri nekaterih dijakih, opaziti razlike v vedenju pri pouku ter uporabo primernejših strategij soočanja z jezo. Pri drugih večjih sprememb še ni bilo zaznati, saj je spreminjanje vzorcev vedenja dolg proces. Kvalitativna raziskava je bila usmerjena v analizo in predstavitev »delovnega zvezka« z namenom predstavitve strukturirane oblike pomoči dijakom, ki imajo težave pri upravljanju z jezo. Delovni zvezek je lahko pomoč tudi drugim svetovalnim delavcem, ki se srečujejo s podobnimi težavami pri mladostnikih. Ključnega pomena je namreč, da mladostnike seznanimo z drugačnimi oz. primernimi načini obvladovanja jeze, ki jih bodo lahko uporabili že zdaj ali v prihodnje.

KLJUČNE BESEDE: sprožilci jeze, učinki jeze, obvladovanje jeze, negativne misli, vloga svetovalne službe

ANGRY, DON'T ANGRY ME - WORKBOOK FOR YOUNG PEOPLE

ABSTRACT

When working in the counseling service, I am faced with an ever-increasing number of young people who have problems managing their emotions, including anger or aggression. They require special management and behavior monitoring. I designed a "workbook" entitled ANGER, DON'T ANGRY ME. We meet weekly and fulfill it together. Tasks include identifying triggers, negative thoughts and anger management activities and coping strategies. I also regularly cooperate with parents, the class teacher and the teachers' council. According to the latter, it is possible to observe differences in the behavior of some students during classes and the use of more appropriate strategies for dealing with anger. In other cases, major changes have not yet been detected, as changing behavior patterns is a long process. The qualitative research was aimed at the analysis and presentation of the "workbook" with the aim of presenting a structured form of help to students who have problems with anger management. The workbook can also be of help to other counselors who encounter similar problems with adolescents. It is of key importance to introduce young people to different or appropriate anger management techniques that they can use now or in the future.

KEY WORDS: triggers of anger, effects of anger, anger management, negative thoughts, role of counseling service

1. UVOD

Pri delu v svetovalni službi se soočamo z vedno večjim številom mladostnikov, ki imajo težave pri upravljanju s čustvi, tudi z jezo. Neprimerno izražanje jeze med mladimi se kaže tako v psihičnem kot v fizičnem nasilju (recimo izven šolskega okolja). Opaziti je mogoče neprimerno vedenje do učiteljev kot tudi sošolcev. Dijake je potrebno opolnomočiti ter naučiti asertivne komunikacije. Jeza je namreč čustvo, ki je ne smemo potlačiti, saj jo je potrebno tako kot vsa ostala izraziti ter predelati na primeren način. V nasprotnem primeru lahko namreč pogosto privre na plano v najbolj neprimernem trenutku. Pomembno jo je znati sprostiti brez uporabe agresije do ljudi, živali.

Ker se kot šolska svetovalne delavka veliko srečujem z dijaki s težavami pri upravljanju z jezo, sem zanje oblikovala »delovni zvezek« oziroma vaje. Tedensko se srečujemo, ga skupaj izpolnjujemo ter se o vajah pogovarjamo. Najprej jih seznanim s pojmom jeza in agresija, čustvi, ki se pri tem pojavljajo, nato se ustavimo pri sprožilcih, na koncu pa se posvetimo še upravljanju z jezo in načini spoprijemanja. Redno spremljam njihovo vedenje pri pouku ter sodelujem s profesorji, starši.

2. RAVNANJE Z JEZO

Jeza se izraža različno, odvisno od starosti otroka. Mladostniki svojo jezo izkazujejo na bolj odrasel način, velikokrat z uporabo jezikovnih in motoričnih sposobnosti (Smith in Segal, b. l.) Vedenje je lahko ekstremno in potencialno vključuje »zlorabo substanc, neprimerno oz. odklonsko vedenje, fizične napade, verbalne grožnje, nesramno in nespoštljivo obnašanje do odraslih, maščevalno vedenje in spolno vedenje« (Travis, 2012, str. 3). Moč pa je opaziti tudi upad učnega uspeha.

Da bi mladostniku lahko pomagali, moramo tudi svetovalni delavci, skrbniki, starši, učitelji ali terapevti razumeti, kaj sproži jezo in najstnika naučiti mehanizmov obvladovanja le te. Kemična sestava najstniških možganov se namreč še nenehno spreminja, raziskave pa kažejo tudi, da je jezno vedenje povezano s pomanjkanjem nevrotansmitterjev (Travis, 2012).

Ker obstaja veliko potencialnih sprožilcev jeze pri mladostnikih, je pomembno opazovati, ali se s tem povezano vedenje običajno pojavi ob določenem času.

Judy Dyer (2020) v svoji knjigi Anger Management pravi, da je ključnega pomena prekiniti krog jeze. Vsak jezen odziv se začne s sprožilnim dogodkom. To so lahko dejanja druge osebe, dogodek ali celo spomin (Dyer, 2020).

Nato se začne oblikovati več iracionalnih misli, ki jim sledi vrsta negativnih čustev.

Če se ne zgodi nič, kar bi prekinilo proces, se pojavijo fizični simptomi, kot so tresenje, znojenje ali celo slabost. Na koncu se lahko začne jezno, agresivno ali destruktivno vedenje (Dyer, 2020). Čeprav se sliši kot zapleten proces z več stopnjami, lahko presenetljivo hitro stopnjuje od sprožilca do izbruha pri mladih ali osebah z omejenim samonadzorom (Sutton, 2021).

a) Učinki jeze

Kronična jeza, ki ves čas izbruhne ali uhaja izpod nadzora, ima lahko resne posledice za vaše (Smith in Segal, b.l.):

- Fizično zdravje. Visoka raven stresa in jeze se lahko kaže v boleznih srca, sladkorni bolezni, oslABLjenem imunskem sistemu, visokem krvnem tlaku.
- Duševno zdravje. Povzroči lahko težave s koncentracijo, depresijo in druge duševne težave.
- Kariero/uspeh v šoli.
- Odnose.

b) Sprožilci jeze

Stresni dogodki ne opravičujejo jeze, lahko pa razumemo, da ti dogodki vplivajo na nas. Potrebno je pogledati našo vsakodnevno rutino in poskušati prepoznati dejavnosti, ure dneva, ljudi, kraje ali situacije, ki v nas sprožijo občutke razdražljivosti ali jeze. Ko prepoznamo sprožilce, razmislimo še o načinih, kako se jim izogniti ali kako lahko na situacije gledamo drugače (Smith in Segal, b. l.)

c) Negativni miselni vzorci, ki lahko sprožijo jezo

Pogosti vzorci negativnega razmišljanja, ki sprožijo in spodbujajo jezo, vključujejo: (Smith in Segal, b. l.):

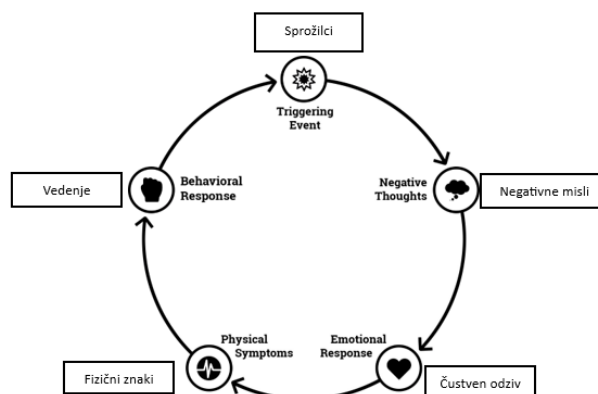
- Pretirano posploševanje. Na primer: »VEDNO me prekineš. NIKOLI ne upoštevaš mojega potrebe. VSI me ne spoštujejo. NIKOLI ne dobim zaslug, ki si jih zaslužim.»
- Obsedenost z "moram". Branje misli in prehitro sklepanje. Ob predpostavki, da »veš«, kaj nekdo drug misli, spodbudi naše razmišljanje ali občutke, da so nas namerno vznemirili, ignorirali naše želje ali nas niso spoštovali.
- Obtoževanje. Ko se zgodi kaj slabega ali gre kaj narobe, je to vedno kriv nekdo drug. Govorimo si, "življenje ni pošteno," ali raje za svoje težave krivimo druge kot prevzamemo odgovornost za svoje življenje.

Ko prepoznamo miselne vzorce, ki spodbujajo vašo jezo, se lahko naučimo le te preoblikovati. Vprašajmo se: Kateri so dokazi, da je misel resnična? To je ni res? Ali obstaja bolj pozitiven, realen način gledanja na situacijo? Kaj bi rekel prijatelju, ki je razmišljal o teh stvareh?

3. DELOVNI ZVEZEK – JEZA NE JEZI ME

Delovni zvezek sem oblikovala s pomočjo spletne strani Therapist Aid (b.l.), kjer se najdejo uporabni delovni listi.

Z dijakom, ki ima težave z obvladovanjem jeze si tako najprej skupaj ogledamo krog jeze, ki je predstavljen na sliki 1.



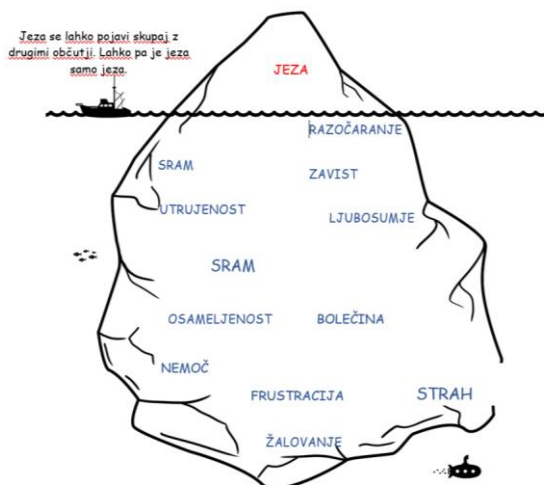
SLIKA 1: Krog jeze

Opišem jim, kaj so lahko sprožilci (situacija, oseba, stvar, ki sproži jezo), kako le ti vplivajo na nastanek negativnih misli (sem najslabši), kakšen je nato lahko naš čustven odziv (občutek sramu, krivde, jeze), kako se odzove telo (hiter utrip srca, potenje, tresenje) ter kakšen je lahko naš vedenjski odziv na situacijo (nasilje, kričanje, prepiranje, kritiziranje). Poudarim tudi, da je vse krožno povezano, saj ima eno vpliva na drugo.

Nato začnemo s prvo vajo.

a) Vaja 1

Posvetimo se opozorilnim znakom (slika 3) in čustvom, ki se lahko pojavljajo skupaj z jezo (slika 2) ter se o njih pogovorimo.



SLIKA 2: Čustva povezana z jezo

OPOZORILNI ZNAKI

Obkroži, kateri znaki jeze so značilni zate:

<u>Glava je prazna</u>	<u>Užalim drugo osebo</u>	<u>Rdeča lica, obraz</u>
<u>Tresenje rok ali telesa</u>	<u>Potenje</u>	<u>Mečem stvari</u>
<u>Težko ali hitro dihanje</u>	<u>Strmim v drugo osebo</u>	<u>Naredim jezen obraz</u>
<u>Kričim, vdignem glas</u>	<u>Stiskam pesti</u>	<u>Slabost v trebuhu</u>
<u>Udarim v zid</u>	<u>Občutek vročine</u>	<u>Postanem agresiven</u>

SLIKA 3: Opozorilni znaki

Pomembno je prepoznati tudi spoznati sprožilce jeze in kako jeza vpliva na naše življenje. Dijaki razmislijo, v katerih situacijah (ali ob kateri osebi, na katerem kraju) reagirajo na neprimeren način. Nadaljujemo z VAJO 2.

b) Vaja 2

Sprožilec: Nekaj kar sproži — npr. oseba, situacija, kraj ali stvar, ki vodi v nezaželeno čustvo ali vedenje. Sprožilec je lahko karkoli.

Dijake povabim k razmisleki, kaj od spodaj naštetega bi lahko bil njihov prožilec:

- Čustveno stanje
- Oseba
- Kraj
- Stvar
- Misel
- Situacija

Zabeležijo tudi:

Tri situacije, ljudi oz. sprožilce zaradi katerih postaneš jezen: (npr. prepiranje s partnerjem glede ljubosumnosti, kadar mi mama kaj prepove...)

Kaj narediš, kadar si jezen? Napiši tri stvari:

(npr. kričim, se prepiram, mečen stvari, postanem nasilen)

Si se znašel zaradi svoje jeze že kdaj v težavah?

(npr. šel sem narazen s partnerjem, imel težave v šoli, zapisala me je policija)

Tako dijaki ozaveštujejo, kdaj postanejo jezni in kaj vpliva nanje.

Pred tehnikami s soočanjem z jezo se posvetimo še negativnim mislim (VAJA 3). Vajo sem povzela iz zloženke Kako obvladam jezo in ostanem kul? (Seršen Fras, Tulimirović in Babič, 2014).

c) Vaja 3

Negativne misli

V naši glavi se velikokrat pojavijo avtomatske misli. Te pa so lahko pretirane ali napačne. Z dijaki tako skupaj odgovorimo na naslednja vprašanja.

- Kakšni so dokazi, da je to kar mislim res?
- Kaj je najhuje, kar bi se lahko zgodilo?
- Kaj je najboljše, kar bi se lahko zgodilo?
- Kaj se bo najverjetneje zgodilo?
- Kaj lahko naredim glede tega?
- Kaj bi svetoval prijatelju, ki bi bil v podobni situaciji kot ti?

Če občutimo jezo, se moramo najprej zavedati svojih misli. Nato jih lahko spremenimo. Nadomestne misli si z dijaki že v naprej napišemo, saj je v trenutku jeze težko razmišljati še o tem.

Primer: Vsi me grdo gledajo.

Nadomestna misel: Kaj potem, če me gledajo. Mogoče imajo sami s seboj težave.

Nato počasi preidemo na tehnike obvladovanja jeze.

Ključnega pomena pri obvladovanju jeze je, da jo znamo sprostiti na primeren način. Torej, da ne preide ta v agresijo. Dijake povabim, da razmislijo o aktivnostih, kjer lahko sprostijo napetost v telesu in um kot so sprehod, filmi, branje knjige, risanje, igranje instrumentov, fotografiranje, pisanje dnevnika, glasba, pospravljanje, kuhanje, pečenje....

Pogovorimo se tudi, da si je v navalu jeze pomembno vzeti čas za umiritev ter si narediti načrt, kaj bo takrat počel. Umaknemo se lahko na miren kraj in se nato vrnemo recimo po 1h in poskusimo zadevo na miren način urediti (s konstruktivnim pogovorom).

Sprostiti se lahko poskušajo tudi s pomočjo različnih tehnik sproščanja, kar sodi pod VAJO 4.

č) Vaja 4

Tehnike sproščanja

Skupaj vadimo globoko dihanje, progresivno mišično relaksacijo, preberem jim različne vizualizacije in pokažem, kje jih lahko najdejo, če želijo poslušati doma. Nekateri dijaki poročajo, da tako po napornem dnevu lažje zaspijo.

Dijaki dobijo »domačo nalogo«, kjer morajo zvečer ali nekaj ur po tem, ko se je jeza umirila, spomniti situacije v kateri so postali jezni in izpolniti dnevnik (VAJA 5).

d) Vaja 5

Dnevnik

Skupaj se naslednji dan pogovorimo ali so pravočasno prepoznali opozorilne znake ter ali se znajo soočiti s posledicami.

Primer:

Sprožilec: "Mama mi ne pusti k prijatelju."

Opozorilni znaki: "Postal sem rdeč in roke so bile potne."

Odziv z jezo: "Na mamo sem kričal in si mislil kako nepravilna je."

Posledice: "Mama je postala žalostna in se ni želela več z mano pogovarjati. Počutil sem se jezno in slabo, nisem mogel spati. Naslednji dan je bila mama še vedno jezna in žalostna."

Za vsakodnevno uporabo skupaj oblikujemo napotke, ki jih lahko nosijo zapisane s seboj in preberejo v stresni situaciji (VAJA 6).

e) Vaja 6

Napotki

Hitro prepoznaj znake jeze, vzemi si odmor, globoko dihaj, telovadi, izrazi svojo jezo (Ko se enkrat pomiriš, izrazi svojo jezo v obliki besed.), pomisli na posledice (Boš bolj srečen po prepiru? Bo prepiranje vplivalo na to, da boš dosegel svoj "prav"?), uporabi vizualizacijo (Nekaj minut si predstavljal svoj srečen kraj).

4. SKLEP

Zraven reševanja delovnega zvezka je pomembno tudi, da kot svetovalna delavka sodelujem s starši, razrednikom in učiteljskim zborom. Starši oz. skrbniki in razrednik so torej obveščeni, da spremljam dijaka in poročajo o spremembah, če oziroma ko jih opazijo. Na skupnih sestankih se pogovorimo o napredku in ciljih. Velikokrat poročajo o izboljšavah v vedenju. Pokažejo se predvsem razlike v odnosu do učiteljev, nekateri dijaki začnejo tudi bolj redno prihajati v šolo. Spet nekateri dijaki tudi prej prepoznajo sprožilce jeze in se umaknejo ter tako preprečijo, da bi se neprimerno vedli do drugih dijakov ali učiteljev. Dogovorjeni smo, da lahko takrat pomoč poiščejo v svetovalni službi ali pri drugi osebi, ki ji zaupajo. Ker pa soočanje z jezo zahteva veliko truda in dela na sebi, drugi temu niso kos in se pri njih ponovno pojavljajo neprimerni odzivi na situacije. Redno vodenje in izpolnjevanje delovnega zvezka ter pogovor o tematiki se je izkazalo zelo koristno, saj je dijakom v pomoč pri predelavi trenutne situacije. Mladostnike moramo seznaniti s primernimi načini obvladovanja jeze, ki jih bodo lahko uporabili že zdaj ali v prihodnje. Pomembno je, da dobijo uvid v svoje vedenje ter se zavejo, kaj s svojim vedenjem sporočajo drugim oz. kakšne so posledice neprimernega vedenja. Delovni zvezek je tako lahko v pomoč tudi drugim svetovalnim delavcem, ki se srečujejo s podobnimi težavami pri mladostnikih. Zavedati se moramo, da je jeze ne smemo samo potlačiti in je zavirati, saj lahko privre na plano na zelo neprimerne načine. Opolnomočiti pa se moramo tudi svetovalni delavci in drugo strokovno osebje, ki spremlja dijake s težavami pri obvladovanju jeze. Ta delovni zvezek je tako lahko en del strukturirane obravnave dijaka.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dyer, J. (2020). Anger management: How to take control of your emotions and find joy in life. Pristine.
- [2] Seršen Fras, A., Tulimirović, A. in Babič, M. (2014). Kako obvladam jezo in ostanem kul? Pridobljeno s https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/2033629/mod_resource/content/1/zlo%C5%BEenka-%20Kako%20obvladam%20jezo%20in%20ostanem%20kul.pdf
- [3] Smith, M. in Segal, J. (b.l.). Anger Management. HelpGuide.org. Pridobljeno s <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/anger-management.htm>
- [4] Sutton, J. (2021). Anger Management for Teens: Helpful Worksheets & Resources. Positive Psychology. Pridobljeno s <https://positivepsychology.com/anger-management-for-teens/#worksheets>
- [5] Therapist Aid (b.l.). Pridobljeno s <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheets/anger/none>
- [6] Travis, R. L. (2012). Overcoming anger in teens and pre-teens: A parent's guide. Author.

VKLJUČEVANJE FOTOZGODB V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM PROCESU

POVZETEK

Fotozgodba je intenzivna fotografska dejavnost, ki zajema skupek različnih tako fizioloških kot psiholoških dejavnosti posameznika pri fotografiji in »kaže« interpretacijo le-tega v posamičnem družbenem vzorcu. Kvaliteta in moč sporočila fotozgodbe lahko pišeta zgodovino (naroda). Namen prispevka je predstaviti, kako pri predmetu izražanje s sliko in zvokom na srednji šoli likovnoteoretični problem – fotozgodbo – vključujemo v razlago in demonstracijo in je izhodišče za razumevanje medija fotografije. Narativnost v fotografiji oz. fotozgodbo smo začeli vključevati leta 2018, ko smo bili vključeni v projekt SKUM in smo sodelovali z zunanjim fotografom Lukom Dakskoblerjem. Z anketnim vprašalnikom, evalvacijo in zbirnimi mapami oz. posamičnimi fotozgodbami ugotavljamo, da omenjena vsebina pri predmetu ISZ pripomore k razumevanju medija fotografija, dijakom ponuja možnost izražanja, ne zahteva predrage fotografske opreme in vzpodbuja likovno produktivno mišljenje, kar to potrjuje sodelovanje in rezultat.

Seznanjanje narativnosti pri fotografiji še dalje vključujemo v pouk. Menimo, da s tem razvijamo spoznavno, čustveno, doživljajsko in psihomotorično plat posameznika. Seznanjanje dijakov s fotozgodbami v uvodnem delu vzgojno-izobraževalnega procesa omogoča dialog, ki ga v osrednjem delu procesa ali pri vrednotenju izdelka lahko razvijamo do te mere, da na eni strani zapolni molk, ki pri praktični uri pogostokrat ob razlagi in razumevanju nastane, na drugi strani pa se s takim konstruktivnim dialogom (pri naprednejših dijakih) proces poglobi v samo srž zgodbe. Oboje zahteva veliko znanja, a se ob uspešnih rezultatih (fotozgodbah) ponuja vpogled v mladostniško razumevanje sveta.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, fotozgodba, likovno produktivno mišljenje, narativnost v fotografiji, vizualna podoba, vizualna komunikacija

INCLUSION OF THE PHOTO ESSAY IN THE EDUCATIONAL PROCESS

ABSTRACT

A photo essay is an intensive photographic activity encompassing different physiological and psychological activities of an individual and "shows" the interpretation of this in a social pattern. The quality and power of its message can write history. The purpose of the paper is to present how to include a photo story in the explanation and demonstration in the school subject Image and Sound Expression, which is the starting point for understanding the medium of photography. Narration in photography was started in 2018, when we were involved in the SKUM project and collaborated with a photographer Luka Dakskobler. Through a questionnaire, evaluation and collection folders or individual photo stories, we concluded that the subject helps to understand the medium of photography, offers students the opportunity to express themselves, does not require expensive photographic equipment and encourages artistic productive thinking, which was confirmed by the participation and its result.

Narration in photography can develop the cognitive, emotional, experiential and psychomotor sides of the individual. Introducing a photo story in the educational process enables dialogue, which can be developed in the central part of the process or in evaluation to the extent that it fills the silence and understanding. On the other hand, such a constructive dialogue (for more advanced students) produces a deeper process which goes into the very core of the story. Both require a lot of knowledge, as well as an insight into the adolescent understanding of the world around them.

KEY WORDS: high school students, photo story, artistic productive thinking, narration in photography, visual image, visual communication

1. UVOD

Med letoma 2017 in 2022 je Srednja šola za oblikovanje Maribor sodelovala v projektu *Razvijanje sporazumevalnih zmožnosti s kulturno-umetnostno vzgojo* (v nadaljevanju SKUM). Projekt je imel nekaj dobro zastavljenih ciljev, da delu z umetniškimi izkušnjami pripisujejo številne pozitivne učinke (spodbujanje mnogoterih inteligentnosti, narativno mišljenje, kreativnost, inovativne oblike učenja ter identiteta in morala samopodobe) in razvoj umetniškega jezika, ki je enako pomemben kot znanstveni diskurz. Na istoimenski šoli poučujem strokovni predmet Izražanje s sliko in zvokom (ISZ), sklop fotografija, kjer imamo v šolskem letu 33 teoretičnih in 33 praktičnih ur. Znotraj projekta SKUM smo sodelovali z zunanjim umetnikom, fotografom Lukom Dakskoblerjem. Poleg zgoraj omenjenih ciljev projekta smo si v okviru sodelovanja/dejavnosti zastavili še dijake seznaniti in izobraziti z osnovami narativnosti v fotografiji ali .s fotozgodbo. Vzgojno-izobraževalno delo pri tem predmetu zajema vsebine, kot so: osnove svetlobe in osvetlitve, uporaba le-te in zgodovino fotografije. Tako smo s projektom SKUM dobili možnost, da dijakom ponudimo še širšo vsebino, vezano na medij fotografija, t. j. fotozgodba. Slednje se je v prvem letu projekta s strani dijakov pokazalo za nepoznano poglavje. Dijaki načeloma zelo hitro osvojijo poglavja, vezana na upravljanje tehničnih plati medija in podobnih aplikacij, a hkrati ostajajo zelo šibki pri podajanju vsebinskih in estetskih plati. (Naj poudarim, da večina družbenih omrežij omogoča objavo zgodb, a so tovrstne objave za nas brezpredmetne, saj je večina le-teh trivialne narave in nimajo globljega pomena, lahko pa služijo kot izhodišče, da se tudi v tovrstnih zgodbah objavijo fotozgodbe) Zato smo se znotraj projekta (in kasneje pri urah po končanem projektu) na tem mestu ustavili najdlje. Ker učbenik s tovrstno vsebino ne obstaja (razen literatura o fotografiji, katalogi s fotografskih razstav, članki, vezani na fotografijo, ki pa nimajo izklicne navezave na narativnost v fotografiji, vsaj ne v vzgojno-izobraževalnem pomenu), smo mentorji uveljavljene metode, primere dobrih praks, prijeme ipd. iskali tudi v tujejezični literaturi in virih. Poleg tehničnih osnov, ki jih dijaki pridobijo pri predmetu ISZ, smo uporabili tudi vizualna metodološka orodja za uporabo narativnosti.

V projektu SKUM je sodelovalo 81 dijakov (iz treh generacij). Nastalo je 36 fotozgodb. Nekatere bolj, druge manj dokumentirajo čas, zapisan skozi mladostniško oko in fotografski medij. Menimo, da je rezultat sprejemljiv, saj bi bilo nesmiselno pričakovati, da vsi dosežejo enako uspešne rezultate. Ne smemo pozabiti, da je ocena/vrednotenje fotozgodb subjektivne narave in da bi v drugem prostoru in času bile kritike lahko drugačne. Skozi večletno sodelovanju s stalnim zunanjim fotografom L. Dakskoblerjem smo prišli do sklepa, da je termin narativnost s področja fotografija mladostnikom na Srednji šoli za oblikovanje Maribor razumljiv in dostopen. Ker je sodelovanje z zunanjim fotografom bilo uspešno (dijaki so po tovrstnem izvajanju pouka izkazali veliko zanimanja) in je odprlo novo obliko povezovanja vzgojno-izobraževalnega dela z umetniškimi dejavnostmi, smo tovrstno izvajanja vsebin izvajali dalje.

V nadaljevanju želim predstaviti potek tovrstnega vzgojno-izobraževalnega načina, modele, teorijo in primere, s katerimi smo si lahko pomagali.

2. OSNOVE FOTOGRAFIJE, POMEMBNE ZA VSTOP V NARATIVNOST

Zakaj je fotografija danes pomembna in zakaj je poznavanje narativnosti (*knjiž. pripovednost*) prav tako pomembno? Fotografija je reprezentacijski sistem. Je živa. To, kar danes vemo o njej, bo v prihodnje pomagalo k ponovnemu premisleku in umeščanju. Danes je prisotna povsod, bolj kot kadarkoli prej, in zaradi tega jo tako laiki kot različne znanstvene vede uporabljajo, si jo lastijo in definirajo drugače (npr. zgodovinsko, filozofsko, tehnološko, antropološko itn.). Naša naloga ni, da razpravljamo o definicijah le-te, ampak da zaradi časovne omejitve predstavimo o fotografiji in narativnosti v njej toliko in tisto, kar se nam na tem mestu zdi najnujnejše in je vezano za vzgojno-izobraževalne norme v srednješolskem izobraževalnem programu.

Na medij fotografija gledamo kot na eno od likovnoumetniških izraznih možnosti. Vemo, da se likovni jezik, ki se uporablja pri klasičnih likovnih dejavnostih, uporablja tudi pri fotografiji. Naj na tem mestu poudarim, da ne stojimo na točki klasičnega, ampak upoštevamo in v pouk vključujemo tudi sodobne smernice, ki nam jih podajajo (uveljavljeni) strokovnjaki, kritiki in recenzenti s tega področja.

Dijaki pri praktičnih urah predmeta ISZ najprej spoznajo tehnične osnove fotografije. V ospredju je motorična spretnost, kjer se dijaki urijo izbrati ustrezno osvetlitev in njene variacije. Gre izključno za to, da razumejo odnos med zaslonko, zaklopom in občutljivostjo svetlobnega tipala. V stroki to poglavje ponazorimo s fotografskim trikotnikom. Prav tako spoznajo vrste svetlobnih virov in njihove lastnosti. Fotografski (likovni) motiv je pri tem drugotnega pomena. Je prisoten izključno zato, ker je potrebno pač nekaj fotografirati. Motiv v tej fazi torej ne prinaša globlje vsebine, čeprav jo nekateri že v tej fazi dosežejo, a se tega še ne zavedajo.

Pouk v normalnih okoliščinah poteka v učilnici, fotografskem studiu in okolici šole. Nekateri fotografirajo tudi doma, saj narava predmeta dopušča, da za vajo fotografirajo izven rednih ur pouka. (V času projekta SKUM, ko smo sodelovali z zunanjim fotografom in je bila razglašena epidemija, so dijaki fotozgodbe ustvarjali izključno v domačem okolju. Kar je na prvi pogled vzbujalo občutek, da bodo vaje in izdelki privlečeni za nos, saj smo z dijaki sodelovali na daljavo, se je na koncu izkazalo za uspešno iztočnico in se je v nekaterih fotozgodbah predstavila neponovljiva marginalnost.

Poučevanje dijaki v celoti sprejemajo z vsemi čutili. Psihološko in didaktično gledano je prvi vtis za mladostnika lahko pomemben. Obvladovanje in konzerviranje teh funkcij je odskočna deska za osvajanje situacije [2]. Dijaki kaj hitro ugotovijo, da je poznavanje osnov osvetlitve (tehnična plat) lahko v medsebojnem odnosu z zanimivo izbiro motiva (vsebinska plat).

S tem osnovnim spoznanjem postopoma vključujemo elemente fotografskega jezika, ki je. kot smo že zapisali zgoraj, enak likovnemu jeziku. Začnemo z neposredno spoznavnimi motivi. In v tej fazi, ko dijaki poznajo osnovno rokovanje z medijem, likovni motiv postane prvotnega pomena. Le-ta bo kasneje postal ključno izhodišče za fotografiranje fotozgodb.

3. PRESTOP OD ENOSTAVNEGA MOTIV K FOTOZGODBI

Fotografija lahko »komunicira«. Na fotografije lahko gledamo kot mimetične reprodukcije realnosti. Ni nujno, da so nevtralne, saj jo je posameznik posnel z določenim namenom, z zavestno uporabo izbranega kadriranja, osvetlitve itn. V nasprotju s tem tradicionalnim

stališčem gledanja lahko fotografija označuje le vtis resničnosti. Interpretacija realnosti, ideološko in kulturno kodificira konstrukcijo – simbol (Marzal, 2015) in predstavlja lahko tudi emocije (Barthes, 1989). Pri tem velja omeniti, da s fotografiranjem »odrežemo« (ang. cut) delček sekunde [3]. To pomeni, da sta izbira pravilnega zaklopa in kronološkega časa različna, a hkrati pomembna dejavnika, ki ju je pri analiziranju, raziskovanju in interpretiranju potrebno upoštevati.

Narativnost lahko definiramo kot sposobnost povedati svojo različico nečesa, razložiti, kako in kaj se je zgodilo. Poznavanje narativnosti je zaradi svojega potenciala in izraznosti močnega pomena.

Fotografije so se kot komunikacijsko orodje uporabljale že od devetnajstega stoletja, dokumentarna fotografija pa se je uveljavila šele v tridesetih letih prejšnjega stoletja. Verodostojnost ni več glavni razlog za današnjo množično izmenjavo fotografij in videoposnetkov, s katerimi se danes zlahka manipulira, kljub temu pa so podobe ohranile sposobnost prikazovanja in v veliki meri pojasnjevanja realnosti. Privlačnost fotografij temelji na klasični narativni formuli, kjer strukturo treh dejanj preprosto povzamemo kot uvod, zaplet in razplet. Za lažje razumevanje lahko strukturo treh dejanj povzamemo kot uvod, razvoj do odločilnega trenutka in zaključek.

Fotografsko pripoved lahko uporabimo za postavljanje vprašanj in odgovarjanje nanje. Lahko jih uporabimo za prikaz naše različice nečesa; eksperimentiramo, da jih razvrščamo na različne načine; lahko upodabljamo ljudi okoli sebe, da po svoji viziji prikazujemo, kdo so, in vključimo sebe tako, da glede na njihovo vizijo; vemo, kdo smo; lahko razmišljamo, sprejemamo odločitve, govorimo o strpnosti, vključevanju in enakosti, se osredotočimo in izmikamo itn.

»Povedati zgodbo s slikami je že star način pripovedovanja, dokumentarna fotografija pa je tej ideji dala novo življenje in družbeno funkcijo. Stremela je k temu, da neformalno pokaže vsakdanje življenje /.../. V tem smislu je sodobno pojmovanje dokumentarne fotografije medijski produkt dvajsetega stoletja« [4].

Dijakom smo najprej na uveljavljenih primerih predstavili nekaj fotozgodb. V projektu SKUM je zunanji fotograf predstavil svojo fotozgodbo. Dijakom smo tako posredovali snov iz prve roke. Sam fotozgodbo primerja s pisanjem knjige. Vsako poglavje je del celote, le da je pri fotografiji namesto besede pomembna posamezna fotografija, kader, nekaj, kar preko vizualnih receptorjev podaja informacijo.

Po besedah J. M. Arizalla lahko fotozgodbe delimo na več vizualnih raznolikosti, ki so vezane na izbrane motive in s tem različno zvrst zgodbe. V nadaljevanju bomo predstavili vizualne raznolikosti, saj jih lahko smiselno uporabimo pri uvodni motivaciji.

- a) *Tehnični scenarij.* Fotografska pripoved deluje z inherentno komunikativno močjo samih slik predvsem takrat, ko so te učinkovito združene. Slike lahko razvrstimo glede na vrsto, in to razvrstitev lahko uporabimo kot vodilo za dobro uporabo te moči. Resnične zgodbe so dobro izhodišče za spodbujanje ljudi, da spregovorijo o svojih fotografijah. Če izberete temo in jo razložite z besedami, je najlažji način, da začnete sestavljati fotozgodbe, saj nobeno delo ne govori samo zase. Ljudje želijo vedeti, od kod prihajajo stvari, kako so bile narejene in kdo jih je naredil. Zgodbe, ki jih pripovedujete o svojem delu, imajo ogromen vpliv na to, kako se ljudje odzivajo, kako se ob tem počutijo in kaj o tem razumejo; to, kar ljudje čutijo in razumejo v vašem delu, vpliva na njihovo spoštovanje do tega dela. [5].

- b) *Splošni posnetki*. Splošni posnetki (Slika1) zahtevajo aktivno angažiranost gledalca, ki lahko analizira sliko na splošno in nato raziskuje povezave med različnimi elementi na fotografiji. Posega v podrobnosti in jih izpostavi kot izjemne lastnosti.



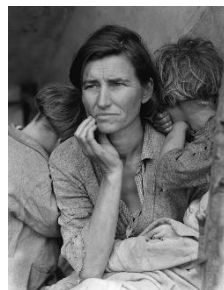
SLIKA 1: Ansel Adams, *Tetons in reka Snake*, 1942. Vir: splet.

Pokrajine ali fotografije različnih prostorov, ki temeljijo na množici elementov, iz katerih so sestavljeni, vedno znova presenečajo zaradi zmožnosti fotografske pripovedi, da nas povezuje s svetom in se z njim razvija [6].

- c) *Bližnji posnetki in interakcija*. Z bližnjimi posnetki in interakcijo razkrivamo, kaj se dogaja, tako da se osredotočimo na skupino ali dejavnost in z objektivom poiščemo ljudi v interakciji. Ta proces je podprt z našo raziskovalno sposobnostjo in zmožnostjo zajemanja odnosov med različnimi ljudmi z enakim namenom kot dokumentarni fotograf. Dorothea Lange (Slika 2) je leta in leta govorila o tem, kaj obsega njeno novinarsko delo, češ da je pogosto dovolj le potrpežljivo ostati na enem mestu in opazovati.

Fotografija od blizu je torej bolj smiselna, ko se najde ravnovesje med fotografovo nevidnostjo in njegovim pristopom k motivu [7].

- d) *Sekvence ali mikrosgodbe*. Analizo začasnosti bi lahko začeli s preprostimi nalogami, pri čemer bi fotografsko pripoved zreducirali na zelo lahko razumljive komunikacijske igre. Lahko bi uporabili prej posneto fotografijo, ki se povezuje z drugo fotografijo, ki jo moramo še posneti, ali pa bi lahko ustvarili zgodbe, ki temeljijo na postavitvi dveh slik, na primer podoba učitelja, ki posluša, in druga podoba učencev, ki govorijo. Tako kot v kinu se kombinacija kadra in protikadra uporablja za ritem in globino tako osnovnih dejavnosti, kot je preprost pogovor [8].



SLIKA 2: Dorothea Lange, *Migrantska mati*, 1936. Vir: splet.

- e) *Odločilni trenutek*. Slike odločilnega trenutka pripovedujejo zgodbo same po sebi, pripovedujejo o minljivem trenutku in čustvu, ki združi bistvo naše zgodbe v eni fotografiji. Pri tem je izbira trenutka najpomembnejša in je odvisna od fotografove sposobnosti, da ga ujame, tik preden potone pod tok dogodkov, da ga reši pred pozabo

in časom. Primer bi bila znamenita fotografija Roberta Capa, posneta med Špansko državljansko vojno ravno v trenutku, ko je Federico Borrel padel na tla, potem ko ga je zadela krogla (Slika 3).

So del vizualnega dnevnika našega življenja, saj so bili v zgodovini izbrani predvsem za naslovnice časopisov, za galerijske razstave ali da jih obesimo v naših domovih. Dodati je treba, da so tako izjemne fotografije odločilnega trenutka skoraj vedno plod naključja [9].



SLIKA 3: Robert Capa, Padajoči vojak, 1936. Vir: splet.

- f) *Podrobnosti in bližnji posnetki* nam pomagajo poudariti elemente, ki zagotavljajo edinstvene informacije, ki natančneje odražajo to, kar želimo povedati. Dokumentarni fotograf uporablja to privlačnost, da definira globalno skozi konkretno, tako da izvaja vajo raziskovanja, ki se lahko začne na našem delovnem mestu, in poskuša ustvariti vsakodnevne opise prostora kot splošne posode, ki vsebuje množico majhnih stvari [10].
- g) *Portret in personalizacija*. Skozi zgodovino se je človeški obraz izkazal za najboljše okno subjektive identitete in bistva njegovega bitja. S portreti in personalizacijo pridobimo spontane ali postavljene podobe naših subjektov, podobe, ki prikazujejo tudi, kako izgledajo in kako se počutijo [11].
- h) *Zaključene fotografije (fotogodbe)*. Predstavljajo končno refleksijo, kodo, ki podpira naše sporočilo ali nakazuje protislovje. V dokumentarni reportaži, še bolj pa ob objavi, je zaključna fotografija običajno sporočilo, ki ga posredujemo gledalcu. Te fotografije bi lahko delali ločeno ali tako, da bi jih povezali med seboj. Na fotografsko pripoved je treba gledati kot na del procesa v nenehnem razvoju, kot na živi vir, kot interaktivno dinamiko, h kateri se obračamo, da negujemo — a nikoli ne omejujemo — naše ustvarjalnosti [12].

V nadaljevanju dijaki individualno začnejo s fotografiranjem fotogodb. Naj poudarimo, da fotografiranje v tem primeru ni le pritiskanje na prožilo, ampak dejanje, ki se ukvarja z dajanjem oblik, s predmetom, z upoštevanjem skladnosti med funkcionalnostjo, estetiko in tehnološkim procesom. Skratka, fotografiranje je oblikovanje. In v SSKJ piše, da gre za postopek, pri katerem se nečemu daje določena oblika. Velikokrat to dejanje zanemarimo ali pozabimo.

Skozi projekt smo si tako zastavili še dva cilja, da fotografiranje ozavestimo kot oblikovanje in da lahko preko tega sporočamo svojo fotogodbo. Po eni strani fotografija temelji na dejanskih, tako podrobnih dejstvih, kot jih je mogoče zajeti skozi objektiv, po drugi strani pa odpira možnost subjektivnega, ki nosi urejeno interpretacijo realnosti s strani posameznega fotografa. Sprotno pregledovanje nastalih izdelkov nam pomaga ugotoviti, kaj delamo dobro in tudi opredeliti pomanjkljivosti. Z zbiranjem digitalnih fotografij v mape posameznikov in občasno pripravo kontaktnih folij imamo uvid in možnost vrednotenja posameznih korakov pri

nastajanju fotozgodb. To je tisti del komunikacije med učiteljem in dijakom, kjer so na računalniškem zaslonu odprte mape s fotografijami in ko se za dlje časa odpira razprava, katere fotografije so uporabne, v kakšnem vrstnem redu jih lahko nizamos, kako jih lahko dopolnimo in koliko fotografij je potrebnih, da zgodbo sklenemo v krog. Podobno dejanje lahko primerjamo s filmsko montažo, kjer posamezne kadre sestavljamo v pomensko celoto. »Film se rodi, ko v filmske posnetke ujeti čas montažno oblikujemo, zgodi pa se šele v gledalcu, ki montažno pripoved ponovno sestavi v pomensko celoto. Vendar se zdi, da se je v montažni pripovedi oblikovala precej jasna paradigma, po kateri posamezne posnetke zlagamo v večje enote ter s skupki večjih enot sestavimo celoto filma. Po tej paradigmi režiserji po vsem svetu ustvarjajo najrazličnejše uspešnice« [13].

Ta del učnega procesa je zanimiv in poučen, saj sproži množico diskusij in razmišljanj, nas pa spodbuja, da slike končno natisnemo in razstavimo ali objavimo.

Nekatere fotozgodbe, ki so nastale v prvem in drugem letu sodelovanja v projektu SKUM, si je možno pogledati na spletni strani Srednje šole za oblikovanje Maribor. Spet druge so objavljene v monografiji *Prakse izvajanja umetnosti v vzgoji v vrtcih in šolah. Projekt SKUM* [14].

4. SKLEP

Živimo v času, kjer digitalni svet »vstopa« v človeški svet postmoderne in posledično možnosti hitrega manipuliranja s slikovnimi podobami. Takšna recepcija zelo močno vpliva na odločanje in (če ostanemo v vzgojno-izobraževalnem polju) posledično na končne izdelke pri predmetih, vezanih na vizualno kulturo. Po domače povedano, domišljija pri ustvarjanju ne pride več do izraza. Sledenje veže tudi izgubo sposobnosti gledanja, tj. konstruktivnega izraza.

Sodelovanje z zunanjim fotografom Lukom Dakskoblerjem skozi projekt SKUM je ustvarilo aktualno in poučno izkušnjo v vzgojno-izobraževalnem procesu. Izkušnjo, ki je na začetku projekta pokazalo stanje vizualne pismenosti, in reakcijo s strani mentorjev, da pri tem »pomagajo« oz. naučijo (tudi gledanja).

Vključevanje narativnosti pri predmetu ISZ se nam zdi smiselno, saj poleg osnovnih tehničnih spretnosti dijakom na vsebinski plati pomaga razumeti in utemeljiti (če že ne omogočiti do lastnega izražanja) pojem fotografija. Ker imamo v naši deželi veliko kvalitetnih avtorjev fotografov, ki se lahko postavijo ob bok ostalim velikanom fotografije, in jih pri pouku najprej izpostavimo in omenimo, s tem širimo in ohranjamo kulturno dediščino svojega naroda.

LITERATURA IN VIRI

- [1] R. Barthes, *Camera lucida. Zapiski o fotografiji*. Založba ŠKUC Filozofska fakulteta, 1992, Ljubljana.
- [2] J. Muhovič, *Vstop v likovno logiko* (doktorska dizertacija). Filozofska fakulteta Edvarda Kardelja, Ljubljana, 1986.
- [3] A. Bautista Garcia-Vera, Ur., *Photographic Elicitation and Narration in Teachers Education and Development*. Cham, Switzerland: Springer, 2023. p.p. 111.
- [4] D. Bate, *Fotografija. Ključni koncepti. Membrana (ZSKZ)* Ljubljana, 2012.
- [5] A. Bautista Garcia-Vera, Ur., *Photographic Elicitation and Narration in Teachers Education and Development*. Cham, Switzerland: Springer, 2023. p.p. 135.
- [6] Isto. Str. 136.
- [7] Isto. Str. 137.
- [8] Isto. Str. 140.
- [9] Isto. Str. 141.
- [10] Isto. Str. 142, 143.
- [11] Isto. Str. 143.
- [12] Isto. Str. 145, 146.
- [13] B. Nuvak, Malo drugačen frejm. Ekran, Letnik LX, maj /junij 2023.
- [14] https://www.zrss.si/pdf/projekt_SKUM.pdf (pridobljeno dne, 8. 06. 2023)

Z REDNO VADBO DO ZDRAVE HRBTENICE

POVZETEK

Bolečina v ledvenem delu hrbtenice je zelo pogosta bolečina, ki je povezana s fizikalnimi, z biološkimi, s psihosocialnimi in z genetskimi dejavniki, predvsem pa z anatomsko napačno držo hrbtenice, ki je vsekakor povezana z vplivi okolja. Strokovnjaki ocenjujejo, da zaradi bolečine v ledvenem delu hrbtenice trpi od 15 do 20 odstotkov odrasle populacije. Prizadene lahko vse starostne skupine posameznikov — od mladostnikov do starejših, hkrati pa je tudi glavni vzrok za odsotnost z dela v delovno aktivni populaciji prebivalstva. Vsak dan je zaradi bolečin v hrbtenici z dela odsotnih povprečno 0,9 % zaposlenih v Sloveniji, kar predstavlja pravi izziv, ki se ga je v sodobni družbi potrebno lotiti. Za stabilnost hrbtenice je potrebno usklajeno delovanje hrbtnih, trebušnih, medeničnih in stegenskih mišic. V prispevku bomo naredili pregled problematike in vzroke glede bolečine v ledvenem delu hrbtenice ter se posvetili anatomiji mišic, ki so odgovorne za stabilizacijo trupa. Na podlagi različnih znanstvenih dognanj raznih strokovnjakov bomo predstavili sklop vaj, s katerimi lahko ob rednem treningu izboljšamo držo in vplivamo na zmanjšanje in odpravljanje bolečin v ledvenem delu hrbtenice. Sklope vaj smo testirali tudi na populaciji mladostnikov, ki so v našem društvu ob treningih opravili omenjeni program, ki je trajal šest mesecev. Prispevek nam ob opisu problematike bolečin v hrbtenici predstavi tudi praktični primer dobre prakse, saj lahko le-ta ugodno vpliva na lajšanje vseh opisanih težav, ki jih povzročajo bolečine v ledvenem delu hrbtenice.

KLJUČNE BESEDE: bolečine v hrbtenici, krepilne vaje, ledveni del hrbtenice

REGULAR EXERCISE FOR A HEALTHY SPINE

ABSTRACT

The pain in the lumbar part of the spine is a very common pain which is related to physical, biological, psychosocial and genetic factors and above all to an anatomically incorrect posture. Experts estimate that 15 to 20 percent of the adult population suffers from pain in the lumbar spine. All age groups of individuals can be affected — from teenagers to the elderly and it could also represent the main cause of absenteeism in the working population. Every day an average of 0.9% of employees in Slovenia are absent from work due to back pain, which represents a real challenge in modern society. For the stability of the spine coordinated action of the back, abdominal, pelvic and thigh muscles seem to be necessary. In this article we will review the problems and causes of pain in the lumbar spine and focus on the anatomy of the muscles responsible for stabilizing the spine. Based on the various scientific findings of various experts we will present a set of exercises that can improve posture and influence the reduction and elimination of pain in the lumbar spine. We have also tested the sets of exercises on the population of young people who have completed the aforementioned program during training sessions which lasted for six months. While describing the problem of back pain, the contribution also presents a practical example of good practice as it can have a beneficial effect on alleviating all the described problems caused by pain in the lumbar spine.

KEYWORDS: back pain, strength exercises, lower back

1. UVOD

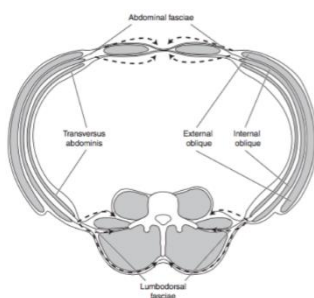
Bolečina v križu je ena najpogostejših bolečin, ki lahko doletijo človeka. Obolenje prizadene vse starostne skupine in je povezano z ostalimi dejavniki tveganja, kot so sedeč življenjski stil, kajenje, debelost in nizek socialno ekonomski status (Clark in Horton, 2018). V svetovni populaciji njena pojavnost narašča, saj ocene kažejo, da je približno dve tretjini ljudi v svojem življenju že izkusilo bolečino v ledvenem delu hrbtenice. S tako visokim deležem obolenja je bolezen uvrščena na drugo mesto glede pogostosti v ambulantni medicini in na tretje mesto glede stroškov zdravljenja (Weiss idr., 2010), in sicer takoj za rakavimi ter srčno-žilnimi obolenji. Letna incidenca bolečin v križu odrasle osebe znaša 1,5 % –36 % (Hoy idr. 2010), življenjska prevalenca pa je v industrijsko razvitih državah ocenjena na več kot 70 % (Burton, 2004). Dolgotrajne bolečine in zmanjšanje sposobnosti za vsakdanja opravila slabšajo kakovost življenja in večajo odvisnost od pomoči drugih. Največje družbeno breme pomenijo veliki stroški zaradi odsotnosti z dela in zaradi predčasnega upokojevanja. Vsak deseti obiskovalec ambulant izbranih osebnih zdravnikov v Sloveniji se pritožuje zaradi težav mišično-kostnega sistema, zaradi česar je v Sloveniji vsak dan odsotnih povprečno 0,9 % zaposlenih. Najpogostejši vzrok za odsotnost z dela so mišično-kostne okvare pri moških in ženskah v starostnih skupinah nad 45 let, zaradi česar prihaja do dolgotrajnih odsotnosti z dela, ki povprečno trajajo skoraj 30 dni. Bolečino v ledvenem delu hrbtenice je navajala skoraj polovica prebivalcev Slovenije med 25. in 64. letom starosti (Hlebš, Mavsar, 2016). Tudi sedeče delovno mesto terja svoj davek, saj sedenje ni naraven položaj človeka. Pri sedenju je mišična aktivnost minimalna, tako se obremenitev navadno prenese na lokalna mehka tkiva. Vsaka drža, ki jo posameznik zadržuje dlje časa, sčasoma vodi do občutka neprijetnosti in bolečine. Več študij daje jasna priporočila, da je treba večkrat menjavati položaje drže. Dolgotrajna obdobja sedenja, na primer dlje kot 30 minut, so pogosto oteževalni dejavnik za številne posameznike z bolečino v križu (Hlebš, Mavsar, 2016). Hrbtenica je osrednji nosilni steber telesa, ki daje oporo trupu in omogoča pokončno držo, nosi težo telesa in zgornjih udov ter jo preko medenice prenaša na spodnja uda. Hrbtenica je grajena tako, da je hkrati trdna in prožna. V različnih telesnih legah se sproti prilagaja različnim mehanskim obremenitvam in hkrati dobro ščiti centralni živčni sistem. Optimalne statične in dinamične lastnosti hrbtenici zagotavlja kompleksen stabilizacijski sistem (Čebašek, 2015).

2. ANATOMIJA

Naravna oblika hrbtenice je glede na anatomsko zgradbo v obliki črke S. V bočni ravnini jo sestavljata vratna in ledvena lordoza ter prsna in križnično-trtična kifoza. Pri zdravem človeku bi hrbtenica v čelni ravnini morala biti ravna. Mišice oz. stabilizatorji trupa ščitijo omenjene pasivne strukture pred degenerativnimi spremembami in poškodbami, tako da s čim manjšim mišičnim naporom pri rušenju stabilizacije omogočajo ravnovesje telesa. Za nepravilnost telesne drže je na eni strani krivo nezadostno oz. nepravilno delovanje mišic, na drugi strani pa so krive določene skrajšane mišice. Te nepravilnosti povzročijo porušeno ravnovesje mišičnih skupin, ki nadzirajo pokončni položaj telesa. V bočni ravnini največkrat prihaja do sprememb v nagibu medenice. Nagib medenice naprej je značilen za lordotično držo, do katere pripelje večja aktivnost upogibalk kolka oziroma njihova zakrčenost. Sočasno se največkrat pojavi tudi

povečana prsna kifoza. Nepravilna drža v bočni ravnini je ploski hrbet, ki je posledica zmanjšanja nagiba hrbtenice zaradi večje aktivnosti iztegovalk kolka oziroma njihove zakrčenosti, sočasno pa po navadi pride tudi do zmanjšanja ledvene in prsne krivine. V čelni ravnini je hrbtenica praviloma ravna, v primeru, da pride do nastanka krivin v tej ravnini, pa se pojavi skolioza, ki lahko nastane kot posledica asimetrične razvitosti mišic trupa.

Pri pregledu anatomije stabilizatorjev trupa so bistvene prečno progaste oz. skeletne mišice. Te potekajo preko sklepov in kot vzvodi premikajo kosti ter tako s koncentrično kontrakcijo na eni strani omogočajo izvedbo in kontrolo gibanja ter preprečujejo gibanja z izometrično kontrakcijo na drugi strani. Funkcijo, ki jo mišica opravlja, določa njena struktura (Couburn in Malek, 2012; Willardson, 2014). Slika 1 prikazuje osnovne mišice, ki ohranjajo hrbtenico in medenico v nevtralnem položaju. Te mišice so m. Transversus Abdominis, m. Rectus Abdominis in m. Internal ter External Obliques. Med seboj so okoli trebušne stene povezane prek fascij v obliki obroča. Zgornji del zapira trebušna prepona, spodnji del pa mišice medeničnega dna. M. Rectus Abdominis se nahaja na sprednji strani obroča in preko fascialnih povezav tvori obroč s še tremi mišicami (m. External Oblique Abdominis, m. Internal Oblique Abdominis in m. Transversus Abdominis) in z ledvenim delom hrbtenice zadaj (Willardson, 2014).



SLIKA 1: Prečni prikaz trebušne stene (Willardson, 2014).

M. Transversus abdominis skupaj z M. Internal oblique ustvarja intraabdominalni pritisk. M. External oblique je najdaljša zunanja mišica in stabilizira medenico in skupaj z mišico Rectus abdominis deluje proti vsem silam, ki anteriorno rotirajo medenico (Akuthota idr., 2008).

3. STABILIZATORJI TRUPA IN PREVENTIVA

Stabilizatorje trupa delimo na lokalne stabilizatorje, globalne stabilizatorje in globalne mobilizatorje (Willardson, 2014). Lokalne mišice stabilizatorjev trupa so globoke mišice in se nahajajo v bližini vretenc. Z ekscentričnimi in statičnimi kontrakcijami skrbijo za nadzor in stabilizacijo hrbtenice. Nasprotno vlogo imajo globalni stabilizatorji, ki so površinske mišice in povezujejo trup s spodnjimi in zgornjimi okončinami. Te delujejo koncentrično in proizvajajo različna gibanja (C. Huxel Bliven in E. Anderson, 2013). Poleg tega imamo še številne druge mišice, ki prenašajo sile na spodnje in zgornje okončine. Stabilizacijo hrbtenice glede na velikost in smer sile omogočajo lokalni in globalni stabilizatorji, zato jih ne moremo trenirati ločeno. Za stabilizacijo ledvenega dela hrbtenice nobena mišica ne prispeva več kot 30 % (Cholewicki in Van Vliet, 2002). Prav tako imajo mišica Multifidus (lokalni stabilizator) in skupina mišic Erector Spinae (globalni stabilizatorji) podobne vzorce delovanja in sočasne funkcije (Arokoski

et al., 2001). Lokalni in globalni stabilizatorji so bistveni pri ustvarjanju potrebne stabilnosti hrbtenice pri zahtevnih gibanjih, zato je zelo pomembno, da tako ene kot druge treniramo z redno vadbo.









V trupu lahko s pomočjo naštetih stabilizatorjev izvajamo štiri glavne gibe. V bočni ravnini izteg in upogib trupa, v čelni ravnini bočni upogib trupa ter v prečni ravnini sukanje trupa. Izteg trupa opravljajo m. Spinalis, m. Longissimus, m. Illicostalis. Upogib trupa m. Transversus Abdominis, m. Rectus Abdominis, bočni upogib trupa m. External Oblique Abdominis, m. Internal Oblique Abdominis, m. Quadratus Lumborum, m. Intertransversarii Cervicis in m. Intertransversarii Lumborum Mediales, sukanje trupa pa m. Transversus abdominis in m. Rotatores.







Zdravljenje bolečin v križu predstavlja velik napor zdravstvenega osebja in izdatne finančne stroške, ki bremenijo javnozdravstvene proračune držav. Dodatno skrb vzbuja dejstvo, da bo večina ljudi, ki se prvič srečajo z bolečinami v križu, v življenju imela vnovične bolečine. Zato je zelo pomembno, da kot družba skrbimo za preventivne ukrepe proti bolečini v križu (Kolar, Kambič, 2018). Poškodbe in bolečine v hrbtenici lahko z načrtnim in rednim preventivnim treningom zmanjšamo in odpravimo. Najprej se moramo zavedati nepravilnosti telesne drže, ki je najpogostejši vzrok za nastanek poškodb. Obstajajo dokazi, da športniki z dobro kondicijo mišic trupa utrpijo manj bolečin v ledvenem delu hrbtenice kot tisti, ki so manj ali slabo trenirani. Zavedati se moramo, da se nepravilnosti in poškodbe lahko razvijejo tudi zaradi napačno sestavljenega treninga in napačne izvedbe posameznih vaj. Posebej pozorni moramo biti na mišična neravnovesja, ki so lahko prisotna in privedejo do manj optimalnega gibanja in poškodb. Če zanemarjamo ali poudarjamo eno mišično skupino bolj kot drugo, lahko to privede do mišičnega neravnovesja, ki se lahko pojavijo zaradi različnih dejavnikov: dinamičnih ponavljajočih se gibov pri določenem športu ali zaradi statične dejavnosti poklicne osebe. Ljudje, ki preveč aktivirajo samo površinske mišice, pogosto kažejo nestabilnosti trupa in imajo težave z ravnotežjem ter s poslabšano zmožnostjo nenadnih eksplozivnih gibov (Kamnjar, 2018).

Stabilnost trupa je bistvenega pomena za izvajanje kompleksnih funkcionalnih gibanj (Huxel Bilven in Anderson, 2013), zato vaje za izboljšanje stabilizacije trupa temeljijo na zavestni aktivaciji mišic, nevromuskularni kontroli, statični stabilizaciji in dinamični stabilizaciji. Pri tem moramo upoštevati načelo postopnosti in kompleksnosti gibanja. Vaje najprej izvajamo v razbremenjenem položaju in šele nato sledijo vaje proti odporu vse do kompleksnejših gibanj (Zupanc in Šarabon, 2004). Huxel Bliven in Anderson (2013) trdita, da sta najpomembnejši mišici za stabilizacijo medenice in zagotavljanje natančne propioceptivne informacije M. Transversus abdominis in Multifidus. Prva se aktivira najprej, nato ji sledijo M. Multifidus, M. Obliques in M. Rectus abdominis. Vse omenjene mišice se aktivirajo pred vsemi ostalimi mišicami zgornjih in spodnjih okončin, zato lahko trdimo, da stabilizatorji trupa zagotavljajo stabilnost telesa med izvajanjem kompleksnih gibalnih vzorcev in eksplozivnih gibov. Ljudje z bolečinami trupa imajo namreč zakasnjeno aktivacijo stabilizatorjev trupa ter posledično slabšo stabilnost in oporo hrbtenici med izvajanjem kompleksnejših gibanj. Raziskava je torej pokazala, da oslabele mišice globalnih in lokalnih stabilizatorjev pripeljejo do nastanka poškodb v ledvenem delu hrbtenice.

4 SKLOP KREPILNIH VAJ ZA STABILIZATORJE TRUPA

TABELA 1. Sklop krepilnih gimnastičnih vaj.

Stopnja 1, vaja 1	1. stopnja – aktivacija mišic medeničnega dna in stabilizatorjev trupa	
Stopnja1, vaja 2	1. stopnja – aktivacija mišic medeničnega dna in stabilizatorjev trupa	
Stopnja1, vaja 3	1. stopnja – aktivacija mišic medeničnega dna in stabilizatorjev trupa	
Stopnja1, vaja 4	1. stopnja – aktivacija mišic medeničnega dna in stabilizatorjev trupa	
Stopnja 2, vaja 1	2. stopnja – statična aktivacija mišic	
Stopnja 2, vaja 2	2. stopnja – statična aktivacija mišic	
Stopnja 2, vaja 3	2. stopnja – statična aktivacija mišic	
Stopnja 2, vaja 4	2. stopnja – statična aktivacija mišic	

Stopnja 3, vaja 1	3. stopnja – dinamična izvedba giba	
Stopnja 3, vaja 2	3. stopnja – dinamična izvedba giba	
Stopnja 3, vaja 3	3. stopnja – dinamična izvedba giba	
Stopnja 3, vaja 4	3. stopnja – dinamična izvedba giba	
Stopnja 3, vaja 5	3. stopnja – dinamična izvedba giba	
Stopnja 3, vaja 6	3. stopnja – dinamična izvedba giba	

5. POTEK IN IZVEDBA TRENINGA V PRAKSI

V prejšnjem poglavju opisan sklop krepilnih gimnastičnih vaj smo v praksi preizkusili v našem društvu na manjši populaciji otrok in mladostnikov. Določeni so imeli blažje bolečine v ledvenem delu hrbtenice, večina pa je bila iz otroške ambulante napotena na vodene vadbe zaradi nepravilne drže in drugih težav. Program vadbe smo v sklopu naših treningov redno izvajali šest mesecev. Najprej smo se ogreli z aerobno dejavnostjo, po ogrevanju pa smo izvedli sklop opisanih gimnastičnih vaj. Začeli smo z vajami, pri katerih smo zavestno aktivirali mišice medeničnega dna in stabilizatorje, nadaljevali pa s statičnimi kontrakcijami v različnih držah in zaključili z vajami dinamičnih gibanj. Primer statične kontrakcije na naši vadbi je prikazan na sliki 2. Prva dva meseca smo vaje prve in druge stopnje izvajali 30 sekund, 40 sekund tretji mesec, 50 sekund četrti mesec in eno minuto šesti mesec. Pri vajah tretje stopnje smo prvi mesec opravili po 12 ponovitev, 16 ponovitev drugi mesec, 20 ponovitev tretji mesec, 25 ponovitev četrti mesec in 30 ponovitev peti in šesti mesec. Med posamezno vajo smo imeli 40 sekund

počitka, med posamezno serijo pa po tri minute počitka. Izvedli smo po tri serije vseh vaj. Po končanem programu smo preverili rezultate. Otroci in mladostniki so poročali o boljšem počutju, lažjem sedenju in lahkotnejšem opravljanju različnih oblik gibanja. O morebitnih bolečinah ni poročal nihče. Lahkotnejše gibanje smo opazili pri plezanju na previsnem delu plezalne stene, prav tako pa se je začela popravljati nepravilna drža pri večini vadečih. Menimo, da je imela vadba zelo dober učinek na vadeče.



SLIKA 2: Izvajanje statične kontrakcije na vodeni vadbi (osebni arhiv).

6. SKLEP

Bolečina v križu je ena najpogostejših bolečin, ki doletijo človeka. Prizadene vse starostne skupine in je povezano z ostalimi dejavniki tveganja, kot so nezdrav življenjski stil, preveč sedenja, kajenje, debelost in nizek socialno ekonomski status. Približno dve tretjini ljudi je v svojem življenju izkusilo bolečino v ledvenem delu hrbtenice. Bolezen je uvrščena na drugo mesto glede pogostosti v ambulantni medicini in na tretje mesto glede stroškov zdravljenja. Dolgotrajne bolečine in zmanjšanje sposobnosti za vsakdanja opravila zelo slabšajo kakovost življenja in povečajo odvisnost od pomoči drugih. Največje družbeno breme pomenijo veliki stroški zaradi odsotnosti z dela in zaradi predčasnega upokojevanja. Hrbtenica je osrednji nosilni steber telesa, ki daje oporo trupu in omogoča pokončno držo. Optimalne statične in dinamične lastnosti hrbtenici zagotavljajo kompleksen stabilizacijski sistem. Z načrtnim in sistematičnim treningom stabilizacije lahko preventivno vplivamo na nastanek poškodb in bolečin v ledvenem delu hrbtenice. Stabilnost trupa je bistvenega pomena za izvajanje kompleksnih funkcionalnih gibanj, zato smo v prispevku pripravili sklop krepilnih gimnastičnih vaj za trening stabilizacije trupa, kar lahko z redno vadbo vpliva na zdravo hrbtenico brez bolečin. O pozitivnih učinkih smo se prepričali z uspešno opravljenim šestmesečnim programom, ki smo ga izvedli v društvu. Trening je ugodno vplival na boljše rezultate in počutje. Glede opisanih podatkov o bolniških odsotnostih z dela in pogostosti bolečin pri ljudeh menimo, da je naš prispevek vsekakor zelo zanimiv za celotno delovno aktivno populacijo prebivalstva.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T., & Fredericson, M. (2008). Core stability exercise principles. *Current sports medicine reports*, 7(1), 39-44.
- [2] Buchbinder, R., Jolley, D., & Wyatt, M. (2001). Population based intervention to change back pain beliefs and disability: three part evaluation. *Bmj*, 322(7301), 1516-1520.
- [3] Burton, A. K., Balagué, F., Cardon, G., Eriksen, H. R., Henrotin, Y., Lahad, A., ... & COST B13 Working Group on Guidelines for Prevention in Low Back Pain. (2006). European guidelines for prevention in low back pain: November 2004. *European Spine Journal*, 15(Suppl 2), s136.
- [4] Clark, S., & Horton, R. (2018). Low back pain: a major global challenge. *The Lancet*, 391(10137), 2302.
- [5] Coburn, J. W., & Malek, M. H. (2012). *NSCA's Essentials of Personal Training 2nd Edition*. Human Kinetics.
- [6] Čebašek, V. (2015). Mišiče ledveno medeničnega predela in bolečina v križu. *Pomurska obzorja*, 2(3), 30-33.
- [7] ER, C. T. A., & MCILL, S. M. (1997). Low back loads over a variety of abdominal exercises: searching for the safest abdominal challenge.
- [8] Hlebš, S., & Mavsar, J. (2016). Kakšen je najboljši položaj sedenja za hrbtenico po mnenju slovenskih fizioterapevtov. *Fizioterapija*, 24(1), 15-24.
- [9] Hoy, D., Brooks, P., Blyth, F., & Buchbinder, R. (2010). The epidemiology of low back pain. *Best practice & research Clinical rheumatology*, 24(6), 769-781.
- [10] Huxel Bliven, K. C., & Anderson, B. E. (2013). Core stability training for injury prevention. *Sports health*, 5(6), 514-522.
- [11] Kamnikar, I. (2018). Preventiva pred poškodbami in izbor nekaterih krepilnih gimnastičnih vaj za stabilizatorje trupa (Doctoral dissertation, I. Kamnikar).
- [12] Kolar, J., & Kambič, T. (2018). Bolečine v ledvenem delu hrbtenice pri športnikih: od etiologije do zdravljenja. *Sport: Revija Za Teoreticna in Prakticna Vprasanja Sporta*, 66.
- [13] Willardson, J. M. (2013). *Developing the core*. Human Kinetics.
- [14] Weiss, L., Weiss, J., & Pobre, T. (2010). *Oxford American handbook of physical medicine & rehabilitation*. Oxford University Press, USA.
- [15] Zupanc, O. in Šarabon, N. (2004). Bolečina v križu pri športniku. *Šport*, 52(1), 24–28. Pridobljeno iz: http://www.orthops.si/clanki/sport-2004_1-bolecina_v_krizu_pri_sportniku.pdf

SAMOSTOJNO TIMSKO UČENJE

POVZETEK

Živimo v času, ko nove metode, načini dela, uporaba ikt tehnologije, digitalne kompetence nudijo in omogočajo enostavnejše učenje in poučevanje.

Izkušnje izobraževanja na daljavo, ki so bile pridobljene v času pandemije so vpeljale nove dimenzije poučevanja in učenja.

Pri delu na daljavo je bilo ponovno in nujno najprej učence seznaniti z ikt tehnologijo in njeno uporabo. Učenci okolja MS Teams v celoti niso poznali. Za učenje na daljavo smo uporabljali samo aplikacijo Zoom. Glavna ideja in napredek učenja na daljavo smo preselili v okolje MS Teams. Okolje ima mnogo različnih aplikacij s katerimi lažje učencem dodelimo posamezne naloge.

Učenci so dobili naloge v spletni učilnici, ki so jih morali opraviti, nato pa opravljene naloge ponovno oddati v isto okolje. Spoznali so orodje zvezka OneNote, medsebojno komunikacijo, izmenjavo sporočil, ter podati povratno informacijo, ki je sledila preverjanju osvojenega znanja. Za učence so bile to novosti, ki jih v času šolanja na daljavo niso poznali. Cilj takšne organizacije pouka je organizirati samostojno učno uro v času odsotnosti učiteljice. Učenci so učno snov predelali sami, s pomočjo posnetega gradiva, timsko sodelovali in si pomagali.

Pri izpeljavi učne ure na daljavo je prednost sprotnega spremljanja napredka učenca, ter takojšnje povratne informacije. Takšne učne ure so za popestritev pouka, utrjevanje in spodbujanje timskega dela. Uporaba Teamsov v šolah se prilagaja glede na specifične potrebe in digitalno usposobljenost učiteljev. Za izpeljavo učne ure na daljavo se bomo v prihodnje še odločili, ker kažejo pozitivni pristop, timsko sodelovanje in samostojno učenje.

KLJUČNE BESEDE: IKT tehnologija, timsko delo, digitalne kompetence

INDEPENDENT TEAM LEARNING

ABSTRACT

We live in a time when new methods, approaches, the use of ICT technology, and digital competences offer and enable easier learning and teaching. The experiences gained from distance education during the pandemic have introduced new dimensions to teaching and learning.

When working remotely, it was necessary to once again familiarize students with ICT technology and its use. The students were not fully familiar with the MS Teams environment. We used the Zoom application for distance learning. However, we transferred the main idea and progress of distance learning to the MS Teams environment. This environment has various applications that make it easier for us to assign individual tasks to students.

Students received tasks in the online classroom, which they had to complete and submit back to the same environment. They were introduced to the OneNote tool, mutual communication, message exchange, and providing feedback, which followed the assessment of acquired knowledge. These were all novelties for the students that they were not familiar with during regular in-person schooling. The goal of such lesson organization was to arrange independent study hours during the teacher's absence. Students independently covered the study material, with the help of recorded materials, collaborated as a team, and supported each other.

The advantage of conducting distance learning lessons is the ability to monitor the student's progress in real-time and provide immediate feedback. Such lessons serve to enhance the curriculum, reinforce learning, and promote teamwork. The use of Teams in schools is adapted to specific needs and the digital competence of teachers. We will continue to decide on conducting distance learning lessons in the future because they demonstrate a positive approach, teamwork, and independent learning.

KEYWORDS: ICT technology, teamwork, digital competences

1. UVOD

Človek potrebuje znanje, če želi biti uspešen in učinkovit. Ne glede na to, kaj dela, mora poznati določene informacije in imeti potrebna znanja in spretnosti.

Razvoj informacijske komunikacijske tehnologije (v nadaljevanju IKT) je prinesel v izobraževanje novo kvaliteto. Področje uporabe v izobraževanju je široko, od uporabe ikt tehnologije v klasični učilnici, do komunikacije in samostojnega kot timskega dela na daljavo. E-izobraževanje, ki ga ta tehnologija omogoča, verjetno nikoli ne bo v celoti nadomestilo klasičnega izobraževanja, vendar že predstavlja pomemben del v izobraževalnih ustanovah. Mladi uporabljajo ikt tehnologijo na vsakem koraku. Brez telefona si ne predstavljajo več življenja. Telefoni, tablice, računalniki, igralne konzole jim skrajšajo marsikatero urico, ob večerih klepetajo s prijatelji preko instagrama, snapchata, tik-toka ...

Na kratko bi rada predstavila kako uporabljamo tehnologijo pri učenju in poučevanju na daljavo ali kot domačo aktivnost oziroma za utrjevanje učne snovi. Želim predstaviti kako dopolnimo klasično izobraževanje z vključevanjem e učenja ob uporabi ikt tehnologije. Pouk je bolj pester, učenci pa imajo dodatne možnosti za doseganje svojih učnih ciljev.

2. INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKA TEHNOLOGIJA

Izobraževanje s pomočjo ikt tehnologije se nanaša na uporabo tehnoloških orodij in naprav za izboljšanje procesov izobraževanja. Ikt vključuje različne tehnologije, kot so računalniki, pametni telefoni, tablični računalniki, projektorji, interaktivne table, spletne platforme, e-učbeniki, e-učilnice, programska oprema itd. Vse to imamo v mislih takrat, ko govorimo o ikt.

Uporabo IKT v izobraževanju bi lahko strnili v 4 sklope:

- Ikt kot šolski izbirni predmet. Učenci dobijo znanja in uporabnost ikt-ja, ki jim bodo koristila pri nadaljnjem izobraževanju in življenju.
- Ikt kot delovno orodje. Največ se uporablja pri pisanju seminarskih nalog, zbiranju in obdelavi podatkov, raziskavah, komunikacijah
- Ikt kot učenje in poučevanje. To orodje nam omogoča da učitelj lahko poučuje, učenci pa se učijo.
- Ikt kot orodje za vodenje in organizacijo šole. Ta orodja nam pomagajo pri pripravi izobraževanja, organizaciji in vodenju šole. Vodstveni delavci morajo imeti dovolj znanj za uporabo te vrste tehnologije.

3. UPORABA IKT TEHNOLOGIJE – MS TEAMS

MS Teams je komunikacijsko in sodelovalno orodje in je del paketa Microsoft Office 365. Namenjeno je olajšanju komunikacije, sodelovanju in organizaciji dela znotraj skupin. Orodje omogoča ustvarjanje učnih sob, kjer se učenci lahko povežejo, komunicirajo, delijo datoteke, sodelujejo na skupnih projektih.

Nekatere ključne funkcionalnosti MS Teamsa:

- **Klepetanje** in neposredno sporočanje: Učenci se lahko med seboj neposredno pogovarjajo prek klepeta, izmenjujejo sporočila in datoteke. Klepeti so lahko ena na ena ali v skupinskih pogovorih.
- **Video konference:** MS Teams omogoča organizacijo video učnih ur, kjer se lahko učenci srečajo na virtualnem mestu in se pogovarjajo prek video in avdio povezave.
- **Skupno delo na dokumentih:** Učenci lahko skupaj urejajo in delijo dokumente. Tako vsi vidijo posodobitve v dokumentu v živo in lahko sočasno prispevajo k napredku naloge.
- **Integracija z drugimi orodji:** MS Teams se lahko integrira z drugimi aplikacijami in orodji, kot so OneNote, Planner, SharePoint itd. Pri delu na daljavo v šoli smo se poslužili orodja OneNote.

MS Teams je prijazno orodje, ki omogoča enostavno upravljanje in organizacijo skupinskih nalog ter olajša komunikacijo. Je zelo priljubljena izbira v izobraževalnih ustanovah za učinkovito timsko delo na daljavo.

4. SAMOSTOJNO TIMSKO UČENJE

Koncept samostojnega timskega učenja združuje elemente samostojnega učenja in sodelovalnega dela v skupini. Gre za pristop, kjer učenci prevzemajo odgovornost za svoje učenje in hkrati sodelujejo z drugimi člani skupine pri doseganju skupnih ciljev.

Samostojno timsko učenje temelji na ideji, da se učenci aktivno vključujejo v proces pridobivanja znanja. Učenci se učijo sodelovanja, komunikacije in deljenja odgovornosti znotraj skupine.

Pri samostojnem timske učenju se učenci lahko razdelijo v manjše skupine, ki delujejo kot timi. Vsak tim prevzame določeno nalogo, ki jo morajo opraviti skupaj. Timi si lahko med seboj izmenjujejo ideje, rešitve, predloge in si pomagajo pri premagovanju ovir. Pomembno je, da vsak član tima prispeva k skupnemu cilju in da se ideje posameznikov poskušajo upoštevati.

Samostojno timsko učenje ima številne prednosti. Omogoča učencem razvijanje ključnih kompetenc, kot so samostojnost, odgovornost, sodelovanje, komunikacija in kritično razmišljanje. Poleg tega spodbuja motivacijo in angažiranost učencev, saj se počutijo odgovorne za svoje učenje in so aktivno vključeni v proces. Učenci se naučijo tudi pomembnih veščin timskega dela, kar je pomembno za njihov nadaljnji razvoj.

Skupinsko delo in samostojno učenje sta ključna za razvoj celovitega učnega procesa, kjer se učenci učijo ne le od učitelja, temveč tudi med seboj.

5. UČNE URE NA DALJAVO

Pri pouku izbirnih predmetov iz računalništva vsako leto z učenci naredimo nekaj učnih ur na daljavo. V času pandemije je pouk na daljavo že potekal, vendar v drugačni obliki. Učenec in učitelj sta bila prisotna na videokonferenčnem sistemu. Učenci so bili vodeni s strani učiteljev.

Tokrat bi vam rada predstavila potek učne ure v času moje odsotnosti. Pouk je potekal drugače, samostojno, seveda tudi ob moji pomoči na daljavo.

Že nekaj let imamo vsi zaposleni kot tudi učenci v času izobraževanja možnost dostopa do oblračnih storitev in paketa Office 365, ki si ga lahko brezplačno naložijo na svoje računalnike, ali pa se odločijo in delo opravijo v samem oblaku. To je velika prednost za vse udeležene v samem procesu. Program je preprost in učinkovit.

Pri redni uri sem se z učenci pogovorila in dogovorila, kako bo samostojna učna ura potekala na daljavo. Pri delu na daljavo je bilo ponovno in nujno najprej učence seznaniti z ikt tehnologijo in njeno uporabo. Učenci okolja MS Teams v celoti niso poznali. Pri uri so dobili natančna navodila in sam prikaz uporabe po korakih. Za vsa vprašanja sem jim bila na voljo. Celoten postopek smo pred izpeljavo samostojne učne ure ponovili, tako da so bili učenci samostojni pri uporabi programa.

Sama sem imela veliko več dela, vendar sem si to vzela za izziv in v dobrobit naših učencev. Učitelji moramo pripraviti dejavnosti, s katerimi učence spravimo iz cone udobja in jim pokazati nekaj strategij, kako reševati naloge, ki so drugačne kot pri rednih urah poučevanja.

Učenje reševanja nalog na daljavo je celo pomembnejše kot učenje novih veščin in kompetenc. Tehnologije se zelo hitro spreminjajo in večšine rabe teh tehnologij hitro zastarajo. Če vzgojimo učenca, ki bo probleme, povezane z digitalno tehnologijo znal samostojno reševati, potem smo vzgojili vseživljenjskega učenca, ki bo znal iskati rešitve na večini področij. S tem naredimo učence manj odvisne od učiteljeve pomoči, učenci pa pridobijo veščine, ki jim bodo prišle prav vse življenje.

a) Delo učitelja

V programu MS Teams v okolju Zvezka za predavanja, sem za učence ustvarila nov zvezek in ga poimenovala.

Nato sem zvezek razdelila na teme, ki so bile v tistem času obravnavane.

V enega izmed pripravljenih zvezkov sem naložila video posnetek učne ure. Odločila sem se, da učne ure posnamem s programom Stream, v okviru MS Teams. Naloženi videoposnetek v spletni učilnici je bil na voljo vsem učencem, ki so imeli dostop, ves čas dela na daljavo.

Pripravila sem navodila za delo z uporabo zvezka za predavanja OneNote. Zvezek je zelo uporaben za organiziranje in deljenje gradiv. V novem zvezku sem ustvarila razdelke za učno

snov (video posnetek, učna ura ...). V posameznem razdelku sem naložila učno gradivo za posamezno uro. Ko sem imela vse naloženo sem izbrala možnost delitve in določila dovoljenja za dostop skupini izbirnih predmetov.

V rubriki sodelovanje in komunikacija so učenci, ki so imeli dostop lahko sodelovali z menoj in tudi med seboj, kar je bilo najbolj zaželeno. Lahko so zastavili vprašanja, komentirali, dodajali svoje lastne zapiske.

Na koncu učne ure je sledilo preverjanje znanja o osvojeni učni snovi. Za ta del so učenci uporabili program Forms, tudi del programa MS Office 365, ki nudi učitelju takojšnjo povratno informacijo.

Vse to nam je omogočalo ustvariti dinamično okolje za učenje in sodelovanje. Program OneNote omogoča tudi sinhronizacijo z drugimi napravami (prenosniki, mobilnimi telefoni ...). To sem v času moje odsotnosti izkoristila, si verzijo naložila na mobilni telefon in bila ves čas v stiku z učenci.

b) Delo učencev

Učenci so s prijavo AAI imeli dostop do oblačne storitve MS Teams.

Učenci so nato odprli program OneNote na svojem računalniku, tablici ... Z uspešno prijavo so pod zavijom ekipe našli svoj predmet v katerem so bila navodila za delo in pripeti posnetki učne ure.

Za učno uro sem si izbrala urejanje skupnega dokumenta seminarske naloge z oblikovanjem in s pravilno uporabo izdelave kazala vsebine, kazala slik, glave in noge dokumenta. V naprej pripravljen neoblikovani del dokumenta so imeli v skupni rabi.

Naloga timskega dela med učenci je bila, da dokument uredijo po v naprej poznanih navodilih. Učenci so si morali delo porazdeliti. Vsak od učencev je prevzel del naloge za katero je nosil odgovornost. Učenci so sproti prevajali kaj so naredili, do kam so prišli in kaj je naslednja naloga, ki jo bo potrebno rešiti. Med reševanjem naloge so učenci lahko uporabljali orodje za urejanje, dodajanje oznak, sklice, kopiranje in premikanje ... Vse to je pomagalo pri preglednosti in strukturi vsebine naloge.

Urejanje naloge se samodejno posodablja med samim delom, tako da učenci niso imeli skrbi zaradi izgube podatkov.

Med seboj so morali sodelovati, kajti končni izdelek je bil delo vseh v skupini. Tako so uporabili zanje deljenja in urejanja datotek, nato so sodelovali preko klepetalnice, nekateri pa so nalogo reševali preko videokonferenčnega sistema. Organizacija dela je bila v njihovih rokah.

Ko je bila naloga končana, so učenci oddali skupno nalogo nazaj v zvezek za predavanja. En izmed možnosti je bila tudi, da nalogo prenesejo in oddajo preko spletne pošte.

Čisto na koncu se je vsak posameznik imel čas preizkusiti v svojem znanju. S kvizom, ki so ga učenci rešili po končani nalogi so pokazali kaj so se naučili pri svojem delu, podali so tudi povratno informacijo o izvedbi učenja.

6. ANALIZA UČNE URE PRI URI POUKA

Po prihodu v šolo sem čas namenila analizi ure samostojnega dela na daljavo. Z učenci smo naredili kratek povzetek, predstavili so prednosti in slabosti, ter kje so nastale težave. Opažam, da učenci kljub vsej tehnologiji, ki jo imajo, so v določenih primerih še vedno izgubljeni.

Prednost samostojnega timskega dela, ki so jo učenci opazili sami je, da so lahko posnetke učne ure večkrat zavrteli, ustavili tam kjer so imeli težavo in s tem lažje opravili nalogo. V razredu žal ponavljanje učne snovi posameznikom ni mogoča.

Na omenim nekaj prednosti in pomanjkljivosti, ki sem jih zaznala sama v času samostojnega učenja na daljavo.

Prednosti samostojnega dela na daljavo pri učencih:

- Učenci si lahko sami razporedijo čas in delo ter prilagodijo učenje svojim individualnim potrebam.
- Samostojno delo na daljavo spodbuja učence k samostojnosti, odgovornosti in samodisciplini. Učenci lahko sami izberejo tempo učenja in se posvetijo področjem, ki jih bolj zanimajo ali kjer potrebujejo dodatno pomoč.
- Delo na daljavo spodbuja učence k razvijanju digitalnih veščin, kot so uporaba spletnih orodij, komunikacija in iskanje informacij na spletu. To so pomembne veščine za sodobno dobo.

Slabosti samostojnega dela na daljavo pri učencih:

- Samostojno delo zahteva od učencev visoko stopnjo samomotivacije.
- Učenci niso fizično prisotni v učilnici in nimajo neposrednega nadzora učiteljev. Odgovornost je tukaj na učencu. Nekateri imajo pri tem težave.
- Za uspešno delo na daljavo učenci potrebujejo ustrezno opremo, ter stabilno internetno povezavo. Neenak dostop do tehnologije in povezave lahko povzroči neenakosti med učenci.

7. ZAKLJUČEK

Za zaključek bi rada poudarila, da je učenje in poučevanje na daljavo za učitelja zelo zahtevna naloga. Zmožnosti reševanje problemov, ki nastanejo s pomočjo digitalne tehnologije je za učitelja lahko velik izzivi. Učitelji smo nagnjeni k poučevanju. Če želimo, da učence učimo reševanja samostojnih nalog, potem moramo tudi sami pokazati pristop reševanja. S tem učenci vidijo, kako se rešuje določene naloge in podobne strategije poskušajo razviti tudi sami. Učitelj mora učence podpirati pri iskanju rešitve za dano nalogo, naučiti učence medsebojnega sodelovanja (timskega dela) in jih naučiti prepoznavati primanjkljaje digitalnih kompetenc.

Za izpeljavo učne ure na daljavo se bomo v prihodnje še odločili, ker kažejo pozitivni pristop, timsko sodelovanje in samostojno učenje. Uporaba Teamsov se v šolah prilagaja glede na specifične potrebe in digitalno usposobljenost učiteljev.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Polak, A. (2007). *Timsko delo v vzgoji in izobraževanju*. Ljubljana: Modrijan
- [2] Revija Vzgoja in izobraževanje, letnik LIV, številka 1-2, 2023
- [3] Singh V. (20. 5. 2023). *10 Benefits of Cloud Storage*. Pridobljeno s <https://cloudacademy.com/blog/10-benefits-of-using-cloud-storage/>

ENERGIJSKE PIJAČE MED DIJAKI V NIŽJEM POKLICNEM IZOBRAŽEVANJU NA BIC LJUBLJANA, ŽIVILSKI ŠOLI

POVZETEK

Ministrstvo za zdravje je skupaj z nacionalnim inštitutom za javno zdravje, zdravstveno in športno zvezo ter ob podpori nevladnih organizacij, ki se ukvarjajo z zdravjem mladih, v tednu od 20. do 24. 3. 2023 opozorilo, da energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike.

Namen prispevka je predstaviti raziskavo in aktivnosti v tednu ozaveščanja v okviru projekta Specialni Zdravko. Raziskava je temeljila na kvantitativnem pristopu zbiranja podatkov z anketnim vprašalnikom. V raziskavi je sodelovalo 85 dijakov. Ugotovili smo, da manj kot tretjina dijakov ne uživa energijskih pijač, več kot polovica dijakov je prepričana o nezaželenih učinkih in odvisnosti od energijskih pijač, ne verjamejo medijem, ki pijače oglašujejo, predstavitev vrstnikov pa jih je prepričala, da energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike. Polovica dijakov bi se strinjala z zakonom, ki bi mladoletnim prepovedal nakup energijskih pijač.

Primeri dobre prakse ponazorijo, na kakšen način je skupina dijakov ozaveščala svoje vrstnike o energijskih pijačah. Dijaki so pripravili predstavitev, kviz Kahoot, športni energijski napitek, energijske kroglice in prikaz sladkorja v energijskih pijačah.

Zavedamo se, da je trg energijskih pijač eden najhitreje rastočih na svetu in da ima vzgojno-izobraževalni proces velik pomen za zdravje otrok. Nosimo odgovornost, da mlade ozaveščamo, da energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike.

KLJUČNE BESEDE: energijske pijače, mladostniki, ozaveščanje, Specialni Zdravko

ENERGY DRINKS AMONG STUDENTS IN LOWER VOCATIONAL EDUCATION AT THE BIOTECHNICAL EDUCATIONAL CENTRE LJUBLJANA – SCHOOL OF FOOD PROCESSING

SUMMARY

In the week of 20-24 March 2023, The Ministry of Health, together with the National Institute of Public Health, the Health and Sports Federation and with the support of NGOs working on young people's health, conducted activities to highlight the unsuitability of energy drinks for children and adolescents.

The aim of this paper is to present the research and the activities during the awareness-raising week of the Special Zdravko project.

The research involved 85 students and was based on a quantitative approach to data collection using a questionnaire. The survey found that less than a third of students do not consume energy drinks, more than half of students are convinced there are undesirable effects and addictions to energy drinks, and they do not believe the media advertising energy drinks. Their peers' presentation has convinced them that energy drinks are not suitable for children and adolescents. Half of the students would be in favor of a law prohibiting minors from buying energy drinks.

The good practice examples illustrate how a group of students raised awareness among their peers about energy drinks. The students prepared a presentation, a Kahoot quiz, a sports energy drink, energy balls and a demonstration of sugar content in energy drinks.

We recognize that the energy drinks market is one of the fastest growing markets in the world and that education is a key factor in children's health. We have a responsibility to raise awareness among young people that energy drinks are not suitable for children and adolescents.

KEYWORDS: energy drinks, adolescents, awareness, Special Zdravko

1. UVOD

Ministrstvo za zdravje, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Sekcija za primarno pediatrijo, Sekcija za šolsko, študentsko in adolescentno medicino, Fakulteta za šport, Inštitut za nutricionistiko, Olimpijski komite Slovenije, Slovenska antidoping organizacija, Zveza potrošnikov Slovenije in Smučarska zveza Slovenije so na problematiko energijskih pijač skupaj opozorili v tednu od 20. do 24. marca 2023.

Javnost so želeli boljše seznaniti s problematiko uživanja energijskih pijač med otroki in mladostniki, jih opozoriti na tveganje za zdravje, ki se ob tem pojavlja, ter da se starostna meja pri uživanju teh pijač znižuje. Ključno sporočilo je bilo, da energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike.

Pripravili so 5 skupnih infografik in letak za teden intenzivne komunikacije od 20. do 24. marca 2023. Po končani akciji pa želijo, da pripravljeno gradivo čez celo leto vključujemo v vzgojno-izobraževalni proces.

K sodelovanju so povabili tiste, ki delajo z mladimi ali njihovimi starši.

V okviru projekta Specialni Zdravko, ki ga izvajamo skupaj z društvom za kulturo inkluzije in Centrom Janeza Levca, smo se odzvali vabilu.

Projekt Specialni Zdravko poteka od leta 2022 do 2025. Program sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije in je del izvajanja Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 Dober tek Slovenija. Namen nacionalnega programa je izboljšati prehranjevalne in gibalne navade prebivalstva, s ciljem zmanjšanja kroničnih nenalezljivih bolezni (Specialni Zdravko 2021).

Na Živilski šoli, BIC Ljubljana imamo skozi celo šolsko leto različne delavnice na temo energijskih pijač. Na naših socialnih omrežjih smo delili pripravljeno gradivo. K delitvi vsebine po različnih socialnih omrežjih smo povabili tudi naše dijake.

V prispevku bom predstavila aktivnosti v okviru projekta Specialni Zdravko, v katerega so vključeni dijaki v nižjem poklicnem izobraževanju.

Dijaki v nižjem poklicnem izobraževanju so mladostniki, ki niso uspešno končali osnovne šole oziroma imajo končan vsaj 7. razred devetletne osnovne šole in so šolo obiskovali devet let ali pa imajo končan 6. razred v osemletni osnovni šoli in so šolo obiskovali osem let. S tem so mladostniki opravili osnovnošolsko obveznost. Vpišejo se lahko tudi mladostniki, ki so zaključili osnovno šolo po prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom. (Vpis b. l.)

Poleg tega so tu še otroci s posebnimi potrebami, ki med šolanjem zaradi različnih razlogov pridobijo odločbo o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. Zakon o usmerjanju otrok s

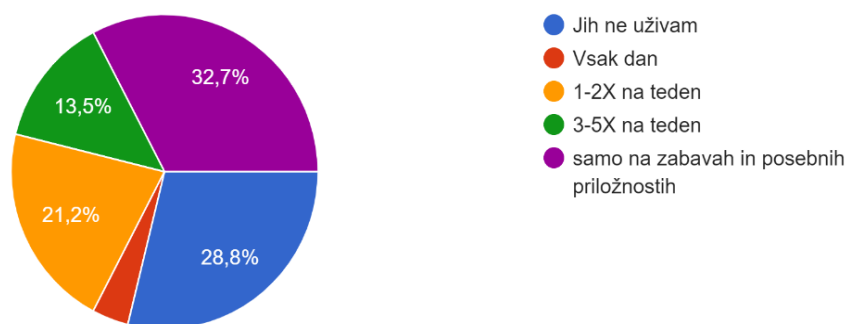
posebnimi potrebami (2011) v 2. členu opredeli kot otroke s posebnimi potrebami: otroke z motnjami v duševnem razvoju, slepe in slabovidne otroke oziroma otroke z okvaro vidne funkcije, gluhe in naglušne otroke, otroke z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirane otroke, dolgotrajno bolne otroke, otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroke z avtističnimi motnjami ter otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

Ti otroci potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja. Otroci, ki potrebujejo posebne programe vzgoje in izobraževanja, so že med osnovnošolskim izobraževanjem vključeni v osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom, ki ni enakovreden redni osnovni šoli. (Zakon 2011, čl. 2)

2. RAZISKOVALNI DEL

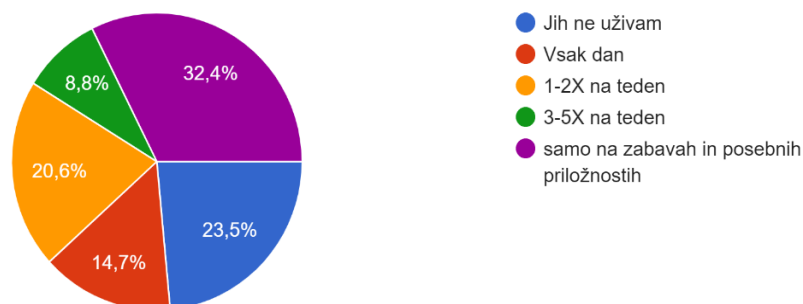
V raziskavi je sodelovalo 85 dijakov Živilske šole v Ljubljani, smer pomočnik v biotehniko in oskrbi iz 1. in 2. letnika. Anketiranci so sodelovali prostovoljno. Zagotovljena jim je bila anonimnost in dana možnost zavrnitve sodelovanja.

Iz diagrama (Slika 1) je razvidno, da 29 % dijakov ne uživa energijskih pijač, 4 % dijakov vsak dan, od 1- do 2-krat na teden 21 % dijakov, od 3- do 5-krat na teden 14 % dijakov, samo na zabavah in posebnih priložnostih 33 % dijakov. Odgovore prikazuje Slika 1.



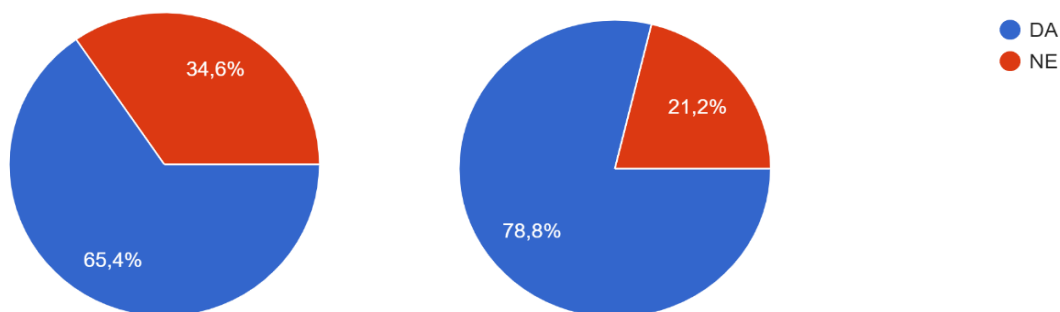
SLIKA 1: Tortni diagram prikazuje pogostost uživanja energijskih pijač v 1. letniku.

Iz diagrama (Slika 2) je razvidno, da 24 % dijakov ne uživa energijskih pijač, 15 % dijakov vsak dan, od 1- do 2-krat na teden 21 % dijakov, od 3- do 5-krat na teden 9 % dijakov, samo na zabavah in posebnih priložnostih 32 % dijakov. Odgovore prikazuje Slika 2.



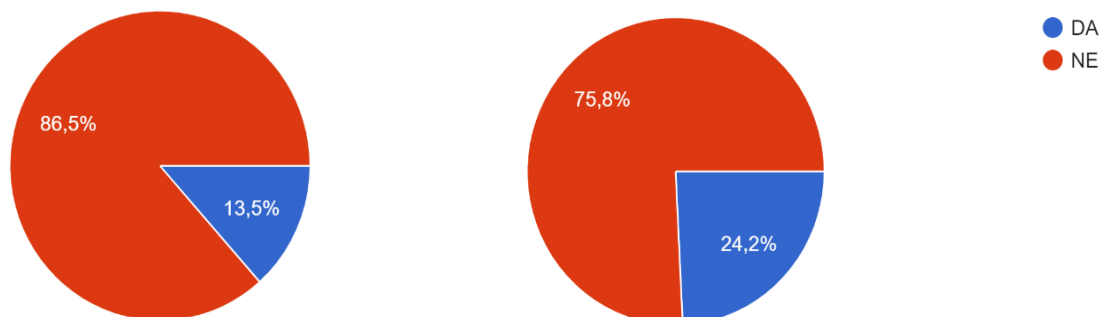
SLIKA 2: Tortni diagram prikazuje pogostost uživanja energijskih pijač v 2. letniku.

Z anketo smo tudi ugotavljali, ali dijaki verjamejo v neželene učinke, ki jih lahko ima uživanje energijskih pijač. V 1. letniku je 65 % dijakov odgovorilo, da verjame v neželene učinke, v 2. letniku pa 79 % dijakov. Odgovore prikazuje Slika 3.



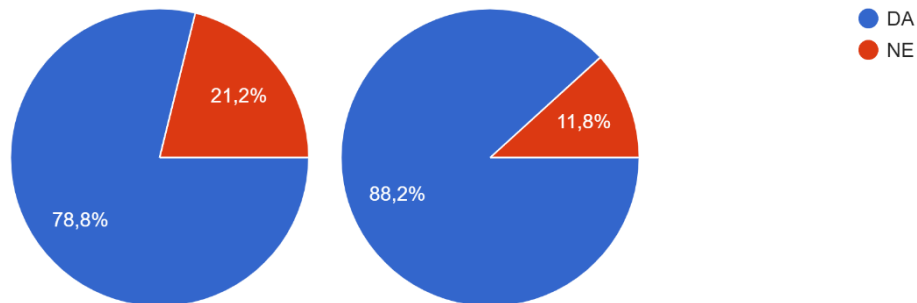
SLIKA 3: Tortni diagram prikazuje, ali dijaki v 1. letniku (levo) in 2. letniku (desno) verjamejo v neželene učinke, ki jih lahko ima uživanje energijskih pijač.

Zanimal nas je tudi vpliv medijev. V prvem letniku medijem oglaševanja verjame 14 % dijakov, v 2. letniku pa kar 24 % dijakov. Odgovore prikazuje Slika 4.



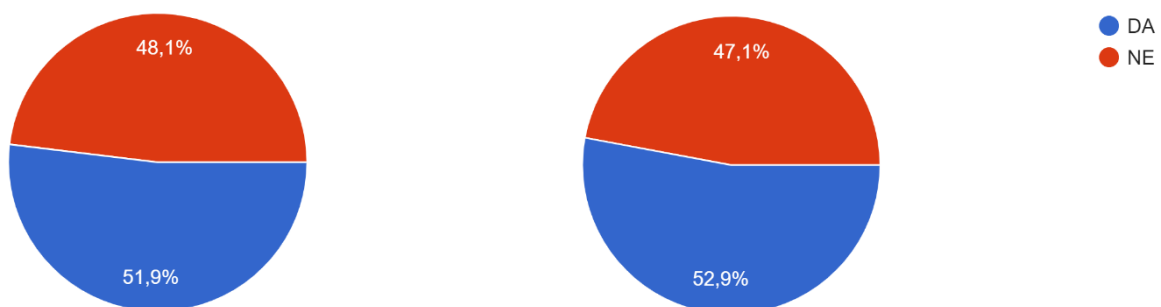
SLIKA 4: Tortna diagrama prikazujeta, ali dijaki v 1. letniku (levo) in 2. letniku (desno) verjamejo medijem, ki promovirajo energijske pijače.

V anketnem vprašalniku smo tudi zastavili vprašanje, ali dijaki verjamejo v odvisnost od energijskih pijač. V prvem letniku je 79 % dijakov odgovorilo z da, v drugem letniku 88 % dijakov. Odgovore prikazuje Slika 5.



SLIKA 5: Tortna diagrama prikazujeta, ali dijaki v 1. letniku (levo) in v 2. letniku (desno) verjamejo v odvisnost od energijskih pijač.

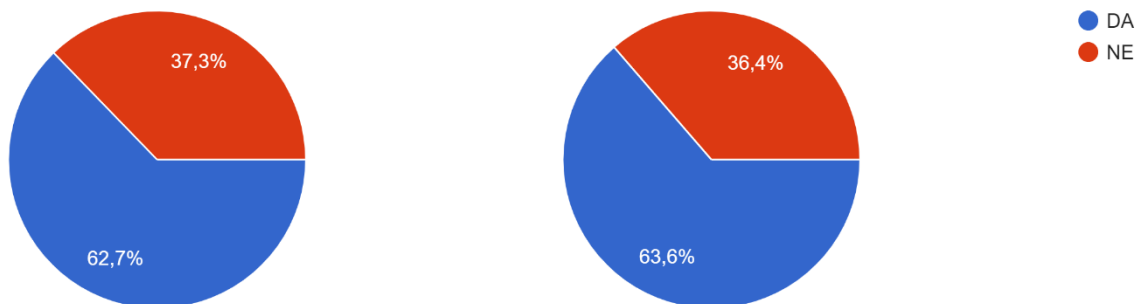
Pri vprašanju, ali bi se strinjali z zakonom, ki bi mladoletnim prepovedal nakup energijskih pijač, je v 1. letniku pritrdilo 52 % dijakov, v 2. letniku 53 % dijakov. Odgovore prikazuje Slika 6.



SLIKA 6: Tortna diagrama prikazujeta, ali bi se dijaki v 1. letniku (levo) in v 2. letniku (desno) strinjali z zakonom, ki bi mladoletnim osebam prepovedal nakup energijskih pijač.

Glede na izvedeno aktivnost smo dijakom postavili vprašanje, ali jih je predstavitev vrstnikov prepričala o škodljivosti uživanja energijskih pijač.

V 1. letniku je predstavitev vrstnikov prepričala 63 % dijakov, v 2. letniku pa 64 % dijakov. Odgovore prikazuje Slika 7.



SLIKA 7: Tortna diagrama prikazujeta, ali je dijake v 1. letniku (levo) in 2. letniku (desno) predstavitev vrstnikov prepričala o škodljivosti energijskih pijač.

3. IZVEDENE AKTIVNOSTI

K sodelovanju smo povabili dijake iz 1. letnika.

Letak in infografiko, ki smo jo dobili od Ministrstva za zdravje, smo delili med dijake, ki so jo doma pregledali (Energijske pijače niso za otroke in mladostnike, 2023). Nekatere dijake je tema zelo zanimala in so bili navdušeni nad idejo, da bi sami opozorili na problematiko energijskih pijač.

Dijaki so pripravili power point predstavitev. Svojo predstavitev so poimenovali Stop energijskim pijačam. Predstavili so, kaj so energijske pijače, zakaj se tako imenujejo, da oglaševanje energijskih pijač temelji na tem, da naj bi energijske pijače povečale telesno in duševno moč, spodbujale koncentracijo in zmanjševale utrujenost. Dijaki so poudarili, da za dobre telesne in miselne sposobnosti potrebujemo zadosten kakovosten spanec in počitek. Svoje vrstnike so opozorili na dodane vitamine in minerale v energijskih pijačah in da energijske pijače niso primerne za nadomeščanje vitaminov in mineralov ter jih pozvali, naj uživajo sadje in zelenjavo. Spregovorili so tudi o možnih zapletih in posledicah uživanja energijskih pijač.

Dva dijaka sta delila resnične zgodbe o ljudeh, ki so vsakodnevno uživali energijske pijače, in o neželenih posledicah uživanja. Vire zgodb sta črpala iz vsakodnevnega življenja, interneta.

Za popestritev ure smo pripravili kviz z aplikacijo Kahoot in prikaz sladkorja v energijskih pijačah. Tokrat se nismo odločili za tehtanje sladkorja, ampak za prikaz s 5-gramskimi vrečkami sladkorja, ki jih dobijo ob toplih napitkih v gostinskih lokalih ipd. Svojo predstavitev so zaključili s sloganom Pitje energijskih pijač ni kul. Svoj glas so širili v vseh sedmih oddelkih nižjega poklicnega izobraževanja.

Na koncu so dijaki rešili vprašalnik.



SLIKA 8: Skupina dijakov, ki so opozorili svoje vrstnike o škodljivosti energijskih pijač.

V okviru projekta Specialni Zdravko smo se udeležili tudi festivala Igraj se z mano, na katerem smo mladim pripravili energijske kroglice, športno-energijski napitek in prikaz sladkorja v energijskih pijačah ter širili glas, da energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike.



SLIKA 9: Festival Igraj se z mano.

4. SKLEP

S projektom Specialni Zdravko želimo izboljšati zdravje oseb s posebnimi potrebami, predvsem otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju. Otroci in mladostniki s takšno motnjo so zaradi slabih življenjskih navad in zmanjšanih intelektualnih sposobnosti nagnjeni k slabim prehranjevalnim navadam, telesni neaktivnosti in slabi izbiri živil.

V nižjem poklicnem izobraževanju so energijske pijače med mladostniki razširjene. V prvem letniku samo 29 % dijakov, v 2. letniku pa 24 % ne uživa energijskih pijač. V 1. letniku 65 % dijakov verjame v neželene učinke, v 2. letniku 79 % dijakov. Medijem oglaševanja verjame 14 % dijakov, v 2. letniku 24 % dijakov. Dijaki se zavedajo odvisnosti od energijskih pijač, saj je v prvem letniku 79 % dijakov pritrnilo, v 2. letniku 88 % dijakov, da si lahko odvisen od uživanja energijskih pijač. Malo več kot polovica dijakov v 1. letniku (52 %) in 2. letniku (53 %) bi se strinjala z zakonom, ki bi mladoletnim prepovedala nakup energijskih pijač. Predstavitev vrstnikov, da energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike, je prepričala: v prvem letniku 63 % dijakov, 2. letniku 64 % dijakov.

Zelo pomembno je, da se mladostniki zavedajo, da energijske pijače niso običajne brezalkoholne pijače, vsebujejo kofein in druge snovi, ki imajo poživiljajoč učinek, večji delež sladkorja ali umetnih sladil, barvil in arome. Pomembno je, da energijskih pijač ne zamenjujejo s športnimi napitki, ki so namenjeni nadomeščanju izgubljenih snovi med naporno vadbo.

Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih in mladostnikih neželeni učinki pojavijo hitreje in intenzivneje kot pri odraslih.

Mladostniki in otroci, še posebej tisti s posebnimi potrebami, so najranljivejša skupina.

Trg energijskih pijač je eden najhitreje rastočih na svetu in vzgojno-izobraževalni proces ima velik pomen za zdravje otrok. Nosimo odgovornost, da mlade ozaveščamo, da energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike.

Mladostniki in otroci pa bodo to miselnost širili naprej, in sicer med vrstniki in odraslimi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Energijske pijače niso za otroke in mladostnike. 2023. *NIJZ* <https://nijz.si/mediji/energijske-pijace-niso-za-otroke-in-mladostnike/> (4. 6. 2023)
- [2] Specialni Zdravko. 2021. *Društvo za kulturo inkluzije*. <http://www.drustvozakulturoinkluzije.eu/specialnizdravko/> (4. 6. 2023).
- [3] Vpis v srednjo šolo. B. l. *E-uprava RS*. <https://e-uprava.gov.si/podrocja/izobrazevanje-kultura/srednja-sola/vpis-v-srednjo-solo.html> (4. 6. 2023).
- [4] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). 2011. *Uradni list RS*, 58/11. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896> (4. 6. 2022).

PRIMERJAVA VZGOJNEGA DELA V DIJAŠKEM DOMU MED DEKLIŠKO IN FANTOVSKO VZGOJNO SKUPINO NA PRIMERU DIJAŠKEGA DOMA TABOR

POVZETEK

V Dijaškem domu Tabor imamo 11 vzgojiteljev, od tega 3 vzgojitelje in 8 vzgojiteljic. Vseh 300 dijakov in dijakinj je nameščenih v 11 vzgojnih skupin, ki so v splošnem fantovske ali dekliške. V šolskem letu 2022/2023 smo zabeležili kadrovske spremembe, ki so pripeljale do tega, da je marsikateri vzgojitelj menjal svojo vzgojno skupino. Delo z mladostniki je v osnovi podobno, vendar pa prihaja do določenih razlik pri delu vzgojitelja med dekliško in fantovsko vzgojno skupino. Te razlike se kažejo predvsem na področju dojemanja vloge vzgojitelja v dijakovem vsakdanu. Zaradi številnih sprememb smo se v dijaškem domu tudi odločili, da z dijaki izvedemo anketo o zadovoljstvu s svojim vzgojiteljem. Anketa je v ospredje postavila primarne naloge vzgojiteljev, njihovo izvajanje pa so dijaki ocenili na 5-stopenjski ocenjevalni lestvici. Sklopi, ki so jih dijaki ocenjevali, so: vzgojiteljevo preverjanje prisotnosti dijakov na učnih urah in zanimanje za šolske obveznosti, splošno zanimanje za dijaka in vključevanje dijaka v domsko okolje ter zagotavljanje reda in discipline. Dijaki moje vzgojne skupine so pri prvem sklopu najvišje vrednotili trditev, da se redno zanimam za njihove ocene in delo za šolo. Pri drugem sklopu so najvišjo oceno podali pri trditvi, da se zanimam za njihov vsakdan. Pri tretjem pa so najvišje ocenili trditev, da zagotavljam nočni mir po 22. uri. Prejeti odgovori nam služijo za dobro povratno informacijo, saj smo glede na odgovore dijakov dobili informacije o tem, kako opravljamo svoje primarno delo. Takšne ankete zagotavljajo dobro samoevalvacijo vzgojitelja, hkrati pa spodbujajo dijake k podajanju mnenja in kritični presoji.

KLJUČNE BESEDE: dijaški dom, vzgojna skupina, pomen vzgojiteljev, razlike med dijakinjami in dijaki

THE COMPARISON OF TEACHER'S PEDAGOGICAL APPROACHES BETWEEN GIRLS' AND BOYS' GROUP IN THE BOARDING SCHOOL TABOR

ABSTRACT

At a Boarding School Tabor, we have a team of 11 educators, comprising 3 male educators and 8 female educators. All 300 students are assigned to 11 educational groups, categorized primarily by gender. During the 2022/2023 academic year, there were some staffing changes, resulting in several educators switching their assigned groups. While working with adolescents shares similarities, there are notable differences in the educators' approach between girls' and boys' groups. These variances primarily concern the perception of the educator's role in the students' daily lives. To gather valuable feedback, we conducted a survey among the students to assess their satisfaction with their respective educators. The survey was designed to focus on our primary responsibilities, and students were asked to rate our performance on a scale of 1 to 5, rather than providing open-ended responses. The evaluated categories were: the educator's checking of students' attendance during the period of the time in a day, scheduled for learning, and educator's interest in students' school obligations. Then second category was general interest in the student and integration of the student into the boarding school environment and the third category was ensuring order and discipline. My students' highest ranking statements included the statement that I regularly show interest in their grades and schoolwork, that I show interest in their daily lives, plans and goals and that I ensure nighttime peace after 10 p.m. The received responses serve as valuable feedback, since they provide information on how well the educators perform primary duties based on what the students indicated. Such surveys not only serve educators as a good self-evaluation, but they also encourage students to express and point out their opinion and allow them a safe place for a critical evaluations of their educator.

KEYWORDS: boarding school, educational group, significance of the educators, disparities between female and male students

1. DIJAŠKI DOM TABOR

Dijaški dom Tabor je bil kot internat ustanovljen leta 1947. V prvem letu delovanja je v njem bivalo kar 1700 dijakov, ki so bili razporejeni na treh različnih lokacijah. Tekom let je dom večkrat spremenil svoje ime. Takšnega, ki ga ima danes, je dobil šele leta 1992. Želja po kakovostnem pedagoškem delu se je izoblikovala prav pri nas, kajti dr. Franc Pediček je v tem domu zastavil temelje načrtovanja pedagoškega dela v dijaških domovih.

Danes Dijški dom Tabor sestavljajo tri stavbe, ki jih medsebojno povezuje osrednje domsko igrišče in mini park, ki ga obdajajo parkirni prostori. Poleg omenjenih stavb imamo še lastno jedilnico in dvorano, ki jo oddajamo zunanjim najemnikom. Stavba A je mešana, v njej bivajo tako dekleta kot tudi fantje. V stavbi B so z izjemo šestih sob v pritličju zgolj dekleta, v stavbi C pa so naseljeni fantje. Vse sobe so dvoposteljne oz. troposteljne. V zadnjih nekaj letih smo povsem preuredili stavbo C, saj smo sobe opremili z novim pohištvom, v stavbi A smo v mansardi uredili dijaške sobe, stavba B pa se lahko pohvali z nekaj preurejenimi sobami. Določene domske sobe še vedno čakajo preobrazbo, vendar pa so dijaki kljub staremu pohištvu v povprečju zadovoljni s sobami, saj so stare sobe zelo velike – nekatere merijo celo 30 kvadratnih metrov. Manko glede novo opremljenih sob že ves čas nadomeščamo s sodobnimi oblikami dela, kakovostnimi odnosi z dijaki in dijakinjami in pestro ponudbo pristočasnih aktivnosti. Največ dijakov DDT-ja obiskuje Elektrotehniško-računalniško strokovno šolo, Srednjo šolo za oblikovanje in fotografijo, Srednjo strojno in kemijsko šolo in okoliške gimnazijske programe. Trenutno je v dom vpisanih približno 300 dijakov, ki so razporejeni v 11 vzgojnih skupin. V stavbi A delajo trije vzgojitelji, v stavbah B in C pa štirje.

V Dijškem domu Tabor smo šolsko leto 2022/2023 začeli drugače kot v preteklih letih, kajti deležni smo bili kadrovske spremembe. Dijški dom je dobil nove vzgojitelje, prav tako pa se je zamenjalo vodstvo zavoda, ki se je odločilo za nekaj prevetritve znotraj stavbnih kolektivov. Prejšnji kolektivi so se tako po vseh stavbah zamenjali. Ker je velika večina zamenjala svoj delovni prostor, smo skoraj vsi vzgojitelji dobili tudi novo vzgojno skupino. Dijaki so razporejeni v 11 vzgojnih skupin k 3 vzgojiteljem in 8 vzgojiteljicam. Imamo 3 dekliške, 5 fantovskih in 3 mešane vzgojne skupine. Tudi sama sem bila v letošnjem šolskem letu deležna korenite spremembe. V vseh letih zaposlitve v tem dijaškem domu sem bila vzgojiteljica dekliške skupine, letos pa sem tako kot kolektiv zamenjala tudi vzgojno skupino, v kateri so izključno fantje.

2. VZGOJNA SKUPINA

Normativ za vzgojno skupino je 28 otrok na enega vzgojitelja, ta številka pa se lahko poveča za največ tri dijake. Vzgojitelj se mora na začetek šolskega leta dobro administrativno pripraviti, zato da je na vselitveni dan za vse poskrbljeno. Ko se dijak ali dijakinja naseli v dijaški dom, je naša primarna naloga ta, da se vsak počuti dobro, sprejeto in varno. Dijake naseljujemo, če le gre, glede na njihove želje, sicer pa se trudimo, da so cimri med seboj vsi enako stari in po možnosti sošolci. Na začetku šolskega leta vsakemu dijaku 1. letnika predstavimo pravila bivanja v dijaškem domu in začnemo na povezovanju s pomočjo socialnih

iger, različnih skupnih aktivnostih in interesnih dejavnosti. Naš primarni cilj je, da dijaki naš dijaški dom sprejmejo za svoj drugi dom. Velik poudarek dajemo na učne ure, ki za dijake 1. letnikov potekajo v učilnici, zato da vsi dobijo delovne navade ali pa da jih poglobijo. Med učnimi urami vzgojitelji redno preverjamo, kaj dijaki počno in jih spodbujamo ter motiviramo za učenje oz. za delo za šolo. Vzgojitelji tudi redno sklicujemo sestanke vzgojne skupine z namenom, da se sovrstniki medsebojno povežejo in zgradijo svojo socialno mrežo. V DDT-ju imamo organizirano tudi tutorstvo, ki je projekt, ki povezuje starejše dijake z dijaki 1. letnikov. S pomočjo tutorjev se novinci hitreje privadijo na novo okolje, spoznajo Ljubljano in dijaški dom ter sklenejo nova prijateljstva.

3. VZGOJITELJ V ODNOSU DO DIJAKOV

Vzgojitelj v dijaškem domu je v obdobju dijakovega odraščanja zelo pomembna oseba v njegovem življenju. Vzgojitelj je po mnenju Pšundrove (1992) v dijaškem domu tako strokovnjak, uslužbenec kot tudi človek, kar pomeni, da se mora spoznati na pedagogiko, hkrati pa mora svoja znanja uresničevati v odnosu do mladostnika.

Kot dobrega vzgojitelja bi lahko opredelili osebo, ki je dober nadomestni starš v času, ko dijak biva izven kraja svojega doma. Dijaku mora biti na voljo za vse njegove potrebe, ga spodbujati na šolskem področju, ga motivirati pri učenju in mu poiskati ustrezno pomoč, kadar jo dijak potrebuje. Pomembno pa je tudi, da vzgojitelj izkaže splošno zanimanje za dijaka, za njegove interese, želje in cilje, saj je dijaški dom prostor, kjer spodbujamo in krepimo dijakova močna področja. Vloga vzgojitelja je tako večplastna – biti mora spodbujevalec, mentor, organizator, inštruktor, svetovalec in poslušalec. V odnosu med vzgojiteljem in dijakom je zelo pomembno, da se karseda hitro vzpostavi zaupanja vreden odnos, ki temelji na spoštovanju. Tako se lahko vzgojitelj celostno poveže s svojo vzgojno skupino. Vzgojitelj si s svojim pristopom in skrbjo za prijetno klimo v vzgojni skupini prizadeva za kakovosten medsebojni odnos z dijaki. Uspešnost njegovega vzgojnega dela je tako v veliki meri pogojena s pravim načinom komuniciranja. Vzgojiteljeve naloge so pedagoške, organizacijske, nadzorne, discipline in administrativne narave. Pedagoška vloga daje v ospredje vzgojo, saj vzgojitelj posredno in neposredno vpliva na dijakova mišljenja, poglede, razmišljanja, zato je zelo pomembno, da je pedagoški delavec izoblikovana oseba. Vzgojitelj je na svojem delovnem mestu tudi organizator, a ne le zato, ker vodi interesno dejavnost, pač pa, ker mora biti tudi iznajdljiv pri reševanju dijakovih (učnih) težav. Prav tako se mora vzgojitelj povezovati s šolo, ki jo dijak obiskuje, in po potrebi stopiti v kontakt s starši. Pod pojmom nadzorni vidik se smatra spremljanje dijaka tekom njegovega triletnega ali štiriletnega šolanja. Kadar govorimo o vzgojiteljevi disciplinski nalogi, pa ta daje poudarek na pomembnost ohranjanja reda in discipline. Vsak dijak se mora ravnati po domskih pravilih in jih upoštevati. Pri vseh že omenjenih nalogah pa je dijakom najmanj vidna administrativna naloga, ker je ta njim skrita. Vzgojitelj mora za vsakega dijaka voditi dokumentacijo, se tudi sam izobraževati na dodatnih usposabljanjih in s tem delati na svoji osebni in strokovni rasti (Pšunder, Dobrnjič Dečman, 2010).

4. RAZLIKE PRI VZGOJNEM DELU MED DEKLETI IN FANTI

Do začetka letošnjega šolskega leta sem bila ves čas vzgojiteljica v stavbi samih deklet, kjer sem svojo vlogo vzgojiteljice doživljala nekoliko drugače v primerjavi z letos. Na individualnih pogovorih so mi dekleta zaupala svoje stiske, ki so bile povezane s šolo in željo po perfekcionizmu ali pa s šolo in željo po pisanju dobre ocene. Prav tako so bili v osredju pogovori o samopodobi, percepciji samega sebe, tehnikah sproščanja, beseda je pri nekaterih nanesa tudi na pomembnost mentalnega zdravja. V vsaki generaciji se je našlo par deklet, ki je imelo stisko glede odločitve za nadaljevanje šolanja – pritiski staršev ali okolice, (pre)slabe ocene za vpis na željen študij ali pa zgolj negotovost zaradi prihodnosti. Ob obisku sob v času učnih ur so se dekleta večino časa učila oz. izpolnjevala šolske obveznosti. Na učnih urah sem sicer še vedno večino časa pogovora posvetila šolskim obveznostim, pri pogovorih na samem pa so dekleta rada povedala kaj več, a so bila v splošnem bolj zadržana od fantov. Všeč jim je bilo predvsem, da sem kot vzgojiteljica komunikativna, dostopna in sem jim bila pripravljena pomagati tudi z inštrukcijami. So pa bila dekleta po mojih izkušnjah bolj previdna, ko so bila povabljeni na organizirano delavnico, torej tja, kjer je bilo potrebno skupinsko sodelovanje. V teh primerih so se manj odzivale, deloma zaradi izgovora glede dela za šolo, delno pa tudi zaradi sramežljivosti, nezaupanja vase, strahu pred nastopanjem pred drugimi oz. strahu pred udeležbo na nekem večjem prostoru, kjer bi lahko pozornost padla na katero izmed njih. Večja pa je bila udeležba na predavanjih na temo samopodobe in tehnik učenja.

Prevzeti vzgojno skupino ni enostavna naloga, sploh če na začetku leta v njej ni nobenega dijaka prvega letnika, ki bi se povsem od začetka navadil na tebe. To sem opazila tudi sama, ko sem začela z delom v dijaškem domu, saj so se nekatere dijakinje višjih letnikov takrat sprva čudile nad nečim, kar sem uvedla ali pa spremenila od njihovega prejšnjega vzgojitelja. Privaditi so se morale na določene drugačne standarde, enako pa se je zgodilo z dijaki v letošnjem šolskem letu. V moji vzgojni skupini so samo dijaki 2. in 3. letnikov, kar pomeni, da nisem niti enega dijaka sprejela povsem od začetka. Že pri prvem kontaktu s fanti sem zaznala, da jih skrbi, kako bo v šolskem letu z mano, kot njihovo novo vzgojiteljico. Zavedala sem se, da moram biti dosledna od začetka, postaviti svoje standarde in jim razložiti način dela. Ob koncu šolskega leta ugotavljam, da sem porabila precej več časa za vzpostavitev konkretnega in dobrega odnosa s fanti kot takrat, ko sem prevzela dekliško vzgojno skupino. To pripisujem tudi temu, da ni niti en dijak moje vzgojne skupine 1. letnik, ki bi se šele uvajal v življenje in delo v domu.

S fanti potekajo pogovori med učnimi urami večinoma o šoli in učenju, več časa pa moram ponekod nameniti strategijam in razporeditvi časa za optimalni izkoristek učnih ur. Veliko bolj redno mi poročajo o svojih ocenah v primerjavi z dekleti in so pri teh podatkih tudi zelo iskreni. Zavedajo se, kdaj so vložili premalo truda, ali si morda zaslužijo boljšo oceno, zelo nazorno znajo pripovedovati o zadevah iz šole (razumevanje s profesorji, naloge s testov ipd.). Večkrat moram s kakšnim dijakom opraviti poseben razgovor glede šolskih ocen, kajti vidim, da je nekaterim težko pustiti svojo družbo za sabo in se spraviti k učenju. Fantje so v komunikaciji z mano zelo iskreni, povedo tisto, kar mislijo. Večkrat tudi sami od sebe poročajo o svojih osebnih zadevah, npr. o ljubezenskih zgodbah, doživetjih na potovanjih ipd. Na individualnih razgovorih, ki smo jih imeli v tem šolskem letu, so podali svoje pripombe in pohvale na dijaški

dom ter izrazili svoje mnenje. Več poudarka sem morala celo leto dajati na zagotavljanje reda in discipline, kajti nekateri so zelo radi poslušali glasbo zelo na glas, drugi so se radi zadrževali v sosednjih sobah po dogovorjeni uri. Menim, da je konsistentno delovanje in enakovredno obravnavanje dijakov ključ do uspeha v takih primerih. Kot vzgojiteljica v fantovski skupini moram dijake pogosteje opominjati na pomen higiene in čistoče sob in sanitarij. Vsak teden v dijaškem domu ocenjujemo urejenost sob, kajti s tem dosežemo, da se domski prostori redno čistijo in s tem ohranjajo skozi generacije v najboljši možni meri. Četrtkovo ocenjevanje sob mladostnike spravi k delu, tako da moramo biti tudi vzgojitelji dosledni in vsak teden svojo pozornost nameniti tudi temu, da dijake spomnimo, naj poskrbijo za svojo sobo. Kar se tiče pripravljenosti za sodelovanje na domskih prireditvah in domskih projektih, pa fantje v pogostejši meri izkažejo interes. Prav tako jih je bilo enostavno motivirati za pomoč pri okraševanju dijaškega doma, pomagali so pri organizaciji domskih plesov, ni pa jim bilo odveč niti sodelovanje pri promociji dijaškega doma. V veliko večji meri v primerjavi z dekletimi so se fantje vključili v domače interesne dejavnosti, pri katerih prednjačijo športne aktivnosti, kot npr. fitnes, odbojka, namizni tenis in šah.

Vzgojiteljeva vloga v življenju mladostnic in mladostnikov se med seboj razlikuje v določenih aspektih, vendar pa se v večini primerov pokriva. Pri dekletih sem pristopala z več nežnosti, trudila sem se, da bi se počutile varno in imele svoj prostor za izražanje. Pri fantih sem bolj direktna, več se medsebojno hecemo. Kar se tiče ohranjanja discipline in reda ne zaznavam razlik. V obeh primerih je treba že na začetku leta postaviti pravila in standarde in se na neupoštevanje dogovorov vedno odzvati in ukrepati.

5. VZGOJNO DELO POD DROBNOGLEDOM DIJAKOV – REZULTATI ANKETE

Ob zaključku šolskega leta smo v Dijaškem domu Tabor izvedli spletno anonimno anketo za dijake z namenom preverbe kakovosti vzgojnega dela vzgojiteljev. Anketo je v celoti rešilo 244 dijakov ali 82% vseh dijakov našega doma. Anketa je bila razdeljena na tri večje sklope, znotraj katerih je bilo razvrščenih pet izjav, nanašajočih se na vzgojiteljevo delo. Preverjali smo, kako vzgojiteljevo zanimanje za dijakovo delo za šolo doživljajo naši dijaki, v kolikšni meri vzgojitelj obvešča dijake o aktivnostih, dogodkih v domu in s tem skrbi za vključevanju mladine v novo okolje in kako učinkovito zagotavljamo red in disciplino. Poleg omenjenega pa so bili dijaki pozvani tudi k splošni oceni vzgojitelja. Rezultati ankete so pokazali, da je kar 69 % dijakov v DDT-ju s svojim vzgojiteljem zadovoljnih ali zelo zadovoljnih, 30 dijakov od 248 pa je zapisalo, da z njim niso zadovoljni. 16 % dijakov se je odločilo za oceno 3, ki je pomenila, da so z vzgojiteljem srednje zadovoljni. S pokazanimi rezultati smo v dijaškem domu zadovoljni, saj je ocena zadovoljstva dijakov z našim delom visoka. Ocene so vedno subjektivne in zato je potrebno vzeti v obzir tudi dejstvo, da marsikdo ne zna ločiti med tem, kar je za dijaka z vidika vzgojitelja dobro, in med tem, kaj si dijak želi od svojega vzgojitelja. V izogib temu smo se zato odločili za 15 trditvev, nanašajočih se na opravljanje vzgojiteljevih nalog. Te trditve so nato dijaki ocenili s pomočjo ocenjevalne lestvice od 1 do 5, pri čemer so s svojim odgovorom povedali, ali vzgojitelj opravlja svoje naloge in v kolikšni meri to za tistega dijaka velja.

6. ZADOVOLJSTVO VZGOJNE SKUPINE Z VZGOJITELJICO

V domski anketi, ki smo jo prvič v taki obliki izvedli letos med dijaki, so dijaki podali svoja mnenja tudi o meni. Seveda je treba upoštevati dejstvo, da smo prav vsi vzgojitelji razen dveh v novih vzgojnih skupinah, zato smo bili vsi primerjani glede na prejšnjega vzgojitelja oz. vzgojiteljico. Prepričana sem, da bi še natančnejše ali pa realnejše ocene dobili, če bi identično anketo med dijaki izvedli prav vsako šolsko leto. Na ta način bi lahko dobili vpogled v lastno delo in kakovostneje opravili samorefleksijo s primerjanjem odgovorov glede na prejšnje generacije otrok.

Dijaki so bili v anketi pozvani k podaji pisnega mnenja o svojem vzgojitelju. Prejela sem 22 komentarjev (6 dijakov ankete ni izpolnilo) dijakov 2. in 3. letnika srednjih strokovnih šol. Večina je zapisala, da je z mano zadovoljna ali pa srednje zadovoljna. Dijaki so imeli možnost opisne ocene, kjer sem dobila odgovore, da veliko govorim, jih veliko sprašujem, se zelo zanimam za njihovo delo za šolo, da sem radovedna, odprta za pogovor in za zanimanje glede šole in da dobro poskrbim za red. Spet nekateri so komentirali, da sem preveč stroga v primeru zamujanj v dijaški dom in da ne bi bilo treba, da se jaz bolj obremenjujem z njihovimi ocenami kot oni. Dijaki so v anketi ocenjevali tudi tri sklope po pet trditev s pomočjo 5-stopenjske lestvice. V prvem sklopu pri preverjanju prisotnosti na učnih urah in zanimanju za šolo so dijaki najvišje, z oceno 3,4 ocenili trditvi, da se redno zanimam za njihove ocene in za delo za šolo ter da jih spodbujam pri učenju. Pri sklopu splošnega zanimanja za dijaka in vključevanje letga v domsko okolje so najvišje vrednotili trditev (4,3), da me zanimajo dijakovi interesi, načrti in cilji in da jih redno obveščam o dogodkih, ki se dogajajo v dijaškem domu. Pri sklopu trditev o zagotavljanju reda in discipline pa so dijaki najvišje ocenili izjavo, da zahtevam urejenost in čistočo domskih sob (4,4).

Zame so ti komentarji in odzivi na trditve zelo pomemben pokazatelj za nadaljnje delo. Glede na to, da jih je toliko izpostavilo, da jih veliko sprašujem in da veliko govorim, sklepam, da na to niso bili najbolj navajeni ali pa jim je zaradi najstniških let enostavno ni do pogovorov, ki se ne nanašajo stalno samo na šolo in njihove ocene. Z dekleti sem se v prejšnjih vzgojnih skupinah veliko pogovarjala tudi o drugih, nešolskih zadevah. Nekatere so prišle celo same k meni po pogovor, ko so bile v stiski in so cenile, če si je nekdo vzel čas za njih in njihove težave. Medtem ko dekleta niso nikoli izpostavila komunikativnosti kot zadeve, ki jim ne bi bila najbolj po godu, pa je pri fantih drugače. Po izpeljavi ankete sem začela komentarje dijakov do določene mere upoštevati, kar so zaznali tudi sami in mi celo povedali, da jim način, da jih kakšno stvar manj vprašam, bolj ustreza. Prav tako so mi zelo pomembni podatki, ki sem jih dobila s pomočjo ocen od 1 do 5, kajti opažam, da so v splošnem zelo visoko rangirani odgovori z vseh področij. Menim, da je podatek, da so povprečne ocene trditev v vseh sklopih višje od 3,5 zelo poveden in kaže na to, da kot vzgojiteljica opravljam naloge, ki so predvidene pri delu z mladimi v dijaškem domu.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Pšunder, M. (1992). *Dijaški dom, mladostnik, odklonskost*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- [2] Pšunder, M., Dobrnjič Dečman, O. (2010). *Alternativni vzgojni ukrepi med teorijo, zakonodajo in prakso*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

TIKTOK – DRUŽBENO OMREŽJE, V KATEREM NAJSTNIKI (ZA)ŽIVIJO?

POVZETEK

Med številnimi družbenimi omrežji je TikTok najbolj priljubljeno omrežje med najstniki. Namen prispevka je raziskati, kakšno vlogo ima družbeno omrežje TikTok v vsakdanu dijakov Srednje zdravstvene šole Murska Sobota. Dijaki programov zdravstveni tehnik oziroma tehnica in kozmetični tehnik oziroma tehnica so v ta namen odgovarjali na vprašanja v anketi. Pri tem je bilo predvsem pomembno, kako pogosto ga uporabljajo, v kakšne namene in s kakšnimi vsebinami se srečujejo ter nenazadnje, kaj jim TikTok predstavlja. Ker se na družbenih omrežjih pojavljajo tudi neprimerni, sporni ter celo sovražni komentarji, so dijaki imeli možnost o tem spregovoriti pri pouku ali svoja opažanja podati v sami anketi. Rezultati ankete kažejo, da dijaki zelo veliko časa namenijo TikToku, mnogo jih ocenjuje, da celo preveč in kot glavni vzrok za to navajajo, da jim je dolgčas. Vendarle pa TikToku za najstnike predstavlja sprostitev in zabavo, okolje, kjer pozabijo na vsakdanje skrbi. Najpogosteje ga uporabljajo za to, da preženejo dolgčas, si izboljšajo razpoloženje in tudi za to, da dobijo kakšno izvorno idejo za kuhanje, ličenje ali kakšno drugo aktivnost. Ugotavljam tudi, da so večkrat naleteli na neprimerne in celo sovražne komentarje, ki posegajo globoko v posameznikovo integriteto. Posledično so nekateri dijaki svoj račun umaknili ali TikToku namenijo zelo malo časa. Z analizo raziskave ugotavljam, da je treba tudi v šolah odkrito spregovoriti o dogajanju na družbenih omrežjih, opozarjati na morebitne nevarnosti in biti vzor ustreznemu obnašanju na družbenih omrežjih in spletu nasploh.

KLJUČNE BESEDE: družbeno omrežje, komentar, anketa, dolgčas, dijaki

TIKTOK – THE SOCIAL NETWORK WHERE TEENAGERS ARE (A)LIVE?

ABSTRACT

Of all the social networks, TikTok is the most popular network among teenagers. The aim of this paper is to highlight the role of TikTok in everyday life of students at the Secondary School of Nursing Murska Sobota. For this aim, students of the Nursing and Cosmetic Technician programmes answered questions in a questionnaire. The main questions were, how often they use TikTok, for what purposes, what content they encounter and finally, what TikTok means to them. Since inappropriate, controversial and even hateful comments get posted on social networks, students had the opportunity to discuss these in class or give their observations in the survey itself. The results of the survey show that students spend a lot of time on TikTok, many of them even too much, and the main reason for this is that they are bored. Nevertheless, TikTok is a relaxing and fun environment for teenagers, a place where they can forget their everyday worries. Most often they use it to get away from boredom, for boosting up their mood and also to get an original idea for cooking, makeup or other activities. I also note that they are repeatedly confronted with inappropriate and even hateful comments that go deep into person's integrity. As a result, some students have withdrawn their account or spend very little time on TikTok. The analysis of the survey shows that schools also need to speak out about what is happening on social networks, to warn of the potential dangers and to be role models for appropriate behaviour on social networks and online in general.

KEYWORDS: social network, comment, survey, boredom, high school students

1. UVOD

Zaradi internetne povezave, ki jo poleg računalnikov omogočajo tudi pametni telefoni, ga dandanes domala ni posameznika, ki ne bi imel vsaj ene aplikacije, preko katere dostopa do družbenega omrežja. Namen družbenih omrežij je že iz poimenovanja izhajajoč povezovalen in združevalen. Dobri dve desetletji nazaj, ko je bil internetni dostop omejen pretežno na stacionarne računalnike in so bili prenosni telefoni v fazi razvoja ter služili zgolj govorni in pisni komunikaciji v obliki kratkih sporočil, smo posledično manj časa preživljali na družbenih omrežjih. Slednjih je bilo za primerjavo z današnjim časom tudi občutno manj. Eno najbolj priljubljenih in najpogosteje obiskanih družbenih omrežij je nedvomno TikTok – platforma, kjer je možen ogled najrazličnejših videoposnetkov, kakor tudi njihova objava. Uporabljajo ga tako mlajši kot starejši, skorajda nepogrešljiv pa je predvsem pri najstnikih. Ker se z dijaki velikokrat pogovarjamo o digitalizaciji, internetu in pa o družbenih omrežjih, sem se odločila, da raziščem odnos dijakov, ki so uporabniki aplikacije ali so to do nedavnega bili, do TikToka. Za namene raziskave je prvenstveno služil anketni vprašalnik, kratki zapisi dijakov o TikToku, prav tako tudi ugotovitve razprav o omenjenem družbenem omrežju, ki smo jih imeli pri pouku. Preden so se dijaki lotili reševanja ankete, so bili povabljeni, da svoje vtise, misli, prepričanja, predvsem pa, kaj jim TikTok predstavlja, posredujejo v obliki krajših zapisov ali možganske nevihte. Anketni vprašalnik je kot kvantitativna metoda služil za raziskavo o tem, kako pogosto in v kakšne namene dijaki uporabljajo TikTok, s kakšnimi vsebinami se srečujejo in pa, če so že kdaj naleteli na neprimerne vsebine ter žaljive ali celo sovražne komentarje.

2. KAJ JE DRUŽBENO OMREŽJE?

Družbena omrežja so bodisi aplikacije ali spletne strani, ki uporabnikom in organizacijam omogočajo, da se povežejo, komunicirajo, delijo informacije in celo sklepajo razmerja. Povezujejo se lahko posamezniki istega območja, družine, prijatelji in tisti s podobnimi interesi. Najbolj priljubljena družbena omrežja – Facebook, Yelp, Twitter, Instagram in TikTok – posameznikom omogočajo, da ohranjajo družbene stike, pridobivajo informacije, dostopajo do številnih informacij in jih tudi delijo. Preko omenjenih spletnih mest lahko tržniki tudi dosežejo svoje ciljno občinstvo (Wright in Yasar, 2022).

Najosnovnejša družbena omrežja prijateljem, tj. uporabnikom, ki so se povezali, omogočajo, da komentirajo profile drug drugega, pošiljajo zasebna sporočila znotraj omrežja in prečkajo razširjeno mrežo prijateljev, ki je vidna v profilu vsakega člana. Naprednejša omrežja omogočajo uporabnikom, da svoje profile obogatijo z zvočnimi učinki in videoposnetki, nekatera pa odpirajo svojo programsko kodo in tako omogočajo razvijalcem tretjih oseb, da ustvarijo aplikacije ali gradnike – majhne programe, ki delujejo na strani profila člana. Ti programi vključujejo igre, kvize, orodja za manipulacijo fotografij in prikazovalnike novic. V najboljšem primeru spletno mesto družabnega omrežja deluje kot panj ustvarjalnosti, saj se uporabniki in razvijalci medsebojno hranijo z željo, da bi videli in bili videni. Kritiki pa so mnenja, da so ta spletna mesta groba tekmovanja v priljubljenosti, v katerih "močni uporabniki" iščejo najmanjši skupni imenovalc, da bi pridobili čim več prijateljev. Ker številna tovrstna

spletna mesta po vsem svetu uporablja več milijard obiskovalcev, je vsekakor mogoče opazovati obe skrajnosti – pogosto v isti skupini "prijateljev" (Ray, 2023).

3. FENOMEN TIKTOK

TikTok je priljubljena aplikacija za družbene medije, ki uporabnikom omogoča ustvarjanje, gledanje in deljenje videoposnetkov, dolgih od 15 do 60 sekund, posnetih z mobilnimi napravami ali spletnimi kamerami. Aplikacijo odlikujejo prilagojeni viri nenavadnih videoposnetkov z glasbo in zvočnimi učinki, ki povzročajo zasvojenost in visoko stopnjo vključenosti. Tako amaterski kot profesionalni ustvarjalci lahko svojim videoposnetkom dodajajo učinke, kot so filtri, glasba v ozadju in nalepke ter sodelujejo pri vsebini in ustvarjajo videoposnetke v duetu z razdeljenim zaslonom, tudi če so na različnih lokacijah (D'Souza, 2023).

Format TikTok pretežno prikazuje razvedrilne in komične vsebine. Vendar se vse pogosteje uporablja za »infotainment«, kar pomeni, da imajo zabavne vsebine tudi informacijsko funkcijo. Tako imenovani vplivneži ali »influencerji«, ki na TikToku promovirajo sebe in svoje delo, si na ta način pridobijo stalno občinstvo, medtem ko delijo različne nasvete in napotke. Lepota, moda, osebne finance in kuhanje so priljubljene teme informativnih videoposnetkov. V zadnjem času se TikTok tudi vse pogosteje uporablja za promocijo in prodajo izdelkov (prav tam).

a) TikTok včeraj in danes

Preden je TikTok postal TikTok, se je imenoval Musical.ly. To je bila zelo priljubljena aplikacija za kratke videoposnetke, ki se je osredotočala predvsem na vsebine s sinhronizacijo ustnic. Ko jo je leta 2018 prevzel ByteDance, se je ime spremenilo v TikTok, od takrat pa se je priljubljenost in število uporabnikov eksponentno povečalo (Geysler, 2022).

Po zadnjih statističnih podatkih je bila aplikacija TikTok nameščena trimilijardekrat. Prav tako se lahko pohvali z eno milijardo aktivnih uporabnikov na mesečni ravni. To je zelo osupljiv podatek, če upoštevamo, da je imela platforma ob svoji prvi predstavitvi leta 2018 le približno 133 milijonov aktivnih uporabnikov mesečno. Precejšnja rast števila uporabnikov govori o priljubljenosti platforme. Poleg tega platforma ni več namenjena le sinhronizaciji z ustnicami. Njeni ustvarjalci postajajo namreč izjemno ustvarjalni pri svojih vsebinah ter pripravljajo smešne in informativne videoposnetke. Zabava in ples sta še vedno najbolj priljubljeni vrsti videoposnetkov na portalu TikTok. Slednjim se je pridružilo tudi veliko izobraževalnih vsebin, ki pokrivajo različne teme, od zdravja do investiranja (prav tam).

D'Souza (2023) poroča o delovanju TikToka na kar 150 trgih širom sveta v več kot 35 različnih jezikih z več kot 3,5 milijardami prenosov, kar aplikacijo uvršča med najbolj priljubljene do današnjega dne. Po demografskih podatkih je 40 % uporabnikov TikToka starih med 18 in 24 let. 54 % uporabnikov je ženskega spola, okoli 141 milijonov aktivnih uporabnikov prihaja iz ZDA, uporabniki pa na TikToku v povprečju dnevno preživijo 46 minut. Kljub političnim

pritiskom glede delovanja v nekaterih državah, kot so Združene države Amerike, še naprej pridobiva na priljubljenosti.

4. NAJSTNIKI IN TIKTOK

Poleg anketnega vprašalnika sem mnenja o TikToku pridobila tudi pri pouku, ko je razprava tekla o družbenih omrežjih in svetovnem spletu. Dijaki so bili povabljeni, da svoje vtise, opažanja, mnenja, pomisleke in pa, kaj TikTok zanje predstavlja, zapišejo v obliki krajšega besedila ali možganske nevihte. Dijaki so pri tem radi sodelovali in se o dani tematiki izčrpno razpisali.

Rezultati zapisov in razprav kažejo, da je navdušenje nad TikTocom večje pri dijakih začetnih, tj. prvih letnikov in ga zgolj redki posamezniki ne poznajo oz. ne uporabljajo. Z višanjem starosti dijakov pa entuziazem upada, kar pomeni, da dijaki 3. in 4. letnika manj časa preživijo na tem družbenem omrežju in tudi bolj kritično presojuje njegove vsebine. Nekateri so svoj profil celo izbrisali, ker so naleteli na vse več neprimernih, žaljivih in celo sovražnih videoposnetkov ter na takšne, za katere so presodili, da so nesmiselni, ker ne prikazujejo realnih življenjskih situacij in posledično ne pripomorejo h kvalitetnemu preživljanju prostega časa. Najbolj zanimivo je bilo prebiranje zapisov o tem, zakaj dijaki svoj čas namenjajo dogajanju na TikToku. Veliko jih odkrito priznava, da na TikToku preživijo preveč časa, saj si tako popestrijo svoj prosti čas, zopet drugi, da ne zapadejo v dolgočasje. Pomeni jim sprostitev, zabavo in občasno tudi beg od realnosti. Dijaki še priznavajo, da bi z gledanjem videoposnetkov na TikToku lahko preživeli cel dan. Zanimiv podatek, ki so ga zaupali, je tudi ta, da si z njim pomagajo pri šolskih obveznostih, saj v poplavi najrazličnejših vsebin najdejo veliko uporabnih in poučnih. Nekaj dijakinj prvega letnika o uporabi Tik Toka takole razmišlja:

- »TikTok uporabljam, da si s prijatelji pošiljam videe in se menimo o njih, uporabljam ga tudi takrat, ko mi je dolgčas ali se hočem sprostiti.«
- »Ko mi je dolgčas, se velikokrat najprej odpravim na TikTok.«
- »Jaz ga uporabljam takrat, ko mi je dolgčas, pa še to redko.«
- »Zelo hitro te pritegne (TikTok), ko algoritem ugotovi, kaj tebi ustreza in kaj ne, zato se je temu izredno težko izogniti, kajti ko začneš aplikacijo kar naprej uporabljati, je to lahko glavni vzrok slabih ocen ipd.«
- »Ko začneš gledati ali uporabljati TikTok, ti zmanjka časa za ostale stvari, ker te zasvoji in ne moreš prenehati z brskanjem, medtem ko ti čas kar mineva.«

Na vprašanje, če je bila anketa zanimiva in vprašanja ustrezno zastavljena, so dijaki množično pritrdili. Katero od vprašanj se jih je najbolj dotaknilo, so se najbolj opredelili do vprašanj, na kaj pomisliš, ko ti kdo omeni TikTok, ali si na TikToku že naletel(a) na sovražne in žaljive komentarje in ali si kdaj naletel(a) na videoposnetek, ki je bil zate neprimeren. Analiza ankete je dala zanimive rezultate, ki so obravnavani v nadaljevanju prispevka.

5. REZULTATI RAZISKAVE ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Anketo o TikToku sem izvajala med dijaki Srednje zdravstvene šole Murska Sobota, kjer sem zaposlena kot profesorica angleščine in nemščine. Do ankete so dijaki dostopali preko aplikacije IKA, ki omogoča spletno anketiranje. Vprašalnik je vseboval štirinajst vprašanj, odgovarjali so dijaki obeh štiriletnih programov, ki so uporabniki TikToka ali so to do nedavnega bili. Rezultati kažejo, da je sodelovalo kar 97 % ženskih in 3 % moških anketirancev, kar je povsem pričakovano, saj so v oddelkih, ki sem jih povabila k sodelovanju, pretežno dijakinje. Največji delež sodelujočih glede na letnik izobraževanja predstavljata 1. in 3. letnik, kar je zopet pričakovano, ker poučujem v vsaj dveh od štirih oddelkov omenjenih letnikov. Pri raziskavi me je predvsem zanimalo, kako pogosto in čemu dijaki uporabljajo TikTok, na kaj pomislijo, ko jim kdo omeni TikTok, ali so že kdaj naleteli na neprimerne, žaljive ali celo sovražne komentarje in pa tudi, ali so kdaj naleteli na vsebine, za katere so presodili, da na družbeno omrežje, kot je TikTok, ne sodijo.

a) Pogostost in namen uporabe TikToka

Na vprašanje, kako pogosto uporabljaš TikTok, je 29 % vseh anketirancev odgovorilo, da ga uporabljajo vedno, 39 % pa pogosto. Glede na raziskavo je skoraj tri četrtine (68 %) anketiranih dijakov zelo aktivnih na tem družbenem omrežju, kar posledično pomeni, da mu namenjajo veliko časa. Zgolj 7 % je odgovorilo, da ga kljub obstoječemu uporabniškemu računu ne uporabljajo, 8 % ga uporablja redko in 18 % občasno. Čeprav so podatki o pogostosti uporabe TikToka na račun njegove velike priljubljenosti pričakovani, pa vendarle opozarjajo na enega od problemov sodobnega časa – odvisnost. Ker je lastnost in pa tudi namen družbenih omrežij ta, da uporabnika kar naprej privabijo pred zaslon, me je v anketi zanimalo, kako se dijaki opredeljujejo pri vprašanju, ali ocenjujejo, da so odvisni od TikToka. Rezultat je zanimiv, saj so dijaki pri tem odgovoru z 52 % opredelili, da niso odvisni od TikToka, slaba tretjina (28 %) ocenjuje, da je odvisna, 20 % se ni opredelilo. Na podlagi rezultatov lahko sklepamo, da se dijaki svoje odvisnosti morebiti ne zavedajo dovolj, da se jim uporaba TikToka zdi že preveč samoumevna in tipična za sodobne generacije mladostnikov, so uporabniki več družbenih omrežij, kateremu od ostalih družbenih omrežij morda namenjajo še več časa in pozornosti ali so vendarle res dovolj disciplinirani pri rokovanju s TikTocom. Glede na podatek analize ankete si kar 58 % anketiranih vsekakor lahko predstavlja življenje brez TikToka, zgolj 9 % pa nikakor.

Eno od vprašanj v anketi je bilo tudi vprašanje o uporabi TikToka. Med danimi trditvami so dijaki označili, kako zelo se s posamezno trditvijo o uporabi TikToka strinjajo – sploh ne, še kar ali zelo. Opredeljevali so se pri naslednjih trditvah: TikTok uporabljam za objavo videoposnetkov, da sem v stiku s prijatelji, za pomoč pri šolskih obveznostih, da vidim, kaj delajo slavniki in bogati, da prežnem dolgčas, da se mi ni treba učiti, da sem boljše volje, da dobim kakšno izvirno idejo. Analiza kaže, da zgolj 1 % uporablja TikTok za objavo videoposnetkov, kar 87 % anketirancev pa za to sploh ne. 39 % anketiranih za to, da so v stiku s prijatelji, TikToka sploh ne uporablja, in samo 10 % ga za to zelo uporablja. Preostali (51 %) so se pri tej trditvi opredelili s še kar, kar pomeni, da dijaki tudi preko te platforme ohranjajo medsebojne stike. Analiza tudi kaže, da se nekaj več kot polovica (63 %) dijakov TikToka sploh ne poslužuje, ko gre za pomoč pri šolskih obveznostih, tretjina (31 %) se s to trditvijo še kar

strinja. Za primerjavo jih bolj zanima, kaj delajo slavniki in bogati, saj se je nekaj več kot 60 % anketiranih opredelilo s še kar in zelo. Visok odstotek, tj. 60 % dijakov, se zelo strinja s trditvijo, da TikTok uporabljajo za to, da preženejo dolgčas. Nekaj manj kot polovica (48 %) anketiranih se še kar strinja z izjavo, da TikTok uporablja za to, da se izognejo učenju, medtem ko se 44 % s to trditvijo sploh ne strinja. Iz tega lahko sklepamo, da so poleg TikToka prisotni še drugi dejavniki, ki vplivajo na učno disciplino dijakov. Da so zaradi TikToka boljše volje trdi 80% anketiranih, od tega se 30 % opredeljuje z zelo. Največ anketiranih dijakov (89 %) TikTok uporablja za to, da dobijo kakšno izvirno idejo.

b) Kaj je zame TikTok

Dijake sem v anketi prosila, da zapišejo dva pomisleka, ko jim kdo omeni TikTok, z namenom ugotoviti, kaj jim TikTok sploh predstavlja. Večina je zapisala, da pomislijo na zabavo in zabavne videoposnetke, ki so kratki, zanimivi in tudi poučni. Nekdo je ob odgovoru zabava zapisal tudi nateg, kar pomeni, da TikTok prikazuje sicer zabavne, vendar tudi neresnične vsebine, ki uporabnika zavajajo.

Eden od zelo pogostih odgovorov je bil tudi ta, da je TikTok za dijake zanimiv, da vsebuje veliko zanimivosti in da so vsebine zanimive. Večkrat se med odgovori pojavi tudi glasba in ples, kar potrjuje to razvedrilno in zanimivo plat TikToka. Ob široki paleti odgovorov pa se pojavljajo tudi taki, ki kažejo na to, da so dijaki do omenjenega družbenega omrežja tudi kritični. Na vprašanje, na kaj pomislijo, ko jim kdo omeni TikTok, namreč odgovarjajo, da pomislijo na vpliv, ki ga ima na otroke, mlajše od 13 let, na norčevanje in tudi na to, da je TikTok izguba časa.

c) Vsebine na TikToku

V začetku je bil TikTok sinonim za glasbene vsebine, z veliko plesa in s tem povezanih izzivov. Dandanes je teh nekoliko manj zaradi ostalih vsebin, ki so se več ali manj uspešno uveljavile pod okriljem aplikacije. Rezultati ankete kažejo, da je samo 5 % anketiranih dijakov sodelovalo v izzivih na TikToku, ki so bili zamišljeni kot različne nagradne igre ter izzivi branja knjig, ličenja ali šaljivih podvigov, pri katerih so na primer z zaprtimi očmi ugotavljali vrsto hrane. Vzrok, zakaj jih pri izzivih sodeluje tako malo, je ta, da so dijaki ob tem večinoma ravnodušni. S trditvijo, da so izzivi na TikToku vedno zabavni, se je namreč strinjalo zgolj 7 % dijakov, 44 % odstotkov jih je ravnodušnih – se niti strinja niti ne strinja, ostali pa se z izjavo ne strinjajo ali celo nikakor ne strinjajo. Glede na zapise dijakov jim predstavlja TikTok vir informacij, kjer dobivajo različne navdihe in ideje za aktivnosti, ki jih radi počnejo.

Ker TikTok v zadnjem času buri duhove zaradi neprimernih vsebin in žaljivih ter celo sovražnih komentarjev, me je v anketi zanimalo, če so dijaki že kdaj naleteli tudi na to. Z vsebinami, ki ne bi smele najti pot na družbeno omrežje, se je po podatkih ankete srečalo 56 % dijakov, 32 % se tega ne spomni, 12 % pa s tovrstnimi vsebinami nima izkušenj. Kot neprimerno vsebino so dijaki izpostavili predvsem razgaljenost človeškega telesa, nasilje nad ljudmi in živalmi, ki je bodisi psihično ali fizično in norčevanje. Zaskrbljujoče je tudi, da se je kar 91 % dijakov že srečalo z žaljivimi in sovražnimi komentarji. O problematiki neprimernega komentiranja na TikToku smo spregovorili tudi pri pouku. Fizični izgled in postava sta po mnenju dijakov

največkrat obrekovani temi, zato se v zvezi s tem pojavlja izraz »bodyshaming« oz. »sramovanje telesa«, kjer gre za zaničevalno kritiziranje nekoga zaradi njegovih telesnih lastnosti. Največkrat se na ta način izpostavlja posameznike s čezmerno, v zadnjem času pa tudi tiste s prenizko telesno težo.

6. PREDNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI TIKTOKA

Dijaki so se v anketi in s kratkimi zapisi opredelili tudi o dobrih in slabih vidikih TikToka. Ko se opredeljujejo o njegovih prednostih, ga primerjajo z brskalnikom Google, ker je skorajda ni vsebine, ki je na TikToku ne bi bilo, še več – slednje so bolj zanimive, saj se glede na algoritem ustvari »for you page« oziroma »tvoja stran«, ki vsebuje tematske vsebine, ki si jih uporabnik največkrat ogleduje, všečka ali komentira – gre torej za prilagojeno stran za vsakega uporabnika aplikacije. Med prednostmi je tudi ta, da ima TikTok dobrodelno noto, saj je veliko vsebin na temo solidarnosti med ljudmi, kar dijake navdihuje in jim nemalokrat polepša dan. Pomembno prednost vidijo tudi v tem, da videoposnetki niso predolgi in hitro posredujejo bistvo, dijaki si tako ob gledanju nabirajo inspiracijo in ideje za različne aktivnosti – ličenje, ples in glasbo, kuhanje, ogled filmov, branje knjig, nakup oblačil in še česa. Zapis o prednostih TikToka, ki je še posebej pritegnil mojo pozornost, pravi, da je TikTok edinstvena platforma za tiste, ki želijo zasloviti brez truda. Posameznikov, ki so storili prav to, je danes že zelo veliko in kot »influencerji« oziroma vplivneži delijo videoposnetke o svojem tako ali drugačne uspešnem življenju in jih dijaki vidijo kot vzornike. Dijakinja kot prednost TikToka navaja tudi, da lahko z objavo videoposnetka izraziš svoja občutja, če jih že ne znaš ubesediti.

Poleg prej omenjenih neprimernih vsebin je po mnenju dijakov ena od osrednjih pomanjkljivosti tudi ta, da aplikacijo TikTok uporabljajo otroci, mlajši od 13 let. Veliko jih zato meni, da bi starši morali bolj skrbno spremljati početje svojih otrok na spletu in družbenih omrežjih, nekateri dijaki so celo mnenja, da bi starši morali uporabo aplikacije prepovedati. O tem, zakaj so mlajši otroci zelo aktivni na družbenih omrežjih, dijakinja razmišlja tako:

- »V našem času se mi zdi, da se ljudje ne znajo zabavati in niti več družiti. Starši otrokom prehitro kupujejo pametne telefone ali jim dovolijo uporabljati družbena omrežja, kot je TikTok.«

Nadalje dijaki menijo, da otroci, mlajši od 13 let, prevečkrat objavljajo nesmiselne in za njihovo starost neprimerne videoposnetke, ki prikazujejo goloto in grdo govorjenje. Tudi tu so dijaki kritični do staršev, saj za tovrstne situacije krivijo neustrezno ali pomanjkljivo vzgojo in zato predlagajo dvig starostne meje na 18 let. Ob tem tudi predlagajo in zagovarjajo temeljiteje preverjanje verodostojnosti podatkov o uporabniku, saj so predvsem mlajši otroci tisti, ki ob registraciji navedejo lažne podatke z namenom odprtja uporabniškega računa na družbenih omrežjih. Kritika glede objav na TikToku je tudi ta, da je veliko videoposnetkov neresničnih in takih, kjer ljudje pod pretvezo, da potrebujejo pomoč, prosijo za denar in na ta način ustvarjajo zaslužek.

Splošno gledano dijaki menijo, da je lahko TikTok dober ali slab zaradi svojih uporabnikov. Ravno iz tega razloga opozarjajo na pravilno obnašanje na družbenih omrežjih in spletu po

načelu – obnašaj se tako, kot želiš, da bi se drugi do tebe. Zapis ene od dijakinj pravi, da s TikTocom sploh ne bi bilo nič narobe in bi bil še bolj poučen, če bi ga ljudje znali pravilno uporabljati in ne zlorabljati.

7. SKLEP

Raziskava o priljubljenosti TikToka med dijaki Srednje zdravstvene šole Murska Sobota je pokazala, da jih nekaj več kot polovica anketiranih pogosto oz. vedno uporablja družbeno omrežje TikTok. V glavnem ga uporabljajo, ko jim je dolgčas, se želijo sprostiti in zabavati, pozabiti na vsakdanje skrbi ter biti v stiku s prijatelji. Najraje si ogledajo vsebine, ki se glede na algoritem prikazujejo na prilagojeni strani za vsakega uporabnika. Pri izzivih na TikToku skorajda ne sodelujejo, če pa že, so to zabavni in šaljivi izzivi. Čeprav dijaki sami opozarjajo na možnost odvisnosti od TikToka, pa rezultati ankete kažejo, da več kot polovica anketiranih ni odvisnih. Skoraj enak odstotek jih trdi, da si brez težav predstavljajo življenje brez TikToka. Ob tem lahko sklepamo, da se svoje odvisnosti morebiti ne zavedajo dovolj, da se jim uporaba TikToka zdi že preveč samoumevna in tipična za sodobne generacije mladostnikov, da kateremu od ostalih družbenih omrežij morda namenjajo še več časa in pozornosti ali so pa resnično dovolj disciplinirani pri rokovanju s TikTocom. Glavno prednost omenjene aplikacije vidijo v kratkih in zanimivih videoposnetkih, kjer dobijo inspiracijo in ideje na različne aktivnosti, kot so glasba in ples, kuhanje, ličenje, branje knjig in gledanje filmov. Veliko pomanjkljivost TikToka dijaki vidijo v tem, da aplikacijo uporabljajo otroci, mlajši od 13 let, za kar kritizirajo odgovornost staršev, ki bi morali po njihovem mnenju bolj skrbno nadzorovati početje svojih otrok na spletu in družbenih omrežjih. Žal pa rezultati tudi kažejo, da je večina anketiranih na TikToku že naletela na neprimerno vsebino v obliki videoposnetkov, ki so prikazovali razgaljenost telesa, nasilje nad ljudmi in živalmi ter norčevanje. Posledično je tudi veliko neprimerne, žaljivega in celo sovražnega komentiranja na račun posameznikovega fizičnega izgleda. Največkrat so tarča takih komentarjev posamezniki s čezmerno, v zadnjem času pa tudi tisti s prenizko telesno težo. Je že tako, da negativne plati hitro zasenčijo tiste pozitivne, vendar pa tudi v primeru TikToka ne moremo trditi, da gre za aplikacijo s samo slabimi lastnostmi in vplivi. Ravno nasprotno, kot kaže raziskava, je TikTok za marsikoga sinonim za poučno, zabavno in razvedrilno družbeno omrežje. Kot je ena od dijakinj lepo zapisala, je TikTok lahko toliko dober ali toliko slab, koliko so dobri ali slabi njegovi uporabniki. Aplikacije in družbena omrežja so se uspešno ukoreninila na svetovnem spletu in posledično na zaslonih naših pametnih telefonov in računalnikov, zato lahko sklepamo, da se bo njihov razvoj le še stopnjeval. Kot družba smo zato poklicani k odgovornemu ravnanju na spletu nasploh. Pri tem še posebej izpostavljam področje komunikacije, za katero vidimo, da je neprimerna, žaljiva in celo sovražna ter posega globoko v posameznikovo integriteto. Takoj za tem izpostavljam vsebine, ki so ravno tako velikokrat neprimerne, z nemalo žalitev in celo različnimi oblikami nasilja. Glede na raziskavo ugotavljam, da moramo tudi v šolah odkrito spregovoriti o družbenih omrežjih, opozarjati na njihovo problematiko ter morebitne nevarnosti in pri tem biti vzor ustreznemu obnašanju na družbenih omrežjih in spletu nasploh.

LITERATURA IN VIRI

- [1] D'Souza, D. (2023). *TikTok: What is it, how it works, and why it's popular*. <https://www.investopedia.com/what-is-tiktok-4588933>
- [2] Geysler, W. (2022). *What is TikTok? – everything you need to know in 2023*. <https://influencermarketinghub.com/what-is-tiktok/>
- [3] Ray, M. (2023). *Social network*. <https://www.britannica.com/technology/social-network>
- [4] Wright, G. in Yasar K. (2022). *Social networking*. <https://www.techtarget.com/whatis/definition/social-networking>

KAKO POMAGATI UČECU PRI SPECIFIČNIH MOTNJAH BRANJA IN PISANJA?

POVZETEK

Predstavila bom učenca 4. razreda, ki ima izrazite težave pri učenju branja in pisanja. Z njim izvajam 2 uri dodatne strokovne pomoči tedensko. Poskušala bom razložiti, kdaj govorimo o disleksiji in kakšna je razlika med običajnimi težavami pri branju in težavami, ki jih ima otrok z disleksijo. Omenjeni učenec je imel zelo izrazit odpor do branja in pisanja. Cilji pri najinih urah so bili povečati motivacijo, hitrost ter število prebranih in prepisanih besed v določenem času. Pri vsaki uri sva vadila branje in pisanje ter preštela število pravilno prebranih in prepisanih besed v omejenem času. Rezultate sva potem primerjala med seboj in ugotovila, da se je število pravilno prebranih in prepisanih besed včasih zmanjšalo, drugič spet povečalo. Učenec napreduje zelo počasi, vendar je pomembno, da smo zadovoljni že z manjšim uspehom ter da učenca ne primerjamo z drugimi. Omenjene vaje nameravam predstaviti tudi drugim učiteljem na strokovnem aktivu, da jim bodo v pomoč pri delu z učenci z omenjenimi težavami in s tem izboljšati pedagoško prakso.

KLJUČNE BESEDE: branje, pisanje, disleksija, motivacija

HOW TO HELP A STUDENT WITH SPECIFIC READING AND WRITING DISORDERS?

ABSTRACT

I will introduce 4th grade student who has significant difficulties in learning to read and write. With him I provide 2 hours of additional professional assistance. I will explain when we talk about dyslexia and what is the difference between normal reading problems and the problems that has a child with dyslexia. The mentioned student had very big resistance to reading and writing. The goals of our hours were to increase motivation, speed and the number of read words and transcribed in a certain time. At each lesson, we practiced reading and writing and counted the number of correctly read and transcribed words in a limited time. We then compared the results with each other and found that number of correctly read and transcribed words sometimes decreased, other times increased again. The student progress very slowly, but it is important that we are satisfied with even a small success and that we do not compare the student with others. I intend to present this exercises to other teachers in professional work, so that they will help them in working with students with the mentioned problems and so improve pedagogical practise.

KEYWORDS: reading, writing, dyslexia, motivation

1. UVOD

Sem specialna pedagoginja in izvajam dodatno strokovno pomoč na redni osnovni šoli. Opisala bom učenca 4. razreda, ki ima izrazite težave pri učenju branja. Opredeljen je kot otrok z zmernimi govorno-jezikovnimi motnjami. Z učencem izvajam dodatno strokovno pomoč že drugo leto. Je zelo prijeten fant, ki se rad pogovarja o vsakdanjih stvareh, svoji družini ter ima veliko splošnega znanja. Njegovo branje je oteženo, saj ima še vedno težave pri prepoznavanju, poimenovanju ter zapisu nekaterih črk oziroma jih zamenjuje med seboj. To so predvsem naslednji pari črk: b-d, m-n, t-k, a-e, c-č, z-ž. Kljub vajam in trudu je napredek zelo majhen in samostojno ne uspe prebrati navodil v delovnih zvezkih in učbenikih. Poleg tega ima težave tudi s samo orientacijo v besedilu, zato se hitro izgubi med vrsticami oziroma besedami. Ker se toliko ukvarja s samo strategijo branja, slabo razume prebrano. Težave ima tudi z govorom ter izgovorjavo sičnikov in šumnikov. Pri pisanju je zelo počasen in potrebuje veliko več časa kot njegovi vrstniki, da zapiše besede ali da jih prepíše s table. Po nareku ne zmore zapisati daljših besed, pri večini črk še vedno razmišlja, kako se zapišejo. Sploh v času zaprtja šol je bil učenec v veliki stiski, saj je bilo delo z njim preko računalnika zelo omejeno, poleg tega se je delu na daljavo izogibal. Starši mu niso mogli dovolj pomagati pri branju.

2. OPREDELITEV PROBLEMA

Učenec je imel ob začetku izvajanja dodatne strokovne pomoči izrazit odpor do branja in pisanja. Ko je moral brati tako doma ali v šoli, se je začel glasno jokati. Staršem ga doma ni uspelo pripraviti do tega, da bi skupaj brali. Tudi pri logopedskih vajah ni sodeloval. Zato je bil moj cilj pri najinih urah najprej pridobiti učenca za izvajanje vaj branja in povečanje motivacije za sodelovanje. Učenca sedaj spremljam že drugo šolsko leto. V članku sem zbrala posamezne vaje in igre, ki so mu pomagale in mu še pomagajo pri izboljšanju bralne tehnike in samemu prepoznavanju črk ter motivaciji za branje. Nekatere vaje sva izvajala že od vsega začetka, druge pa zlasti zadnje leto in sicer dvakrat tedensko pri najinih urah dodatne strokovne pomoči. Želela sem predvsem doseči, da bi učenec doživel branje kot nekaj prijetnega in pomembnega. Omogočila sem mu, da napreduje v svojem individualnem tempu. Vsak napredek, četudi majhen, je pomemben in se ga je potrebno veseliti. Glavni cilji pri najinih urah dodatne strokovne pomoči so bili izboljšati motivacijo, osvojiti bralno tehniko ter izboljšati hitrost branja in pisanja.

3. KAJ JE DISLEKSIJA?

Disleksija je specifična učna težava. Težave se kažejo predvsem na področjih branja, črkovanja, pisanja in izgovorjave. Obstaja zelo veliko definicij disleksije. Pri disleksiji naj bi šlo za drugačnost v dožemanju zunanjega sveta in odzivanju nanj, kar nima nič opraviti z inteligentnostjo. Imamo jo lahko od rojstva, lahko se prenaša iz roda v rod (primarna disleksija) ali pa jo pridobimo po poškodbi glave (sekundarna disleksija). Sama beseda izvira iz grške besede »dys« in pomeni težava ter »lexis«, kar pomeni težava. Če torej to povežemo, lahko rečemo, da gre za tako imenovane težave z besedami. V splošnem je disleksija znana pri otrocih kot težava pri branju in pisanju. Predvsem gre za zamenjavo in obračanje črk, težave pri branju,

izpuste črk, težave pri zlogovanju, razumevanju prebranega... Napačno je mnenje, da bo disleksija v puberteti izzvenela oziroma izginila sama od sebe. Pri disleksiji gre za drugačno nevrofiziološko stanje, kjer možgani delujejo drugače. Raziskave so pokazale, da imajo osebe z disleksijo bolj razvito in hkrati prednostno desno polovico možganov, kar pa ostane celo življenje in se z leti ne spremeni.

a) Disleksija ni bolezen

Pomembno je poudariti, da disleksija ni bolezen. Organski izvor disleksije je v možganih, vendar z njimi ni ničesar narobe, samo drugače delujejo. Gre za stanje, kjer je prišlo do drugačnega nevrofiziološkega razvoja možganov. Ima pa veliko otrok z disleksijo starše, ki imajo ali so imeli podobne težave. Zaradi disleksije prihaja do težav z razumevanjem pisnega besedila, osvajanjem tehnike branja, razumevanjem prebranega.

b) Vzroki za disleksijo

Odkrili so, da imajo osebe z disleksijo večjo desno hemisfero možganov kot osebe, ki disleksije nimajo. To bi lahko bil eden izmed vzrokov za pojav disleksije. Študije so tudi pokazale, da osebe z disleksijo pri branju ne uporabljajo istega dela možganov kot drugi bralci. Osebe z disleksijo svet dojemajo kompleksno, ne pa korak za korakom oziroma po nekem zaporedju.

c) Znaki disleksije v predšolskem obdobju

Pri predšolskem otroku lahko opazimo naslednje stvari:

- ima večje ali manjše težave na področju fonološkega zavedanja,
- slabše izgovarja posamezne glasove,
- začne govoriti kasneje kot njegovi vrstniki,
- v besedah zamenjuje zloge,
- je motorično manj spreten,
- ima težave z ritmom,
- težko si zapomni pesmice, izštevanke, rime.

Ti znaki ne pomenijo nujno, da ima otrok disleksijo, ampak obstaja samo več možnosti za razvoj disleksije.

č) Težave, ki se pojavijo pri šolskih otrocih

Disleksijo najpogosteje ugotavljamo po vstopu v šolo in sicer v obdobju opismenjevanja.

Otroci imajo naslednje težave:

- pri učenju branja in pisanja napredujejo zelo počasi oziroma počasneje kot njihovi sošolci,
- težko si zapomnijo črke in številke,
- ne znajo povezati črk v besedo,
- pri branju in pisanju izpuščajo črke, jih zamenjujejo, obračajo, dodajajo...,
- si težko zapomnijo abecedo, poštevanko, dneve v tednu, mesece v letu,
- imajo težave pri razumevanju prebranega, saj zaradi osredotočanja na branje niso pozorni na vsebino,

- pri pisanju so pogosto počasni,
- slabo ločijo časovne in prostorske pojme (levo, desno, zgoraj, spodaj, spredaj, zadaj...).

Pogosto se zaradi vseh teh težav izogibajo branju ali razvijejo izrazit odpor do branja. Včasih pa lahko tudi kompenzirajo vse te težave, zlasti zelo inteligentni otroci in zato pri takšnem otroku šele kasneje opazimo, da gre za disleksijo.

d) Kakšna je razlika med disleksijo in običajnimi težavami pri branju?

Pri otroku, ki ima običajne težave pri branju, le te počasi izzvenijo. To pa ne velja za otroka z disleksijo. Prehodne težave so tiste, ki se pojavijo pri večini otrok takrat, ko se učijo brati in trajajo, dokler ne postanejo nekatere bralne strategije avtomatizirane. Te težave se lahko pojavijo v prvih treh letih šolanja. Otrok ima lahko tako v tem obdobju težave, ki so podobne disleksiji. Vendar te težave trajajo samo krajši čas, nato pa se branje začne hitro izboljševati. Pri nekaterih otrocih trajajo prehodne težave krajši čas, pri drugih pa malo daljši. Če ima otrok podporo tako doma kot v šoli in redno bere vsak dan vsaj 10 minut, bi morale te težave izzveneti v nekaj mesecih. Kadar gre pri otroku za disleksijo, so simptomi močnejši, številnejši in trajajo dalj časa. Običajno nikoli povsem ne izzvenijo. Otrokove splošne sposobnosti so lahko povprečne ali nadpovprečne, vendar kljub vajam in rednemu branju napredek pri branju ni ustrezen glede na vložen trud.

e) Katere cilje sem si zastavila pri učencu s težavami pri branju (disleksijo)?

Glavni cilj, ki sem si ga zastavila, je bil zmanjšanje odpora do branja. Želela sem mu branje približati kot nekaj, kar je prijetno in mu bo pomagalo pri vsakodnevnem življenju. Kasneje, ko se je odpor do branja že zmanjšal, pa je bil moj cilj predvsem povečati število prebranih in prepisanih besed v določenem času ter hkrati povečevati čas, ki ga namenja branju. Z učencem sva se zlasti v zadnjem šolskem letu veliko pogovarjala o tem, zakaj je potrebno, da vsak dan vadi branje. Ker je sam prišel do določenih ugotovitev, zakaj bi bilo potrebno redno vaditi branje, je postal tudi sam bolj motiviran.

f) Prednosti otrok z disleksijo

Otroci z disleksijo imajo pogosto naslednje zmožnosti:

- sposobnost izvirnega in kreativnega mišljenja,
- logično razmišljanje in sklepanje,
- ustvarjalnost in domišljija,
- zmožnost uporabe več načinov razmišljanja hkrati.

4. PRIMERI VAJ BRANJA IN PISANJA, KI SVA JIH IZVAJALA Z UČENCEM

a) Oblikovanje črk s plastelinom

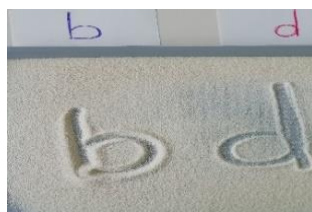
Učenec je najprej oblikoval črke s plastelinom po predlogi. S tem se je hkrati sprostil in dodatno spoznaval razlike med posameznimi črkami. Običajno sva oblikovala dve črki, ki jih je zamenjeval.



SLIKA 1: Oblikovanje črk s plastelinom.

b) Pisanje črk v pesek, po zraku, mizi...

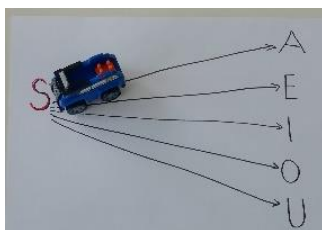
To vajo sem z učencem izvajala zlasti na začetku najinih srečanj. Posamezne črke sva pisala s prstom v pesek, mivko. Nato sva črke zapisala še po mizi, zraku, kolenih. Ko je posamezne črke že prepoznaval, sva na začetku ure vedno na takšen način zapisala samo tiste črke, ki jih je zamenjeval (a-o, b-d, m-n, t-k, s-š, c-č, z-ž).



SLIKA 2: Pisanje črk v pesek (b-d).

c) Vezava glasov (črk) v zloge in besede s pomočjo vtomobilčka«

Pri tej vaji je učenc najprej povezoval dve črki med seboj in ob tem izgovarja prvi glas tako dolgo, da se »avtomobilčkom« ne pripelje do naslednje črke.



SLIKA 3: Vezava glasov (črk) v zloge.

č) Iskanje besed na določen glas (črko)

Pri tej vaji sem povedala črko (glas) in učenec je poiskal čim več besed, ki se začnejo ali končajo s to črko.

d) Iskanje različnih besed po prostoru

Pri tej vaji sem skrila po prostoru različne besede, ki jih je učenec nato iskal in prebral. mesto.

e) Branje kratkih navodil

Na kartončke sem napisala kratka navodila, ki jih je učenec nato naredil (na primer Dvakrat zaploskaj!). Pri tej vaji hkrati tudi preverjamo razumevanje prebranega.

f) Branje razrezanih besed

Posamezne besede sem razrezala na več delov in učenec jih je nato sestavljal in postavljajl k ustreznim sličicam.

g) Uporaba Kobi aplikacije

Spletna aplikacija Kobi je lahko v veliko pomoč pri otrocih z disleksijo. Kobi je otroški eBralnik, ki otroku pomaga pri treningu branja. Otrok si lahko s to aplikacijo z različnimi barvami označi črke, ki mu delajo težave, določi razmik med vrsticami, obarva besedilo in ozadje z določeno barvo. Na voljo so mu tudi digitalne knjige. Aplikacija je plačljiva.

h) Štetje števila prebranih besed v omejenem času

Učenca je najbolj motiviralo to, da sva preštela število besed, ki jih je prebral v določenem času. Na začetku je bilo to 4 minute, nato pa sva stopnjevala čas branja vse do 11 minut, kar je bil precejšen napredek za učenca, ki je imel na začetku takšen odpor do branja. Pripravila sem posebno tabelo, v katero sem vpisovala minute branja in število prebranih besed. Rezultate sva potem primerjala pri vsakem srečanju. Število prebranih besed se je povečevalo, vendar se je povečal hkrati tudi čas branja. Če pa sem pri vsakem srečanju pogledala število prebranih besed v minuti je to ostajalo kljub vsem tem vajam približno enako, oziroma se je včasih malo povečalo, drugič spet zmanjšalo.

i) Štetje prepisanih besed v omejenem času

Poleg štetja besed sva nato uvedla še štetje prepisanih besed v določenem času. Tudi tukaj je bilo sprva le nekaj minut, ki sva jih nato povečevala vse do 15 minut. Učenec je bil zelo navdušen, ko je na koncu preštel število besed, ki jih je prepisal. Število besed se je iz ure v uro povečevalo, je pa res, da sva pri vsaki uri tudi podaljšala čas prepisovanja. Tudi tu je bilo število prepisanih besed v minuti približno enako oziroma je nihalo in ni bilo bistvenega izboljšanja.

j) Barvanje ponavljajoče besede v besedilu

Učencu sem pripravila eno besedo, ki je bila zapisana na kartončku. Njegova naloga je bila, da to besedo poišče v krajšem besedilu in jo pobarva. Tako sva že pred branjem pobarvala posamezne besede v besedilu, ki se ponavljajo, zato je bilo branje kasneje tudi bolj uspešno.

k) Risanje in barvanje risbe po prebranih navodilih

Učencu sem dala pobarvanko, spodaj pa sem napisala kratka navodila za branje. Učenec je prebral navodila in nato ustrezno pobarval risbo.

l) Branje ugank

Učenec je bral kratke uganke in jih nato poskušal rešiti. Rešitev je nato tudi napisal na kartonček.

m) Postavi predmet na pravilno besedo

Na list sem napisala besede, poleg lista pa postavila različne male predmete. Učenec je moral na vsako besedo postaviti ustrezen predmet.



SLIKA 4: Besede in predmeti.

n) Palčke z navodili

Na lesene palčke (lahko so od sladoleda) sem napisala različna navodila (npr. Pojdi do okna in ga odpri. Položi desno roko na levo koleno...). Učenec je izžrebal eno palčko, prebral navodila in povedal, kaj piše ter to izvedel.

o) Ugani besedo (Vislice)

Pri tej vaji sem na list zapisala toliko črtic, kot jo ima določena beseda in sem si jo zamislila. Sprva so bile to besede s tremi črkami, nato sem začela uporabljati tudi daljše besede. Učenec je tako ugibal črke, ki so v tej besedi. Pravilne črke sem zapisala na prazne črtice, nepravilne pa spodaj in jih prečrtala. Učenec je črke ugibal toliko časa, da je uganil besedo. Kasneje sva vlogi zamenjala in si je tudi on izmislil eno besedo.

p) Uporaba bralnega dnevnika

Učenec je imel tudi bralni dnevnik, ki so mu ga pomagali voditi njegovi starši. Ob vsakem branju je vpisoval on oziroma starši datum branja in čas branja v posebno tabelo.

4. UGOTOVITVE

Učenec je postal z omenjenimi vajami bolj motiviran za branje in pisanje. Nima več takšnega odpora do branja, kot ga je imel na začetku. Veliko dlje časa vztraja pri branju in pisanju in tudi učiteljica opaža, da je pri delu bolj samostojen. Učenec še vedno zamenjuje posamezne črke in to bo tudi ostalo še v prihodnje, ker pri disleksiji težave ne izzvenijo in ostajajo še naprej prisotne. Pomembno je, da učenec ve, kako si lahko pomaga pri branju in da razvije pozitivno samopodobo. Učenca ne smemo primerjati z drugimi, ampak le samega s seboj. V veliko pomoč je tudi bralni dnevnik, saj tako vidimo, kdaj je učenec bral in koliko časa je bilo namenjenemu branju. Zelo priporočljivo je tudi razvijati močna področja pri učencih, saj to zelo vpliva na njihovo samopodobo in sprejemanje sebe.

6. ZAKLJUČEK

Zavedati se moramo, da disleksija nikakor ni bolezen. Organski izvor disleksije je sicer v možganih, vendar z njimi ni nič narobe. Samo drugače delujejo. Gre za različne težave pri prepoznavanju črk, branju, bralnem razumevanju, ki z leti ne izzvenijo povsem, ampak še vedno ostajajo. Pomembno je, da se tega zavedamo in da nismo preveč razočarani, če ni takojšnjega napredka pri učencih in da je kljub vajam in vztrajanju pri branju zelo majhen napredek. Takšen učenec potrebuje tudi določene prilagoditve pri učnem delu, saj drugače ne more biti tako

uspešen kot so njegovi vrstniki. Zavedati se moramo, da gre pri branju za razvojni proces in da rezultatov ne moremo pričakovati takoj, ampak šele čez daljše časovne obdobje (več mesecev, let). Veseliti se moramo vsakega manjšega napredka otroka in mu to tudi povedati in ga pohvaliti. Pomembno je, da otrok ve, da je napredoval in da mu je to motivacija za delo naprej. Za nadaljnje raziskovanje bi lahko opazovali tudi napredek omenjenega učenca v daljšem časovnem obdobju oziroma še v naslednjih letih šolanja.

7. SKLEP

Omenjene vaje branja in pisanja so lahko v pomoč tudi drugim učencem, ki imajo podobne težave kot učenec, s katerim izvajam dodatno strokovno pomoč. Določene vaje in svoje ugotovitve sem že predstavila staršem 1. razreda na roditeljskem sestanku v letošnjem šolskem letu. Nameravam pa jih predstaviti še drugim učiteljem na strokovnem aktivu, da jim bodo v pomoč pri delu z učenci. To je moj prispevek k izboljšanju pedagoške prakse. Vaje in opažanja so lahko v veliko pomoč tudi učencem, ki nimajo disleksije, saj jim povrnejo oziroma povečajo motivacijo za branje in pisanje.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Tereza Žerdin: Motnje v razvoju jezika, branja in pisanja, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, Ljubljana in društvo Bravo, Mengeš 2003.
- [2] Ronald D. Davis, Eldon M. Braun: Dar disleksije, Impress.d.d., Ivančna Gorica, 2008.
- [3] Disleksija, vodnik za starše, Ljubljana: Društvo Bravo, 2013.
- [4] Alja Lečnik, Saša Schweiger, Maja Šuštaršič: Priročnik za učence z disleksijo, Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani, 2015.
- [5] Alenka Stare: Kako pa ti bereš, delovni učbenik, učenje in poučevanje branja, Bled, A&R projekt, 2021.
- [6] <https://www.institutzadisleksijo.si/kaj-je-disleksija>
- [7] <https://ucnetezave.splet.arnes.si/bralne-tezave/>
- [8] <https://www.drustvo-bravo.si/>
- [9] <http://www.disleksija.si/>

KOMPETENCE DIJAKOV NA PODROČJU KIBERNETSKE VARNOSTI

POVZETEK

Kompetence na področju kibernetike lahko štejemo med temeljne digitalne kompetence 21. stoletja. Cilj strokovnega članka je osvetliti poznavanje in navade dijakov glede kibernetike varnosti z vidika uporabe večkratnega preverjanja pristnosti, posodabljanja naprav in izobraževanj. Raziskava je bila izvedena kvantitativno z metodo ankete in kvalitativno z metodo delno-strukturiranega intervjuja. Rezultati kažejo, da dijaki uporabljajo večkratno preverjanje pristnosti, a izberejo lažji način pred varnejšim. Posodobitve najraje prepustijo napravi sami; izobraževanj pa se udeležijo le, če so obvezna. Rezultati raziskave so lahko uporabni kot povratna informacija za nadaljnjo načrtovanje izobraževanja dijakov na področju kibernetike varnosti. Članek hkrati daje vpogled v kompleksno področje razvijanja digitalnih kompetenc in odpira diskusijo o kibernetiki varnosti.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, kibernetika varnost, izobraževanje, digitalne kompetence, večkratno preverjanje pristnosti

CYBERSECURITY COMPETENCY OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Competency of cybersecurity could be considered one of the key digital competencies of 21st century. The aim of this study is to highlight the knowledge and habits of high school students regarding specific aspects of cybersecurity, namely the use of multi-factor authentication, device updates, and education. The methods used were a quantitative survey and a qualitative semi-structured interview. The results show that high school students use multi-factor authentication but prioritize convenience over security. The majority of high school students trust device updates to the device itself and engage in cybersecurity education only if it is compulsory. The results can be used as feedback for future cybersecurity education of high school students. Finally, this study provides insight into the complex subject of developing digital competencies and opens a discussion on cybersecurity.

KEYWORDS: high school students, cybersecurity, education, digital competencies, multi-factor authentication

1. UVOD

Bliskovit razvoj informacijske in komunikacijske tehnologije v zadnjih nekaj desetletjih ter visok nivo prepletenosti novih tehnologij z našim vsakdanjim življenjem je razlog, da digitalne kompetence štejemo med ključne kompetence 21. stoletja. Poleg tega so nove tehnologije vedno bolj stroškovne dostopne in ekonomične, kar še dodatno pospešuje uvajanje novih tehnologij v sodobno družbo. Stroškovna dostopnost je omogočila, da danes le stežka najdemo dijaka, ki nima v lasti pametnega telefona; to je telefona, ki poleg glasovnih klicev in pošiljanja besedilnih sporočil omogoča tudi fotografiranje, poganjanje aplikacij, dostop do spleta... Ekonomičnost novih tehnologij pa je omogočila, da se čedalje več storitev zaradi nižjih operativnih stroškov ter priročnosti poslovanja seli v digitalni svet. Naš vsakdan je prepleten z novimi tehnologijami in trenutno ni znakov, da bi se ta trend obrnil. Ključno je, da znamo nove tehnologije uporabljati in to znanje tudi predajati novim generacijam. Ne glede na številne prednosti, ki jih digitalizacija prinaša družbi, ne smemo prezreti nevarnosti, ki jih digitalizacija neizogibno prinaša. S tem, ko naše podatke in storitve prenašamo v digitalno obliko odpiramo povsem novo paleto načinov, kako podatke ali storitve zlorabiti.

Področje kibernetike varnosti je dinamično področje, ki se nenehno prilagaja novim in spreminjajočim se grožnjam našemu digitaliziranemu svetu. Kibernetika kriminaliteta predstavlja težavo v svetovnem merilu, zato je na vseh uporabnikih, da poznajo (vsaj) osnove kibernetike varnosti. V tem strokovnem članku se osredotočimo na določene kompetence dijakov na področju kibernetike varnosti. Dijaki so bodoči polnoletni državljani, ki bodo soustvarjali prihodnost naše države v vedno bolj digitaliziranemu svetu, zato smo se v raziskavi vprašali, kakšna znanja in navade imajo glede kibernetike varnosti. Profesorjem članek ponuja povratno informacijo, ki jo lahko uporabijo za načrtovanje izobraževanja na področju kibernetike varnosti. Tema je aktualna in povsem legitimno se lahko vprašamo, kako so dijaki pripravljene na svet, ki jih čaka. Gledano z vidika obvladovanja kibernetike varnosti, so današnji dijaki v zanimivem položaju. Vzemimo na primer sodoben pametni telefon, ki z razlogom enostavnosti in prijaznosti uporabniku »skrije« datoteko: ob prenosu s spleta jo namreč priročno pospravi nekam v »drobovje« pomnilnika. Sodoben uporabnik pametnega telefona je tako prikrajšan za izkušnje o lastnostih in organizaciji datotek. Ta zavednost o enem izmed temeljnih pojmov informacijske tehnologije torej izginja, s tem pa žal tudi znanje na tem področju.

V strokovnem članku se osredotočimo le na določena področja kibernetike varnosti: posodabljanje naprav, uporabo večkratnega preverjanja pristnosti in izobraževanje na področju kibernetike varnosti. V začetku članka najprej predstavimo teoretično ozadje o digitalnih kompetencah in kibernetiki varnosti. Sledijo rezultati raziskave, ki je bila izvedena z metodama ankete in delno strukturiranega intervjuja. Rezultate povzamemo v zaključnem delu, kjer tudi izpostavimo nekatera vprašanja, ki so prišla na plan tekom interpretacije rezultatov. Končno podamo še nekaj predlogov aktivnosti, ki jih lahko bralci oz. strokovni delavci odnesejo domov ali v učilnico.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA DIGITALNIH KOMPETENC IN KIBERNETSKE VARNOSTI

Digitalne kompetence so definirane kot samozavestna, odgovorna in kritična uporaba sodobnih digitalnih tehnologij za učenje, delo in aktivnost v družbi. Ne smatramo jih kot posamezno znanje, temveč kot nabor znanj, veščin in odnosov. Prve definicije digitalnih kompetenc segajo že v leto 2006, ko so bile navedene kot ena izmed ključnih kompetenc vseživljenskega učenja. Sodoben način življenja vsekakor potrjuje omenjeno umestitev. Današnje smernice politike za razvoj digitalnih kompetenc izpostavljajo pet ključnih področij: informacijska in podatkovna pismenost, komuniciranje in sodelovanje preko digitalnih tehnologij, ustvarjanje digitalnih vsebin, varnost in veščine reševanja problemov (Vuorikari, Kluzer, & Punie, 2022).

V strokovnem članku se omejimo na področje varnosti, ki je zaradi same ranljivosti digitaliziranega sveta še posebej relevantno. Na področju varnosti so kot ključna znanja in veščine navedeni varovanje naprav, vsebin, podatkov; varovanje fizičnega in mentalnega zdravja ter varovanje okolja. K temu spada razumevanje ranljivosti in groženj v digitalnih okoljih. Sodoben državljan naj bi tudi obvladal varovanje osebnih podatkov v digitalnih okoljih in razumel, kako deliti ali uporabiti osebne podatke. Končno – tukaj so otroci in najstniki še posebej izpostavljeni – omenimo še spletno nasilje: kako ravnati v primeru spletnega nasilja ter kako ga preprečevati. Okvir digitalnih kompetenc za področje kibernetike varnosti loči osem nivojev znanj, veščin in odnosov; ki pa v osnovi potekajo od temeljnih do naprednejših znanj in veščin. Zadošča primer za področje varovanje naprav, kjer je kot temeljno znanje in veščina navedena uporaba enostavnih načinov varovanja naprav, digitalnih vsebin in zasebnosti; kot naprednejše pa se navaja ločevanje med načini varovanja naprav, izbira situaciji najprimernejših načinov oz. ustvarjanje kompleksnih postopkov za zagotavljanje varnosti naprav, vsebin in zasebnosti (Vuorikari, Kluzer, & Punie, 2022).

Zanimivo je predvsem področje ustvarjanja kompleksnih postopkov za zagotavljanje varnosti naprav, vsebin in zasebnosti. Sem lahko štejemo večkratno preverjanje pristnosti, ki je v zadnjih letih postalo zahtevano pri uporabi številnih storitev, kot je na primer široko uporabljena storitev za elektronsko pošto Gmail. Podjetje Alphabet (lastnik Google-a) je leta 2021 v mesecu maju – v času, ko se obeležuje svetovni dan gesel – objavilo novico, da bo zahtevalo uporabo večkratnega preverjanja pristnosti za uporabo svojih storitev (Risher, 2021). Temeljni razlog za to odločitev je lahko dejstvo, da večina uporabnikov digitalnih storitev uporablja privzete nastavitve; če se dvigne varnostni nivo privzetih nastavitvev, se dvigne splošen nivo varnosti. Uporaba enkratnega preverjanja pristnosti, kot je recimo geslo, ima svoje pomanjkljivosti, ki pa so večinoma na strani uporabnika. Raziskava v Veliki Britaniji (NCSC, 2019) je kot problematično izpostavilo ponovno uporabo gesel in uporabo preveč enostavnih in pogostih gesel, ki se zlahka uganajo. Vpeljava obveznega večkratnega preverjanja pristnosti, to je geslo in še dodaten različen način, torej občutno prispeva k večji kibernetiki varnosti.

Kibernetika varnost je torej proces in ne izdelek, ki v največji meri sloni na izobraženem uporabniku. Zaščito osebnih podatkov, računov, datotek in tudi denarja tako ne popolnoma moremo prepustiti tretji osebi (oz. ustanovi), ampak moramo aktivno sodelovati v procesu

kibernetske varnosti. Med osnovne načine zaščite digitalnih vsebin in naprav štejemo programsko opremo in požarne zidove za preprečevanje zlonamerne programske opreme. Ti načini so bistvenega pomena, toda še zdaleč niso dovolj. V sodobnem svetu je potrebno izvajati kompleksne varnostne procese in prakse, med katere sodijo izdelava varnostnih kopij, uporaba dobrih praks (na primer ne odpiramo povezav ali prilog iz naslovov, ki niso zaupanja vredni), redno posodabljanje programske opreme, uporaba močnih gesel in večkratnega preverjanja pristnosti.

Izmed naštetih procesov in praks se v članku osredotočimo na izobraževanje uporabnikov za uporabo dobrih praks, redno posodabljanje naprav in uporabo večkratnega preverjanja pristnosti. Raziskave na področju izobraževanja uporabnikov glede kibernetike varnosti kažejo, da uporabniki pogosto precenjujejo svoje znanje, hkrati pa se zavedajo groženj in nevarnosti v digitalnem svetu (Furman, Theofanos, Choong, & Stanton, 2012). Naslednje področje posodabljanja naprav in programske opreme je še posebej zanimivo na pametnih napravah, ki vključujejo avtomatsko posodabljanje. Uporabnik tako izgubi stik s to platjo varnosti, kar lahko vodi v apatičen odnos do pomembnosti posodobitev. Uporaba večkratnega preverjanja pristnosti spada v področje preverjanja pristnosti, kjer načeloma lahko preverjamo:

- nekaj, kar uporabnik ve (geslo, PIN številka)
- nekaj, kar uporabnik je (prstni odtis, preverjanje obraza)
- nekaj, kar uporabnik ima (naprava, kartica)

Zanimivo je, da uporabniki precenjujejo varnost biometričnih podatkov. Uporabniki se namreč pri pomembnejših storitvah, kot je na primer bančništvo, pogosteje odločajo za biometrično potrditev (Furman, Theofanos, Choong, & Stanton, 2012). Težava biometričnih podatkov je predvsem v njihovi nespremenljivosti – ko so enkrat ogroženi, jih ne moremo spremeniti. Tako si sodobne kibernetike varnosti ne moremo predstavljati brez uporabe gesel, ki pa so spet odvisna od izobraženosti uporabnika. Tukaj lahko omenimo, da določeni koraki v svet brez gesel že obstajajo, vendar trenutno največjo kibernetiko varnost glede preverjanja pristnosti še vedno zagotovimo z večkratnim preverjanjem (Weatherbed, 2023).

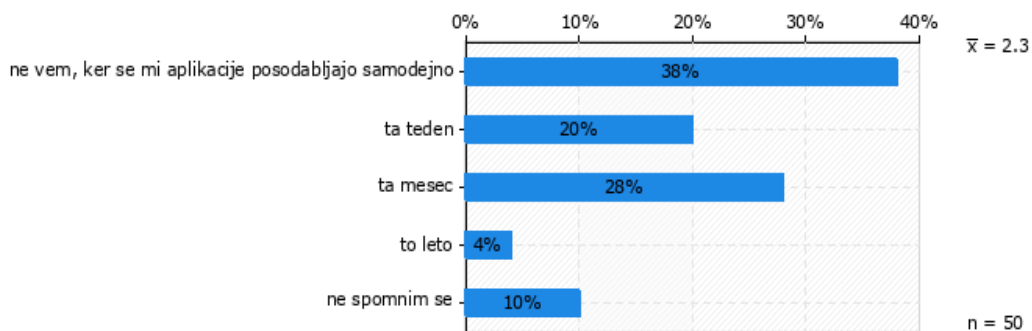
V strokovnem članku smo si zadali cilj raziskati navade dijakov glede posodabljanja naprav, uporabe večkratnega preverjanja pristnosti in izobraževanj. Uporabili smo metodo ankete, kjer smo z eksplicitnimi in implicitnimi vprašanji preverili kompetence dijakov. Poleg ankete, smo naključno izbrali 4 dijake in z njimi izvedli delno strukturiran intervju, kjer smo za izhodišča uporabili podobna vprašanja kot v anketi. Tako smo dobili dodatno povratno informacijo predvsem za področje odnosa do kibernetike varnosti.

3. REZULTATI RAZISKAVE

Anketo smo izvedli na vzorcu 50 dijakov, ki so k anketi pristopili prostovoljno. Dijaki so anketo izpolnjevali v štirih skupinah; v vsaki skupini pa smo po končani anketi naključno izžrebali enega dijaka, s katerim smo izvedli še delno strukturiran intervju. Tako smo dobili dodatno obrazložitev pridobljenih odgovore. Delno strukturiran intervju je bil zastavljen tako, da so udeleženci lahko izrazili svoja mnenja in opisali svoj odnos do kibernetike varnosti. Pri

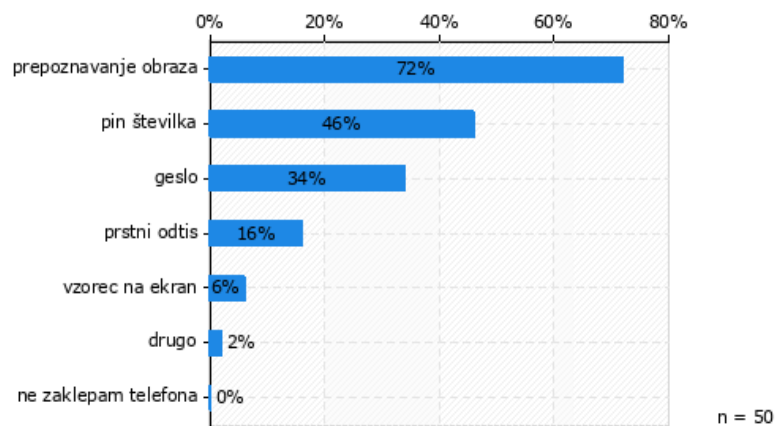
intervjujih smo pisali sprotne zapiske, ki smo jih po zaključenih intervjujih analizirali. Sledi predstavitev rezultatov ankete hkrati z analizo rezultatov intervjujev.

Na vprašanje o posodabljanju aplikacij (Slika 1) je večina dijakov odgovorila, da prepušča posodabljanje napravi sami. Kljub temu je sorazmerno velik delež dijakov, ki sam preverja posodabljanje aplikacij, kar je spodbudno, saj iz tega lahko sklepamo, da se zavedajo pomembnosti posodobitev. Manjši delež dijakov se ne spomni, kdaj so nazadnje posodobili aplikacije. Pri delno strukturiranem intervjuju smo dijake povprašali na temo posodobitev. Vsi intervjuvani dijaki so potrdili, da prepuščajo posodobitve napravi sami. Ob pozivu po obrazložitvi so kot razlog navedli, da posodabljanje aplikacij ni njihova skrb ampak odgovornost avtorjev aplikacij. Ob dodatnem izpraševanju so dijaki še dodatno potrdili prepričanje, da varnost aplikacij ni njihova odgovornost ampak gre za odgovornost tretje osebe. Zavedajo se, da niso vse aplikacije varne; zato uporabljajo samo tiste, ki jih že uporabljajo njihovi vrstniki.



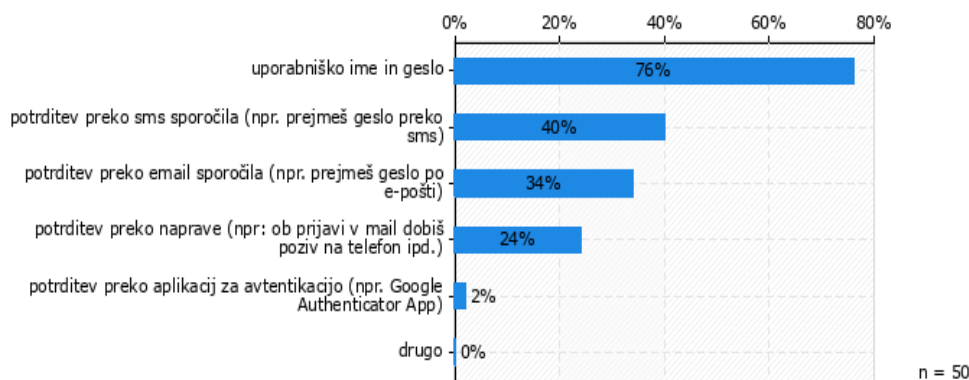
SLIKA 1: Rezultati poizvedbe o posodabljanju aplikacij.

Na vprašanju o načinu zaklepanja naprave (Slika 2) je velika večina dijakov izpostavila prepoznavo obraza, kateri je sledila uporaba PIN številke. Med pogosto uporabljane načine so izpostavili še geslo in uporabo prstnega odtisa. Toliko bolj zanimivi so rezultati delno strukturiranega intervjuja, kjer so dijaki kot prvi razlog za zaklepanje s prepoznavanjem obraza navedli priročnost, šele nato so navedli varnost. Po dodatnem izpraševanju so dijaki navedli, da gre za njih najhitrejši in najlažji način, ki je po njihovem mnenju tudi najvarnejši. Ko smo intervjuvane dijake soočili s pomanjkljivostmi biometričnih podatkov, so bili vidno presenečeni, iz česa lahko sklepamo, da so dijaki slabo izobraženi na tem področju. Uporabo PIN številke so navedli kot zahtevan predpogoj za vklop ostalih načinov preverjanja pristnosti in ga opisali kot manj priročnega in manj varnega kot so biometrični podatki.



SLIKA 2: Rezultati poizvedbe o načinu zaklepanja naprave. Dijaki so imeli možnost izbire večih odgovorov.

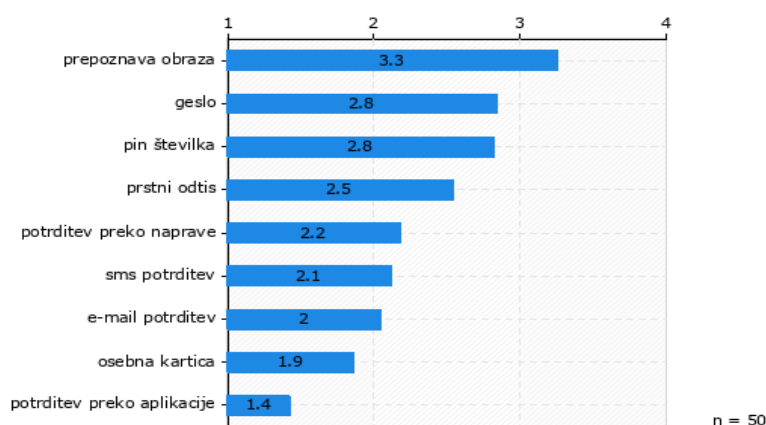
Na vprašanju o načinu preverjanja pristnosti za spletne storitve (Slika 3) je velika večina dijakov izpostavila uporabniško ime in geslo, izmed katerih jih v povprečju okoli 30 % uporablja še dodaten način preverjanja pristnosti. Ponovno so zanimivi rezultati intervjuja, kjer so dijaki obrazložili, da so večkratno preverjanje pristnosti vklopili zato, ker ga je določena aplikacija zahtevala, ne ker je tako bolj varno. Za aplikacije, kjer ni zahtevano večkratno preverjanje pristnosti, si ga dijaki na lastno željo ne vklopijo. Dijake smo povprašali ali se jim zdi večkratno preverjanje bolj varno in zakaj ga ne uporabljajo. Intervjuvani dijaki so soglasno potrdili, da je večkratno preverjanje pristnosti bolj varno, a ga neradi uporabljajo, ker je bolj zamudno in manj priročno. Končno, smo dijake vprašali za katere storitve bi zahtevali večkratno preverjanje pristnosti – tukaj so izpostavili spletno bančništvo, kjer so ponovno izpostavili preverjanje biometričnih podatkov kot najvarnejši način poleg gesla ali PIN številke.



SLIKA 3: Rezultati poizvedbe o uporabi načinov preverjanja pristnosti. Dijaki so imeli možnost izbire večih odgovorov.

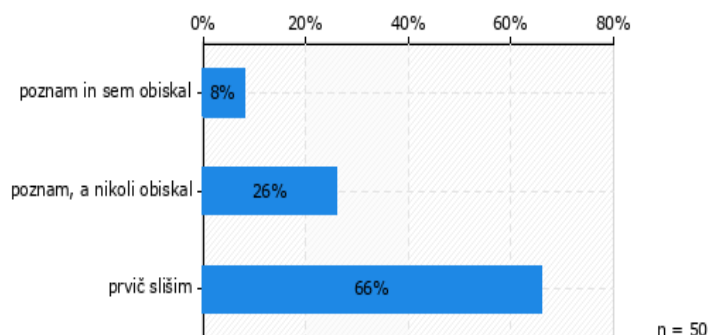
Dijake smo tudi povprašali o preferencah glede načina preverjanja pristnosti (Slika 4). Ponovno se izkaže, da dijaki najraje posegajo po najbolj priročnem načinu, to je preverjanje biometričnih podatkov, katerim sledi uporaba gesla in PIN številke. Intervjuvani dijaki so ponovno poudarili priročnost in varnost prepoznavanja obraza. Glede PIN številke so intervjuvani dijaki omenili

bančne storitve. Dijaki so načine in procese zagotavljanja varnosti, ki jih bančne ustanove uporabljajo označili kot zaupanja vredne.



SLIKA 4: Rezultati poizvedbe o načinu preverjanja pristnosti, ki ga dijaki najraje uporabljajo. Dijaki so na lestvici od 1 (najmanj) do 4 (najbolj) označili načine preverjanja.

Na vprašanju o seznanjenosti s spletnim portalom safe.si (Slika 5) sta dve tretjini dijakov izjavili, da prvič slišijo za ta portal. Tretjina dijakov je bila seznanjena s portalom, a večina teh dijakov portala ni obiskala. Portal safe.si je eden izmed portalov, ki skrbi za izobraževanje mladih v digitalnem svetu. Dijaki so seveda izobrazbo na področju spletne varnosti lahko prejeli iz drugih virov; toda nepoznavanje portala bi lahko vzeli kot indikator, da je izobrazba na področju kibernetске varnosti pomanjkljiva. Portal že vrsto let deluje na področju preventive in sodeluje s šolami, zato so nas rezultati presenetili. Odgovore smo iskali pri intervjuvanih dijakih, od katerih dva nista nikoli slišala za ta portal, ostala dva pa sta zanj slišala v osnovni šoli. Zanimivo je bilo vprašanje, ali bi se intervjuvani dijaki udeležili izobraževanj na temo kibernetске varnosti oz. varnosti na spletu nasploh; odgovorili so, da bi se udeležili, če bi bilo to potrebno (kot primer so navedli organizirano izobraževanje s strani šole ali bodočega delodajalca), samoiniciativno pa se izobraževanj ne bi udeležili.



SLIKA 5: Rezultati poizvedbe o seznanjenosti s spletnim portalom safe.si.

4. ZAKLJUČEK

Na podlagi rezultatov raziskave smo prišli do sklepov, da dijaki posodabljanje aplikacij najraje prepuščajo napravi sami; to je, večinoma uporabljajo samodejno posodabljanje. Večkratno preverjanje pristnosti uporabljajo, vendar je poglaviten razlog za uporabo zunanja zahteva in ni rezultat zavednosti o kibernetiki varnosti. V situacijah, kjer večstopenjsko preverjanje ni zahtevano, ga dijaki na lastno pobudo ne aktivirajo. Opazna je tudi preferenca priročnih načinov pred varnejšimi načini, konkretno je izpostavljena uporaba biometričnih podatkov. Izvedba delno strukturiranih intervjujev je potrdila domneve za področje večkratnega preverjanja pristnosti: dijaki dojemajo biometrične načine kot bolj varne, kar kaže na pomanjkljivo poznavanje prednosti in slabosti različnih načinov varovanja naprav in digitalnih vsebin. Odnos do izobraževanja na temo kibernetike varnosti kaže, da dijaki niso samoiniciativni so pa pripravljeni sodelovati v izobraževanjih, če bi se to od njih zahtevalo s strani šole oz. bodočega delodajalca. Med predloge za nadaljnjo raziskovalno delo najprej poudarimo, da smo v raziskavi imeli relativno majhne vzorce, tako pri anketi kot pri intervjujih in si želimo predvsem več podatkov o nivoju kompetenc dijakov na področju kibernetike varnosti.

Končno si v tem članku zastavimo še dva vprašanja: kaj ti rezultati v resnici pomenijo in kako jih lahko uporabimo, na primer jutri v učilnici? Dijaki na področju posodabljanja aplikacij večinoma zaupajo varnostno plat tretji osebi; to je avtorjem aplikacij. Morebiten indikator, ki se lahko skriva pod to navado je, da današnji dijaki dojemajo kibernetiko varnost kot področje, za katero so zadolženi drugi. Posledično se izločijo iz procesa kibernetike varnosti, izkušnje pa kažejo, da je izkušen uporabnik eden glavnih stebrov kibernetike varnosti. Za načrtovanje razvoja digitalnih kompetenc to pomeni, da moramo večji poudarek nameniti odnosu dijakov do kibernetike varnosti; dijaki bi morali ponotranjiti, da je kibernetika varnost »ekipni šport«. Iz rezultatov o uporabi večkratnega preverjanja pristnosti, ki jo dijaki večinoma uporabljajo le na zunanjo zahtevo in udeleževanju zgolj obveznih izobraževanj lahko povzamemo, da prostovoljna vključitev uporabnikov v varnostne procese in sheme pogosto ne daje optimalnih rezultatov. Morebiten indikator, ki ga lahko vzamemo za načrtovanje prihodnosti izobraževanja je torej, da se določene vsebine kibernetike varnosti ne vključi kot izbirne, ampak obvezne. Za konec torej lahko poudarimo, da je kibernetika varnost proces, v katerem sodelujemo vsi; kibernetika varnost ni izbira, ampak obveza.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Furman, S. M., Theofanos, M. F., Choong, Y.-Y., & Stanton, B. (2012). Basing Cybersecurity Training on User Perceptions. *IEEE Security & Privacy Magazine*, 40-49.
- [2] NCSC. (2019). Pridobljeno iz <https://www.ncsc.gov.uk/news/most-hacked-passwords-revealed-as-uk-cyber-survey-exposes-gaps-in-online-security> (2. 6. 2023)
- [3] Risher, M. (2021). Pridobljeno iz <https://www.blog.google/technology/safety-security/a-simpler-and-safer-future-without-passwords/> (1. 6. 2023)
- [4] Vuorikari, R., Kluzer, S., & Punie, Y. (2022). *DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- [5] Weatherbed, J. (2023). Pridobljeno iz <https://www.theverge.com/2023/6/5/23749180/google-workspace-cloud-passkey-support-password-2fa-fido-security-phishing> (1. 6. 2023)

LEPOTA JE POVSOD OKOLI NAS, TUDI V BODOČEM POKLICU

POVZETEK

Prispevek obravnava primer dobre prakse, v katerem so bili na dijaku prijazen način doseženi različni izobraževalni in vzgojni cilji. Izkušnje nas učijo, da se mladi premalo zavedajo čara okolice in lepote bodočega poklica, zato smo se pri pouku tujega jezika osredotočili na lepe stvari njihovega vsakdana in lesarstva. Pri snovanju in izvedbi učnega procesa je bilo osnovno vodilo smiseln preplet dveh tematskih področij, ki ju največkrat ne obravnavamo istočasno. Preko obravnave strokovnih besedil smo krepili poklicne kompetence in razvijali čuječnost.

Niz štirih drugačnih učnih ur smo izvedli z različnimi učnimi oblikami in metodami. Pri raziskovanju smo načrtno zanemarili digitalne vsebine in se osredotočili le na tiskano strokovno gradivo. Dijaki so morali poiskati izhodiščno strokovno besedilo, ki je po njihovem mnenju obravnavalo njim lepo temo. Pripravili so si izpiske in nato v šoli po njih napisali kratek sestavek o lepoti v lesarstvu. Dijaki so razvijali estetsko zmožnost, bogatili so besedni zaklad strokovne terminologije ter krepili zmožnost samostojnega raziskovanja in učenja. Opisani primer dobre prakse spodbuja učitelje k drugačnemu obravnavanju jezika stroke, ki se je izkazal za zelo uspešnega. Z opisanim primerom nismo dosegli le zastavljenih pedagoških ciljev, ampak tudi okrepili odnos med dijaki in profesorjem.

KLJUČNE BESEDE: lesarstvo, čuječnost, estetska zmožnost, angleščina v stroki

BEAUTY IS ALL AROUND US, ALSO IN THE FUTURE PROFESSION

ABSTRACT

The paper deals with an example of good practice in which educational goals were achieved in a student-friendly manner. Experiences teach us that the young are not aware enough of the charm of the environment and beauty of their future profession. Therefore, at foreign language classes we focused on the beauty of students' everyday life and woodworking. When planning and implementing the learning process, the basic guideline was a meaningful intertwining of two thematic areas which are often not dealt with at the same time. We paid attention to beautiful things through the professional field of the students' future occupation. While discussing specific text we strengthened professional competences and developed mindfulness.

Through a series of four different lessons we focused on beauty and beautiful things that surround us and we devoted most of our time to finding and observing beauty in woodworking. While doing the research we deliberately neglected digital sources and focused only on printed technical literature. The students had to find a technical article that discussed a topic they found beautiful. They had to prepare notes and then at school write a short essay on the beauty in woodworking. The students developed their aesthetic ability, enriched their vocabulary of professional terminology and strengthened their ability to independently research and study. This example of good practice encourages teachers to dare and take a different approach in teaching English for specific purposes for it has proven to be very successful. With the described example we not only achieved the set goals but also strengthened the relationship between the students and the professor.

KEYWORDS: woodworking, mindfulness, aesthetic ability, English for specific purposes

1. UVOD

V 21. stoletju teče življenje človeka v zahodni civilizaciji izredno hitro, morda prehitro. Živimo v utvari, da so naša življenja izpopolnjena in bogata, a nikoli v zgodovini človeštva se ni toliko govorilo o izgorelosti, depresiji in odtujenosti, pa čeprav so ljudje v preteklosti preživljali težje strahote, kot jih danes mi. Od jutra do večera smo na vsakem koraku izpostavljeni mnogim dražljajem, ki na dolgi rok človeka utrudijo. Odrasel človek bi moral biti sposoben začutiti, kdaj se je potrebno ustaviti in užiti trenutek počasi, s polno zavestjo in zavedanjem, da kar imamo ni samoumevno. Lepoto okoli sebe lahko opazimo le, če se znamo umiriti, osredotočiti in zavedati, da je življenje prežeto z lepimi stvarmi. Ker odrasel človek preživi dobršen del življenja na delovnem mestu, je izrednega pomena, da zazna in ceni tudi, kar je lepega v njegovem poklicu. To spretnost je potrebno razvijati skozi leta odraščanja in negovati v odrasli dobi. Komur to uspe, bo najverjetneje zadovoljen s svojim življenjem.

Mladi ljudje še nimajo veliko življenjskih izkušenj in modrosti, zato je dolžnost odraslih, da jim pokažemo pravo pot in odpiramo oči glede dojetanja sveta in življenja na njem. Poučevanje tujega jezika na srednji strokovni šoli nudi ogromno priložnosti, da dijake učimo za življenje. Predan in iznajdljiv pedagog lahko marsikdaj poveže predmetne cilje z vzgojnimi. Takšno delo je za učitelja zahtevno in izčrpavajoče, vendar imajo lahko doseženi cilji dolgoročne pozitivne posledice, ki oblikujejo posameznika in nenazadnje tudi družbo. Učitelj, ki stoji za vsem, kar počne, verjame v koristi svojega dela in živi po naukih, ki jih uči, je dodana vrednost šolskega prostora. Primer dobre prakse, ki ga opisujemo v prispevku, je nastal na podlagi teh zavedanj in je le potrdil prepričanje, da si učitelj mora kdaj upati ubrati drugačno pot, pozabiti na formalna pravila in stroge okvirje poučevanja, ki jih določajo katalogi znanj. Tudi na tak način se da veliko naučiti in predvsem okrepiti dober odnos med učiteljem in dijaki. Opisani primer dobre prakse je nastal precej spontano, brez velikih predhodnih priprav. Glavno vodilo je bilo usmeriti pozornost dijakov v lepote vsakdana in čare njihovega bodočega poklica. Zastavili smo si nekaj konkretnih ciljev, vse ostalo pa smo prepustili intuiciji. Lahko trdimo, da smo dosegli lažje merljive cilje predmetnega področja, težje pa je biti gotov, ko govorimo o vzgojnih ciljih. Težko je na kratek rok oceniti, če so dijaki ponotranjili bistvo teh učnih ur, ker se mora le-to tesno prepletati z njihovo osebno rastjo, ki bi morala potekati celo življenje. Vseeno je bila to za vse lepa izkušnja, ki jo bomo s prihodnjimi generacijami vsekakor ponovili in morda tudi nadgradili s še kakšno dejavnostjo.

Imeti sposobnost videti lepe stvari pomaga osmisliti življenje, človeku daje energijo za premagovanje težkih situacij in je hkrati navdih za kreativnost. Kot pravi večna modrost iz Malega princa, »kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno«. (91) Ker mladi odraščajo v digitalni dobi, veliko svojega časa preživijo v digitalnem svetu in sanjarijo o lepih stvareh, ki so bolj ali manj nedosegljive in včasih tudi neresnične. Odrasli jih moramo spodbujati, da pogledajo stran od ekrana in spoznajo, da je ogromno lepega okoli njih in v popolnoma običajnih stvareh, tudi v poklicih, ki jih opravljamo že stoletja. Nekateri dijaki na Srednji lesarski šoli ne začutijo, da je lahko delo z lesom izredno lepo, zato smo se tudi pri pouku tujega jezika odločili izpostaviti nekatere lepe plati tega ustvarjalnega poklica.

2. ISKANJE LEPOTE PREKO ČUJEČNOSTI

Pojem lepote je izredno širok in vsak človek dobi svojo asociacijo ob tej besedi, vsem pa je skupno to, da nam misel na lepoto vzbudi občutek ugodja in zadoščenja. Občutenje lepote je zelo subjektivno, vsak ima pravico doživljati nek subjekt po svoje. Za zdrav odnos do življenja pa je pomembno, da človek zazna lepoto, ker to vodi k čustvenemu blagostanju in tako pomembno vpliva na kakovost življenja. Problem sodobnega človeka je, da živi prehitro in hrepeni po idealih, ki jih določajo drugi. Informacijska družba posameznika hitro posrka v vrtimec idealiziranih lepih podob, mu ukrade čas in pozornost, ki bi jo moral nameniti spoznavanju sebe in okolice. Ljudje preživijo velik del svojega prostega časa na svetovnem spletu in gledajo slike ali videoposnetke, ki jih vplivneži objavljajo ter tako živijo »lepa« življenja drugih. Ne zavedajo se, da zapravljajo svoj dragoceni čas in priložnosti, videti in doživeti vse lepo, kar življenje ponuja. Odraščajoče mlade je treba opolnomočiti za življenje v sodobnem družbi, ki žal pozablja, da se lepota in smisel skrivata v najbolj preprostih stvareh, ki so vsakomur na dosegu.

Zadnjih deset let se veliko govori o čuječnosti (angl. mindfulness), ki je »krovni izraz za posebno stanje osredotočenosti, ki lahko pomeni tudi meditativno prakso sprejemajočega samozavedanja v danem trenutku« (Perat). Gre za stanje usmerjene pozornosti na tukaj in zdaj, na osredotočenost nase in nadzor nad umom. Čuječnost je večšina, ki jo, tako kot vsako, moramo pridno vaditi. Osredotočenost na trenutek in prostor umirita razpršenost misli in vodita v zaznavanje in zavedanje tega, kar imaš. Čuječnost je le drug izraz za to, kar prakticirajo svetovne religije preko drdrajočih molitev. V primeru dobre prakse opisanem v nadaljevanju prispevka nismo razvijali te meditativne tehnike, smo pa krepili samozavedanje, sprejemanje in usmerjenost na trenutno izkušnjo. Dijakom smo skušali pokazati, da se je treba znati odklopiti od digitalnega sveta in potopiti v realnega, v katerem živimo. Če se posvetimo trenutku, prostoru in samemu sebi, lahko v mnogih vsakodnevnih opravilih najdemo lepoto in zadovoljstvo.

3. TEMATSKI SKLOP POIMENOVAN »LEPOTA V LESARSTVU«

V nadaljevanju prispevka je opisano, kako smo izvedli pouk v oddelku drugega letnika srednjega strokovnega izobraževanja, smer lesarski tehnik. Tematski sklop smo poimenovali »Lepota v lesarstvu« (Beauty in woodworking) in zanj predvideli štiri pedagoške ure. Tema je prepletala jezik stroke z družboslovjem, kar ni najbolj običajna praksa. Zastavili smo si cilje, ki so določeni v Katalogu znanja za prvi tuj jezik v srednjem strokovnem izobraževanju. Ta učiteljem priporoča, da »pri dijakih razvijajo procesna znanja in zmožnosti s trajno vrednostjo (iskanje informacij, pisanje zapiskov, povzemanje, ipd.)« (23). Zaradi tega smo načrtovali razvijanje sporazumevalne, receptivne, produktivne in estetske zmožnosti ter krepitev zmožnosti učenja. Omeniti je potrebno, da so bili dijaki pred samim začetkom vprašani, če se strinjajo s takšnim načinom obravnavanja strokovne teme, ki je bil drugačen od tistega, kar so vajeni. Bilo je nekaj oklevanja, prisoten je bil strah pred neznanim in neuspehom pri pisanju kratkega pisnega sestavka. Kljub temu se je na koncu večina dijakov odločila, da so se pripravljene lotiti dela na malo drugačen način, še posebej pa jih je ohrabrila obljuba učitelja,

da bodo imeli dovolj časa in možnosti za pripravo na pisanje kratkega pisnega sestavka na obravnavano strokovno temo.

Prva učna ura je temeljila na ozaveščanju o lepoti okoli nas. Ob avtorskem PowerPoint gradivu smo večino časa imeli frontalno diskusijo na temo lepota. Definirali smo pojem »lepota (beauty)« in iz korena besede izpeljali še druge besedne vrste. Sledilo je viharjenje idej. Na tablo smo napisali vse, kar ljudje navadno dojemamo kot lepo. Nato smo ob pestri paleti fotografij spomnili dijake na še mnoge druge lepe stvari našega okolja, ki jih jemljemo za samoumevne in jih skorajda ne zaznamo oziroma opazimo. Sledile so minute, ko so bili dijaki nagovorjeni, naj sami pri sebi pomislijo na kakšno lepo stvar, ki jo še nismo omenili. Zanimivo je bilo prisluhniti mladim bodočim lesarjem, ki so na preprost način v tujem jeziku (angleščini) utemeljili, zakaj so lepi traktorji, narodno zabavna glasba, njihov pes ali sodobni lesno obdelovalni stroji. Omenili so stvari, ki imajo pomembno mesto v njihovem življenju in polepšajo njihov vsakdan. S to aktivnostjo in uvodnim viharjenjem idej smo krepili sporazumevalne zmožnosti in odprto sprejemali mnenja in stališča drugih.

Za domačo nalogo so dijaki morali iti v šolski knjižnico po vsaj en izvod strokovne revije v angleškem jeziku (Woodworker). Današnje srednješolske generacije nimajo razvite kulture prebiranja revij, ker mislijo, da je vse kar potrebuje objavljeno na spletu. Dostop do informacij preko svetovnega spleta je gotovo hitrejši in enostavnejši, ne more pa se primerjati z obiskom knjižnice, iskanjem, listanjem in branjem revij. Pri učenju ni pomemben samo cilj, temveč tudi pot usvajanja znanja. Iskanje virov na tradicionalen način z obiskom knjižnice ponuja več socialne interakcije, za doseg rezultata je potrebno vložiti več napora in posledično dobi človek izkušnjo, ki jo doživlja intenzivneje in traja dlje časa. Raziskovalno delo ne sme potekati le na internetu, temveč ga je nujno potrebno oplemeniti z informacijami iz tiskanih virov.

Drugo učno uro smo namenili listanju in prebiranju tujih strokovnih revij, ki so si jih dijaki izposodili v knjižnici. Večina izmed njih ni poznala tega strokovnega tiskanega vira, pa čeprav imamo v razredu in pred njim knjižni kotiček, kjer so dijakom na razpolago stare številke domačih in tujih strokovnih revij. Načrtno smo se omejili na tiskano strokovno gradivo, ker verjamemo, da se je težje osredotočiti na vsebino, če beremo preko zaslona, kjer je vedno prisotna priložnost, da s klikom na gumb preskočimo na neko drugo vsebino. Dijaki so dobili navodilo, da v eni izmed revij, najdejo srednje dolg članek, ki govori o lesarski tematiki in pritegne njihovo pozornost zaradi nečesa lepega. Delali so brez tiskanih in elektronskih slovarjev, ker ni bil namen razumeti vse strokovne termine in jezikovne podrobnosti, temveč je bil glavni cilj učne ure krepiti zmožnost iskanja informacij in uriti receptivne zmožnosti, s katerimi razberemo glavno sporočilo besedila. Ob koncu ure so morali imeti izbran članek, ki je naslednjo uro služil kot vir za samostojno izdelavo zapiskov.

Tretjo učno uro smo namenili ustvarjanju zapiskov, ki so jih dijaki lahko uporabili v zadnjem delu tematskega sklopa, ko so pisali kratek pisni sestavek. Začeli smo s frontalno debato o tem, kakšni so dobri zapiski. Pogovarjali smo se o tem, da morajo biti zapiski kratki (v obliki miselnega vzorca ali alinej), pomagamo si lahko z različnimi barvami, skicami in razpredelnicami. Zdenka Nanut Planinšek in Darja Škorjanc Braico (2013) navajata, da je še vedno najbolj razširjeno učenje iz pisnih gradiv in dodajata, da z zapisovanjem šifriramo informacije in si na tak način pomagamo, da se lažje zapišejo v možganske celice, organiziramo snov v smiselne enote ter usmerjamo pozornost na bistvo. Poudarili smo tudi, da ima pisanje zapiskov na roko prednosti pred pisanjem na računalnik, ker se informacije, ki jih zapišemo z

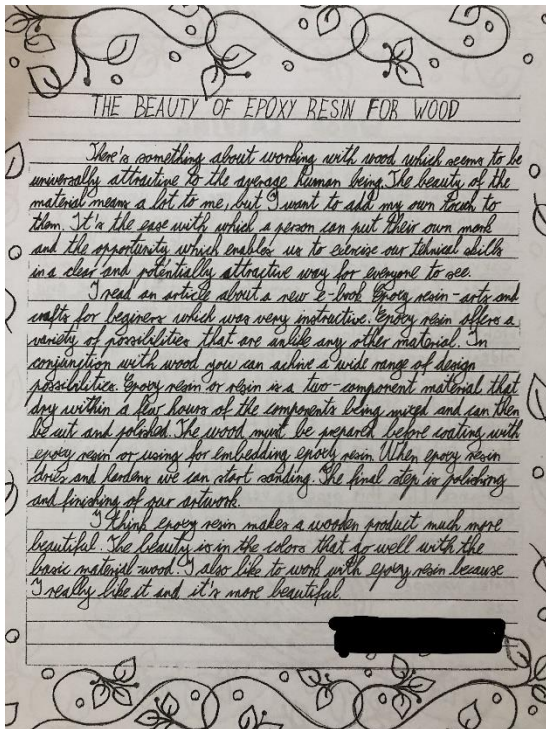
roko, zadržijo dlje časa v spominu. Preostanek učne ure so dijaki začeli delati zapiske, za razumevanje besedila so tokrat lahko uporabljali slovarje in internet. Učiteljica je nudila konzultacije, spremljala delo in spodbujala, da so vsaj del zapiskov naredili pri pouku, preostanek dela pa so opravili doma. S takim načinom dela smo, kot je zapisano v Katalogu znanja, urili ključno zmožnost »učiti se učiti«, saj so se dijaki samostojno in učinkovito lotili novega izziva in uporabili vse razpoložljive možnosti za dobro raziskovalno delo. Omeniti je treba še, da se je zaznavanja lepega v lesarstvu lotila tudi učiteljica, ki je na podlagi angleškega prevoda Suhadolčevega besedila iz kataloga razstave Oživljene krivine, najprej naredila zapiske, nato pa zapisala kratek sestavek, ki je dijakom služil kot vzorčni primer. Velikokrat se zgodi, da učitelji od dijakov zahtevamo, da napišejo sestavke in poročila, ki od njih zahtevajo kar nekaj časa, osredotočenosti in energije, sami pa se bolj redko in neradi lotimo pisanja. Prav bi bilo, da se učitelj kdaj približa dijaku in tudi sam naredi to, kar zahteva od njih, ker s tem utrjuje svoje spretnosti in obenem preveri, kako težke izzive zastavljamo dijakom.

Pri četrti uri pouka so dijaki ob pomoči zapiskov napisali kratek pisni sestavek (v dolžin do 180 besed) in tako krepili produktivne zmožnosti na zahtevnostni ravni A2. Pred začetkom pisanja smo še enkrat poudarili, da je potrebno upoštevati vse prvine pisanja sestavkov in še posebej izpostavili lep opis. Lep in predvsem čitljiv rokopis je med srednješolci na strokovni šoli že skoraj redkost, zato se pedagogi ne smemo naveličati poudarjati, kako pomembna spretnost je lično pisanje z roko. Ker smo že od začetka tega učnega sklopa izpostavljali pomen lepega v naših življenjih, je bil tudi izgled črtne pole, na katero so dijaki pisali, drugačen. Robovi so bili okrašeni z ročno narisanimi ornamentami narave in zato je celotna naloga delovala manj šolsko in bolj sproščeno. Nekateri dijaki, ki so hitreje končali s pisanjem sestavka, so z barvicami pobarvali okrasje in ob koncu ure oddali še posebej lepe izdelke, s tem pa smo se dotaknili tudi razvijanja estetske zmožnosti. Lepo je bilo prebirati sestavke, v katerih so dijaki razmišljali o lepoti, ki se skriva v njihovem bodočem poklicu, saj lesarstvo ponuja ogromno možnosti za ustvarjanje in iskanje samega sebe. Pri branju in ocenjevanju se je utrnila misel, da so izdelki tako zanimivi in dobri, da jih ne bi smeli obdržati le za stenami učilnice. Odločili smo se, da bomo vse sestavke strnili v preprosto zbirko in jo ob zaključku koledarskega leta skupaj z novoletnimi voščili podarili oddelčnemu učiteljskemu zboru.

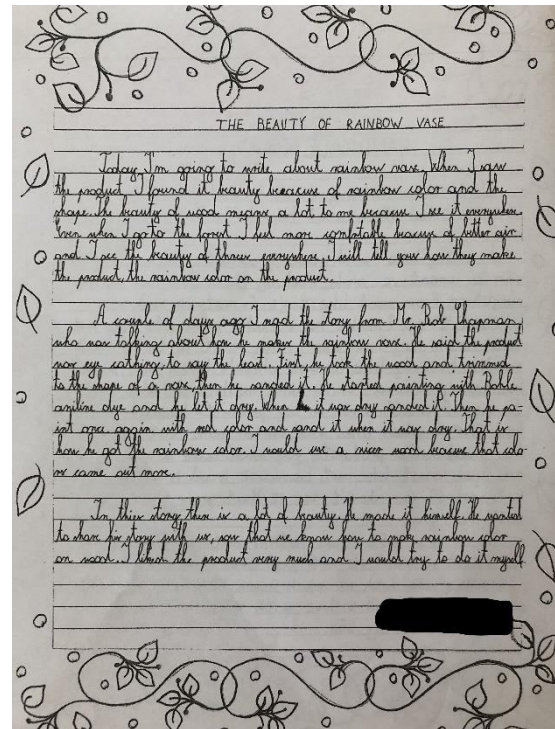
Celoten tematski sklop je tako postal zaokrožena celota, ki je dodatno okrepil dober odnos med dijaki in učiteljico. Uspelo nam je doseči zastavljene predmetne cilje, gotovo pa je med dijaki tega razreda tudi kakšen posameznik, ki ga je tak način dela spomnil oziroma naučil, da je treba v življenju pozornost usmeriti v lepe stvari. Ker nam je zastavljeno delo dobro uspelo, bomo tudi v prihodnjem šolskem letu pouk jezika stroke vsaj v majhnem obsegu izvajali na manj konvencionalen način. Pomembno je, da so dijaki pri učenju aktivni in samostojni, učitelj pa jim skozi cel čas nudi strokovno pomoč. Premetavanje idej, kako tak pouk izvesti, je nekaj, kar pedagog počne tudi v privatnem življenju in je časovno gledano najbolj zamudno. Načrtovanje takšnega pouka je lažji del zgodbe, sama izvedba pa navadno pusti človeka prijetno utrujenega, ker so takšne ure izredno dinamične. Učitelj se ne more opreti na rutino, stopa na polje neznanega in kar je najbolj obremenjujoče – ne ve, ali bo dosegel zastavljene cilje ali ne. A če ne poskusiš, ne boš nikoli izvedel, zato se je treba spustiti tudi v takšne izzive, da se ne bomo celo poklicno pot držali le učbenikov in potovali po ustaljenih tirih.

Sliki 1 in 2 prikazujeta dva primera kratkega pisnega sestavka. Prvi govori o lepoti kombiniranja epoksi smole z masivnim lesom in drugi o mavrični vazi, ki je narejena iz

različnih lesnih vrst. Ker ima vsaka drevesna vrsta svojo značilno barvo, lahko s kombiniranjem lesa dobimo učinek mavrice.



Slika 1: Opis rabe epoksi smole in lesa.



Slika 2: Kako narediti mavrično vazo?

4. NAMESTO SKLEPA

Pred osemdesetimi leti je Antoine de Saint-Exupéry v Malem princu zapisal, da si ljudje »ne vzamejo več časa, da bi kaj spoznali«, (87) zato smo si pri pouku angleškega jezika na Srednji lesarski šoli vzeli čas in spoznavali, da je okoli nas in v panogi bodočega poklica ogromno lepega. Zasnovali smo štiri učne ure pouka tujega jezika stroke, preko katerega smo učili tudi nauke za vsakdanje življenje.

Osnovna ideja je bila spodbuditi zaznavanje lepega v stvareh, ki nas obkrožajo, še posebej v lesarstvu. Temu osnovnemu vodilu so se spontano dodajali še drugi cilji, ki so prav tako pomembni pri vzgoji in izobraževanju srednješolske populacije. Izpostavljali smo, kako pomembno je videti in doživeti lepe stvari v živo in ne le preko zaslonov telefonov, spoznavali smo kulturo prelistavanja (strokovnih) revij, se urili v izdelovanju uporabnih zapiskov in nenazadnje krepili zmožnost kreativnega pisanja v tujem jeziku. Pozorni smo bili tudi na podrobnosti, za katere nam običajno zmanjka časa: sam izgled papirja, na katerega so dijaki pisali, in rokopis, ki je unikat in neponovljiv, tako kot tisti, ki ga ustvari. Ta obravnava tematskega sklopa jezika stroke se je izkazala za uspešno in jo bomo ponovili s prihodnjimi generacijami. Izkušnja pa je tudi potrdila in opogumila, da je potrebno pri pedagoškem delu slediti intuiciji in moramo kdaj v razredu ubrati poti, ki se na prvi pogled zdijo prelahke ali oddaljene od predmetnega področja, saj se marsikateri dijak v domačem okolju ne srečuje s takšnimi eksistencialnimi vprašanji in je zanj šola edini prostor, kjer mora razmišljati tudi o tem.

Naj bo človek mlad ali star, vedno bi moral biti na koncu dneva sposoben naštetih pet lepih stvari, ki jih je tisti dan doživel. Doma ali v službi. Če jih zmore opaziti, potem se mu ni treba bati depresije ali odtujenosti in lahko z lahkim korakom vstopi v nov dan.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Andrin, A., Kozar, H., Rehberger, S., Volčanšek, S. in Zakošek, M. U. (2011). *Katalog znanja prvi tuj jezik angleščina/nemščina*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [2] de Saint-Exupéry, A. (1997). *Mali princ*. Založba Mladinska knjiga.
- [3] Nanut Planinšek, Z. in Škorjanc Braico, D. (2013). *Spretnosti učenja*. Ljudska univerza Koper – Università popolare Capodistria.
- [4] Perat, M. Čuječnostna meditacija (ang. mindfulness). <https://www.psihoterapijaordinacija.si/samopomoc/cujecnost>
- [5] Suhadolc, J. (2019). Oživiljene krivine Thonet in Jurij Rihar. Cankarjev dom, kulturni in kongresni center.

STRES DIJAKOV NA SREDNJI POKLICNI IN TEHNIŠKI ŠOLI MURSKA SOBOTA

POVZETEK

Stres je v sodobnem svetu postal vsakodnevni spremljevalec našega življenja. Mladostniki so zaradi številnih razvojnih sprememb in zahtev na različnih področjih življenja izpostavljeni večji verjetnosti stresa, zato je obdobje mladostništva zelo pomembno za soočanje s stresnimi situacijami. V šolskem letu 2022/23 smo na Srednji poklicni in tehniški šoli Murska Sobota izvedli anketo o doživljanju in premagovanju stresa dijakov v šoli in v domačem okolju. V prispevku so predstavljeni rezultati ankete, na katero so se dijaki odzvali različno in pestro. V raziskavo so bili vključeni 103 dijaki od prvega do četrtega letnika srednjega strokovnega izobraževanja. Med vsemi anketiranimi je bilo 91 % fantov in 9 % deklet. Rezultati ankete so pokazali, da je skoraj polovica dijakov občasno pod stresom, okrog ena tretjina pa jih je pod stresom pogosto. Najpogostejši vzrok za doživljanje stresa pri večini dijakov predstavlja šola. Polovica vprašanih je najbolj pod stresom v času pisanja testov, saj jim v šoli največ stresa povzroča ocenjevanje znanja. Najpogostejša posledica stresa dijakom predstavlja pomanjkanje motivacije za delo. Dijaki si v stresni situaciji največkrat pomagajo sami. Učitelji bomo stresu posvečali več ur na tematskih razrednih urah, v katerih bomo mlade učili, kako se bodo znali pravilno soočiti s stresom. Dijake moramo naučiti, da se znajo umiriti, prisluhniti tišini in se poglobiti vase, da bodo postali zdravi, neobremenjeni in uravnoteženi mladostniki.

KLJUČNE BESEDE: srednja šola, mladostniki, stres, kritično razmišljanje

EXERCISE HABITS OF STUDENTS AT SREDNJA POKLICNA IN TEHNIŠKA ŠOLA MURSKA SOBOTA

ABSTRACT

Exercise is one of the basic human activities and needs of our lives. Healthy and varied exercise is especially important during the time of growing up (puberty). Exercise habits that teenagers acquire usually remain whole lifetime. Each teenager should exercise a lot and appropriate for his/her age. In the school year 2022/23 we carried out a survey about exercise habits of the students of Srednja poklicna in tehniška šola Murska Sobota and their satisfaction with the subject of physical education and sports days. In this presentation you will find the results of the survey which are varied and interesting. 100 students from 1st to 4th grade of vocational technical education were included in the survey. Among all there were 91 % of boys and 9 % of girls. The results show that more than half of the students spend their free time at home behind computer screens or on their phones. Most students spend their free time on their own and are not active together with their parents. Students are mostly satisfied with their activity during physical education, but they have some suggestions for different activities and locations for sports days. They determined that regular exercise positively affects learning and protects individuals from different illnesses and addictions. We conclude that the subject of physical education needs more variety and innovation which will additionally motivate students to exercise in school and at home. Teachers will pay more attention to the importance of healthy exercise during class lessons which will raise awareness and teach teenagers about the significance of everyday exercise.

KEYWORDS: secondary school, teenager activity, exercise activity

1. UVOD

Stres je v sodobnem svetu postal vsakodnevni spremljevalec našega življenja. Življenje je postalo precej drugačno, saj živimo hitreje, vedno se nam nekam mudi in nimamo več dovolj časa ne zase in ne za prijatelje. Danes ga večinoma dojemamo kot nekaj negativnega, sicer pa je ključni dejavnik našega delovanja, ki nas spodbuja, da smo čim bolj učinkoviti. Včasih stres predstavlja veliko težavo. Ljudje različnih starosti in stanov ga občutijo zaradi preobremenjenosti, družinskih odgovornosti, konfliktov, zdravstvenih in finančnih težav. Vsakdo izmed nas je že doživel stresne situacije, zato stres v naši družbi predstavlja velik življenjski problem. Glavno doživljanje stresa je povezano z ogroženostjo človekove samozavesti in samospoštovanja ter z bojznijo zaradi izgube socialne varnosti ali domačega zavetja.

2. TEORETIČNI DEL

Za večino ljudi pomeni stres nekaj slabega. Ti ljudje se v resnici spominjajo stiske ali negativnega stresa, ki ga lahko imenujemo tudi škodljivi stres (distres). Po drugi strani pa lahko stres opišemo tudi kot prijetno, vznemirljivo, spodbudno in navdušujoče stanje, v katerem se ljudje počutijo sposobne obvladati zahteve in se celo namerno pustijo izzvati, saj zaupajo vase in so prepričani, da bodo kos vsem oviram. Takšen stres imenujemo pozitivni ali prijazni stres (evstres). Stres, ki ga sproži dogajanje v duševnosti posameznika, lahko opredelimo tudi kot neskladje med dojemanjem zahtev okolice na eni strani in sposobnostmi za obvladovanje ter zahtev na drugi. Razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa – škodljivega in prijaznega. Prijazni stres prevlada, kadar so sposobnosti za obvladovanje večje od zahtev. Prijazni stres nas navda s samozavestjo in prevzame nas občutek, da v svojih rokah držimo vse niti, s katerimi bomo zlahka kos nalogam, zahtevam in izzivom [1].

a) Stres

Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeli besedo stres kot »odziv organizma na škodljive (zunanje) vplive« [2].

Stres je pozitiven pojav, ki nam omogoča preživetje. Kadar čakamo na prehodu za pešce, smo v stresu. To je dobro, saj smo zato bolj previdni in pozorni, torej imamo večje možnosti za varno prečkanje ceste. Stres je tudi podoben elektriki, saj zvišuje budnost, povečuje energijo in izboljšuje učinkovitost. Kadar je električna napetost previsoka, ima stres lahko neugodne posledice (neustrezen odziv na zunanje situacije). To velja tudi za premajhno stresno obremenitev, ki povzroča brezvoljnost, počasnost in učinkovitost. Stres je škodljiv in zdravju nevaren, kadar imamo občutek, da zahteve okolja presegajo naše zmožnosti [3].

Stres je vzorec fizioloških, duševnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje. Dražljaje, ki povzročajo stres, imenujemo stresorji. Stresorji so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost [4].

b) Stres pri mladostnikih

Za mladostnike velja, da so najpogostejši simptomi distresa slabša pozornost, pomanjkanje motivacije in energije, slabši učni uspeh, nihanje razpoloženja, razdražljivost, ugovarjanje, izogibanje obveznostim, nekomunikativnost, odmaknjenost, sprememba zunanjega videza, beg pred ovirami, kršenje pravil, pojavlja se tudi zloraba alkohola in drog, kajenje, prenašanje in ostale motnje hranjenja (bulimija, anoreksija), agresivnost, samopoškodovanje. V obdobju mladostništva je eden ključnih dejavnikov stresa samopodoba, ki je celota predstav, stališč in sodb o samem sebi. Pomeni posameznikovo doživljanje samega sebe, koliko se vrednotimo in spoštujemo. Splošna samopodoba je sestavljena in akademske (šolske), telesne, socialne in čustvene samopodobe [4].

Najpogostejši viri stresa pri mladostnikih so šolske obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali vrstniki, nezdravo življenjsko okolje, ločitev staršev, kronične bolezni ali težave v družini, smrt bližnjega, selitev ali menjava šole, sodelovanje pri številnih dejavnostih, previsoka pričakovanja, nesprejemanje vrstnikov, prva zaljubljenost in nesoglasja z učitelji. Odziv mladostnikov na stres je odvisen od njihove zrelosti, starosti in izkušenj. Kaže se lahko tudi v različnih motnjah vedenja, razdražljivosti, slabi samopodobi, učnih težavah, povečani odvisnosti od odraslih in telesnih znakov brez jasnega vzroka (bolečine v trebuhu, glavobol, vrtoglavica, driska) [5].

Pomemben stresor pri mladostnikih torej predstavlja šola, kjer izstopajo neuspehi v šoli in nesoglasja z učitelji, prezahtevne in prenatrpane učne vsebine, prehod iz osnovnošolskega okolja v srednješolsko, zaključevanje srednješolskega izobraževanja, predvsem obdobje mature in zaključnih izpitov. Mladostnike je strah prihodnosti glede zaposlitve ali študija. Veliko jih razmišlja, če bodo dobili zaposlitev, če so izbrali pravi študij, če bodo sprejeti na željeni študij, če bodo uspešno doštudirali, če bodo dobili zaposlitev. Zato je veliko mladostnikov v stalnem stresu in s tem v stalni stresni reakciji. Takšen negativni stres zmanjšuje učinkovitost in motivacijo, mladostniki ga doživljajo kot napetost in stisko ter nezmožnost reševanja problemov [6].

c) Pomoč pri stresu

Otrok, ki doživlja stres, lahko čuti njegove posledice tudi še kasneje kot odrasel. Zato je pomembno, da se otroci naučijo stres najprej obvladovati, nato pa se z njim ustrezno spoprijeti. Kadar mladostniki občutijo strah, je prav, da se z njim soočijo, saj ga le na tak način lahko ozavestijo in odpravijo. Dobro je, da se s stresom ne spopadajo sami, zato jih spodbudimo, da se po pomoč zatečejo k svojim bližnjim. V domačem okolju jim potrebno oporo lahko nudijo starši oziroma skrbniki, v šoli pa so jim za pomoč na voljo učitelji in drugi strokovni delavci. Učitelj s prijaznim, empatičnim in ne obsojajočim pogovorom lahko mladostnika spodbudi, da mu pove svojo stisko in težave. S tem mu ponudi tudi možnost, da spregovori sam brez prisotnosti staršev. Pri tem je bistvena premišljeno usmerjena učiteljeva naklonjenost. Tako učenci kot učitelji menijo, da je najučinkovitejša alternativa pri premagovanju strahu pozitiven pristop (pogovor, uporaba sprostitvenih tehnik za umiritev ali preusmeritev pozornosti). Temelj krepitve odpornosti proti stresu in uspešnega boja z njim je zdrav način življenja (veliko telesne aktivnosti, zdrava prehrana, psihohigiena, ustrezna izraba prostega časa). Pomembna rešitev je

tudi iskanje stika z drugimi, saj se učenec v varnem socialnem okolju počuti manj ogroženega, kot če je osamljen [7].

Učitelj lahko bistveno zmanjša tudi stresnost ocenjevanja s tem, da pri dijakih ne vzbudi dvoma v svojo objektivnost, pravičnost in etičnost. Dobro je tudi, da učitelj pred pisnim ali ustnim ocenjevanjem ustvari pozitivno, sproščeno in pomirjujoče vzdušje, s čimer lahko vsaj nekoliko zmanjša napetost in stres.

Če je vir stresa najpogosteje šola, lahko učitelj pri tem pomaga na različne načine:

- Krepitev pozitivne samopodobe: Zelo pomembno je, da smo učitelji sposobni sprejeti otroke takšne, kot so. Kritike, ki jih izrekamo, morajo biti v obliki napotkov, kaj bi bilo lahko bolje.
- Pozitivne misli in naravnost: Otroke moramo naučiti misliti pozitivno, da se iz vsake naloge nekaj naučijo, tudi če je niso opravili najbolje. Pomembno je, da izpostavimo trud, ki so ga vložili v delo, ne le rezultata.
- Učinkovito učenje: Pouk je manj stresen, če vključimo različne oblike dela, ki odgovarjajo različnim tipom učencev in jih namesto učenja na pamet spodbujamo k razmišljanju in raziskovanju.
- Učinkovito reševanje problemov: Možne rešitve podrobno preučimo z vidika, kakšne so njene prednosti in slabosti ter se odločimo za eno rešitev.
- Načrtovanje svojega časa: V začetnem obdobju šolanja otroci potrebujejo veliko igre, zato je pomembno, da se otroci naučijo svoj čas razporediti tako, da jim ga ostane dovolj še za igro.

Način spoprijemanja s stresno situacijo je odvisna od vsakega posameznika, in sicer od njegovih značajskih potez, izkušenj, energije, odzivnosti, njegovega odnosa do okolja, njegovih prepričanj, pričakovanj, vedenja, osebnosti in izkušenj posameznika. Pri učinkovitem odzivu na stres je bistveno, da se posameznik zaveda prisotnosti stresa v svojem okolju, da prepozna vzroke zanj, da pozna samega sebe in da se učinkovito prilagaja na spopadanje s stresom.

3. EMPIRIČNI DEL

Med dijaki Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota smo maja 2023 izvedli anketo. Sestavili smo anketni vprašalnik z različnimi tipi vprašanj. V vprašanjih zaprtega tipa so dijaki izbirali med ponujenimi odgovori, na vprašanja odprtega tipa pa so podali svoje mnenje, predloge in pohvale.

Anketa je preverjala stres dijakov. Rezultate ankete smo predstavili grafično in opisno. V anketi so sodelovali 103 dijaki. Na anketo je odgovarjalo 25 % dijakov 1. letnika, 26 % dijakov 2. letnika, 24 % dijakov 3. letnika in 25 % dijakov 4. letnika. Med vsemi anketiranimi je bilo 91 % fantov in 9 % deklet.

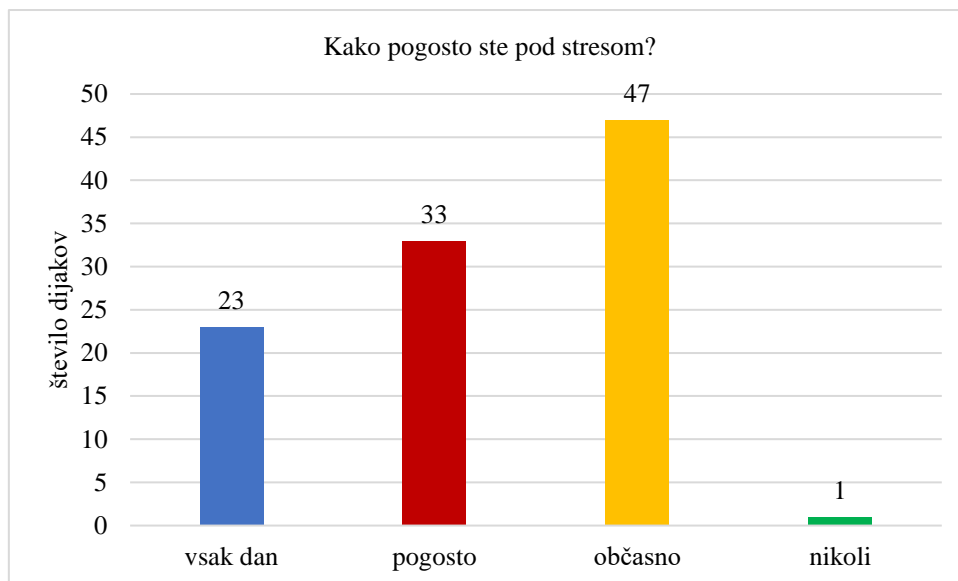
Pred konkretno izvedbo ankete sem v programu srednjega strokovnega izobraževanja izvedla kratko vprašanje, v katerem so dijaki razmišljali o pomenu besede stres. S takšno izbiro delno

vplivamo tudi na razmišljanja in odgovarjanja dijakov kasneje. Pri besedi stres so se kot asociacije velikokrat pojavile besede: »šola, ocene, test, delo, bolezen, učni uspeh, prihodnost, nastopanje, živčnost, osebni problemi, matematika, punca, služba, družina, glavobol, trema, tekmovanja, programiranje«.

V nadaljevanju smo se o besedi stres osredotočili na posamezne jezikoslovne ravnine. Z dijaki smo najprej pomensko razjasnjevali besedo stres. Besedo smo poiskali v SSKJ. Ugotovili smo, da ima beseda stres en pomen, da je sestavljena iz enega zloga, ki ga tvori pet črk. Dijaki so besedi določili naglasno znamenje in jo pravilno izgovorili. Določili so besedno vrsto in spol ter jo tudi pravilno pregibali. Ko so podrobno proučili slovarski sestavek, so za besedo stres izpisali primer, v kateri stroki se beseda uporablja kot tērmin.

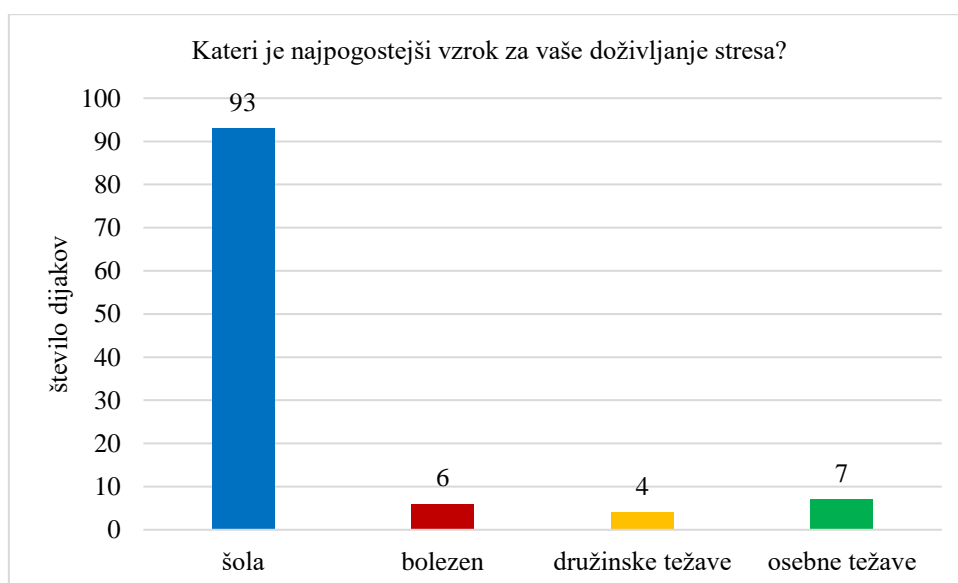
Z besedo stres so sestavili in zapisali vsak svoj stavek in določili zgradbo povedi. Pri enostavnih stavkih so določili in poimenovali stavčne člene, pri zloženih pa so določili vrsto povedi. Citiram nekaj povedi, ki so jih dijaki zapisali z besedo stres: »Stres povzroča zdravstvene težave. Zame je stres bolezen, ki potrebuje posebno zdravljenje, saj se je potrebno s to osebo veliko pogovarjati. Zaradi šole imam veliko stresa. Ko sem pod stresom, se poskušam čim bolj umiriti. Ko pišem test, sem vedno pod stresom. Stres vpliva slabo na naše življenje in zdravje. V današnjem času se stresu ne moremo izogniti, saj nas spremlja na vsakem koraku. Pod stresom sem zaradi šole, družine in depresije. Stres je negativna posledica, ki ga morda povzročajo drugi. Stres je zelo škodljiv. Učenje mi povzroča stres. Veliko ocenjevanj povzroča stres. Najbolj sem pod stresom, ko v šoli pišemo teste. Stres je naravna in psihološka reakcija. Zaradi stresa me boli trebuh. Stres je vsakdanji del življenja pri večini ljudi. S stresom se sreča veliko ljudi. V šoli doživljam največ stresa. Pred nastopom sem imel stres. S stresom se soočam isto vsaki dan. Jaz imam stres pred tekmo.« Povedi smo prebrali in jih primerjali. Ugotovili smo, da so dijaki sestavili predvsem enostavne povedi, v katerih so analizirane besede uporabili v različnih vlogah stavčnih členov. Besedo stres so postavili v različne sklone in števila.

Dijake smo povprašali, kako pogosto so pod stresom. Slika 1 prikazuje, da je 45 % dijakov občasno pod stresom, 32 % dijakov pa pogosto. 1 % vprašanih ni nikoli pod stresom.



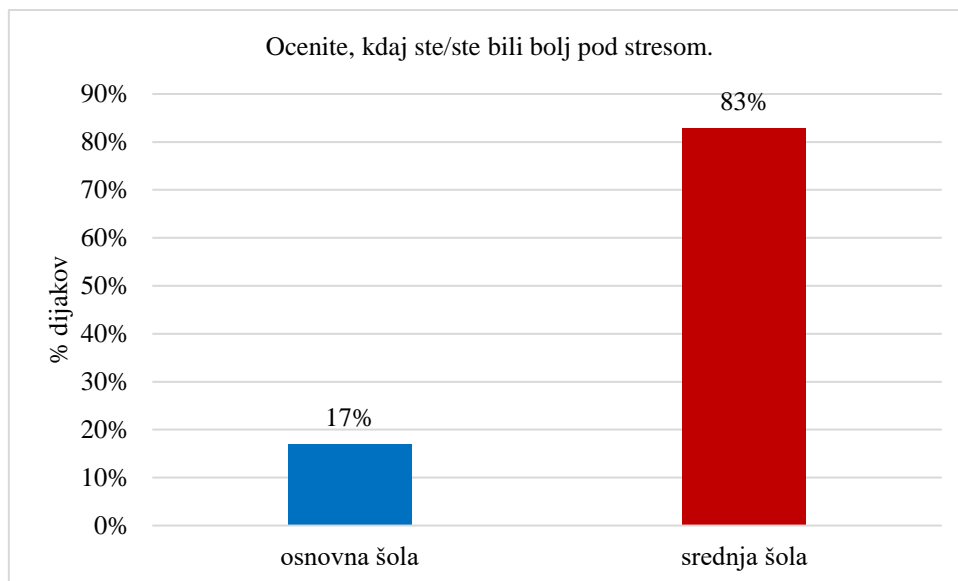
SLIKA 1: Odziv dijakov na vprašanje o pogostosti doživljanja stresa.

Dijaki so razmišljali in odgovorili o najpogostejšem vzroku za doživljanje stresa. Slika 2 prikazuje, da je pri 85 % vprašanih najpogostejši vzrok za doživljanje stresa šola, ostale odgovore kot osebne težave, družinske težave in bolezen je odgovorilo okrog 5 % dijakov. Dijaki so poleg danih odgovorov zapisali tudi nekaj svojih predlogov, in sicer: »slabe ocene, ljubezen, ocenjevanje«.



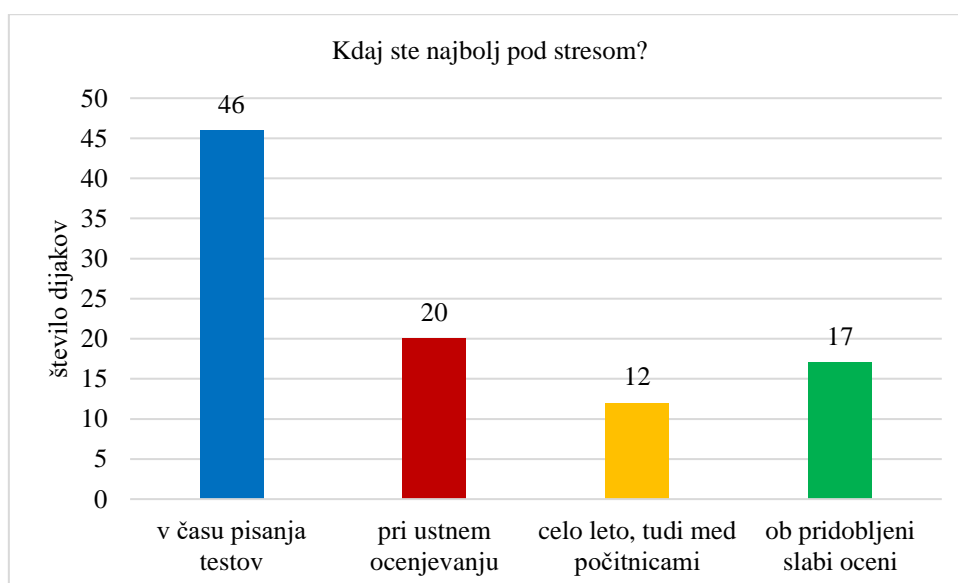
SLIKA 2: Odziv dijakov na vprašanje o najpogostejšem vzroku za doživljanje stresa.

Dijaki so ocenili, kdaj so (ali so bili) najbolj pod stresom. Slika 3 prikazuje, da je kar 83 % vprašanih bolj pod stresom v srednji šoli, medtem ko jih je bilo bolj pod stresom v osnovni šoli 17 %.



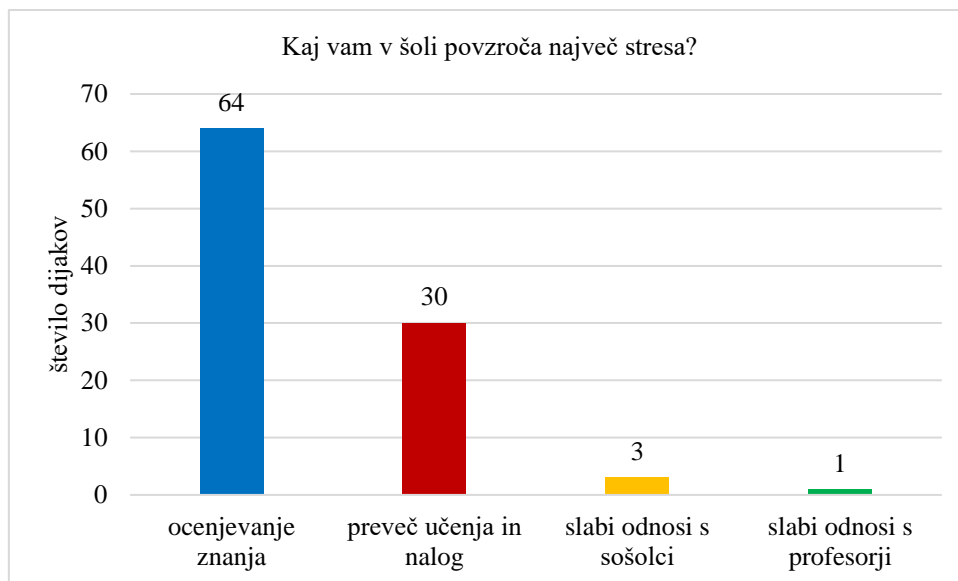
SLIKA 3: Odziv dijakov na vprašanje o doživljanju stresa v šoli.

Dijaki so odgovorili, kdaj so najbolj pod stresom. Slika 4 kaže, da je 48 % vprašanih najbolj pod stresom v času pisanja testov, 21 % pa v času ustnega ocenjevanja. 13 % dijakov je pod stresom tudi celo leto (med počitnicami). Dijaki so poleg danih odgovorov zapisali tudi nekaj svojih predlogov, in sicer: »ob predstavitvi, ko se začne ocenjevanje, na tekmovanjih, na koncu šolskega leta (ko ne dokončam nalog pri strokovnih predmetih)«.



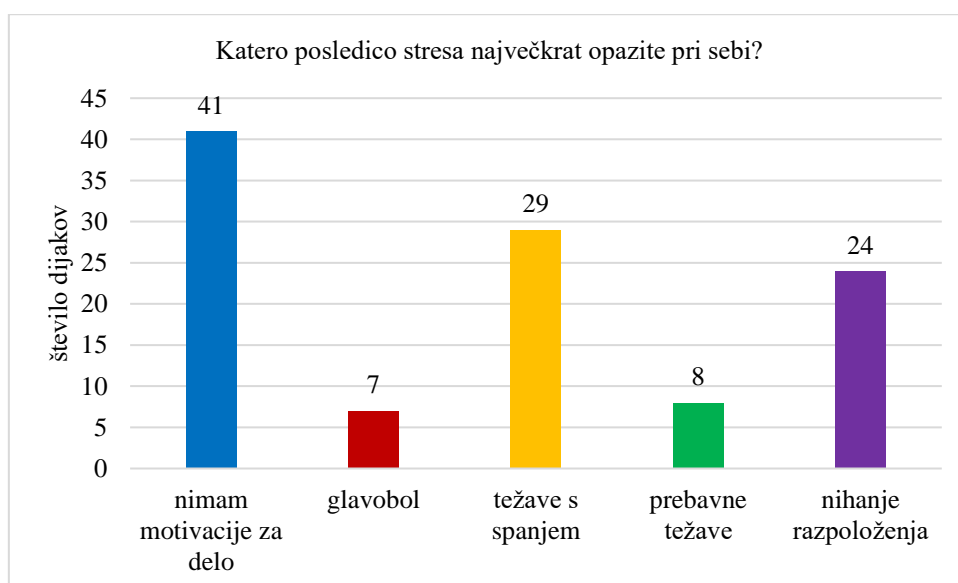
SLIKA 4: Odziv dijakov na vprašanje o najbolj pomembnih vzrokih stresa.

Dijaki so odgovorili, kaj jim v šoli najpogosteje povzroča stres. Slika 5 prikazuje, da največ vprašanim stres povzroča ocenjevanje znanja (65 %), sledi vzrok preveč učenja in nalog. Zelo malo jih je podalo odgovor slabi odnosi s sošolci in slabi odnosi s profesorji.



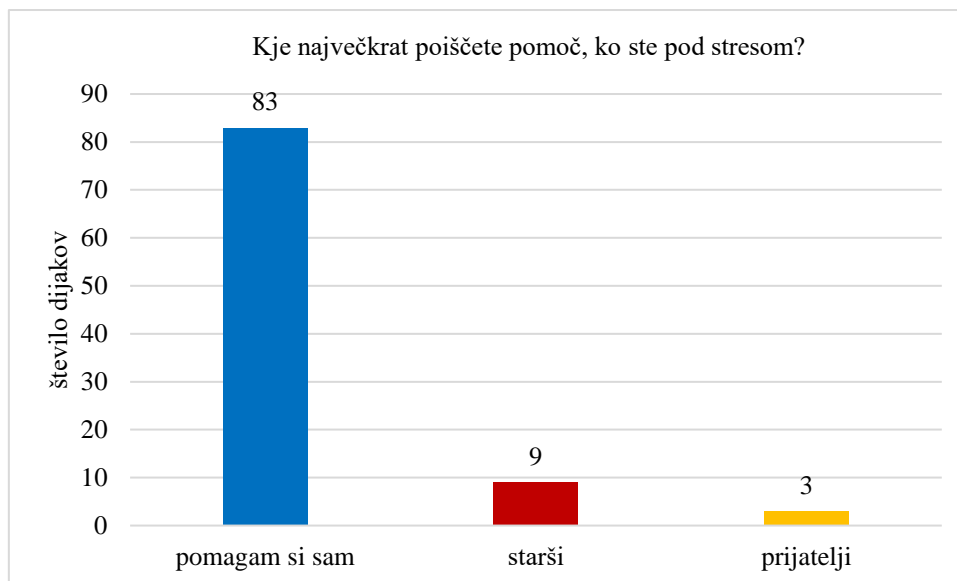
SLIKA 5: Odziv dijakov na vprašanje o najpogostejših vzrokih stresa v šoli.

Dijake smo povprašali o posledicah stresa. Slika 6 prikazuje, da je 38 % vprašanim dijakom najpogostejša posledica stresa, da nimajo motivacije za delo, 27 % jih ima glavobol, 22 % dijakom pa v življenju niha razpoloženje. Dijaki so poleg danih odgovorov zapisali tudi nekaj svojih predlogov, in sicer: »sem bolj lačen, imam depresijo, sem živčen, počutim se slabo, imam več motivacije za delo«.



SLIKA 6: Odziv dijakov na vprašanje o najpogostejši posledici stresa.

Dijake smo vprašali, kje največkrat poiščejo pomoč, ko so pod stresom. Slika 7 prikazuje, da je med ponujenimi odgovori 88 % vprašanih izbralo odgovor, da si pomagajo sami. 9 % vprašanih poišče pomoč pri starših, 3 % pa pri prijateljih. Dijaki so poleg danih odgovorov zapisali tudi nekaj svojih predlogov, in sicer: »računalnik, splet, punca«.



SLIKA 7: Odziv dijakov na vprašanje o iskanju pomoči med stresom.

Dijaki so razmišljali in zapisali predloge, kako bi šola morala poskrbeti za dijake, ki se srečujejo s stresom. Citiram nekaj povedi, ki so jih dijaki zapisali: »Lahko bi zmanjšali količino ocenjevanj. Poiskali bi učno pomoč za tiste s slabšimi ocenami in jim ocene pomagali izboljšati. Dobro organiziranje strokovne službe. Dati dijake v manjše skupine. Več časa za vaje. Boljša razporeditev pisnih ocenjevanj. Manj domačih nalog.«

Od vprašanih dijakov smo zbrali tudi predloge, kako bi učitelji morali poskrbeti za dijake, ki se srečujejo s stresom. Citiram nekaj povedi, ki so jih dijaki zapisali: »Učitelji bi se morali več zanimati za posameznika. Da učitelji ne bi posameznika izpostavljali med poukom pred celim razredom. Več medsebojnega razumevanja in pogovarjanja. Nuditi več pomoči pri učenju in nerazumevanju učne snovi. Več komunikacije s posameznikom. Dijake več motivirati. Pogovarjali bi se lahko o tem, kako se stresa znebiti. Da bi bili vsi bolj sproščeni.«

Dijaki so zapisali tudi predloge, kako bi starši morali poskrbeti za dijake, ki se srečujejo s stresom. Citiram nekaj povedi, ki so jih dijaki zapisali: »Da so bolj razumljivi, če dobijo slabo oceno. Da dijakov ne kaznujejo, če so slabe volje, ko so pod stresom. Da ne bi pritiskali na dijaka, ko dobijo slabo sporočilo. Ne bi smeli biti strogi, ko dobijo slabo oceno. Več motivacije, pogovarjanja in podpore. Sprotna pomoč pri težavah dijakov. Razumeti, da so samo najstniki in da je to normalno. Več časa preživeti skupaj. Pomagati, ko so v stresnem obdobju. Bolj potrpežljivi in vzpodbudni. Več načrtovanih pogovorov.«

Menimo, da so dijaki o pomenu stresa doma in v šoli dobro poučeni. Izrazili so tudi željo po dodatnem izobraževanju, kar na šoli izvajamo v okviru obveznih izbirnih vsebin. S tem dijakom poskušamo ozaveštevati dejstvo, da se je s stresom potrebno srečevati in ga obvladovati vsakodnevno. V ta namen izvajamo tudi tematske razredne ure, v katerih razmišljamo o vzrokih in posledicah stresa, o pozitivnih in negativnih učinkih stresa ter o različnih oblikah pomoči za mladostnike. Zato je prav, da učitelji poznamo in spremljamo stres mladostnikov, da se lažje pogovarjamo in svetujemo o spremembah njihovih sedanjih navad.

Mladostniki so glede stresa posebno ranljiva skupina, saj se le-ti na stres odzivajo precej drugače kot odrasli. Vsak mladostnik drugače sprejema stresne dogodke in jim pripisuje drugačen pomen. Doživljanje stresa je naloga vsakega posameznika. Pomembno je spoznanje, da svoje odzive na stres nadzorujejo sami. Od njih je odvisno, kako se bodo na stres odzvali in kako učinkovito ga bodo obvladali.

4. SKLEP

V prispevku je predstavljen stres dijakov v šoli in v domačem okolju. Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika in jih predstavili grafično in opisno. Ugotovili smo, da je skoraj polovica dijakov občasno pod stresom, okrog ena tretjina pa jih je pod stresom pogosto. Najpogostejši vzrok za doživljanje stresa pri večini dijakov predstavlja šola. Polovica vprašanih je najbolj pod stresom v času pisanja testov, saj jim v šoli največ stresa povzroča ocenjevanje znanja. Najpogostejša posledica stresa dijakom predstavlja pomanjkanje motivacije za delo. Dijaki si v stresni situaciji največkrat pomagajo sami.

Dijaki vedno pogosteje doživljajo šolo kot stresno okolje s številnimi pritiski, ki lahko negativno vplivajo na njihovo duševno zdravje in njihov celostni razvoj. Da bi se znali dijaki kljub vsem pritiskom in vplivom okolja uspešno spoprijemati s stresom, smo odgovorni starši in strokovni delavci šole. Dijake moramo naučiti, da se znajo umiriti, prisluhniti tišini in se poglobiti vase, da bodo postali zdravi, neobremenjeni in uravnoteženi mladostniki. Ob tem bodo spoznali, da niso pomembni le zunanji dražljaji, ampak tudi notranjost človeka, njegov mir in tišina.

LITERATURA IN VIRI

- [1] P. Jančič, »Preprečevanje stresa pri učencih zaradi ocenjevanja znanja«, Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2010.
- [2] Slovar slovenskega knjižnega jezika, Ljubljana: Mladinska knjiga, 1999.
- [3] T. Powell, »Kako premagamo stres«, Inštitut za varovanje zdravja: Ljubljana, 2006.
- [4] A. Kompare, »Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oziroma strokovnega izobraževanja«, Ljubljana: DZS, 2012.
- [5] M. Z. Dernovšek, M. Gorenc, M. H. Jeriček, »Ko te stresa stres«, Inštitut za varovanje zdravja Ljubljana, 2006.
- [6] M. H. Jeriček, »Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce«, Inštitut za varovanje zdravja: Ljubljana, 2007.
- [7] A. Avbelj, »Doživljanje strahu učencev v šolskih situacijah«, Maribor: Pedagoška fakulteta, 2017.

MOTIVIRANOST IN PROJEKTNO DELO ŠTUDENTOV PRI PREDMETU IZDELAVA SPLETNIH STRANI

POVZETEK

Eden izmed ključnih problemov sodobnega poučevanja je motivacija študentov. Izzive, ki so postavljeni pred njih, velikokrat jemljejo kot prezahtevne, hitro obupajo ali pa sploh niso zainteresirani za njihovo izvedbo. Razlogov za to je več in ključni cilj našega prispevka je kako študente motivirati za delo, da bodo projekt izvedli do konca in ne bodo na njim obupali. Projekta smo se lotili z razbitjem naloge na več manjših podnalog, pri čemer je vsaka od teh nadgradnja prejšnje. Na ta način projekt raste, študent pa dobi motivacijo za vsak naslednji korak. S takšnim načinom dela smo uvedli v šolo realne probleme s katerimi se študenti srečujejo v podjetjih. Eden izmed končnih ciljev pa je tudi višja uspešnost študentov ob koncu šolskega leta. Izvedli smo tudi deskriptivno in analitično primerjavo uspešnosti študentov pred in po uvedbi projektnega načina dela. Po uvedbi projektnega načina dela se je uspešnost študentov povečala za slabo tretjino, prav tako je višja tudi zainteresiranost za izvedbo nalog.

KLJUČNE BESEDE: motivacija, spletna stran, projekt, predavanje

STUDENTS MOTIVATION AND PROJECT WORK IN THE COURSE CREATING WEB PAGES

ABSTRACT

One of the key problems of modern teaching is student motivation. They often take the challenges that are set before them as too demanding, quickly give up or are not at all interested in their implementation. There are several reasons for this, and the key goal of our paper is how to motivate students to work, so that they will carry out the project to the end and not give up on it. We tackled the project by breaking the task into several smaller subtasks, each of which is an upgrade of the previous one. In this way, the project grows, and the student gets motivation for each next step. With this way of working, we introduced into the school real problems that students encounter in companies. One of the ultimate goals is the higher performance of students at the end of the school year. We also carried out a descriptive and analytical comparison of students' performance before and after the introduction of the project method of work. After the introduction of the project method of work, the performance of the students increased by almost a third, as well as the interest in completing the tasks.

KEYWORDS: motivation, web sites, project, teaching

1. MOTIVACIJA

Učitelji, profesorji in predavatelji imamo pri svojem delu veliko avtonomije, ki je velikokrat ujeta v okvirje, iz katerih težko najdemo izhod. V praksi to pomeni, da največkrat delujemo po ustaljenih tirnicah podajanja znanja. Sem spada frontalni pristop poučevanja, pri čemer se največkrat osredotočamo na predpostavko da študent o vsebini nima nobenega predznanja, mi pa ga moramo o tem poučiti. Zakaj ubiramo takšne pristope, je težko reči, največkrat je to povezano z izkušnjo, ki smo je bili deležni, ko smo tudi mi sedeli v šolskih klopeh. Svet se je v zadnjih letih zelo spremenil, saj imam zaradi digitalne dobe veliko informacij in znanja kar na dlani. V šolske klopi namreč prihajajo dijaki in študenti z vse več predznanja, ki ga imajo nekateri več, spet drugi manj. V prispevku bomo prikazali kako smo študentom podali naloge oz. vaje, da so jih opravljali z nekoliko večjo vnemo in končnim rezultatom kot prej. Naloge so strukturirane na tak način, da so jih lahko uspešno opravili tako slabši kot boljši študenti. Študente smo dobesedno postavili v vlogo raziskovalcev.

Predavatelji smo strokovnjaki za svoja področja, saj se zraven svojega poučevanja še naprej izobražujemo. Imamo učne načrte, minimalne standarde znanja, učbenike, smo usposobljeni za pedagoško izobraževanje, sodelujemo z drugimi predavatelji itd. Pa vendarle, študenti še vedno "padajo", ne naredijo letnika, se vse težje učijo, snovi je za njih preveč itd. Kaj lahko storimo? Predavatelji moramo motivirati študenta, da vidi v podani snovi smisel, praktično vrednost in uporabnost.

2. SODOBNI NAČINI POUČEVANJA

Ali bo študent določeno nalogo opravil, je največkrat odvisno od njegove motivacije do naloge. Če dobi pretežno nalogo ali nalogo, ki nima praktične vrednosti, jo bo težka opravil. V primeru, da bo nalogo opravil, pa bo to storil z določeno mero odpornosti. S takšnimi primeri smo se srečevali pri predmetu Izdelava spletnih strani. Predmet je sestavljen iz dveh delov, in sicer teorije in vaj, pri čemer imajo študenti na urniku 24 ur teorije in 48 ur vaj, ki potekajo v računalniški učilnici. Ker je eno z drugim povezano, je bil prvi korak spremeniti način podajanja teoretičnega znanja, kar bo služilo za večjo motivacijo obravnavane snovi.

Prej je bil obvezen zvezek in zapisovanje snovi. Tega smo sedaj črtali in študentom na tem področju dali prosto izbiro: kdor želi, lahko ima zvezek. Posledično smo črtali obvezno zapisovanje snovi v zvezek. Po tem smo ugotovili, da okrog tri četrt študentov še vedno nosi s sabo zvezek in si po potrebi zapisujejo v njega snov. Vse to je s sabo prineslo tudi drugačen način podajanja znanja. Klasičen način z narekovanjem in prepisovanjem iz predstavitev (ppt) in table, je zamenjal interaktiven način. Teoretično znanje sedaj podajamo v obliki praktičnih primerov. Izberemo praktičen primer, npr. izdelava spletnega oglasa in skozi reševanje problema razlagamo snov. Rešen primer nato naložimo na spletno učilnico, vsak študent pa si po svoji lastni presoji lahko kaj zapiše v zvezek. Primeri, ki jih rešujemo so praktični, in v veliki večini študentom zanimivi. Študenti pri reševanju problemov aktivno sodelujejo, sprašujejo, iščejo rešitve in dopolnjujejo problem. Ker so primeri praktični, študente tudi pritegnejo.

Snov, ki jo razlagamo pri teoretičnem delu, je zelo povezana z vajami. 48 ur je zelo veliko, in za cilj smo si postavili, da študenti v posameznem sklopu vaj naredijo praktičen izdelek, ki vsebuje podobno snov, kot smo jo obravnavali pri teoriji. Pri vajah pa je ključna ideja, da študente motiviramo in da zajamemo vse študente – uspešne in manj uspešne. Motivacijo naredimo z izbiro praktično uporabnega primera, slednje pa z razbitjem primera na podnaloge.

Če je cilj vaje izdelava menija za spletno stran, potem ta projekt razbijemo na naloge (običajno deset nalog), pri čemer se naloge navezujejo ena na drugo. Študenti naloge rešujejo po vrsti in jih ne morejo preskakovati, ker se, navezujejo ena na drugo. Cilj je rešiti vseh deset nalog in končati projekt. Za vsako vajo študenti zbirajo delne ocene. Če študent reši vseh deset nalog, prejme oceno 10, za devet nalog oceno 9, osem nalog prinaša oceno 8, sedem oceno 7 in šest oceno 6. Če študent reši manj kot šest nalog, dobi oceno 5. Oceno prejme po predhodnem zagovoru. To pomeni, da ko študent reši projekt za npr. oceno 8, pokliče predavatelja, ki mu postavi vprašanje v zvezi s projektom. Če študent zna odgovoriti na vprašanje, se mu ocena upošteva, sicer ne. To varovalko smo dodali, da se s tem prepričamo o avtentičnosti naloge s strani študenta.

V 48 urah študenti rešujejo deset projektov in dobijo deset delnih ocen. Iz desetih delnih ocen se nato izračuna povprečje, ki je ocena, ki se upošteva pri končnem izpitu. Če torej študent pri vseh projektih prejme oceno 10, je povprečje odlično 10. Pri reševanju projektov si lahko študenti pomagajo s poljubno literaturo, tudi internetom. Eden izmed ciljev je namreč, da si študenti znajo sami poiskati ustrezno literaturo na spletu.

Ključno pri tem je, da študent vsak projekt reši vsaj za oceno 6. V tem je zajet minimalen standard, ki ga študent mora znati. Včasih se zgodi, da študenti ne uspejo rešiti nalog vsaj za oceno 6 ali pa pri vajah manjkajo. Študentom dovolimo, da si lahko izmed desetih vaj dve vaji pustijo in jih zagovarjajo v enajstem terminu vaj. Manjkajoče vaje študenti rešujejo doma. Če študent neuspešno zagovarja ali ne reši več kot dveh vaj, potem ob koncu vaj oz. na izpitu rešuje praktično nalogo, ki zajema snov vseh desetih predhodnih vaj.

Pri predmetu je skupna ocena povprečje vaj, pisnega izpita in projektne naloge. Ker gre za predmet iz področja računalništva, smo temu primerno naredili tudi ocenjevanje znanja, ki ga dijaki rešujejo prek interneta in spletne učilnice. V obliki kviza odgovarjajo na različna vprašanja, ki so različnih tipov (izbirni, dopolnjevalni, opis, manjkajoča programska koda ...). Tudi ta vprašanja so zelo povezana s praktičnimi primeri.

3. PRAKTIČEN PRIMER VAJE

V nadaljevanju je prikazan praktičen primer vaje z desetimi nalogami, ki se navezujejo ena na drugo. Študent mora v vaji z naslovom Bootstrap rešiti najmanj šest podnalog.

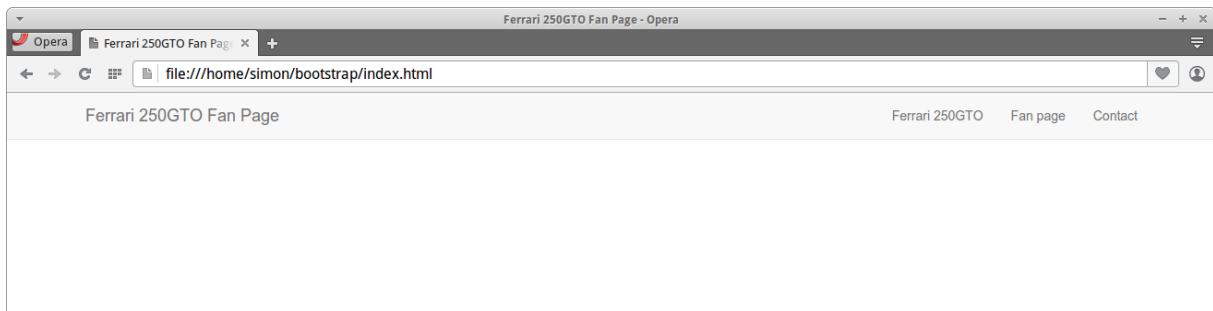
a) Naloga 1

Izdelajte:

- osnovno HTML5 predlogo;
- vključite jQuery;
- vključite font awesome;
- vključite Bootstrap (bootstrap.min.css, bootstrap.min.js);
- izdelajte in vključite prazno datoteko v katero boste shranjevali svoje sloge (npr. slog.css).

b) Naloga 2

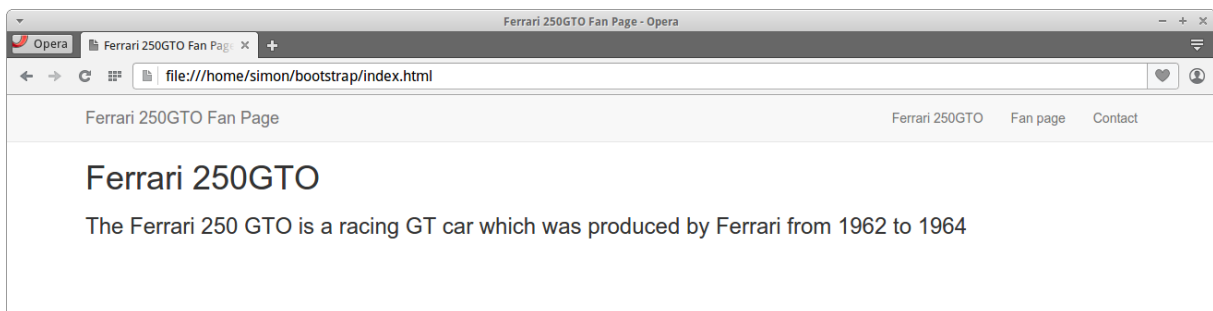
V spletno stran vstavite meni, kot je prikazan na sliki. Na levi strani je naj navbar-brand, na desni pa meni s tremi opcijami. Pazite, da meni ne bo segal čisto do levega in desnega roba. V ta namen ima bootstrap razred z imenom container. Namig: Na spletni strani Bootstrap si oglejte kako se vstavljajo meniji.



SLIKA 1: Vstavljanje menija.

c) Naloga 3

Pod meni vstavite značko header, ki ji nastavite razred container. V header vstavite h1 napis in h3 opis, kot je prikazano na sliki. Če je potrebno v slogovno datoteko, ki ste jo ustvarili v nalogi 1 vstavite odmike.



Slika 2: Vstavljanje glave spletne strani.

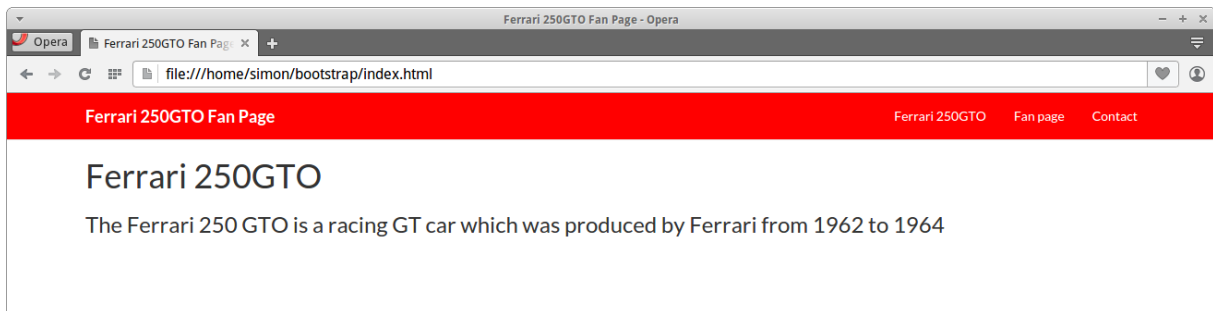
č) Naloga 4

Meni oblikujte kot je prikazano na spodnji sliki.

Oblikujte:

- barva ozadja je naj rdeča;
- na celotni spletni strani spremenite pisavo (lahko je poljubna z Google fonts);

- barva logotipa (Ferrari 250GTO Fan Page) je naj bela;
- opcije v meniju (Ferrari 250GTO, Fan page in Contact) so naj bele. Ko se z miško pomaknemo prek njih se naj obarvajo črno.

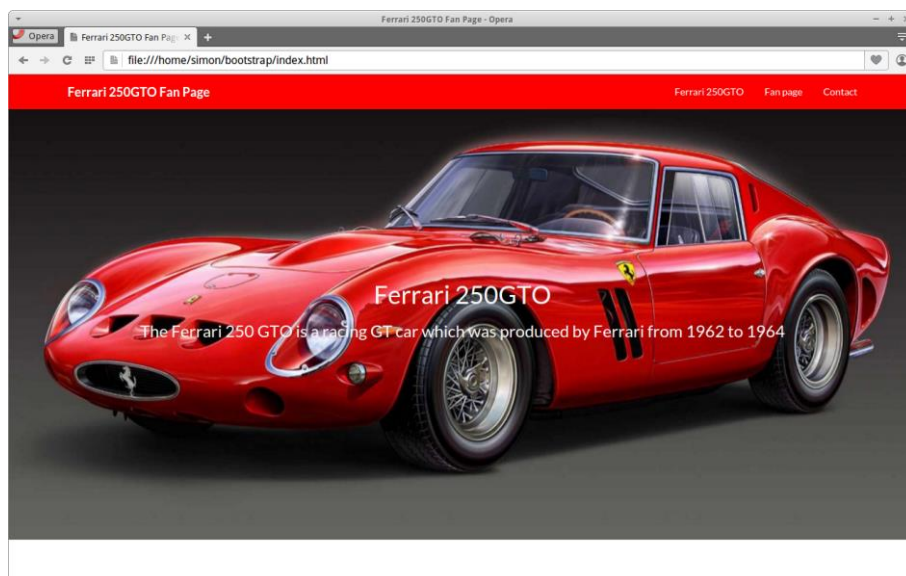


SLIKA 3: Slogovno oblikovanje menija.

d) Naloga 5

Področje pod menijem oblikujte kot je prikazano na sliki.

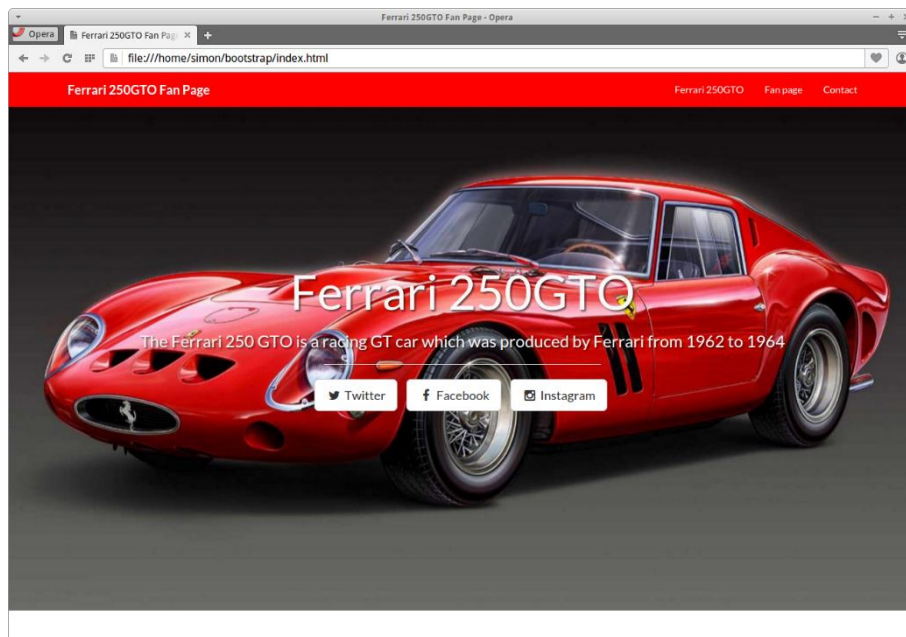
- Besedilo poravnajte na sredino in mu nastavite belo barvo;
- za ozadje nastavite poljubno sliko ferrarija 250GTO;
- višina header-ja je naj nekoliko večja, tako da bo dobro vidna slika.



SLIKA 4: Uporaba naslovne fotografije.

e) Naloga 6

V header vstavite ločilno črto in tri gumbе, kot je prikazano na spodnji sliki. Ustrezno jih oblikujte in v njih vstavite ikonice (font awesome). Obenem oblikujte h1 in h3 v header-ju, tako da jima dodate senčenje in spremenite velikost pisave. Za gumbе uporabite bootstrap gumbе. Črto lahko izdelate na poljuben način.



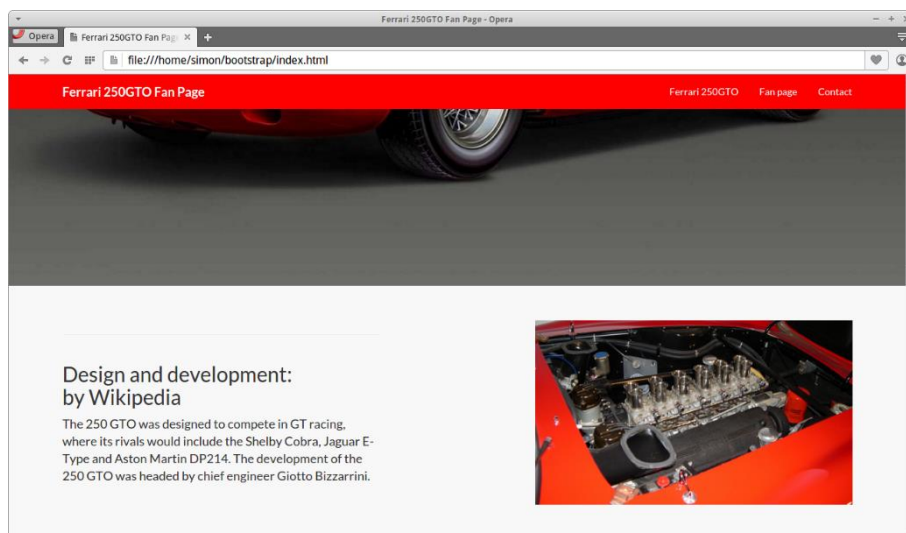
SLIKA 5: Gumbi za socialna omrežja.

f) Naloga 7

Pod header vstavite div, ki ga oblikujete kot je prikazano na spodnji sliki.

Izdelajte:

- div naj ima barvo ozadja svetlo sivo;
- v omenjeni div vstavite dva bootstrap stolpca enake širine;
- v levi stolpec vstavite vodoravno črto, pod črto pa napis in opis, kot je prikazano na sliki;
- v desni del vstavite sliko.

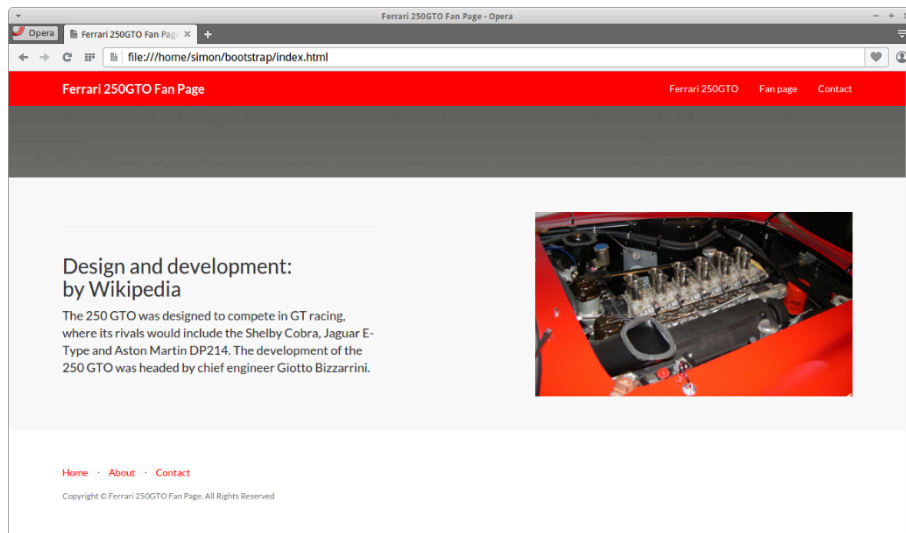


SLIKA 6: Stolpčni prikaz dve elementov.

g) Naloga 8

Na dnu strani vstavite še footer. V njega vstavite meni, kot je prikazan na sliki ter kratek copyright.

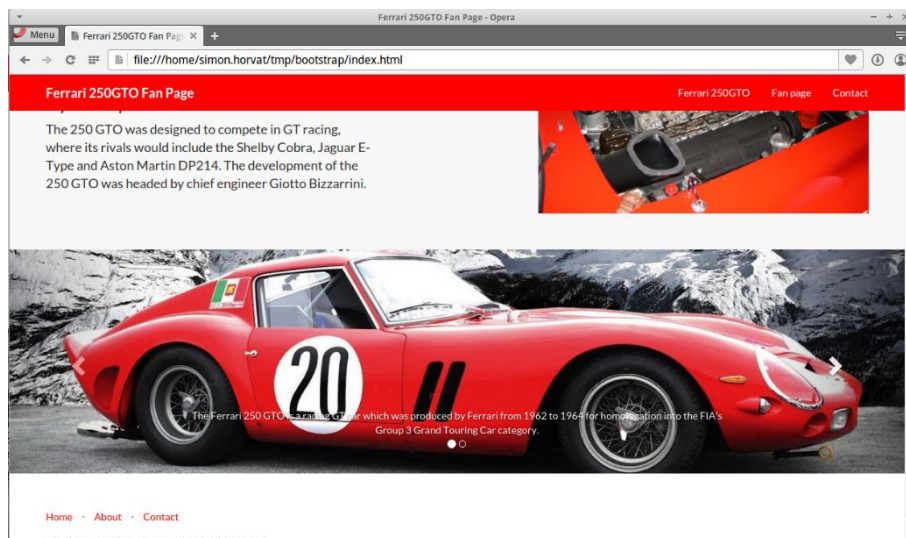
- Za meni uporabite bootstrap list-inline. Barva povezav je naj rdeča, med njimi pa so naj črne pike;
- footer naj ima belo ozadje;
- copyright obarvajte s sivo barvo (uporabite bootstrap razred text-muted);



SLIKA 7: Vstavljanje noge spletne strani.

h) Naloga 9

Pred nogo vstavite carousel, podobno kot je prikazano na spodnji sliki. Carousel naj vsebuje dva elementa, v katera vstavite dve poljubni sliki Ferrarija in dva opisa. Sliki naj ne bosta previsoki.



SLIKA 8: Carousel oz. vrtljak je pogosto uporabljen učinek pri spletnih straneh.

i) Naloga 10

Carousel iz prejšnje naloge naj ima sledeče lastnosti:

- zamik med prehodi elementov nastavite na 2 sekundi;
 - prehod med elementi se privzeto ustavi, če se z miško pomaknemo na carousel.
- Dosežite, da temu ne bo tako.

4. SKLEP

Ankete, ki jih vsako leto izvajamo ob koncu predavanj, kažejo, da je veliki večini študentov takšen način poučevanja všeč. Na ta način naloge delajo sproti, veseli pa jih tudi praktična uporabnost. Študenti namreč vedo, da pri teoretičnem delu obravnavamo snov, ki jo delajo na vajah, in si jo velikokrat sami zapisujejo v zvezek. S tem utrjujejo snov, kajti vsak si jo zapiše na svoj način in s svojim razmišljanjem. Ne gre torej več za dobesedno prepisovanje.

Študenti so pozitivno vzeli tudi računalniško ocenjevanje znanja. Omenjajo, da so vprašanja bolj eksaktno določena, oceno dobijo takoj po preizkusu, vidijo lahko tudi pravilne odgovore. S takšnim načinom ocenjevanja eliminiramo subjektivni del, saj računalnik vse študente tretira na enak način.

Izboljšala se je tudi prehodnost študentov pri predmetu. Pred uvedbo novega sistema je predmet v povprečju opravilo 62 % študentov, po uvedbi pa 84 %.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dweck, Carol S. (2007). *The New Psychology of Success*. Ballantine Books.
- [2] Krumpačnik, N. (2017). Motivacija za učenje. Pridobljeno 9. 6. 2023 s spletne strani <https://motiviran.si/motivacija-za-ucenje>.
- [3] Wilcox, L. (2017). Top 5 Strategies for Motivating Students. Pridobljeno 9. 6. 2023 s spletne strani <https://www.lukewilcox.org/blog/2017/6/6/top-5-strategies-for-motivating-students>.

SOBA POBEGA KOT INOVATIVEN NAČIN SPODBUJANJA MEDSEBOJNEGA SPOZNAVANJA IN SODELOVANJA MED DIJAKI

POVZETEK

V članku predstavljam sobo pobega kot primer dobre prakse, s pomočjo katere lahko med dijaki razvijamo delo v skupini, ki zajema skupno reševanje težavnih nalog. Soba pobega zahteva iskanje namigov in vsebuje vrsto ugank, ki so med seboj povezane in jih je potrebno rešiti v določenem času. Izkušnja je za dijake zanimiva in zabavna, hkrati pa jim ponuja priložnost, da pod časovnim pritiskom preizkusijo, kako uspešno komunicirati, razmišljati izven okvirjev, biti kreativen, uspešno voditi ali slediti, kako poslušati druge, kako logično razmišljati in delovati kot ekipa s skupnim ciljem.

Vzgojitelji v dijaškem domu se pogosto srečujemo s težavo, kako motivirati dijake za prostočasne dejavnosti in kako dijakom omogočiti, da se v okolju dijaškega doma med seboj spoznajo in vzpostavijo dobre odnose. Soba pobega je aktivnost, ki se osredotoča prav na področje, kjer dijaki lahko razvijajo čustveno inteligentnost in jim omogoča edinstven prikaz svojih sposobnosti in spretnosti. Cilji, ki jih lahko dosežemo s pomočjo sobe pobega so: zadovoljevanje ene izmed osnovnih potreb - potrebe po zabavi, širjenje socialne mreže dijakov, izboljšanje medsebojne komunikacije, izboljšanje dijakov v delovanju v timu, povečana motivacija dijakov za sodelovanje v aktivnostih. S prispevkom bi rada spodbudila vzgojitelje v dijaških domovih in tudi učitelje v šolah, da uporabijo sobo pobega kot kreativno metodo motiviranja dijakov za aktivnosti in učenje, saj si bodo dijaki lažje zapomnili snov, če bodo aktivno sodelovali, hkrati pa jih bomo s tem urili v socialnih veščinah, ki so v sodobnem svetu zelo pomembne.

KLJUČNE BESEDE: soba pobega, timsko delo, sodelovanje, čustvena inteligenca

THE ESCAPE ROOM AS AN INNOVATIVE WAY OF ENCOURAGING INTERACTION AND COLLABORATION AMONGST STUDENTS

ABSTRACT

In the article, I present an escape room as an example of good practice, with the help of which we can develop group work among students, which involves solving difficult tasks together. The escape room requires searching for clues and contains a series of puzzles that are connected to each other and must be solved within a certain time. The experience is interesting and fun for students, and at the same time it offers them the opportunity to test themselves under time pressure and teaches them how to successfully communicate, think outside the box, be creative, successfully lead or follow, how to listen to others, how to think logically and work as a team with a common goal.

Educators in the student dormitory are often faced with the problem of how to motivate students for leisure activities and how to enable students to get to know each other and establish good relationships. The escape room is an activity that focuses on the very area where students can develop emotional intelligence and allows them to display their abilities and skills in a unique way. The goals we can achieve with the help of the escape room are: satisfying one of the basic needs - the need for entertainment, expanding the social network of students, improving mutual communication, improving students' teamwork, increased motivation of students to participate in activities. My article aims to encourage educators in student dormitories and also teachers in schools to use the escape room as a creative method of motivating students to engage in activities and learning, as it will be easier for students to learn if they are actively involved, while also training them in social skills that are very important in the modern world.

KEYWORDS: escape room, team building, cooperation, emotional intelligence

1. UVOD

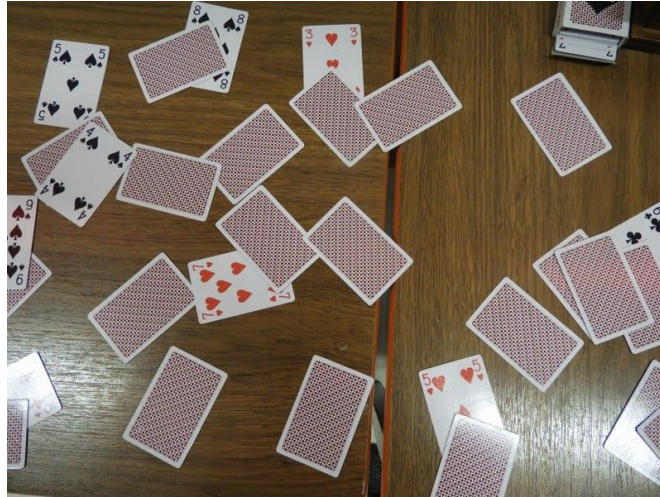
Vzgojitelji v dijaških domovih se že vrsto let srečujemo s težavo, kako motivirati dijake, da bi sodelovali v interesnih dejavnostih, kako jih pripraviti so tega, da bi se med seboj bolje spoznali in med seboj uspešno sodelovali. Standardi bivanja so se v zadnjih 18. letih, odkar delam v dijaškem domu, spremenili. Nekoč je bilo običajno, da so si bratje in sestre sobo delili, sedaj pa je veliko otrok, ki imajo doma svojo sobo. Ob prihodu v dijaški dom, kjer imamo dvoposteljne sobe, tako lahko doživijo stisko, saj se niso navajeni komurkoli prilagajati in tudi ne reševati medsebojnih konfliktov. Dobri medsebojni odnosi so ključnega pomena za dobro počutje dijakov in s tem posledično tudi za dobro počutje v dijaškem domu, zato se vzgojitelji trudimo vzpostaviti dobro socialno klimo. Sodelovanje dijakov je prav tako zelo pomembno, saj nekatere aktivnosti izvajamo na nivoju vzgojne skupine, nekatere pa na nivoju celotnega dijaškega doma.

2. SOBA POBEGA

Čeprav je bilo reševanje uganek priljubljeno skozi zgodovino človeštva, so izvor modernih sob pobega video igre. Prva takšne vrste je bila Crimson room, ki jo je kreiral Toshimitsu Takagi leta 2004. Po Ascalon (2021) je prvo moderno sobo pobega kreiral Takao Kato iz Kyota na Japonskem leta 2007. Od takrat so sobe pobega postale precej popularne in sedaj jih najdemo skoraj v vsakem mestu po svetu.

Kaj sploh je soba pobega? Gre za interaktivno igro, kjer skupina igralcev (navadno 2-10) odkriva namige, rešuje uganke in izpolnjuje naloge v eni ali več sobah z namenom, da dosežejo cilj v točno določenem času – navadno gre za 45 minut ali 1 uro. Hkrati vsebuje tudi elemente gledališke igre, saj jo vedno spremlja uvodna zgodba, ki opredeli čas in prostor ali pa domišljijjski svet, v katerem poteka zgodba in opredeli cilj sobe pobega. Igralci postanejo junaki zgodbe in tako aktivno sodelujejo pri kreiranju poteka zgodbe. Pomoč pri reševanju nalog nudi igralcem moderator igre (angleško gamemaster), ki lahko deluje v živo ali preko video posnetkov in daje igralcem dodatne namige, kadar obtičijo v igri. Po Hall (2021) so sobe pobega popolne vaje v komunikaciji, ocenjevanju informacij in hitri izvedbi odločitev. Kot takšne pokažejo prednosti in slabosti vseh igralcev.

Ideja za sobo pobega v dijaškem domu je prišla od dijakinje moje vzgojne skupine, ki je velika navdušenka nad sobami pobega. Dijakinja je sama pripravila sobo pobega – eno izmed njenih uganek lahko vidite na Sliki 1 in jo tudi izvedla. Za aktivnost se je prijavilo kar 13 ekip dijakov in ena skupina vzgojiteljic. Sodelujoči dijaki so povedali, da je bil izziv težek, vendar zelo zanimiv. Več podrobnosti o tem, kako je zgledala prva soba pobega, ki je bila izvedena v našem dijaškem domu, lahko najdete na video predstavitvi na naslednji povezavi: **[Dijaški dom Drava Maribor | Escape room v DD Drava](#)**



SLIKA 1: Uganka iz sobe pobega, ki jo je kreirala dijakinja.

3. POBEG IZ GOZDA

Po tem, ko je bila prva soba pobega, ki jo je zasnovala in izvedla ena izmed dijakinj, zelo priljubljena med dijaki in so še nekaj časa zatem spraševali, če bomo to aktivnost še imeli, sem se odločila, da bomo vzgojitelji zasnovali naslednjo sobo pobega za dijake. Odločili smo se, da bo ta pobeg potekal na prostem v gozdu, tako da bomo mentalno aktivnost združili s fizično, saj je bila do prizorišča pobega iz gozda približno ura hoje. Vsak vzgojitelj je prispeval eno uganko, sama pa sem prevzela nalogo, da uganke smiselno povežem v celovito zgodbo, kar kljub temu, da sem podala vzgojiteljem uvodno zgodbo, znotraj katere so si izmislili uganke, ni bilo lahko.

Pobeg iz čarovniškega gozda je bil časovno umeščen v leto 1546 in sicer teden dni zatem, ko so v Mariboru sežgali 10 oseb, obtoženih čarovništva. V uvodni zgodbi sem kot moderatorka igre dijakom povedala, da se je mestni sodnik odločil, da zaradi širjenja čarovniške zalege pozove zloglasnega lovca na čarovnice oz. čarovnike Jurija Turka, ki bo našel vse tiste čarovnice, ki se še zmeraj skrivajo v mestu. Žal je dijake časovni stroj pripeljal ravno v ta skrivnostni čarovniški gozd, ki je znano mesto shoda čarovnic in obdolženi so bili čarovništva. Na voljo so imeli le eno uro časa, da pobegnejo iz gozda, preden se Jurij Turk vrne s sodišča in jim pripravi »čarovniško kopel«, ki je bila preskus nedolžnosti, ko so domnevni čarovnici/čarovniku skupaj zvezali levo roko in desno nogo (ali obratno) in jo/ga vrgli v Dravo. Če se je oseba rešila, je bilo jasno, da je kriva, in so jo sežgali na grmadi, če se je pa utopila, je bila dokazano nedolžna. Njena duša je bila rešena, žal pa je bila mrtva.

Prijavilo se je 5 ekip dijakov, ki smo jih zaradi odsotnosti nekaterih članov zaradi bolezni, združili v 4 ekipe. Naloge so bile pestre in zahtevne. Na sliki 2 lahko vidite, kako dijaki rešujejo eno izmed nalog v tem izzivu. Dijaki so se z malo naše pomoči uspešno prebili skozi njih, pobegnili lovcu na čarovnice in se vrnili v današnji čas.



SLIKA 2: Pobeg iz gozda.

4. POBEG Z OTOKA

Glede na to, da je bila priprava prejšnje sobe pobega na prostem precej zahtevna zaradi usklajevanja uganek med seboj, sem se odločila da letošnjo sobo pobega zasnujem sama. Tokrat sem uganke umestila v domišljjski svet pisateljice Cassandre Clare, ki ga opisuje v seriji knjig Kronike podzemlja. V uvodni zgodbi sem dijakom povedala, da so z vstopom v sobo pobega postali lovci senc in je njihova naloga, da najdejo skrivnostno Belo knjigo urokov, da bodo lahko pomagali Clary (glavni junakinji Kronik podzemlja) rešiti mamo iz kome. Na voljo imajo samo uro časa, preden jih napadejo demoni. Uganke so bile razdeljene v štiri tematske sklope in sicer povezane z vsebino knjig. Poimenovala sem jih glede na domišljjsko lokacijo in sicer lovci senc, volkodlaki, vampirji in vilinci. Sobo pobega sem zasnovala z mislijo na to, da bomo pobeg izvedli na prostem in sicer na mariborskem Otoku, vendar smo sobo pobega prvič postavili v dijaškem domu, saj je bila izvedba zunaj zaradi slabega vremena nemogoča.

Prijavile so se 4 ekipe dijakov in se zagreto lotile reševanja uganek in jih s pomočjo mene kot moderatorja igre tudi vse uspele uspešno rešiti. Dijakom se je zdel težek zlasti en sklop uganek, ki je bil povezan z osnovami reševanja rubikove kocke, piramide in megaminxa. V tem delu so tudi porabili veliko časa, sicer pa so zelo dobro sodelovali pri reševanju uganek.

Pobeg z otoka smo izvedli še enkrat v angleškem jeziku, ko smo v okviru projekta Erasmus + dobili dijake in učence iz Turčije, Romunije in Italije. Tokrat nam je pobeg uspelo izvesti na načrtovani lokaciji. Naši dijaki so sodelovali pri celotnem procesu. Pomagali so postaviti vse uganke na lokaciji, hkrati pa so prevzeli vlogo moderatorja igre na 3 lokacijah, na 4. lokaciji sem to vlogo imela sama. Izkazali so se tako kot moderatorji igre kot udeleženci mednarodnih

ekip, ki so se preizkusile v ugankah in izzivih tokratne sobe pobega. Na Sliki 3 lahko vidite, kako ena izmed mednarodnih ekip rešuje najtežji sklop ugank pri pobegu z otoka.



SLIKA 3: Pobeg z otoka v okviru mednarodnega projekta Erasmus +.

5. KOMUNIKACIJA, SODELOVANJE IN TIMSKO DELO MED IGRAMI POBEGA

Že v uvodu sem omenila, da imamo vzgojitelji iz leta v leto večji občutek, da se moramo bolj in bolj truditi, da dijake nagovorimo in motiviramo za sodelovanje v različnih interesnih dejavnostih, saj dijaki v manjši meri izražajo zanimanje za različne aktivnosti, kot so to počeli nekoč. Obstaja manjše število dijakov, ki so sami motivirani za interesne dejavnosti in lahko celo predlagajo kakšne nove dejavnosti, večina dijakov pa je pasivnih. Po Musek (2001) govorimo o motivaciji takrat, kadar imamo v mislih dejavnike, silnice in gibala našega delovanja. To so npr. potrebe, nagoni, želje, motivi, cilji, vrednote, ideali, interesi, volja. Glavna značilnost človekove motivacije je ta, da lahko svoje obnašanje zavestno spodbuja, usmerja in vodi (Musek & Pečjak, 2001). Po Glasser (2021) nas žene pet – v dedno zasnovanih zapisanih potreb: po preživljanju posameznika in vrste, po ljubezni oziroma pripadnosti, po moči oziroma (samo)spoštovanju, po prostosti oziroma svobodni izbiri in po zabavi oziroma razvedrilni, ustvarjalni radovednosti. Če želimo dijake motivirati za sodelovanje pri aktivnosti, se moramo osredotočiti na izpolnjevanje njegovih potreb. Menim, da reševanje ugank v sobi pobega izpolnjuje potrebo dijakov po zabavi, saj so se jim zdele uganke zanimive in zabavne. Iz velikega števila prijavljenih ekip, ki so se želele preizkusiti v sobah pobega, sklepam, da so bili dijaki zelo motivirani za prej omenjeno aktivnost.

Za to, kako je med dijaki potekala komunikacija, sodelovanje in kako so se izkazali kot tim, sem uporabila metodo opazovanja med samo aktivnostjo. Opazila sem, da so dijaki med seboj veliko komunicirali – vsak je podal svoje ideje, kaj bi lahko bila rešitev uganke, sodelovali so

vsi člani ekipe. V nekaterih ekipah je bilo očitno, da je eden izmed članov prevzel vodenje ekipe in jih usmerjal pri reševanju ugank. Vsi člani ekipe so bili motivirani, da uspešno rešijo naloge v danem času. Še posebej zanimivo je bilo opazovanje mednarodnih ekip v sklopu projekta Erasmus +, saj se sodelujoči med seboj pred projektom niso poznali, pa so kljub vsemu delovali kot dober tim in se osredotočili na skupno reševanje ugank ter so jih tudi uspeli rešiti v danem času. Opazila sem tudi spremembo v vedenju dijakov po sobi pobega in sicer: dijaki, ki so se spoznali med reševanjem sobe pobega so se družili tudi kasneje v svojem prostem času, naši dijaki so se večkrat skupaj prijavili na druge aktivnosti.

Kot vzgojiteljica v dijaškem domu opažam, da dijaki preživijo veliko časa na mobilnih telefonih (manj na računalniku in pri gledanju televizije) in posledično ne vzpostavljajo stika z drugimi dijaki. Celo sostanovalci v sobi zvečer velikokrat gledajo v svoj telefon in med seboj sploh ne komunicirajo. Telefon gledajo tudi medtem ko jedo svoje obroke in včasih tudi takrat, ko se dogovorijo za druženje. Glede na to, da smo ljudje odnosna bitja in je iskanje odnosov za nas bistvenega pomena, je to zaskrbljujoče. Kontakti z drugimi ljudmi preko spleta namreč ne morejo nadomestiti stika v živo. V obdobju korone smo namreč izkusili šolo na daljavo in tudi stike, ki so potekali preko spleta kot video klepeti, vendar to nikakor ni moglo nadomestiti stikov v živo. Dijaki so ob prihodu nazaj v dijaški dom povedali, da so pogrešali druženje z drugimi dijaki in da so se z veseljem vrnili v dijaški dom. Z ozirom na vse zgoraj povedano, se mi zdi zelo pomembno, da dijakom omogočimo aktivnosti, kjer se bodo imeli priložnost med seboj spoznati, se družiti in seveda tudi sodelovati z namenom, da izpolnijo skupen cilj. Soba pobega je eden izmed načinov, ki je dijakom blizu in jim omogoča, da na zabaven način urijo svoje socialne veščine.

6. ZAKLJUČEK

Menim, da je soba pobega zabaven in inovativen način spodbujanja medsebojnega sodelovanja med dijaki. Izkušnje iz našega dijaškega doma kažejo, da se dijaki pri sodelovanju v sobi pobega med seboj bolje spoznajo, uspešno komunicirajo med seboj, se naučijo poslušati ideje drugih, imajo večjo motivacijo za sodelovanje pri skupnih aktivnostih in dobijo izkušnjo sodelovanja v timu, kjer je potrebno rešiti dane naloge v omejenem času, kar jim bo zagotovo koristilo pri zaposlitvi kasneje v življenju.

Upam, da se bo v prihodnje več učiteljev in vzgojiteljev odločilo uporabiti sobo pobega kot kreativno metodo, s katero bodo dijake motivirali, spodbujali dobre medsebojne odnose in sodelovanje v skupini, saj so dobri medsebojni odnosi varovalni dejavnik pred različnimi oblikami novodobne odvisnosti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Hall, L.E. (2021). *"What Is an Escape Room?" Planning Your Escape*. Simon & Schuster.
- [2] Glasser, W. (2021). *Teorija izbire: nova psihologija osebne svobode*. Ljubljana: Chiara.
- [3] Musek, J. & Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: EDUCY.
- [4] The History of Escape Rooms (2021) | Blog | The Escape Game

UPORABA ELEKTRONSKIH NAPRAV V ČASU PO EPIDEMIJI COVIDA-19

POVZETEK

Digitalna tehnologija je v današnjih časih za družbo nepogrešljiva. Še posebej se je njena vrednost izrazila v času epidemije covid-19, ko je svetovni splet postal ključno orodje za povezovanje med ljudmi, opravljanje dela in tudi za šolanje otrok. Za varno uporabo elektronskih naprav pri otrocih smo odgovorni šola kot zavod, učitelji in svetovalna služba ter starši. Vsi moramo izkazovati občutljivost na spremembe pri posameznih otrocih, ki bi lahko nakazovale na zasvojenost s sodobnimi tehnologijami. Z vprašalnikom smo pri 118 učencih tretje triade Osnovne šole Mozirje skušali odkriti njihov odnos do uporabe elektronskih naprav v času od pojava covid-19 naprej. Povprašali smo po morebitnem vplivu uporabe elektronskih naprav na njihove učne navade, učni uspeh ter način komunikacije. Preverili smo, ali se pri učencih kažejo določeni znaki pretirane uporabe elektronskih naprav in ali jo nadzorujejo starši. Nekateri učenci naše šole že opažajo, da uporaba tehnologije negativno vpliva na njihov šolski uspeh in izpolnjevanje domačih obveznosti za šolo. Z začetkom epidemije so spletna orodja tudi zanje postala še pomembnejše sredstvo komunikacije. Zaskrbljujoče je, da nekateri splet in igre že uporabljajo za premagovanje občutkov nemoči, žalosti, osamljenosti in jeze, in pri sebi opažajo utrujenost kot posledico pretirane uporabe digitalnih medijev. Še naprej je potrebno dosledno sledenje našim pravilom šolskega reda, ki prepoveduje uporabo telefona med poukom, osveščanje staršev o pomembnosti omejevanja uporabe elektronskih naprav pri otrocih ter nudenje pomoči otrokom pri oblikovanju zdravih navad.

KLJUČNE BESEDE: uporaba elektronskih naprav, učne navade, komunikacija, kazalniki prekomerne rabe, covid-19

USE OF ELECTRONIC DEVICES AFTER THE EPIDEMIC OF COVID- 19

ABSTRACT

Digital technology is indispensable for society nowadays. Its value showed during the Covid-19 epidemic, when the internet became crucial for connecting people, working, and educating children. School as an institution, teachers, school counselors, and parents are responsible for children's healthy use of electronic devices. Special caution is required to recognize warning signs of technology addiction. We explored if epidemic influenced children's digital media use. The questionnaire was filled out by 118 students of the last triad of Mozirje Primary School. We asked how the use of electronic devices affects their accomplishments, and whether it affects their way of communication. We checked whether students already show certain signs of technology overuse, and whether parents control children's use of electronic devices. Some students notice that increased use of electronic devices affects their achievement and results in not doing their homework. Online tools have become an even more important means of communication for the children of our school since the epidemic. It is worrying, however, that some of them already use electronic devices to suppress negative emotions, i.e., feelings of helplessness, sadness, loneliness, and anger. Children notice fatigue because of digital media overuse. Mozirje Primary School established strict rules about using phones at school. It is important to raise awareness among parents about the importance of limiting children's screen time, and to help children form healthy habits.

KEYWORDS: use of electronic devices, study habits, communication, signs of technology overuse, Covid-19

1. UVOD

Digitalna tehnologija je ena izmed najpomembnejših pridobitev sodobnega časa in za današnjo družbo nepogrešljiva. V času epidemije covida-19 je svetovni splet s svojimi številnimi orodji postal ključen za prenos informacij, vzdrževanje stikov med ljudmi, omogočal nam je opravljanje dela in šolarjem nudil možnost izobraževanja na daljavo. V skladu z zahtevami okolja in s tem spremembami ustaljenih navad se je povečala uporaba pametnih telefonov, tablic, računalnikov in igralnih konzol. Prednosti spleta, kot so hitrejši dostop do znanja, takojšen prenos podatkov ter na drugi strani povezovanje z ljudmi, zabava in izražanje samega sebe, nagovarjajo tudi otroke in mladostnike.

Digitalna tehnologija je dvorezen meč, saj ima ob vseh prednostih za družbo tudi številne negativne učinke. Še posebej je lahko škodljiva ustreznemu čustvenemu, socialnemu in kognitivnemu razvoju otrok in mladostnikov. V izobraževalnem sistemu so nakazane spremembe v smeri večje digitalizacije in podana zahteva po uvedbi novega obveznega predmeta računalništva in informatike v osnovne šole, kar bo najverjetneje predstavljalo pomemben doprinos gospodarstvu. V šole je že sedaj treba vključevati tudi vsebine, ki bodo pomagale pri oblikovanju zdravega odnosa do tehnologije, in s tem prispevale k oblikovanju zdravih posameznikov in družbe. Pomembna je namreč skrb za otrokov celostni razvoj. Varna uporaba elektronskih naprav je pomembna naloga šole kot zavoda, učiteljev in svetovalne službe ter staršev. Po priporočilih Nacionalnega inštituta za javno zdravje se v šolah popolnoma odsvetuje uporaba zaslonov med odmori in pri dejavnostih, ki potekajo brez nadzora učitelja. Svetovana je zgolj za namen izobraževanja z visoko kakovostnimi vsebinami. Strokovnjaki priporočajo izobraževanje učencev na področju varne rabe, preprečevanja spletnih zlorab in digitalno opismenjevanje. Učitelji naj otroke navajajo na odgovorno rabo elektronskih naprav (Vintar Spreitzer idr., 2021). Na Osnovni šoli Mozirje je uporaba mobilnih telefonov in drugih elektronskih naprav v času pouka, med odmori in v času izvajanja drugih dejavnosti prepovedana s Pravili šolskega reda in Hišnim redom, delujemo pa tudi preventivno in usmerjamo v primerih prekomerne uporabe.

V raziskavi Ameriške psihološke organizacije APA (2017), izvedeni pred obdobjem epidemije, je kar 94 % staršev dejalo, da med šolskim letom omejijo uporabo tehnologije vsaj na en način, npr. s prepovedjo uporabe telefona med obroki ali pred spanjem. 58 % jih je imelo občutek, da je njihov otrok navezan na svoj telefon ali tablico, skoraj polovici pa je nadzor na uporabo elektronskih naprav predstavljal stalno bitko. Metaanaliza opravljenih raziskav po epidemiji kaže, da se je uporaba zaslonskih medijev pri otrocih in mladostnikih v svetu povečala kar za 52 % v primerjavi z obdobjem pred njo. Opažen porast je delno najverjetneje samo začasen, nekateri otroci in mladostniki pa so v času covida-19 oblikovali dolgotrajne problematične navade. Količina uporabe ekranov pri starših in povišan starševski stres med epidemijo sta se pomembno povezovala s pogostejšo uporabo zaslonov med otroki. Strokovnjaki opozarjajo, da je treba težave, ki se pojavijo, reševati v družini kot skupnosti in ne zgolj s samimi otroki. Predlagajo preventivne dejavnosti, kot so spodbujanje ustreznih navad, omejevanje uporabe in nadzor nad vsebino. Spodbuja naj se preživljanje skupnega družinskega časa brez ekranov. Tehnologijo naj bi uporabljali predvsem v ustvarjalne namene in za smiselno komunikacijo

(Madigan idr., 2022). Otroci potrebujejo za optimalen psihični in telesni razvoj raznovrstne dejavnosti. Uporaba elektronskih naprav ne sme prevladati nad drugimi dejavnostmi. Slovenske smernice priporočajo, da otroci med 6. in 9. letom pred zasloni ne preživijo več kot ene ure na dan, otroci med 10. in 12. letom ne več kot uro in pol ter mladostniki med 13. in 18. letom največ dve uri na dan (Vintar Spreitzer idr., 2021).

Posebna previdnost je potrebna ob opažanju sprememb pri otroku, ki lahko pomenijo zasvojenost s sodobnimi tehnologijami, npr.: spremenjen spalni vzorec in zmanjšana skrb zase, pojav čustvenih nihanj in težav ter agresivnih reakcij ob odvzemu naprav, skrivanje ob uporabi in laganje o času uporabe, upad pričakovanih dejavnosti, kar lahko pri otrocih pomeni slabši učni uspeh, manjšo vestnost pri opravljanju domačih zadolžitvev ter izguba zanimanja za druge osebe in udeleževanja v različnih aktivnostih (Vintar Spreitzer idr., 2021). Spremljajoči simptomi so lahko še depresivnost, anksioznost, občutki krivde, občutje evforije ob uporabi elektronskih naprav, obrambna drža ob soočenju s težavami, večja razpoloženska nihanja, občutki osamljenosti in občutki dolgčasa pri rutinskih nalogah. Telesni simptomi, ki spremljajo odvisnost, so lahko glavoboli, nespečnost, slaba prehranjenost, slabša telesna higiena, bolečine v vratu, suhe oči in drugi problemi z vidom ter izguba ali pridobivanje teže. Internetna zasvojenost torej prizadene telesno in psihično zdravje, medosebne odnose in šolske obveznosti (Gregory, 2019). Posebno pozornost je treba posvetiti vase zaprtim, bolj občutljivim in osamljenim, v razredu manj priljubljenim otrokom (Logout, 2016).

2. UPORABA ELEKTRONSKIH NAPRAV PRI UČENCIH OSNOVNE ŠOLE

Zaradi intenzivne uporabe digitalne tehnologije v času šolanja na daljavo in splošnega porasta novodobne zasvojenosti s spletom med otroki in mladostniki ter resnih posledic, ki jih ima na odraščajoče, smo želeli preveriti odnos do uporabe elektronskih naprav tudi med našimi učenci. Na podlagi že obstoječih vprašalnikov smo oblikovali nov vprašalnik, namenjen samo učencem višjih razredov naše šole. Zanimala nas je predvsem samozaznava količine uporabe elektronskih naprav, povezava uporabe elektronskih naprav z učnimi navadami in njihovimi spremembami, izbora načina komuniciranja v zadnjem času in zaznava starševskih omejitev uporabe. Učence smo vprašali, ali uporaba elektronskih naprav ovira njihovo delo za šolo in niža njihov šolski uspeh. Kako je vplivala na spremembe v komunikaciji in s tem socialnih interakcijah? Preverili smo, ali se pri učencih že kažejo določeni znaki pretirane oziroma rizične uporabe. Zanimalo nas je tudi, v kolikšni meri pri uporabi elektronskih naprav otroke nadzorujejo starši. Vprašalnik so anonimno in v spletni obliki izpolnjevali učenci zadnje triade: sedmošolci, osmošolci in devetošolci. Sodelovalo je 118 učencev. 60 sodelujočih (51 %) je bilo fantov, 58 (49 %) je bilo deklet. V približno enakih deležih so sodelovali učenci 7., 8. in 9. razreda. Vprašalnik je bil apliciran februarja 2022.

a) Uporaba spleta in učenje

Covid-19 je vsekakor vplival na uporabo elektronskih naprav. Kar 65 % otrok opaža, da so pred pojavom covida-19 mnogo manj časa preživeli na spletu. Več kot polovica (56 %) jih je pred pojavom covida-19 manj časa namenila igranju računalniških iger. Dekleta v našem vzorcu sicer več časa kot fantje preživijo na mobilnem telefonu. Fantje pa več časa v dnevu namenijo

igranju iger in uporabi računalnika ter tablice. V uporabi družabnih omrežij razlik med spoloma ni bilo. Za začetek smo preverili, v kakšnem odnosu sta uporaba elektronskih naprav in učne navade oziroma nekatere druge spremenljivke, povezane z učenjem.

36 % učencev zadnje triade je odgovorilo, da se v povprečju učijo manj kot eno uro dnevno, 53 % se jih uči med 1 in 2 urama dnevno, desetina se jih uči več kot 3 ure na dan. 72 % učencev se sproti uči občasno, 14 % se jih sproti uči zelo pogosto, 14 % se jih nikoli ne uči sproti. Sprotno učenje se v našem vzorcu negativno povezuje s količino časa, preživetega na pametnih telefonih, kar pomeni, da se otroci, ki več časa v dnevu uporabljajo mobilnik, v povprečju manj sproti učijo ($U = 1257,00; p < 0,05$). 41 % vprašanih meni, da so pred pojavom covid-19 veliko več časa namenili učenju. Tretjina jih meni, da se je njihov učni uspeh poslabšal v zadnjem času. Bistveno pa je, da kar 40 % vseh vprašanih ocenjuje, da je njihov slabši učni uspeh posledica tega, da preveč časa preživijo na spletu oziroma igrajo računalniške igre.

Skoraj polovica učencev domače naloge opravlja sproti občasno, polovica jih naloge sproti opravlja zelo pogosto. Samo 4 % vprašanih učencev domačih nalog nikoli ne opravi sproti. 40 % jih meni, da domače naloge delajo bolj neredno, kot so jih v obdobju pred covidom-19. 28 % vseh vprašanih meni, da domače naloge delajo bolj neredno zaradi tega, ker preveč časa preživijo na spletu ali igrajo računalniške igre. Učenci sami torej opažajo, da uporaba elektronskih naprav vpliva na njihov šolski uspeh in izpolnjevanje domačih obveznosti za šolo.

Učenci občasno (38 %) ali zelo pogosto (48%) ugasnejo računalnik, televizijo in pospravijo telefon ob delu za šolo. 14 % pa jih tega nikoli ne stori. Tudi med delom za šolo, učenjem ali delanjem domačih nalog učenci občasno razmišljajo o spletnih vsebinah in igrah, takšnih je skoraj polovica; več kot desetini (12 %) se slednje dogaja zelo pogosto. Kaže se pozitivna povezava med pogostejšo uporabo telefona ($\rho(116) = 0,215; p < 0,05$), računalnika ali tablice ($\rho(116) = 0,249; p < 0,01$) ter igranja iger na računalniku ali konzolah ($\rho(116) = 0,228; p < 0,05$) z razmišljanjem o spletnih vsebinah tudi v času učenja. Otroci, ki elektronske naprave pogosteje uporabljajo, se torej med delom za šolo težje osredotočajo na samo nalogo, ki je pred njimi. Občasno se kar polovici vprašanih zgodi, da jim ob vsem, kar je zanimivega na spletu, po televiziji ali ob zanimivih igricah, popoldne ostane komaj kaj časa za učenje, več kot desetini učencev (13 %) se to zgodi zelo pogosto.

Kot zanimivost dodajmo, da kar četrtina vprašanih učencev meni, da bo v prihodnosti uspela s preprodajo kripto valut, kot spletni vplivnež ali komentiranjem oz. igranjem računalniških iger. Svetovni splet je tako dodobra spremenil tudi poklicne želje mladih. Na tem področju potrebujejo usmeritve in pomoč pri zastavljanju realističnih življenjskih ciljev.

b) Komunikacija

Samo manjšemu deležu oziroma 6 % učencev so internet, igre ali televizija zelo pogosto zanimivejši od pogovorov s prijatelji ali družinskimi člani. Ravno tako majhen delež (7 %) popoldansko komunikacijo v živo zelo pogosto zamenjuje s komunikacijo prek elektronskih naprav. Pogovori so tretjini otrok občasno že manj zanimivi kot spletne vsebine ali igre, kar pri dveh tretjinah pa se popoldanska komunikacija v živo občasno nadomešča z uporabo

elektronskih naprav. Slednje lahko pripišemo tudi oddaljenosti med bivališči posameznih otrok in hitrejšemu pretoku informacij s pomočjo elektronskih naprav. S pojavom covida-19 se je količina komunikacije prek spleta povečala kar pri dveh tretjinah učencev. Določen delež lahko pripišemo povečanemu obsegu dela na daljavo v šolstvu, odrejenim karantenam posameznikov in razredov ter samoizolaciji, morebiti tudi splošnim samozaščitnim ukrepom. Več kot dve tretjini otrok v času po epidemiji splet pogosteje uporabljata zaradi zabave, iger in druženja z vrstniki kot v času pred njo. Sklenemo lahko, da so različna spletna orodja tudi za otroke naše šole postala še pomembnejše sredstvo komunikacije. Kljub prednostim, ki jih prinaša digitalizacija, smo lahko do te vrste komunikacije tudi kritični. Nenazadnje elektronske naprave zmanjšujejo čas za stvari, ki kritično prispevajo k razvoju otroških možganov: iskanje človeškega stika, povezovanje z drugimi, očesni stik, gibanje, dotiki, prosta igra in preživljanje časa v naravi.

c) Kazalci problematične uporabe

Osredotočili smo se na prikrito uporabo telefona v šoli, laganje o količini časa, preživetega na spletu, poskuse izboljšanja čustvenega stanja s spletom in računalniškimi igrami ter pojav utrujenosti kot posledico uporabe. Velika večina otrok (85 %) telefona ne uporablja v šoli, kar pomeni, da upoštevajo šolska pravila. Učitelji namreč uporabo v šoli dosledno preprečujejo z odvzemi naprav in predajo staršem. Vsi strokovni delavci šole delujejo tudi s svojim zgledom, saj telefonov ne uporabljajo v prostorih šole. Občasno telefon uporabi 11 % otrok, zelo pogosto pa 4 %. Približno dve tretjini otrok (67 %) nikoli ne laže o času, ki ga preživijo na spletu, malce manj kot ena tretjina (31 %) pa laže občasno. Ocenjujemo, da je ta delež precej zaskrbljujoč. Dolgotrajna uporaba elektronskih naprav, ki vodi do fizične utrujenosti, se občasno pojavi pri četrtini učencev. 26 % učencev namreč poroča, da preživljajo čas na spletu, gledajo televizijo ali igrajo igrice tako pozno v noč, da so naslednji dan zelo utrujeni. 16 % učencev elektronske naprave občasno uporablja tako dolgo, da jih začne boleti glava ali oči. Skoraj polovica otrok (49 %) je potrdila, da je od pojava covida-19 občasno zaradi uporabe elektronskih naprav v splošnem bolj utrujena, 14 % pa jih to opaža zelo pogosto. Problematična vedenja, ki lahko vodijo v zasvojenost s tehnologijo, ali že opazni znaki zasvojenosti se torej občasno pojavljajo tudi pri učencih naše šole.

Marsikateri izmed otrok splet in igre že uporablja za izboljšanje negativnega čustvenega stanja, slabega razpoloženja oziroma občutkov nemoči, žalosti in osamljenosti. Tega se namreč občasno poslužuje kar 60 % otrok, zelo pogosto pa 19 %. Prav tako se nekateri z uporabo spleta ali igrami pomirjajo oziroma odgovarjajo na čustvo jeze, občasno se tega vedenja poslužuje slaba tretjina (32 %), zelo pogosto pa desetina učencev. Zaskrbljujoče je, da ob teh intenzivnih in neprijetnih čustvih mladi ne poiščejo opore v okolici, temveč se zatekajo v tehnologijo. S pogovorom lahko otrokom pomagamo pri soočanju z manj prijetnimi in bolj intenzivnimi čustvi. S strani odraslih je pomembno aktivno poslušanje otrok z razumevanjem. Pokazati moramo sprejemajoč odnos do njih kot osebe, njihovega razmišljanja in čustvovanja. Poskusiti se moramo vživeti v njihovo situacijo in s tem bolje razumeti njihov svet. Treba je nuditi pomoč pri iskanju konstruktivnih načinov spoprijemanja s težavami. Starši in strokovni delavci lahko pomagamo pri obvladovanju in izražanju čustev s svojim zgledom. Ob resnih težavah z doživljanjem, obvladovanjem ali izražanjem čustev je treba otroke usmeriti k strokovnjakom.

č) Starševski nadzor

Ob preventivnem delovanju, in s tem izpolnjevanju tako izobraževalne kot vzgojne naloge šole, je zelo pomemben dejavnik preprečevanja zasvojenosti in varne uporabe spleta starševski nadzor. Zaenkrat po poročanju otrok 29 % staršev redno oziroma zelo pogosto omejuje njihovo uporabo spleta, 41 % pa občasno. 31 % staršev torej otrokom sploh ne postavi omejitev. 16 % staršev otrokom določi ure, v katerih lahko uporabljajo telefon in računalnik, občasno pa to stori 32 % staršev. Več kot polovica staršev (52 %) ne določi predvidenih ur uporabe. O uporabi elektronskih naprav se s starši zelo pogosto prepira 15 % otrok, občasno pa 39 %. Pravila o uporabi morajo določati tako časovno kot prostorsko komponento, torej je treba določiti prostor in čas v dnevu, ko bo uporaba dovoljena, sicer pa omejiti dosegljivost. Ključna pa je pomoč pri iskanju nadomestnih aktivnosti, ki bodo otrokom v veselje, nudile sprostitev in zadovoljile potrebo po druženju. Starši so otrokom v prvi vrsti zgled, hkrati pa tudi pomagajo soustvarjati okolje, v katerem se otroci počutijo varne, in predstavljajo glavno oporo pri soočanju s stresom in zahtevami vsakdana.

3. SKLEP

Raba zaslonov se je v obdobju epidemije povečala tako v svetu kot pri mladostnikih v našem kraju. Ugotovili smo, da uporaba elektronskih naprav po mnenju nekaterih otrok že vpliva na njihov šolski uspeh in delanje domačih nalog. Učitelji opozarjajo na učence, ki se premalo učijo, ne uspejo opraviti domačih nalog, prebrati knjig za domače branje in napisati seminarskih nalog. Učenci poročajo, da ti vrstniki, večinoma fantje, neopravljene obveznosti pripišejo celonočnemu igranju iger. Spletna orodja so tudi za učence naše šole postala še pomembnejše sredstvo komunikacije. Nekateri splet in igre uporabljajo za izboljšanje počutja in premagovanje negativnih čustev, namesto da bi poiskali oporo v sočloveku in razbremenitev v drugih dejavnostih, npr. športnih ali umetniških. Nekateri pri sebi že opažajo utrujenost kot posledico pretirane uporabe telefona ali računalnika. Še vedno veliko staršev otrokom ne omejuje časa pred zasloni.

Kot šola bomo še naprej sledili pravilom šolskega reda, ki prepoveduje uporabo telefona med poukom. Kljub nekaterim pomislekom otrok se je to izkazalo kot dobra praksa, ki pomembno zmanjša uporabo telefonov med poukom, še posebej med odmori. S tem se poveča količina neposredne komunikacije in socialne interakcije med otroki ter spodbuja čustveni in socialni razvoj. Še naprej se bomo trudili za spodbujanje gibanja, npr. z gibalnimi odmori, zanimivimi športnimi dnevi, spodbujanjem sodelovanja v šolskih ekipah in možnostjo ogleda šolskih tekmovanj. Prav tako bomo še naprej spodbujali literarno, likovno in glasbeno ustvarjanje. Otrokom bomo nudili možnost zanimivih izkušenj čez dneve dejavnosti. Zelo jasno pa je razvidno, da bo potrebno sistematično, načrtovano in evalvirano delovanje na področju ohranjanja duševnega zdravja in preventive zasvojenosti s spletom. Pomembna bo tudi vključitev vsebin na temo varne rabe spleta. Kot šola bomo še naprej sodelovali na Dnevu varne rabe interneta v organizaciji Safe.si. V šolskem letu 2021/2022 smo se teme zasvojenosti, tudi nekemične, dotaknili na spletnem roditeljskem sestanku in spletnem dogodku za otroke v organizaciji Neodvisen.si. Potrebno je še obširnejše osveščanje staršev o pomembnosti omejevanja uporabe elektronskih naprav pri otrocih ter iskanja nadomestnih aktivnosti. O

problematiki prekomerne uporabe spleta smo se na predavanju društva Logout seznanili tudi strokovni delavci šole. Učence, ki pri sebi opažajo znake zasvojenosti ali stiske, ki lahko v zasvojenost vodijo, je treba opogumiti za iskanje pomoči v domačem ali šolskem okolju. Svetovalna služba lahko prispeva z razbremenilnimi pogovori, načrtom pomoči ali usmeritvijo v ustrezne institucije. In še opomnik: otroci so ogledalo družbe. Težave se oblikujejo v sistemu, zato naj se v njem tudi rešujejo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] American Psychological Association. (2017). *Stress in America: Coping with Change*. Stress in America™ Survey. Sneto s strani <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/technology-social-media.pdf>
- [2] Gregory, C. (2019). *Internet Addiction Disorder*. Sneto s strani <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>
- [3] Logout. (2016). *Moja prva pogodba. Smernice za starše*. Sneto s strani <https://www.logout.si/assets/Uploads/LOGOUTsmernicezastarseoktobe20161.PDF>
- [4] Madigan, S., Eirich, R., Pador, P., McArthur, B.A. in Neville, R.D. (2022). Assessment of Changes in Child and Adolescent Screen Time During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatric*, 176(12), 1188-1198. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4116
- [5] Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M. in Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva. Sneto s strani https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/uporaba_zaslonov_smernice_za_splet_150_vecje_ilustracije.pdf

PRILOGA 1

Vprašalnik

Pozdravljen/-a, pred seboj imaš kratek vprašalnik, s katerim poskušamo ugotoviti odnos učencev in učenk naše šole do uporabe elektronskih naprav v povezavi z učnimi navadami. Ko govorimo o elektronskih napravah, govorimo o: telefonu, tablici, računalniku, televiziji in igralnih konzolah. Ni treba podati svojega imena, izpolnjevanje vprašalnika je anonimno. Vzel ti bo manj kot 10 minut časa. Že vnaprej hvala za trud.

Spol M Ž

Kako pogosto (NIKOLI/ OBČASNO/ ZELO POGOSTO) pri sebi opažaš:

1. Domače naloge opravim vsak dan sproti.
2. Učim se sproti.
3. Ob vsem, kar je zanimivega na spletu, po televiziji ali ob zanimivih igrinah, mi popoldne komaj ostane kaj časa za učenje.
4. Kadar doma delam naloge ali se učim, ugasnem računalnik, televizijo in pospravim telefon.
5. Opažam, da tudi med šolo, učenjem ali delanjem domačih nalog razmišljam o spletnih vsebinah ali igrinah.
6. Vsa sporočila, ki jih prejmem, preberem takoj, ko jih lahko.
7. Starši nadzirajo in omejujejo mojo uporabo telefona in računalnika.
8. Telefon in računalnik lahko uporabljam samo v določenih urah, dogovorjenih s starši.
9. Internet, igre ali televizija so mi zanimivejši od pogovorov s prijatelji ali z družinskimi člani.
10. S starši se prepiram, saj želijo, da bi manj časa uporabljal/-a elektronske naprave.
11. S komunikacijo prek elektronskih naprav nadomeščam popoldansko komunikacijo v živo.
12. Na skrivaj uporabljam telefon tudi v šoli.
13. Lažem o času, ki ga preživim na spletu.
14. Ko se počutim osamljeno, žalostno, nemočno, si razpoloženje izboljšam tako, da se povežem s spletom (ali pričenem z igranjem iger).
15. Ko sem jezen/-a, se najhitreje pomirim tako, da se povežem s spletom (ali pričenem z igranjem iger).
16. Elektronske naprave uporabljam tako dolgo, da me pričnejo boleti oči ali glava.
17. Preživljam čas na spletu, gledam televizijo ali igram igrice tako pozno v noč, da sem naslednji dan zelo utrujen/-a.
18. Od pojava covida-19 sem zaradi uporabe elektronskih naprav bolj utrujen/-a.

Odloči se, ali trditev zate velja ali ne (DA ali NE).

1. Pred pojavom covida-19 sem mnogo manj časa preživel/-a na spletu.
2. Pred pojavom covida-19 sem mnogo manj časa namenil/-a igranju računalniških iger.
3. Pred pojavom covida-19 sem veliko več svojega časa namenil/-a učenju.
4. Šolski uspeh se mi je zelo poslabšal v zadnjem času.
5. Mislim, da je moj slabši učni uspeh v zadnjem času posledica tega, da preveč časa preživim na spletu ali igram igre.
6. V primerjavi z obdobjem pred covidom-19 sedaj domače naloge delam bolj neredno.
7. Mislim, da v zadnjem času domače naloge delam bolj neredno zaradi tega, ker preveč časa preživim na spletu ali igram igre.
8. Opažam, da od pričetka covida-19 zaradi spleta in iger opuščam druženje v živo in druge aktivnosti.
9. Od pojava covida-19 veliko več komuniciram prek spleta kot prej.
10. Splet pogosteje uporabljam kot sem ga pred pričetkom covida-19 zaradi zabave, iger ali druženja z vrstniki.
11. Menim, da bom v prihodnosti uspel/-a s preprodajo kripto valut, kot spletni vplivnež (influencer), komentiranjem računalniških iger, igranjem računalniških iger ali drugim poklicem, tesno povezanim s spletom.

Koliko ur dnevno uporabljaš računalnik ali tablico?

- Ju ne uporabljam.
- Do 1 ure.
- Od 1 do 3 ure.
- Več kot 3 ure.

Koliko ur dnevno preživiš na mobilnem telefonu?

Ga ne uporabljam.

Do 1 ure.

Od 1 do 3 ure.

Več kot 3 ure.

Koliko časa na dan igraš igrice na računalniku ali konzolah?

Iger ne igram.

Do 1 ure.

Od 1 do 3 ure.

Več kot 3 ure.

Kako pogosto uporabljaš družabna omrežja?

Jih ne uporabljam.

Tekom celega dneva zelo pogosto.

Tekom celega dneva, ampak bolj poredko.

Do 1 ure na dan.

1–2 uri dnevno.

Več kot 2 uri dnevno.

Koliko ur dnevno gledaš televizijo?

Ne gledam.

Do 1 ure.

Od 1 do 3 ure.

Več kot 3 ure.

V povprečju se na dan učim približno:

Manj kot 1 uro.

1–2 uri.

Okoli 3 ure.

4 ure ali več.

EKSKURZIJA ZA NADARJENE – LITERARNI IN ARHITEKTURNI SPREHOD PO LJUBLJANI

POVZETEK

V skladu s Konceptom dela z nadarjenimi učenci na šoli posvečamo posebno skrb tudi nadarjenim učencem, torej tistim, ki so pokazali visoke dosežke ali potenciale na različnih področjih in poleg rednega šolskega programa potrebujejo prilagojene programe in aktivnosti. Prispevek se osredotoča na delo z nadarjenimi učenci na I. osnovni šoli Celje, kjer smo v šol. letu 2022/2023 spremenili način izvajanja obogatitvenih dejavnosti za nadarjene učence. Ena izmed novosti je organizacija in izvedba ekskurzije za nadarjene, pri kateri sva sodelovali učiteljica slovenščine in učiteljica likovne umetnosti. V prispevku bo podrobneje predstavljena literarno oziroma arhitekturno obarvana ekskurzija v Ljubljano, kjer sva učence popeljali po središču mesta in jim predstavili glavne baročne, arhitekturne in literarne znamenitosti. Predstavljen bo didaktičen pomen medpredmetnega povezovanja pri pripravi, izvedbi in evalvaciji ekskurzije.

KLJUČNE BESEDE: nadarjeni učenci, obogatitvene dejavnosti, ekskurzija za nadarjene, medpredmetno povezovanje

AN EXCURSION FOR THE GIFTED – A LITERARY AND ARCHITECTURAL WALK THROUGH LJUBLJANA

ABSTRACT:

In accordance with the Concept of Working with Gifted Students at school, special attention is also given to gifted students, the students, who have demonstrated high achievements or potentials in various areas, and who require adapted programs and activities in addition to the regular school curriculum. This presentation focuses on the work with gifted students at I. osnovna šola Celje, where in the school year 2022/2023 we changed the way enrichment activities for gifted students are organized. One of the new features is the organization and the execution of an excursion for the gifted that was carried out by a teacher of Slovene and an art teacher. The presentation will provide a detailed presentation of a literary and architecturally-themed excursion to Ljubljana, where students were taken on the tour of the city centre and introduced to the main baroque, architectural and literary landmarks. The presentation emphasizes the didactic importance of cross-curricular integration in the preparation, execution and evaluation of the excursion.

KEYWORDS: gifted students, enrichment activities, excursion for gifted students, cross-curricular integration

1. UVOD

Definicij nadarjenosti je veliko. V Sloveniji nadarjenost definiramo v okviru skromnih raziskav, v večini pa definicije prevzemamo po tujih strokovnih literaturah (Ferbežer in Kukanja, 2008). Jurman (2004) je zapisal, da definicije nadarjenosti ni mogoče jasno podati, dokler ne postavimo razlike med nadarjenostjo in inteligentnostjo. Po njegovem mnenju nadarjeni ne kažejo drugačnih lastnosti in obnašanja kot bistri ljudje, vendar je struktura njihove osebnosti zelo drugačna. Nadarjeni za razliko od inteligentnih prihajajo do rešitev počasi, imajo visoko stopnjo izvornosti ter imajo več energije.

Starejše definicije zožujejo nadarjenost na inteligentnost, kasnejša spoznanja pa med nadarjene uvrščajo vse otroke in mladostnike, ki so bodisi na predšolski stopnji, v osnovni ali srednji šoli pokazali visoke dosežke ali potencialne na intelektualnem, ustvarjalnem, specifično akademskem, vodstvenem ali umetniškem področju in poleg rednega šolskega programa potrebujejo posebej prilagojene programe in aktivnosti, zato jih upravičeno uvrščamo v skupino učencev s posebnimi potrebami (Koncept odkrivanja in dela z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli, 1999). Koncept definicijo povzema po ameriškem Zakonu izobraževanja nadarjenih iz leta 1978.

V prvi triadi poteka delo z nadarjenimi učenci v obliki notranje diferenciacije, kjer se učencu znotraj pouka prilagajajo metode in oblike dela, učenca se motivira in vključuje v dodatne dejavnosti, ki jih šola ponuja (projekti, interesne dejavnosti, dodatni pouk, tekmovanja), predvsem pa se ga usmerja, da razvija področja nadarjenosti kot tudi celotno osebnost. V drugi in tretji triadi se v skladu s konceptom izvede postopek evidentiranja in identifikacije potencialno nadarjenih učencev. Učitelji, ki poučujejo v prvi triadi, predlagajo za postopek odkrivanja nadarjenih učencev tiste, ki izstopajo na enem ali več področjih med svojimi vrstniki. Po soglasju staršev se izvede postopek identifikacije, ki vključuje psihološka testiranja in ocenjevalne lestvice učiteljev. V postopku prepoznane nadarjene učence nato potrdi še učiteljski zbor. Za potrjene nadarjene učence se nato v soglasju s starši pripravi individualizirani program dela (IP), v katerega so vključene interesne in obogatitvene dejavnosti za nadarjene učence, ki jih učenec izbere v šoli (projekti, delavnice, raziskovalno delo ...), in dejavnosti, ki se jih udeležuje v popoldanskem času. Nadarjenim učencem se na njihovo željo prilagodi tudi pouk pri izbranih predmetih (izberejo si lahko največ dva predmeta v posameznem šolskem letu), kjer učitelji med rednimi urami prilagodijo delo, metode in vsebino nadarjenim učencem. IP je narejen v sodelovanju s starši in učenca spremlja celotno osnovnošolsko izobraževanje (Koncept odkrivanja in dela z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli, 1999).

Zakon o osnovni šoli nadarjene učence uvršča v skupino učencev s posebnimi potrebami, kot nadarjene učence pa opredeljuje tiste učence, ki izkazujejo visoko nadpovprečne sposobnosti mišljenja ali izjemne dosežke na posameznih učnih področjih, v umetnosti ali športu. Zakon šolam narekuje, da morajo tem učencem zagotavljati ustrezne pogoje za vzgojo in izobraževanje tako, da jim prilagodijo vsebine, metode in oblike dela ter jim omogočijo vključitev v dodatni pouk, druge oblike individualne in skupinske pomoči ter druge oblike dela (Zakon o osnovni šoli, 2016).

V prispevku je na praktičnem primeru predstavljena medpredmetna ekskurzija za nadarjene, ki sva jo pripravili in izvedli učiteljica slovenščine in učiteljica likovne umetnosti.

2. DELO Z NADARJENIMI UČENCI NA I. OŠ CELJE

a) Spremenjen koncept dela z nadarjenimi

V šolskem letu 2022/2023 smo na šoli spremenili način izvajanja obogatitvenih dejavnosti za nadarjene učence. Obogatitvene dejavnosti smo učencem ponudili v obliki dveh dni dejavnosti, ki sta bila v jesenskem in spomladanskem času. Takrat so lahko učenci namesto rednega pouka izbirali med več različnimi obogatitvenimi dejavnostmi, ki smo jih izvedli na šoli. Poleg tega smo za njih pripravili tudi posebno ekskurzijo in večdnevni naravoslovni tabor.

Novost v tem šolskem letu je tudi skupnost nadarjenih učencev I. osnovne šole Celje. Namen skupnosti je srečevanje nadarjenih učencev in neposredno delo z njimi, motiviranje učencev k razvoju osebnih potencialov in obravnava različnih zanimivih tematik. Na srečanja skupnosti so bili vabljeni vsi nadarjeni učenci in učitelji, ki delajo z njimi. Nadarjene učence smo spodbujali za sodelovanje v šolskih projektih, na šolskih prireditvah, tekmovanjih s področja športa, tekmovanjih iz znanja in v raziskovalnih dejavnostih.

b) Ekskurzija za nadarjene – literarno in arhitekturno obarvan sprehod po Ljubljani

V članku z naslovom Ekskurzije – oblikovanje aktivnega odnosa do okolja je Mojmir Mosbrucker zapisal, da ekskurzija pomeni »sistematični poučni izlet«. Na ekskurziji namreč učenci pridejo v stik s tisto učno vsebino, ki se je ne more obravnavati v razredu. S tem se ekskurzija razlikuje od izleta, kjer so v ospredju zabava, rekreacija in sprostitev (Mosbrucker, 2000). Poenostavljeno zapisano, je ekskurzija pravzaprav »praktična dopolnitev teoretičnega dela« učnega procesa. Z vidika učencev pa je ekskurzija oblika učnega procesa, ki jo imajo zelo radi, saj se zelo razlikuje od vsakodnevnega pouka v učilnici. Na ekskurziji je namreč usvajanje znanja veliko zanimivejše in privlačnejše kot pa v razredu. Ekskurzija je zelo primerna tudi za medpredmetno povezovanje.

V juniju 2023 smo za nadarjene učence od 5. do 9. razreda izvedli medpredmetno ekskurzijo v Ljubljano, kjer smo si ogledali SNG Opero in balet Ljubljana ter se odpravili na literarno-arhitekturni sprehod po Ljubljani.

Ker sva s sodelavko želeli, da je ekskurzija kvalitetno izvedena, sva k načrtovanju izvedbe vključili tudi učence. Priprava na ekskurzijo se je začela že v razredu, ko sva pri pouku slovenščine in likovne umetnosti spregovorili o določenih učnih vsebinah (npr. pouk slovenščine v 9. r. – obravnava mita o Narcisu in Ehu, pouk slovenščine v 8. r. – France Prešeren in Julija Primic, pouk likovne umetnosti v 9. r. – arhitekt Jože Plečnik, kipar Francesco Robba) in učencem razdelili naloge za individualno delo (vsak je moral poiskati ustrezne podatke ali v knjižnem gradivu ali na spletu in se pripraviti na ekskurzijo).

V Ljubljano smo se iz Celja odpravili z vlakom. V središče mesta smo se odpravili po **Miklošičevi cesti**. Najprej smo se ustavili v trgu s parkom, ki ga je uredil arhitekt **Maks Fabiani**

(1865–1962). Tukaj so učenci izvedeli, da središče trga zavzema Miklošičev park, ki je ime dobil, ko so z doprskim kipom jezikoslovca **Franca Miklošiča** (1813–1891), najpomembnejšega slavista 19. stoletja, nadomestili kip cesarja Franca Jožefa. Prostor je enotno zasnovan, po želji takratnega župana Ivana Hribarja, da bi mesto prenovili po vzoru Prage. Ko smo nadaljevali pot po Miklošičevi cesti, sva učence opozorili, naj bodo pozorni na kipe, skulpture in ornamentno okrasje, ki jih najdemo skoraj na vsaki stavbi. Ustavili smo se ob Radiu Slovenija in Televiziji Slovenija (slika 1), nato pa pot nadaljevali do Prešernovega trga.



SLIKA 1: Nadarjeni učenci z mentoricama pred Televizijo Slovenija.

Na **Prešernovem trgu** smo ob Prešernovem spomeniku najprej obnovili znanje o pesniku Francetu Prešernu in njegovih delih – osmošolci so znali povedati veliko o njegovem življenju in ustvarjanju ter neuslišani ljubezni do Primičeve Julije. Z učiteljico sva pojasnili, da nad Prešernovim spomenikom sedi muza pesništva z lovorovo vejico v roki, nato pa sva učence spodbudili, naj se ozrejo naokoli in poiščejo doprski kip Julije. Našli smo ga na pročelju **Wolfove ulice**; Julija simbolično zre proti Prešernovem kipu. Prešernov trg zaznamujejo tudi Frančiškanska cerkev, **Tromostovje** in **Plečnikove tržnice**, slednja sta delo Jožeta Plečnika. Prešernov trg je današnji videz začel dobivati v 17. stoletju, kasneje pa je bil velik projekt Jožeta Plečnika.

Ob mogočnem stebrišču Pokritih tržnic smo se sprehodili do **Zmajskega mostu** na Resljevi ulici. Učenci so med potjo prisluhnili zgodbi o tem, kako je zmaj postal simbol Ljubljane (legenda o grškem junaku Argu, ki je premagal strašno pošast – zmaja). Zunanost mostu je oblikovana v secesijskem slogu. Ime je dobil zaradi štirih zmajev, ki stojijo na mostu in simbolično varujejo mesto.

Zavili smo še do Vodnikovega spomenika na **Vodnikovem trgu**. Gre za bronasti celo-postavni kip, ki je delo Alojza Gangla. Obkrožen je z železno ograjo, na spomeniku pa je izpisana zadnja kitica Vodnikove pesmi Moj spominik. Spomenik stoji na mestu, kjer je nekoč stal ljubljanski licej, ki je bil v potresu leta 1895 uničen.

Naslednja postojanka je bila **Mestna hiša** na **Mestnem trgu**. V notranjosti Mestne hiše smo si ogledali znamenito arkadno dvorišče in se ustavili pri **Narcisovem baročnem vodnjaku** (slika 2), delom Francesca Robbe. Devetošolki sta obnovili miti o Narcisu in Ehu, učiteljica likovne umetnosti pa je povedala nekaj o italijanskem kiparju Robbi.



SLIKA 2: Narcisov vodnjak v notranjosti Mestne hiše.

Pot smo nadaljevali do **Robbovega vodnjaka** v bližini Mestne hiše (slika 3). Učenci so že vedeli, da gre samo za kopijo in da je pravi Robbov vodnjak postavljen v Narodni galeriji. Izvedeli pa so, da so figure na originalnem Robbovem vodnjaku izklesane iz kararskega marmorja, ostali deli pa iz domačega kamna (ladja, ki naj bi iz Benetk pripeljala dodatni kamen, se je namreč potopila).



SLIKA 3: Pred Robbovim vodnjakom.

Z Mestnega trga smo se po Stritarjevi ulici napotili nazaj proti Ljubljani do Tromostovja, nato pa naprej do mogočne zgradbe **SNG Opera in balet Ljubljana** (slika 4). Še preden smo

vstopili, smo lahko občudovali bogato pročelje. Učiteljica likovne umetnosti je pojasnila, da je bila stavba zgrajena v neorenesančnem slogu, nato pa učence pozvala, naj si ogledajo pročelje. Dodala je, da jonski stebri nad vhodom podpirajo mogočen trikotni zaključek, v katerega so postavljeni kipi, ki ponazarjajo poezijo in slavo, nad njim pa stoji kip genija s plamenico. V fasadnih nišah sta kipa, ki predstavljata alegoriji tragedije in komedije. Sledil je voden ogled pred nekaj leti obnovljene opere, vodič nam je predstavil koticke, do katerih obiskovalci rednih predstav ne morejo (slika 5). Na ogledu so učenci videli tudi originalne kostume, lasulje in rekvizite iz preteklih opernih predstav.



SLIKA 4: Pred Opero.



SLIKA 5: Na odru glasbenega gledališča.

Po ogledu Opere smo se vrnili na železniško postajo in se vrnili v Celje.

3. ZAKLJUČEK

Medpredmetno povezovanje je dandanes postalo pomemben del učnega procesa, saj tega ne narekuje le sodobna didaktika, ampak tudi prenovljeni osnovnošolski in gimnazijski učni načrti. Medpredmetno povezovanje spodbuja, da učenci sami pridobijo učne izkušnje. Za izvedbo medpredmetnega povezovanja je zelo primerna ekskurzija, pri kateri se učenci seznanijo z učno vsebino z različnih zornih kotov, ki jo nato povežejo in nadgradijo. Poglavitno pri medpredmetnem povezovanju z ekskurzijo je, da učitelji skupinsko pripravijo in izvedejo takšno ekskurzijo.

Pri načrtovanju in izvedbi ekskurzije za nadarjene je šlo za vertikalno medpredmetno povezovanje, saj sva učiteljici učno vsebino, ki sva jo z učenci že obravnavali v preteklih učnih urah, navezali na novo učno vsebino. Ugotavljam, da je medpredmetna ekskurzija po Ljubljani zelo primerna za medpredmetno povezovanje slovenščine in likovne umetnosti, saj se na ta način (na terenu) bolj kakovostno in trajneje zapomnijo literarne in arhitekturne znamenitosti, ki jih je v Ljubljani res veliko. Poleg tega je učencem takšno usvajanje znanja zanimivo. Ekskurzija je bila izvedena brez učnih listov, so se pa učenci predhodno pripravili nanjo in pri določenih postojankah tudi poročali.

Cilji, ki so bili uresničeni, so: učenci so spoznali glavno mesto in se seznanili z nekaterimi pomembnimi kulturnimi znamenitostmi Ljubljane, spoznali so življenje in delo Franceta Prešerna, Jožeta Plečnika in Francesca Robba.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Zakon o osnovni šoli (2016). Dostopno na: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448>
- [2] Koncept dela z nadarjenimi učenci (1996). Dostopno na: <https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2021/01/koncept-dela-z-nadarjenimi-ucenci.pdf>
- [3] Ferbežer, I., Kukanja, M. (2008). Svetovanje nadarjenim učencem. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- [4] Jurman, B. (2004). Inteligentnost – ustvarjalnost – nadarjenost. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- [5] Mosbrucker, M. (2000). Ekskurzije – oblikovanje aktivnega odnosa do okolja. V: Didakta. Letnik 10. Št. 54–55, str. 39.

KREPITEV SAMOPODOBE PRI UČENCIH Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

POVZETEK

Samopodoba so prepričanja in predstave, ki jih pripišemo sebi. Razvija se vse življenje, najbolj intenzivno pa v obdobju otroštva in mladostništva. Samopodoba pomembno vpliva na številne dejavnike v času odraščanja, zato je ključno, da učitelji ozavestimo svoja ravnanja, saj z njimi pomembno vplivamo na občutke zadovoljstva pri otrocih in mladostnikih. Na šoli za otroke s posebnimi potrebami Osnovni šoli Poldeta Stražišarja učitelji krepimo samopodobo učencev z motnjami v duševnem razvoju preko različnih dejavnosti. V članku so predstavljeni konkretni primeri heterogenih dejavnosti, s katerimi na šoli uspešno krepimo celostno samopodobo učencev. Opisan je pomen vnašanja pouka socialnega učenja in spodbujanja močnih področji učencev preko raznolikih interesnih dejavnosti. V članku so predstavljeni tudi trije projekti, s pomočjo katerih krepimo celostno samopodobo učencev (Boljši sejem, Poldkova kavarna in Dan za zdravje). Sistematično vnašanje v članku opisanih dejavnosti je na šoli pomembno pripomoglo h krepitvi celostne samopodobe otrok in mladostnikov. Še posebej se je učinek dejavnosti pomembno pokazal pri učencih, ki prihajajo iz manj spodbudnega družinskega okolja, kjer ima šola veliko kompenzatorno vlogo, predvsem na področju socialne samopodobe.

KLJUČNE BESEDE: samopodoba, motnja v duševnem razvoju, socialno učenje, interesne dejavnosti, šolski projekti za krepitev samopodobe

STRENGTHENING SELF-IMAGE IN PUPILS WITH MENTAL DISABILITY

ABSTRACT

Self-image is made of beliefs and representations we attribute to ourselves. It develops throughout life, but most intensively during childhood and adolescence. Self-image has a significant impact on all factors during growing up, therefore it is crucial for teachers to be aware of their actions, as they have a significant impact on feelings of satisfaction in children and adolescents. At the school for children with special needs, Primary School Polde Stražišar, teachers strengthen the self-image of pupils with mental disabilities through various activities. This article presents concrete examples of heterogeneous activities with which we successfully strengthen the holistic self-image of pupils at school. The article describes the importance of implementing social learning lessons and encouraging pupils' strong areas through various extracurricular activities. The article also presents three projects with the help of which we strengthen the holistic self-image of pupils (Flee market, Poldes' cafe and Day for health). The systematic implementation of the activities described in the article significantly contributed to strengthening the overall self-image of children and adolescents at school. The effect of the activity was especially significant for pupils who come from a less encouraging family environment, where the school plays a large compensatory role, especially in area of social self-image.

KEYWORDS: self-image, mental disability, social learning, extracurricular activities, school projects for strengthening self-esteem

1. SAMOPODOBA

Musek Lešnik in Lešnik Musek (2017) samopodobo opredelita kot prepričanja in predstave, ki jih pripišemo sebi. Omenjena avtorja samopodobo primerjata s sliko v namišljenem notranjem zrcalu, ki se oblikuje že v otroštvu in se razvija celo življenje. Prepričanje, ki ga imamo o sebi, ima velik vpliv na našo motivacijo za učenje in delo, na naša stališča do drugih ter naše vedenje in čustvovanje (Musek Lešnik in Lešnik Musek, 2017). Samopodobo sestavljajo objektivni in subjektivni del. Objektivni del se nanaša na stvari, ki jih vidimo (naša višina, teža, barva oči...), subjektivni del pa na informacije, ki smo jih tekom življenja pridobivali od drugih in smo jih ponotranjili (Musek Lešnik in Lešnik Musek, 2017). Bolj kot je določena oseba za nas pomembna, večji vpliv imajo njene povratne informacije na našo samopodobo (Musek Lešnik in Lešnik Musek, 2017). Samopodoba se razvija vse življenje, najbolj pa v obdobju otroštva in mladostništva (Musek Lešnik in Lešnik Musek, 2017), zato je ključno, da se osebe, ki z otroki in mladostniki preživijo veliko časa (vzgojitelji, učitelji, svetovalni delavci) zavedajo, da imajo pomemben vpliv na oblikovanje otrokove samopodobe in s svojim ravnanjem in povratnimi informacijami otroku vplivajo na občutke zadovoljstva s sabo.

2. UČENCI Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

Na osnovni šoli Poldeta Stražišarja izvajamo vzgojo in izobraževanje za učence z motnjami v duševnem razvoju. Motnja v duševnem razvoju je razvojna motnja, ki nastopi pred osemnajstim letom starosti in vključuje primanjkljaje na področju intelektualnega funkcioniranja ter enem ali več področij prilagoditvenih spretnosti (Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 2013). Glede na stopnjo motnje v duševnem razvoju imamo na šoli učence z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju, ki so vključeni v posebni program vzgoje in izobraževanja ter učence z lažjo motnjo v duševnem razvoju, ki so usmerjeni v prilagojeni izobraževalni program devetletne osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom. Učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju imajo poleg težav pri učenju akademskih veščin, težave na področju abstraktnega mišljenja, izvršilnih funkcijah in pri funkcioniranju v socialnih situacijah (Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 2013).

3. NA KAJ VPLIVA SAMOPODOBA?

Samopodoba pomembno vpliva na naše vedenje, saj tekom življenja nezavedno ali zavestno iščemo izkušnje, ki utrjujejo naša pozitivna prepričanja ter se izogibamo izzivom, ki lahko naša prepričanja ogrozijo (Musek Lešnik in Lešnik Musek, 2017). Že psiholog Carl Rogers (1961) je trdil, da imamo vsi ljudje potrebo po tem, da bi nas drugi pozitivno vrednotili, zato si želimo biti sprejeti s strani drugih. Ključen vpliv na nas imajo tisti posamezniki, ki so nam najpomembnejši, to so starši, sorojenci, sorodniki, vrstniki in seveda učitelji (Rogers, 1961). Prav zaradi tega dejstva, bi morali učitelji ozavestiti pomembnost vplivanja na učence in reflektirati svoje vedenje. Leta raziskav so pokazala, da so otroci in mladostniki z višjo samopodobo bolj uspešni pri reševanju konfliktov, večkrat so bolj razpoloženi, lažje rešujejo razvojne naloge ali izzive, lažje navezujejo nova prijateljstva in socialne stike ter so na splošno bolj sodelovalni, energični in zgovorni (Musek Lešnik in Lešnik Musek, 2017). Mladostniki z

nižjo samopodobo pa izzive zaznavajo kot vir stresa in anksioznosti ter so manj uspešni pri reševanju konfliktov (Musek Lešnik in Lešnik Musek, 2017). Ker se učenci učijo socialno-čustvenih spretnosti preko opazovanja in posnemanja učiteljevega vedenja, je učiteljev odnos do učencev zelo pomemben (Jennings in Greenberg, 2009).

4. NAČINI KREPITVE SAMOPODOBE OTROK IN MLADOSTNIKOV S POSEBNIMI POTREBAMI NA OSNOVNI ŠOLI POLDETA STRAŽIŠARJA JESENICE

a) Pouk socialnega učenja

Socialno učenje je vseživljenjsko učenje. Prične se v družinskem okolju, nato pa se nadaljuje v vrtčevskem in šolskem okolju. Na Osnovni šoli Poldeta Stražišarja se v skladu z učnim načrtom pouk socialnega učenja izvaja za učence, ki obiskujejo prilagojen program, od 1.–6. razreda. Tekom pouka socialnega učenja učenci usvajajo socialne spretnosti, s katerimi lahko funkcionirajo v vsakdanjih odnosih ter se spopadajo s situacijami in izzivi, ko odrastejo, poleg tega pa predmet pomaga učencem pri vživljanju v drugega ter razreševanju konfliktnih situacij (Caf et al., 2020). Dejavnosti, s katerimi pri učencih znotraj predmeta Socialno učenje spodbujamo razvijanje socialnih veščin so: socialne igre, gibalne igre ter gibalno izražanje in ustvarjanje, likovno izražanje in ustvarjanje, igre z lutkami, kooperativne igre, igre vlog, besedne igre in dramatizacija ter pantomima (Caf et al., 2020).

Učitelji opažamo, da ima veliko učencev na naši šoli težave na naslednjih področjih socialnega učenja: sodelovanje z vrstniki, sposobnost vzdrževanja proste igre in prostega pogovora, razumevanje navodil socialnih iger, vzdrževanje pozornosti pri družabnih in socialnih igrah, čustvena regulacija ob neuspehu pri družabni igri ter šibka socialna samopodoba. Ta opažanja nam pomagajo postaviti jasne namene in cilje predmeta socialnega učenja, ki jih na šoli zasledujemo. Te cilji so: učenje proste igre, razvoj zavedanje pravil iger v skupini, čustveno opismenjevanje, učenje strategij skupinskega reševanja problemov, krepitev celostne samopodobe, učenje komunikacijskih veščin in socialnih pravil. Na naši šoli Socialno učenje običajno poučuje svetovalni delavec, ki spremlja učence tekom šestih let in zato lahko jasno opredeli njihov napredek. Izkušnje kažejo, da učenci tekom šestih let učenja socialnih veščin napredujejo na vseh zgoraj omenjenih področjih. Ker veliko učencev naše šole prihaja iz družinskih okolji z nižjo stopnjo izobrazbe staršev in posledično nižjim socialno-ekonomskim statusom, je za njih šolsko okolje ključno, saj lahko le v njem pridobijo ustrezne vzorce za gradnjo socialne samopodobe. Učenci potrebujejo številne socialne izkušnje, saj se le iz njih učijo, zato menimo, da bilo potrebno v učne načrte vnesti več socialnega učenja, saj bi s tem lahko kompenzirali manj spodbudno družinsko okolje. Menimo, da bi to pripomoglo k krepitvi socialne samopodobe otrok in mladostnikov, predvsem pa k zmanjševanju medvrstniškega nasilja, ki se iz leta v leto povečuje.

b) Spodbujanje močnih področji učencev preko interesnih dejavnosti

Na Osnovni šoli Poldeta Stražišarja izvajamo zelo raznolike dodatne dejavnosti, preko katerih lahko učenci razvijajo najrazličnejša močna področja in krepijo celostno samopodobo. V nadaljevanju so opisane nekatere interesne dejavnosti, ki jih na šoli izvajamo v šolskem letu

2022/2023. Interesna dejavnost prostovoljstvo je namenjena učencem prilagojenega programa od 7. do 9. razreda in starejšim učencem posebnega programa. Učenci obišejo varovance v domu upokojencev, z njimi se pogovarjajo, skupaj pijejo čaj ali kakav, skupaj ustvarjajo in si med seboj pomagajo (Interesne-dejavnosti-2022-2023, b. d.). V okviru te interesne dejavnosti učenci razvijajo prosocialne veščine ter krepijo socialno samopodobo.

Podjetniški krožek je namenjen učencem 9. razreda. Učenci se naučijo ustanoviti svoje podjetje, spoznajo veščine in lastnosti, ki jih mora imeti podjetnik, razvijajo svojo podjetniško idejo in jo ponudijo v prodajo (Interesne-dejavnosti-2022-2023, b. d.). Konec leta se učenci z mentorico udeležijo podjetniškega foruma. Učenci v okviru te dejavnosti krepijo ustvarjalnost, vztrajnost, socialne veščine in socialno samopodobo.

Ustvarjalno-podjetniški krožek je namenjen učencem posebnega programa. Na krožku učenci izdelujejo rezance, trajnostne izdelke in izdelke iz gline, ki so namenjeni prodaji, določenih del pa se naučijo delati čim bolj samostojno in so pri izdelavi ekološko osveščeni (Interesne-dejavnosti-2022-2023, b. d.). Učenci v okviru te dejavnosti krepijo ustvarjalnost, vztrajnost, socialne veščine ter socialno samopodobo.

Interesni dejavnosti Vandrovček in Planinski krožek potekata strnjeno ob sobotah. Enkrat mesečno se učenci odpravijo na izlet v neznano, spoznavajo skrite in manj skrite kotičke Slovenije ter obiskujejo kulturne ustanove in turistične znamenitosti (Interesne-dejavnosti-2022-2023, b. d.). Na leto imajo učenci približno šest izletov. Za prevoz uporabljajo redni avtobus ali vlak, tako lahko razvijajo samostojnost in prilagoditvene spretnosti. Učenci krepijo telesno in socialno samopodobo.

Interesna dejavnost Izdelava igrač je namenjena učencem 4. in 5. razreda. Dejavnost je namenjena uvajanju v delo z ročnimi orodji in stroji za obdelavo različnih materialov, cilj je čim bolj samostojna izdelava preproste igrače iz lesa, umetnih mas in tekstila (Interesne-dejavnosti-2022-2023, b. d.). Učenci krepijo učno in socialno samopodobo.

Obrazna refleksoterapija za gospodične je namenjena učenkam. Refleksoterapija je terapija, pri kateri z delovanjem (pritiskanjem, masiranjem) na akupunkturne točke in refleksne cone obraza oziroma glave vplivamo na celotno telo (Interesne-dejavnosti-2022-2023, b. d.). Posamezna terapija je sestavljena iz sedmih osnovnih in sedmih dodatnih korakov, ki so vsaki osebi individualno prilagojeni (Interesne-dejavnosti-2022-2023, b. d.). Učenke na dejavnosti krepijo telesno in socialno samopodobo.

Delovno terapevtske urice pomagajo otroku in mladostniku z motnjami v razvoju in nevrološko simptomatiko, da se čim bolj uspešno vključi v vsakdanje življenje in je uspešen pri izvajanju vsakodnevnih aktivnosti (Interesne-dejavnosti-2022-2023, b. d.). Otroci se ob delovno terapevtskem vodenju skozi igro učijo, razvijajo domišljijo in ustvarjajo. Učenci krepijo samostojnost in celotno samopodobo.

Športni krožek je namenjen sproščanju in rekreaciji učencev, poudarek je predvsem na športih z žogo (Interesne-dejavnosti-2022-2023, b. d.). Aktivnost je namenjena tudi pripravam na šolska tekmovanja, na katerih nastopajo učenci naše šole. Učenci krepijo telesno in socialno samopodobo. Naša šola je letos prejela zlato plaketo Športne zveze Jesenice za organizacijo tekmovanj in spodbujanje športa otrok s posebnimi potrebami.

c) Dejavnosti v okviru podaljšanega bivanja

Učenci na Osnovni šoli Poldeta Stražišarja imajo v času podaljšanega bivanja veliko možnosti za razvijanje neakademske veščine. Že vrsto let učenci skupaj z učitelji izvajajo tri večje projekte: Boljši sejem, Poldkova kavarna in Dan za zdravje. V okviru Boljšjega sejma je poudarek na pridobivanju podjetniških in trgovskih kompetenc učencev, poleg tega pa je aktivnost odlična za dvig motivacije vseh učencev (Boljši sejem, b. d.). Aktivnost poteka celo šolsko leto. Vodi jo učiteljica podaljšanega bivanja, poleg tega pa sodelujejo vsi učenci in učitelji na šoli. Učenci tekom leta zbirajo gumbice za trud in vztrajnost pri dejavnostih v okviru podaljšanega bivanja, nato pa s pomočjo učiteljice pripravijo sejem (Boljši sejem, b. d.). Na sejmu si otroci s prisluzenimi gumbi lahko kupijo različne predmete. Cilji aktivnosti so usmerjeni v razvijanje delovnih navad učencev, organizacijskih in trgovskih sposobnosti, socialnih spretnosti ter razvijanje zdravega pogleda na potrošništvo in gradnjo zavesti o možnostih ponovne uporabe izdelkov (Boljši sejem, b. d.). Učenci tekom dejavnosti krepijo socialno in učno samopodobo.

Dan za zdravje je posebna oblika druženja s starši, kjer vsak izmed staršev in učencev lahko pokaže svoje spretnosti. Na dan zdravja na šoli organiziramo različne delavnice, ki jih organizirajo naši strokovni delavci, k sodelovanju pa povabimo tudi zunanje strokovnjake. Vsak udeleženec dobi kartonček, na katerem zbira žige za vsako delavnico posebej, ko pa zbere vse žige, se lahko udeleži zdrave malice na igrišču (Dan za zdravje, b. d.). Pri vodenju delavnic sodelujejo tudi nekateri starši. V program vsako leto vključimo delavnico prve pomoči, oživljanja in oskrbe rane, velik poudarek dajemo tudi ravnanju ob epileptičnem napadu (Dan za zdravje, b. d.). Izvajamo še veliko drugih aktivnosti, v katerih se lahko preizkusijo obiskovalci: plezanje v plezalni steni, test ravnotežja, merjenje krvnega tlaka in sladkorja, sprostivne delavnice, joga, Brain Gym, Taktilna integracija, likovne delavnice, športni poligoni, kolesarjenje, obrazna refleksoterapija, priprava zdravih prigrizkov ter zdrav način prehranjevanja (Dan za zdravje, b. d.). Skupni cilj Dneva za zdravje je krepitev družinske samopodobe, saj so delavnice zasnovane tako, da morajo starši in otroci med seboj sodelovati, predvsem pa komunicirati (Dan za zdravje, b. d.). Kot velik uspeh bi izpostavili udeležbo na dogodku, saj se na delavnice vključijo skoraj vsi starši, tudi in še posebej tisti, ki se slovenskega jezika šele učijo ter tako dobijo možnost za uporabo slovenskega jezika v neformalnih situacijah (Dan za zdravje, b. d.). Starši vsako leto pomembno prispevajo k organizaciji dogodka; mame pomagajo pri pripravi pogostitve, očetje pa poskrbijo za tehnično izvedbo dogodka in pospravljanje po dogodku (Dan za zdravje, b. d.). Zelo pomembno se nam zdi, da s starši ohranjamo pozitivne odnose, saj na ta način lahko v katerokoli situacijo, tudi neprijetno, vstopamo lažje in z večjo mero optimizma (Dan za zdravje, b. d.). Učenci v okviru te dejavnosti krepijo socialno in družinsko samopodobo.

Poldkova kavarna je projekt, ki ga na Osnovni šoli Poldeta Stražišarja vodijo in organizirajo učiteljice podaljšanega bivanja. Koncept kavarne je zasnovan tako, da učenci pod vodstvom učiteljev čimbolj samostojno organizirajo in izpeljejo dogodek (Kavarna pri Poldetu, b. d.). Učenci in učitelji skupaj izberejo glavno temo dogodka (na primer časopis), nato pa si razdelijo naloge (Kavarna pri Poldetu, b. d.). Učenci sami izdelajo vabila na dogodek in plakate, s katerimi o dogodku obvestijo vse delavce in obiskovalce šole (Kavarna pri Poldetu, b. d.). Samostojni so tudi pri pripravi oblačil (operejo in zlikajo bele srajce, zašijejo predpasnike za tiste, ki bodo opravljali delo v kuhinji in posebne predpasnike za gibalno ovirane, zašijejo metuljčke za tiste, ki strežejo in sprejemajo goste) (Kavarna pri Poldetu, b. d.). Tik pred dogodkom poskrbijo tudi za okrasitev prostora (zašijejo prte, ki se ujemajo s predpasniki, izdelajo dekoracijo in napis za na steno) ter ostale pripomočke (iz papirja izdelajo skodelice za na mize, ki služijo kot posoda za sladkor ali prigrizke; iz lesa napravijo držala za jedilne liste) (Kavarna pri Poldetu, b. d.). Pomembne del priprave je tudi izdelava jedilnih listov s cenami v gumbih in slikovnim menijem za udeležence kavarne z govorno-jezikovnimi motnjami ter izdelava denarnic, ki jih natararji uporabljajo za pospravljanje plačila v gumbih (Kavarna pri Poldetu, b. d.). Učenci nato ob pomoči učiteljev sestavijo meni in v trgovini kupijo vse potrebno (Kavarna pri Poldetu, b. d.). Dogodek poteka v šolski jedilnici, kjer ob vhodu pripravijo sprejemni pult, kjer pozdravijo vsakega obiskovalca in mu izročijo gumbe, s katerimi bo plačeval naročeno (Kavarna pri Poldetu, b. d.). Ko se gosti posedejo, učenci, ki imajo vlogo natararjev, pobirajo naročila, jih predajo naprej zaposlenim za kuhinjskim pultom ter postrežejo in zaračunajo naročeno (Kavarna pri Poldetu, b. d.). Ko so vsi gosti postreženi, sledi kratek zabavni program, ki je vsako leto drugačen (glasbeni, plesni, dramski nastopi, tombola, kviz) (Kavarna pri Poldetu, b. d.). Priprava na aktivnost in sam dogodek učencem nudita veliko priložnosti za učenje in pridobivanje novih spretnosti na vseh področjih življenja. Učencem omogoča pridobivanje delovnih kompetenc in socialnih spretnosti, ki so nujno potrebne za uspešno delo in dobro počutje znotraj delovnih skupin. Dogodek je namenjen srečevanju in združevanju staršev in svojcev otrok. Zasnovan je kot neformalno druženje v prijetni atmosferi, kjer učenci dobivajo priložnosti za učenje. Dogodek namreč krepi različna področja otrokovega delovanja, s strani staršev in svojcev pa je vedno dobro obiskan. Učenci v okviru te dejavnosti krepijo socialno samopodobo (delo z gosti, komunikacija v timu) in družinsko samopodobo (povezovanje svojcev in staršev otrok).

5. SKLEP

Na šoli ugotavljamo, da je v porastu medvrstniško nasilje. Pogloblja se tudi problematika na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov, v letošnjem šolskem letu opazamo porast psihosomatike pri učencih, ki so učno manj uspešni. Narašča tudi delež otrok in mladostnikov s čustveno-vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo pomoč psihologa. Zato je ključno, da se vsebine, s katerimi ozaveščamo otroke in mladostnike o ničelni toleranci do nasilja, razširijo že v obdobje zgodnjega otroštva. Ključno je, da učence opremimo s socialnimi veščinami v šoli, predvsem tiste, ki prihajajo iz manj spodbudnega družinskega okolja. Menimo, da bi sistematično zgodnje socialno opismenjevanje v vseh šolah pripomoglo k krepitvi socialne samopodobe otrok in mladostnikov, predvsem pa k zmanjševanju medvrstniškega nasilja, ki se iz leta v leto povečuje. V pouk socialnega učenja bi bilo potrebno vnašati tudi več vsebin

komunikacije na spletu, saj je le-ta pogosto vir konfliktov med mladimi. Poleg krepitve socialne samopodobe je ključno, da učencem na šoli nudimo možnosti za krepitev samopodobe preko razvijanja dodatnih interesov. Na šoli izvajamo številne dodatne dejavnosti, ki so namenjene sproščanju in krepitvi celostne samopodobe. Ker učenci naše šole večinoma prihajajo iz družin z nizko stopnjo izobrazbe in nizkim socialno-ekonomskim statusom, se sami težje vključijo v izvenšolske dejavnosti. Na šoli pa jim omogočimo, da lahko odkrijejo dodatne interese in koristno preživljajo prosti čas. Veliko pozornosti namenimo tudi razvijanju družinske samopodobe naših učencev, saj se v okviru Poldkove kavarne in Dneva za zdravje člani družin povežejo in gradijo družinsko samopodobo. Morda bo katera šola v naših primerih dobre prakse našla motivacijo za drugačne načine sodelovanja s starši in krepitev celostne samopodobe pri učencih.

LITERATURA IN VIRI

- [1] *Boljši sejem* (b. d.). <http://poldestrazisar.splet.arnes.si/bolsji-trg/>
- [2] Caf, B., Šah, M. in Gramc, J. (2020). *Specialno pedagoška dejavnost. Socialno učenje*. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/Specialne-pedagoske-dejavnosti/pp_nis_socialno_ucenje.pdf
- [3] *Dan za zdravje* (b. d.). <http://poldestrazisar.splet.arnes.si/dan-za-zdravje/>
- [4] *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. izd.). (2013). American Psychiatric Association.
- [5] *Interesne-dejavnosti-2022-2023*. (b. d.). <https://www.poldestrazisar.si/files/2023/02/Interesne-dejavnosti-2022-2023.pdf>
- [6] Jennings, P. A. in Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of educational research*, 79(1), 491–525.
- [7] *Kavarna pri Poldetu* (b. d.). <http://poldestrazisar.splet.arnes.si/kavarna-pri-poldetu/>
- [8] Musek Lešnik, K. in Lešnik Musek, P. (2017). *Samopodoba, samovrednotenje*. URN:NBN:SI:doc-PZZACOPB. Pridobljeno s <http://www.dlib.si>
- [9] Rogers, C. (1961). *On becoming a person : A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.

IZZIVI PRI ORGANIZACIJI IN IZVAJANJU DODATNE STROKOVNE POMOČI NA MANJŠI ŠOLI

POVZETEK

Na naši šoli opazamo, da število učencev s posebnimi potrebami z odločbami o usmeritvi narašča. Osnovna šola Raka je manjša podeželska šola z 263 učenci, od tega je 23 (8,7 %) učencev z odločbo usmerjeno v vzgojno-izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo z najmanj dvema urama dodatne strokovne pomoči tedensko, predvsem specialnega in rehabilitacijskega pedagoga ter socialnega pedagoga. Ker teh dveh profilov pri nas nimamo zaposlenih, se pojavijo težave z organizacijo in izvajanjem ur dodatne strokovne pomoči. V prispevku prikazujem, kako smo to izvedli v šolskem letu 2022-2023, ko pri nas dodatno strokovno pomoč izvaja šest mobilnih zunanjih izvajalk, dve pedagoginji z naše šole ter osem učiteljev. Premostiti smo morali začetne težave z usklajevanjem urnikov in prostorov za izvajanje dodatne strokovne pomoči. Zadovoljstvo z izvajanjem so starši izrazili na sestankih strokovnih skupin za pripravo, izvajanje in spremljanje individualiziranega programa. Med učenci od 6. do 9. razreda z odločbo o usmeritvi pa sem izvedla anketo. Vprašanja so se nanašala na ugotavljanje njihovega zadovoljstva z izvajanjem dodatne strokovne pomoči. V prispevku bom predstavila tudi tri učence s posebnimi potrebami in posebnosti pri izvajanju njihove dodatne strokovne pomoči. Pridobljeni podatki nam bodo v pomoč pri iskanju morebitnih boljših rešitev. Hkrati pa naše rešitve pri organizaciji in izvajanju dodatne strokovne pomoči ter dobro sodelovanje z mobilnimi izvajalkami lahko služijo kot primer dobre prakse šolam s tovrstnimi izzivi.

KLJUČNE BESEDE: učenci s posebnimi potrebami, organizacija dodatne strokovne pomoči, izvajanje ur dodatne strokovne pomoči, zadovoljstvo z izvedbo dodatne strokovne pomoči

CHALLENGES IN ORGANIZING AND CONDUCTING ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE IN A SMALL SCHOOL

ABSTRACT

At our school, we have noticed that the number of students with special needs and individualized education programs is increasing. The Raka Primary School is a small rural school with 263 students, out of which 23 (8.7%) have individualized education programs that require adjusted methods of education and additional professional help with at least two extra hours of the help per week. Most of the help is provided by a special education and rehabilitation teacher, and by a social educator. Since our school does not employ these two educational profiles, we face challenges in organizing and conducting additional professional help. This article presents the way we managed the topic at hand in the school year 2022-2023 where the additional professional help is being provided by six mobile educators, two school pedagogues, and eight teachers. We had to overcome the initial difficulties with coordinating schedules and rooms. At evaluation meetings parents have expressed their satisfaction with the implementation of programs. I have also conducted a survey among students with individualized education programs of grades 6, 7, 8 and 9. The questions focused on their satisfaction with the implementation of additional professional help. The article also presents three special needs students and the specifics of conducting their additional professional help. The obtained information helps us to seek potentially better solutions. At the same time, our solutions at organizing and conducting the additional professional help, and the practice of good collaboration with mobile services can serve as an example of good pedagogical practice.

KEYWORDS: students with special needs, organization of additional professional help, implementation of the hours of additional professional help, satisfaction with additional professional help

1. UVOD

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1) [4] med otroke s posebnimi potrebami uvršča otroke z motnjami v duševnem razvoju, gluhe in naglušne otroke, slepe in slabovidne otroke oziroma otroke z okvaro vidne funkcije, otroke z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirane otroke, otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, dolgotrajno bolne otroke, otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami in otroke z avtističnimi motnjami. Ti potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja.

2. NARAŠČANJE ŠTEVILA OTROK Z ODLOČBO O USMERJANJU

Učenci s posebnimi potrebami so skupina učencev, s katerim se pri svojem delu srečujem že od samega začetka službovanja. Pred 26 leti je na naši šoli imel odločbo samo en učenec, število učencev s posebnimi potrebami pa se je iz leta v leta spreminjalo, a stalno malce naraščalo. V zadnjih petih letih število učencev z odločbo o usmerjanju narašča (izjema je šolsko leto 2020/2021), kar je prikazano v Tabeli 1. Odstotek je malce višji kot odstotek slovenskega povprečja. Naslednje šolsko leto bo še 7 učencev dobilo odločbo u usmeritvi. V letošnjem šolskem letu je po podatkih, ki jih je ministrstvo pridobilo od šol na dan 30. 9. 2022, do dodatne strokovne pomoči upravičenih 15.303 učencev. Slednje pomeni 8 odstotkov vseh učencev [1].

TABELA 1: Odstotek učencev z odločbo o usmerjanju v zadnjih šestih šolskih letih.

Šolsko leto	Število učencev na šoli	Število učencev z odločbo o usmerjanju	Odstotek učencev z odločbo o usmerjanju (%)
2017/2018	251	14	5,5
2018/2019	256	16	6,3
2019/2020	258	17	6,6
2020/2021	262	15	5,7
2021/2022	269	19	7,1
2022/2023	262	23	8,8
2023/2024	251	26	10,4

V analizi Zavoda RS za šolstvo z naslovom Zagotavljanje enakih možnosti v izobraževanju za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami navajajo, da je do povečanja števila izdanih odločb o usmeritvi tako prišlo predvsem zaradi večjega števila izdanih odločb na enega otroka in v manjši meri zaradi povečanega števila usmerjenih otrok [3]. Število usmerjenih otrok narašča, če povzamemo po članku Pomoč otrokom s posebnimi potrebami: šole pogosto preveč čakajo na usmeritev [2]. Nihanje je mogoče pojasniti s podatkom, da v zadnjih letih na šole prihajajo številčno močnejše generacije. K naraščanju števila izdanih odločb in usmerjenih otrok pa so nekoliko pripomogle tudi spremembe zakonodaje ter meril in kriterijev, ki so podlaga za usmerjanje otrok za komisije. Kriteriji so se precej spremenili leta 2015. Takrat so na primer dodali kriterije za otroke z avtističnimi motnjami. Zaznati je rahel porast otrok z

avtističnimi motnjami. Narašča tudi število otrok, ki imajo prepoznane čustvene in vedenjske težave. Narašča pa tudi populacija otrok s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, ki jih je med celotno populacijo usmerjenih otrok tudi največ. Gre za otroke z najtežjo obliko specifičnih učnih težav, kot so otroci z disleksijo, diskalkulijo in disgrafijo. Več je tudi otrok, ki so prepoznani kot dolgotrajno bolni. Podobno ugotavljamo tudi na naši šoli, kjer se zavedamo pomena inkluzije takih učencev v redne programe osnovne šole. Zelo se trudimo, da jih sošolci sprejmejo brez predsodkov ter da so deležni potrebne obravnave in dodatne strokovne pomoči v največji možni meri.

3. IZZIVI PRI ORGANIZACIJI URNIKA IZVAJANJA UR DODATNE STROKOVNE POMOČI

Organizacija izvajanja ur dodatne strokovne pomoči (DSP) nam vsako leto znova predstavlja izziv. Na šoli sva namreč zaposleni dve pedagoginji, ki pa ne moreva izvajati vse ur DSP, saj poleg svetovalnega dela obe še poučujeva. Že veliko let si moramo pomagati z mobilnimi izvajalkami iz Osnovne šole s prilagojenim programom dr. Mihajla Rostoharja Krško. V letošnjem šolskem letu ima 22 učencev (trije učenci iz 1. triletja, 6 učencev iz 2. triletja, 12 učencev iz 3. triletja) z odločbo zagotovljenih 44 ur kot pomoč za premagovanje primanjkljajev, ovir oziroma motenj in 24 ur kot učna pomoč, ki jo izvaja 8 učiteljic. En učenec z odločbo nima ur DSP, ampak ima z odločbo zagotovljene le prilagoditve ter pripomočke.

44 ur DSP izvaja 8 izvajalk, in sicer:

- 5 ur pedagoginji OŠ Raka,
- 6 ur specialna pedagoginja – defektologinja (mobilna izvajalka),
- 7 ur pedagoginja (mobilna izvajalka),
- 2 uri socialna pedagoginja (mobilna izvajalka),
- 17 ur socialna pedagoginja (mobilna izvajalka),
- 3 ure specialna in rehabilitacijska pedagoginja (mobilna izvajalka),
- 4 ure socialna pedagoginja (mobilna izvajalka).

Zaradi velikega števila ur in izvajalk DSP smo konec avgusta vložili veliko časa in truda za oblikovanje urnika izvajanja ur DSP. Na skupnem sestanku vseh izvajalk in razredničark smo preučili najboljše možnosti za izvajanje ur glede na obremenitve učencev in razpoložljivost izvajalk. Vse mobilne izvajalke izvajajo DSP še na vsaj eni drugi osnovni šoli, zato je bilo usklajevanje še toliko težje. Kljub smernicam, da se DSP izvaja med poukom in ne po pouku zaradi preobremenjenosti učencev, nam to ni uspelo. Tabela 2 prikazuje urnik izvajanja ur DSP. Učenci so označeni s črko. Iz tabele je razvidno, da se kar nekaj ur izvaja po pouku, tj. 6. in 7. šolsko uro. Večina učencev je vozačev in na prve prevoze odhajajo ob 13. uri. V vsakem primeru so v šoli vsaj do takrat oz. do 13.45, ko so ponovno organizirani šolski prevozi. Učenec zaradi izvajanja DSP po pouku ne čaka na šolski avtobus in kombi več kot 45 minut.

Načrtovanje izvajanja pa se začne že meseca maja, ko z matično šolo mobilnih izvajalk usklajujemo naše potrebe z razpoložljivostjo njihovega kadra. V letošnjem šolskem letu smo zagotovili izvajanje vseh ur DSP, razen dveh ur. Dva učenca sta namreč odločbo dobila sredi šolskega leta in zato ni bilo mogoče zagotoviti izvajanja DSP pri vsakem učencu 1 uro.

Skupaj se trudimo, da učencem s posebnimi potrebami zagotovimo, da ure DSP izvajajo kadri, določeni z odločbo. S soglasjem staršev letos ure DSP za učence od 7. do 9. razreda namesto specialne in rehabilitacijske pedagoginje izvajata socialni pedagoginja in pedagoginja. Kot drugod po Sloveniji je tudi pri nas v Posavju skoraj nemogoče zaposliti logopeda, zelo pa primanjkuje tudi specialnih in rehabilitacijskih pedagogov.

TABELA 2: Urnik izvajanja dodatne strokovne pomoči v šolskem letu 2022/2023.

Šolska ura	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
1. 7.30–8.15	G S	R	E	H	
2. 8.35–9.20	N L	T P F E	J R K		L
3. 9.25–10.10	H O	O S L	M N L Č C	Š	I
4. 10.15–11.00		A J C Č	O D	R Š S T	N
5. 11.05–11.50	G J M N	F	I A G K	M	
6. 12.10–12.55	Š R T B	L K Č C	E S P C	E	
7. 13.00–13.45	H F T J	H	Š		

Iz Tabele 2 je razvidno, da ima največ učencev uro DSP ob ponedeljkih 6. uro, kar predstavlja še en izziv, in sicer zagotovitev prostorov/učilnic. Ure DSP se izvajajo v učilnicah, računalniški učilnici, knjižnici in kabinetih učiteljev. Zavedamo se, da to ni optimalna rešitev, vendar učencem zagotavljamo ustrezne prostore za nemoteno individualno delo.

4. TRI POSEBNOSTI

Sedmošolec je usmerjen kot otrok z lažjo govorno jezikovno motnjo, z lažjo izgubo sluha, otrok z avtističnimi motnjami, otrok z zmernimi primanjkljaji v socialni komunikaciji in socialni interakciji, otrok z zmernimi primanjkljaji na področju vedenja, interesov in aktivnosti. Deček je v šoli izjemno uspešen. Ima vzorno urejene zapise v zvezkih. Vse zapiše pravilno in oblikovno zelo lično, kar pa včasih povzroči malce zaostanka pri zapisih v zvezek, prepisu tabelske slike. V nižjih razredih mu je to povzročalo precejšnjo stisko, od šestega razreda dalje pa pridobiva na hitrosti zapisa. Če učitelji opazimo, da npr. zaradi popravljanja napak za sabo, menjave različnih pisal ... zaostaja in mu to vidno povzroča stres, mu svetujemo, da v zvezku pusti prazen prostor in nadaljuje od trenutnega nareka zapisa. Ponudimo mu tudi fotokopiranje manjkajočih zapiskov. Deček ja tako samodiscipliniran in motiviran, da nato vse manjkajoče nadoknadi. Svoje zapiske brez težav fotokopira ali slika ter pošlje sošolcem, ki so manjkali od pouka.

Od 3. do 6. razreda je imel pri vseh predmetih same odlične ocene, letos pa je dobil dve prav dobri oceni. Deček sodeluje na veliko različnih tekmovanjih. Njegova še posebej močna področja so naravoslovje, geografija, zgodovina in matematika, malce slabše pa angleščina. To pomeni, da mora pri tem predmetu vlagati več truda za odlično oceno kot pri ostalih predmetih. Šport pa je tisto področje, ki mu ne leži. Na podlagi odločbe je upravičen ocenjevanja pri športu. Dečku so z odločbo zagotovljene 4 ure dodatne strokovne pomoči. Dve uri izvaja socialna pedagoginja individualno izven pouka po končanem pouku, dve uri specialna in rehabilitacijska pedagoginja. Ker ne želi manjkati od pouka, smo poiskali rešitev, ki ustreza njemu in staršem. Specialna pedagoginja je z njim pri obeh urah športa na teden. Ga motivira, spodbuja, po potrebi dela z njim naloge (vaje v paru). Dečku smo omogočili, da se v športno opremo preobleče v ločenem prostoru. Izvajalka pove, da je opazen njegov napredek na športnem področju. Prav tako napredek vidi tudi učitelj športa.

Devetošolki sem razredničarka od 6. razreda. Z odločbo je opredeljena kot otrok z gibalnimi motnjami, kot dolgotrajno bolan otrok in kot otrok s primanjkljaji na posameznih področjih učenja. Ima Friedreichovo ataksijo, ob tem težave z ravnovesjem in selektivno kontrolo gibov. Njeno zdravstveno stanje se je zadnji dve leti naglo slabšalo. Vidno smo opazali pešanje njene fizične moči, njeno večjo okornost in zmanjšano mobilnost. V tem šolskem letu ni mogla več samostojno hoditi kljub opornicam na nogi. Pri hoji je potrebovala stalno pomoč vsaj ene osebe, potem dveh. Prav tako je potrebovala pomoč pri nošenju pladnja z malico in kosilom, prenašanju torbe. Celotni čas odmora je učenka porabila za premik iz prostora v prostor. Pri samem pouku je učenka vedno počasneje pripravljala potrebščine oz. potrebovala pri tem vedno več pomoči. Pri pisanju se je hitro utrudila in vedno težje sledila tempu pouka. Pri tem smo ji pomagali učitelji in zelo veliko sošolki, kar je bila zanju velika obremenitev, čeprav sta to radi počeli. Na dnevih dejavnosti je pomagal začasni spremljevalec. Na koncu lanskega šolskega leta smo učitelji in starši uvideli, da deklica potrebuje stalnega spremljevalca.

V mesecu septembru letošnjega šolskega leta smo v soglasju s starši vložili vlogo za spremembo odločbe oz. dodelitev stalnega spremljevalca. Januarja letos smo zaposlili stalno spremljevalko. Prostor za izvajanje dodatne strokovne pomoči in učilnice pouka njenega oddelka smo izbrali oz. spremenili tako, da je razdalja čim krajša in po možnosti brez stopnic. Ure dodatne

strokovne pomoči so poleg odpravljanja primanjkljajev na posameznih področjih in učni pomoči namenjene tudi razgibavanju prstov in rok ter nog. Stalna spremljevalka ji nudi oporo, pomaga pri pripravljanju in pospravljanju šolskih potrebščin. Po potrebi pri pouku ostane z njo in ji pomaga pri zapiskih, saj postaja njena pisava okornejša. Predvsem pa smo namenili veliko časa krepitvi njenih močnih področij in dvigovanju samozavesti.

Kljub novim opornicam na nogi in pomoči stalne spremljevalke pa je to postalo za njo prenaporno. Zadnje 3 mesece ji samo pomoč stalne spremljevalke ni bila več dovolj, nujno ji je pri hoji morala pomagati še ena sošolka. Staršem smo poskusno predlagali uporabo invalidskega vozička. Sprva ga je uporabljala le doma, v šoli ga sprva ni želela uporabljati. Zadnje 3 tedne pred koncem pouka pa se je opogumila in ga uporabljala tudi v šoli.

Delo in napredek druge devetošolke, ki je opredeljena kot dolgotrajno bolan otrok, spremljam že od vrtca, zadnja 4 leta pa sem tudi njena razredničarka in učiteljica zgodovine. Že od otroštva ima hude zdravstvene težave z očmi. Mesečno je v Ljubljani prejela nekajurno zdravstveno terapijo, v sedmem razredu in letos spomladi pa je bolezen dobila ponovni zagon. Potrebna je bila operacija na očesu in učenka je bila odsotna dva meseca od začetka marca do sredine maja. Zaradi njenih pogostih in včasih dolgotrajnejših odsotnosti je delo pri urah DSP bilo po njeni vrnitvi nazaj v šolo intenzivnejše. Kot pedagoginja sem poleg socialne pedagoginje bila izvajalka DSP. Potrebno je bilo veliko sodelovanja med nama in z učitelji, da je učenka čim prej odpravila zaostanek v znanju. Tesno sem sodelovala z učiteljico v bolnišnični šoli na Pediatrični kliniki. Na seji oddelčnega učiteljskega zbora smo sprejeli sklep, da se učenki pri določenih predmetih zmanjša število ocen. S tem se ji je pridobivanje ocen zelo olajšalo. Z veliko truda izvajalk DSP, učiteljev in mame je deklica uspešno zaključila osnovnošolsko izobraževanje.

5. ZADOVOLJSTVO STARŠEV IN UČENCEV Z IZVAJANJEM DSP

14 učencev od 6. do 9. razreda je sodelovalo v anketi, ki sem jo izvedla pred 14 dnevi. Na vprašanje Kako si bil/a letos zadovoljen/a z urnikom izvajanja DSP? so vsi odgovorili, da so bili zadovoljni (35, 7 %) in zelo zadovoljni (64, 3 %).

Na vprašanje Kaj bi naslednje šolsko leto spremenil/a glede urnika izvajanja DSP?, so podali naslednje odgovore:

- nič (4 odgovori),
- imel/a bi enako kot letos (4 odgovori),
- vse ure DSP bi imela med poukom (1 odgovor),
- DSP bi imel po pouku, ne v času pouka (1 odgovor),
- več ur bi imel 6. uro (1 odgovor),
- ne bi imel med prosto uro (1 odgovor).
- imela bi več ur DSP na teden (2 odgovora).

Staršem na uvodnem sestanku strokovne skupine za pripravo in spremljanje individualiziranega programa v mesecu septembru, kamor povabimo tudi učenca, predstavimo individualiziran program in morebitna odstopanja od odločbe. Pojasnimo jim, zakaj bo DSP izvajala npr. namesto specialne pedagoginje socialna pedagoginja. Tudi na sestankih ob polletni evalvaciji

individualiziranega programa so v letošnjem šolskem izrazili zadovoljstvo z urnikom in samim načinom izvajanja.

6. SKLEP

Trend naraščanja števila učencev z odločbo o usmerjanju bo na naši šoli prisoten vsaj še naslednje šolsko leto, ko bo število takšnih učencev 26, kar bo predstavljalo 10,4 % vseh učencev. Pred nami je torej še en izziv, kako zagotoviti vsem kvalitetno izvajanje ur DSP. Brez mobilnih izvajalk, dobrega medsebojnega sodelovanja in komuniciranja tega ne bo mogoče uresničiti. Pri organizaciji in izvajanju bomo skušali v največji možni meri upoštevati želje učencev, ki so jih izrazili v anketi.

Naše rešitve pri organizaciji in izvajanju dodatne strokovne pomoči ter dobro sodelovanje z mobilnimi izvajalkami lahko služijo kot primer dobre prakse šolam s tovrstnimi izzivi, ki kot kaže, bodo prisotni tudi v bodoče ne samo na naši šoli, ampak tudi po državi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Je to normalno? Toliko učencev s posebnimi potrebami ima odločbo, Pečan kritičen. Pridobljeno 12. 6. 2023 Dostopno na: <https://www.slovenskenovice.si/novice/slovenija/je-to-normalno-toliko-ucencev-ima-odlocbo-s-posebnimi-potrebami-pecan-kriticen/>
- [2] Pomoč otrokom s posebnimi potrebami: šole pogosto preveč čakajo na usmeritev. Pridobljeno 8. 6. 2023. Dostopno na: <https://n1info.si/novice/slovenija/pomoc-otrokom-s-posebnimi-potrebami-sole-pogosto-prevec-cakajo-na-usmeritev/>
- [3] N. Vovk Ornik, T. Deutsch, P. Košnik, D. Plavčak in S. Rogelj, »Zagotavljanje enakih možnosti v izobraževanju za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami,« Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Spletna izdaja Ljubljana, 2023. Pridobljeno 10. 6. 2023. Dostopno na: https://www.zrss.si/pdf/zagotavljanje_enakih_mo%C5%BEnosti_PP.pdf
- [4] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). Pridobljeno 6. 6. 2023. Dostopno na: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>

UPORABA POVROTNE INFORMACIJE V FORMATIVNEM SPREMLJANJU

POVZETEK

Pri svojem delu z učenci sem veliko pozornosti namenila povratni informaciji. V času trajanja triletne razvojne naloge, Ustvarjanje učnih okolij za 21. stoletje, sem to področje formativnega spremljanja raziskovala in izvajala v oddelkih: šestega, sedmega, osmega in devetega razreda. Na povratno informacijo pri pouku matematike gledam kot na enega od osnovnih gradnikov tako učenčevega napredka kot uspešnega poučevanja. Za učinkovito povratno informacijo je potrebno zagotoviti varno delovno okolje, ki spodbuja učenca k njegovi aktivni vlogi v procesu učenja. Učenca je potrebno opogumiti in prepričati, da je njegova vloga v konceptu sodobne šole enakovredna učiteljevi in da samo skupaj lahko prideta do kakovostnega in trajnejšega znanja. Pri doseganju teh ciljev nam zelo pomaga uporaba elementov in metod formativnega spremljanja. Ugotovila sem, da ne samo, da so učenci pri občasnem izpolnjevanju vprašalnika za učence, obrazcev za kratko refleksijo, semaforja in še nekaterih orodij formativnega spremljanja zelo odgovorno sodelovali, ampak so celo imeli resna pričakovanja od rezultatov, kar je že bil prvi korak pri soustvarjanju njihove aktivne vloge v učnem procesu. Učenci so sporočili, da je nova oblika dela v večji meri pritegnila njihovo pozornost zaradi česar bo njihovo znanje boljše in se bodo lažje učili. Prav tako so vse podane informacije bile moje glavno vodilo pri nadaljnjem načrtovanju pouka. Navdih za svoje delo z učenci črпам v njihovih pozitivnih odzivih in aktivni vključenosti v delo v razredu. Pri tem so metode in elementi formativnega spremljanja zelo dobrodošli.

KLJUČNE BESEDE: aktivno učenje, formativno spremljanje, povratna informacija, uspešno poučevanje

THE USE OF FEEDBACK IN FORMATIVE ASSESSMENT

ABSTRACT

In my work with students, I pay a lot of attention to student feedback. During the duration of the three-year development task, Creating learning environments for the 21st century, I researched and implemented this field of formative monitoring in the sixth, seventh, eighth and ninth grade departments. I regard student feedback from mathematics lessons as one of the key building blocks for ensuring student progress as well as successful teaching. For effectual feedback, it is necessary to provide a safe working environment that encourages the student to play an active role in the learning process. Students need to be encouraged and convinced that their participative role in the concept of the modern school is equal to that of the teacher, and that only by working together can they achieve quality and more lasting knowledge. The use of elements and methods of formative monitoring helps us a lot in achieving these goals. I found that not only did the students participate very responsibly in occasionally filling in the student questionnaires, such as short reflective forms, traffic lights and other formative monitoring tools, and they had serious expectations and interest in the results, which was the first step in co-creating their active roles in the learning process. In addition, the information provided was used as my main guide in further lesson planning. I draw inspiration from my work with students, especially from their positive reactions and active involvement in class work. Here, methods and elements of formative assessment are very useful.

KEYWORDS: active learning, formative assessment, feedback, successful teaching

1. PREDSDOKI IN STEREOTIPI O MATEMATIKI

Matematika je od nekdaj slovela kot veda, pred katero so ljudje imeli strahospoštovanje. Prevladovalo je mnenje, da je matematika zahtevna za razumevanje. Predsodki in stereotipi o matematiki se selijo iz generacije v generacijo. Mnogi otroci odraščajo v prepričanju, da je za solidno oceno iz matematike potrebno imeti dobre gene. Moja profesionalna kariera učiteljice matematike je, poleg osnovnega namena mojega poklica, usmerjena v demistifikacijo tega predmeta. Skozi svoje poučevanje si prizadevam, da matematiko sprejme čim večje število učencev. Ravno to priložnost sem prepoznala v triletnem projektu o formativnem spremljanju v podporo učenju.

2. NAJVEČJI IZZIV PRI POUČEVANJU

Svoje delo pri projektu *Ustvarjanje učnih okolij za 21. stoletje* sem osredotočila na vprašanje, ki si ga pri poučevanju matematike zastavljam že veliko let, in sicer kaj je največji izziv pri poučevanju matematike. Mogoče bi bilo bolje to vprašanje preoblikovati v vprašanje sami sebi: »Kaj je zame največji izziv pri poučevanju matematike?«, kajti izzivov pri poučevanju tega predmeta je neskončno in so zagotovo vsi pomembni. Verjetno bi si vsak učitelj postavil drug izziv, na kar v veliki meri ne vplivamo učitelji sami, vendar o tem odločajo različni drugi dejavniki, kot so na primer stopnja izobraževanja, ki jo poučujemo, osebni cilji posameznikov, ki sestavljajo naše učne skupine, okolje, iz katerega prihajajo, njihova motivacija za delo in tako naprej. Zame je največji izziv pri poučevanju matematike razumevanje matematike. Šele po tem sledijo utrjevanje, nadgradnja, uporaba pridobljenega znanja. Vedno me je zanimalo, kako učenci dojemajo vsebine mojih učnih ur, ko jih na različne načine poskušam motivirati, da poskusijo razumeti učne teme, ki jih obravnavamo pri pouku. Zato sem pri svojem delu z učenci veliko pozornosti namenila povratni informaciji. Na povratno informacijo pri pouku matematike gledam kot na enega od osnovnih elementov učenčevega napredka in uspešnega poučevanja. Iz dneva v dan sem raziskovala in se spraševala, kako napredovati v prizadevanjih, da bi učenci razumeli snov in posledično v čim večjem obsegu dosegli namene učenja, kako se v jeziku formativnega spremljanja imenujejo preoblikovani učni cilji. Že sama sem se intuitivno zavedala, da je za lažje delo in večjo uspešnost potrebno zagotoviti določeno stopnjo varnosti in prijetnega počutja. Svoje zavedanje sem v tej smeri še dodatno okrepila s sodelovanjem v triletni Razvojni nalogi *Ustvarjanje učnih okolij v 21. stoletju*. Naučila sem se, da je za učinkovito povratno informacijo potrebno zagotoviti varno in prijetno delovno okolje, ki spodbuja učenca k njegovi aktivni vlogi v procesu učenja. Prav tako sem spoznala, da je učence potrebno opogumiti in prepričati, da je njihova vloga v konceptu sodobne šole enakovredna učiteljevi in da samo skupaj lahko pridemo do kakovostnejšega in trajnejšega znanja. Pri doseganju teh ciljev so mi pomagali elementi in metode formativnega spremljanja.

3. POV RATNA INFORMACIJA V PRAKSI

Iz teorije vemo, v praksi pa se nam to potrjuje iz dneva v dan, da je povratna informacija večsmerna in da lahko poteka od učitelja k učencu, od učenca k učencu in od učenca k učitelju. Najbolj pogosta je prva oblika, ki se je v šoli tradicionalno prakticirala od njenega začetka.

Zaradi tega sta slednji dve metodi postali moje področje raziskovanja. Prvo med njimi, medvrstniško povratno informacijo, opazujem znotraj interesne dejavnosti Moja matematika, ki je predvsem namenjena učenju učenja in pri njej ocenjujem, da bi za predstavitev potrebovala še nekaj dodatnega dela, ki ga želim nadaljevati v prihodnjem letu. Pri povratni informaciji, ki poteka od učenca k učitelju, sem poskušala osvetliti vpliv njene uporabe na kakovost pouka in razumevanje učencev. V ta namen sem uporabljala različne vprašalnike, obrazce, nekatere elemente formativnega spremljanja in občasne kolegialne hospitacije.

Razmišljanja o učenju in znanju so mi učenci podali v obliki odgovorov na šestnajst vprašanj v Google vprašalniku (Vir: Holcar Brunauer, A. idr. (2016). Formativno spremljanje v podporo učenju. Ljubljana ZRSŠ). Na njih so učenci lahko izbrali en od odgovorov: sploh se ne strinjam, se ne strinjam, ne vem, se strinjam in popolnoma se strinjam.

1. Učitelj pri pouku redno spremlja, kakšno je moje znanje in znanje mojih sošolcev.
2. Učitelj mi pove, kako bi lahko svoje učenje še izboljšal (s katerimi načini/postopki).
3. Pri pouku sošolci lahko sodelujemo med seboj, si pomagamo in se učimo drug od drugega.
4. Ponavadi razumem, kaj se bomo učili (učitelj mi omogoči, da lahko sodelujem pri oblikovanju namenov učenja).
5. Ponavadi razumem, kaj se pričakuje od mene in kdaj bom uspešen (učitelj mi omogoči, da lahko sodelujem pri oblikovanju kriterijev uspešnosti).
6. Svoje delo znam vrednotiti in presoditi, kaj sem naredil dobro ter kaj moram še izboljšati.
7. Znam presoditi dosežke svojih sošolcev in jim podati povratne informacije o njihovem delu, ki so jim lahko v pomoč pri nadaljnjem učenju.
8. Pri vrednotenju svojega dela in dela sošolcev si pomagam s kriteriji uspešnosti.
9. Med učenjem in ob koncu nove učne teme nam učitelj da čas za razmislek o tem, kako dobro napredujemo.
10. Pri pouku lahko na različne načine pokažem, kaj sem se naučil (ne le s pisanjem testov).
11. Razumem, kakšni dosežki se pričakujejo od mene na koncu izvedene naloge/projekta/učnega sklopa.
12. Učitelj se zavzema, da bi učenci v čim večji meri prevzeli odgovornost za svoje učenje.
13. Učitelj nas spodbuja, da sprašujemo.
14. Učitelj z vprašanji spodbuja naše razmišljanje, pri čemer nam da dovolj časa za razmislek.
15. V razredu prevladuje veselo, sproščeno in delovno vzdušje, kar pripomore k temu, da se lahko bolje učim.
16. Ni me strah napraviti napako ali narobe odgovoriti na vprašanje.

Pri analizi odgovorov sem povratne informacije učencev prvotno razvrstila v dve skupini. V prvi skupini so odzivi, zaradi katerih me ni bilo treba skrbeti. Učenci so z njimi potrdili, da je dosedanje oblike dela na tem področju potrebno obdržati.



SLIKA 1: Odzivi na 1., 6. in 13. vprašanje.

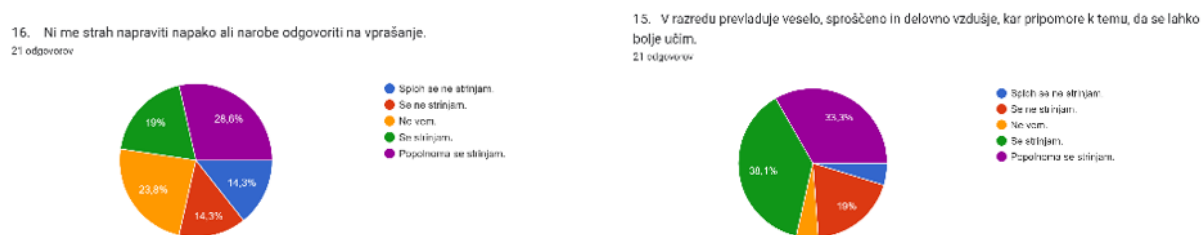
Iz učencevih razmišljanj o njihovem znanju in učenju sem ugotovila, da vsi potrjujejo, da jih nenehno spodbujam, da sprašujejo, s čim bistveno gradim njihov nadzor in kontrolo nad učenjem. Z njihovo aktivnostjo tako direktno krepim samostojnost vsakega posameznika. Zavedajo se moje skrbi za njihovo znanje, kar je zelo dragoceno spoznanje, za katerega vemo, da deluje povezovalno in krepi zaupanje v učitelja, njegovo delo in učenčevo vero v smisel celotnega učnega procesa.



SLIKA 2: Odzivi na 9., 10. in 11. vprašanje.

Skoraj vsi učenci so se strinjali z dejstvom, da pri pouku lahko na različne načine pokažejo, kaj so se naučili (ne le s pisanjem testov in z ustnimi spraševanji). Učenci imajo stalno možnost izkazati svoje znanje. Učitelj in učenci tako hitreje preverjamo učenčevo znanje in napredek, kar je bistvo formativnega spremljanja.

V nasprotju z naštetimi povratnimi informacijami so bili podani tudi drugačni odgovori, ki so nakazali potrebo po ustrezni spremembi. Na takšne odgovore sem bila izjemno pozorna. Učenci so namreč sporočili, da jim med učenjem in ob koncu nove učne teme, učitelj ne da dovolj časa za razmislek o tem, kako dobro napredujejo. Tako se je izjasnilo 20 % učencev. Poleg tega, je še 24 % vprašanih odgovorilo, da ne ve, kaj bi odgovorili na to vprašanje.



SLIKA 3: Odzivi učencev na 15. in 16. vprašanje.

Na vprašanje, ali jih je strah narediti napako ali narobe odgovoriti na vprašanje, je 30 % učencev odgovorilo potrdilno, med tem ko več kot 20 % vprašanih učencev sploh ne ve, ali jih je strah. Da bi še bolj natančno raziskala ta odgovor, sem se odločila pozanimati, kako se učenci počutijo v razredu? Zanimalo me je, kaj mislijo o delovnem vzdušju v razredu in ali se pri pouku počutijo varno in prijetno? Na vprašanje ali menijo, da v razredu prevladuje veselo in sproščeno delovno vzdušje, kar pripomore, da se lahko bolje učijo, se je približno 70 % učencev s tem strinjalo, 25 % učencev se s tem ni strinjalo, 5 % učencev pa ni poznalo odgovora. Na podlagi tega sem ugotovila, da sta slednja dva odgovora delno v medsebojnem nasprotju. To je dokazalo, da

obstajajo tudi drugi razlogi za njihov strah in ta ni povezan s poukom in vzdušjem v razredu. Ker sem učence poznala, je bilo nekaj indikacij, ki so kazale na strah pred povratno informacijo njihovih staršev. Učenci zaključnega letnika osnovne šole pa tudi nekoliko mlajši učenci so namreč pod velikim stresom. Iz dneva v dan se trudijo zadovoljiti zahteve in pričakovanja okolja, iz katerega prihajajo in tudi samega sebe. Pritisk na njih se velikokrat zrcali tudi na učiteljih, ki jih poučujemo in spremljamo njihovo znanje, napredek, trenutne stiske in stanja, ki so mnogokrat posledice vsega naštetega. Starši v želji, da svojim otrokom priskrbijo najboljše izobraževanje, posegajo po vprašljivih motivacijskih metodah, pritiskajo na učence in jih kaznujejo zaradi slabših ocen. Zanimajo jih samo končni rezultati, ne sprašujejo po načinu doseganja rezultatov in ne zavedajo se vedno, v koliki meri je učenec sposoben dojeti določeno snov. Prepričani so, da je delo pod pritiskom bolj uspešno in pri tem pozabljajo, da stranske učinke takega dela trpijo ne samo učitelji, ampak tudi njihovi otroci. Pri določenem odstotku učencev je zagotovo šibko predznanje bilo razlog za strah in nedefinirane odgovore.

V iskanju rešitev in ob nenehnemu trudu, s pomočjo katerega bom izboljšala svoje metode vodenja, motiviranja, usmerjanja učencev in posredovanja znanja, sem preizkušala različne metode in elemente formativnega spremljanja. Tako sem ugotovila, da je Semafor metoda, ki se je izkazala za najbolj koristno pri mlajših učencih in v skupinah, v katerih se učenci ne poznajo dobro. Metoda deluje tako, da učenec v določenem trenutku izpostavi en od lističev na svoji klopi: zelenega, rumenega ali rdečega. Posamezna barva je pokazatelj trenutnega razumevanja. Uporaba metode ima nekaj prednosti: ponuja boljši vpogled v razumevanje obravnavane snovi vseh učencev, zagotavlja večjo motivacijo za sodelovanje, pozitivno vpliva na načrtovanje preostanka ure, je pozitivna obojestranska izkušnja.


Obrazec Zadnja minuta je oblika povratne informacije ob koncu poglavja, ki učenca sprašuje (učenec v glavnem obkrožuje ponujene odgovore) o: počutju, o tem, kaj je dobro razumel in česa ni razumel, o tempu, v katerem se odvija pouk, o najljubšem delu ure...

Učinek in zaznavo pozitivnih sprememb, ki naj bi prispevale k boljšemu splošnemu občutku na koncu učne ure, sem preizkusila z obrazcem Pouk – kratka refleksija učenca. V njem so učenci sporočali, kako so doživljali pouk pri matematiki v zadnjem času. Ponujene so jim bile nekatere iztočnice, kot so: Drugače je bilo..., Navdušilo me je..., Ni mi bilo všeč..., Predlagam, da bi..., V razredu sem se počutil..., Zanima me še..., Bolje sem se učil, ker..., Moje znanje je boljše, ker... V takšni vrsti refleksij so se najbolje izkazali učenci zaključnega razreda osnovne šole. Ugotovili so, da se v primerjavi s prej, bolj ukvarjam z vzdušjem v razredu, da jih je navdušil moj pristop k delu, vendar jim ni bilo všeč, da sem hitro prehajala na naslednje naloge. Nova povratna informacija je bila zelo dragocena, ker je osvetlila nov problem. Učenci so pohvalili razlago, povedali so, da so prepričani, da je ravno takšna razlaga v večji meri pritegnila njihovo pozornost, da bo njihovo znanje boljše in se bodo lažje učili.

Obrazec Pouk – kratka refleksija učenca

Napiši, kako si doživljal pouk pri matematiki v zadnjih nekaj tednih.
 V pomoč so ti lahko iztočnice: Drugače je bilo ... Navdušilo me je ... Ni mi bilo všeč ... Predlagam, da bi ... V razredu sem se počutil ... Zanima me še ... Bolje sem se učil, ker ... Moje znanje je boljše, ker ...

Drugače je bilo od lanskega leta, saj se veliko bolj ukvarate z razlujem v sredini. Navdušil me je vaš način, vsa mi ni bilo všeč, da ste nekateri ^{prejeli} med nalozami. Moje znanje je boljše, ker imate dobro razlogo, ki me zanima. Bolje se bom učil, ker želim imeti boljšo oceno 5.


POMEMBNO ZA NADALJNJE DELO

SLIKA 4: Obrazec Pouk – kratka refleksija učenca.

Ta zadnja ugotovitev je ključna za formativno spremljanje, kajti namen formativnega spremljanja je ravno podpora učenju, dejstvo, do katerega je učenec sam prišel.

V podporo boljši samoanalizi sva s kolegico, ki tudi poučuje matematiko, naredili nekaj kolegijskih hospitacij pri katerih sva natančno opazovali potek dela v razredu. Učitelj opazovalec je spremljal delo učitelja in učencev. Takšno delo je delovalo povezovalno in je pozitivno vplivalo na kakovost pouka.

4. ZAKLJUČEK

Ugotavljam, da dober in uspešen učitelj ni samo tisti, ki se korektno in strokovno pripravi na učno uro. Cilj učne ure ni samo dobra struktura in uporaba brezhibne didaktike, ki jo podpira odlična teorija. Cilj vsake učne ure in vsega, kar se trudimo predstaviti učencem, je njihovo razumevanje tega. Lahko rečemo, da je cilj njihov premik v mišljenju, bogatenje njihove zavesti in odpiranje novih učnih poti.

Postavljanje učenca v enakovreden položaj v učnem procesu je velik izziv tako za učenca kot za učitelja, kajti poleg teorije formativnega spremljanja, ki nam je bila v veliko podporo pri našem delu, je potreben pogum za soočenje s samim sabo in pripravljenost na sprejemanje kritike s strani učencev, ki v preteklosti tradicionalno niso imeli vpliva na usmerjanje učnega procesa. Prizadevanje za umestitev te spremembe v realno okolje na naših šolah traja že tretje desetletje in je kljub temu to področje na katerem je še vedno potrebno veliko delati. Prizadevanje za vsako spremembo je proces, ki traja. Pri svojem delu z učenci sem se vedno trudila v čim več meri izvajati razmišljanja in ugotovitve o učenju in znanju ter hkrati ustvarjati pozitivno in prijetno učno klimo, v kateri sem se tudi sama prijetno počutila. Zavzemala sem se za to, da moja povratna informacija usmerja učence, in obratno. S podobnim delom bom nadaljevala tudi v prihodnje. Vzporedno s tem bom vse bolj vključevala še druge koristne elemente v podporo učenju, kot so medvrstniško vrednotenje in samovrednotenje. Kot sem že na začetku povedala, sta to področji s katerima se ukvarjam šele eno leto v okvirju interesne dejavnosti in njun vpliv na znanje učencev načrtujem raziskovati naslednje leto. Formativno spremljanje ponuja veliko novih izzivov za vse udeležence učnega procesa in ga je kot takšnega potrebno uporabljati in razvijati.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Holcar Brunauer, A. idr. (2019). Formativno spremljanje v podporo učenju. Ljubljana ZRSŠ.
- [2] Holcar Brunauer, A. idr. (2019). Formativno spremljanje v podporo učenju. Ljubljana ZRSŠ.

POSVOJITEV ZAMRZNJENIH ZARODKOV

POVZETEK

Neplodnost je bila tematika dveh razrednih ur, kjer so se dijaki tudi preko igre vlog vživeli v vlogo neplodnega in plodnega partnerja, njunih prijateljev ter zdravnika, ki je moral predstaviti diagnozo, srečali z argumentiranjem stališč posamezne vloge. Večina se je tematike dotaknila prvič in ob tem doživljala močna čustva, nihče pa ni poznal možnosti posvojitve zamrznjenih zarodkov, ki pri nas ni zakonjena. V Sloveniji se z neplodnostjo sooča vsak šesti do sedmi par, na svetu pa je neplodnih okoli 50 milijonov parov. Pogost način pomoči je in vitro fertilizacija, pri kateri se oplojeno jajčece vnese v maternico, preostale oplojene celice pa se lahko zamrznejo. V tujini obstaja možnost darovanja in posvojitve zamrznjenih zarodkov, »zamrznjenčkov«. A odpirajo se vprašanja zakonske ureditve, osebna stališča in morebitni zdravstveni vplivi na otroke. Študije ponujajo različna mnenja o teh vplivih, zato še ni jasnega zaključka. Kljub vsemu, darovanje in posvojitev zamrznjenih zarodkov ostaja možnost za neplodne pare, ki si želijo otroka. Z odkrito razpravo o tabu temi smo z dijaki razvijali empatijo in jih opolnomočili za reševanje morebitnih tovrstnih težav v prihodnosti. Za stroko tematika predstavlja novost, ki je pri nas še nepoznana.

KLJUČNE BESEDE: zamrznjeni zarodki, neplodnost, posvojitev, vitro fertilizacija

ADOPTION OF FROZEN EMBRYOS

ABSTRACT

Infertility was the topic of two class meetings, where the students, also through role-playing, took on the role of an infertile and fertile partner, the doctor who must explain diagnose of infertility and their friends, and came up with arguments for the positions of each role. Most of them have dealt with the issue for the first time and felt intense feelings, but no one knew about the possibility of adoption of frozen embryos, which is not legalized in our country. In Slovenia, every sixth to seventh couple faces infertility, and around 50 million couples are infertile in the world. A common way to help is in vitro fertilization, where a fertilized egg is placed in the uterus and the remaining fertilized cells can be frozen. Abroad, there is a possibility to donate and adopt frozen embryos. However, there is a question of legal regulation, personal point of view and possible health effects on the children. Studies offer differing opinions on these effects, so there is no clear conclusion yet. Donation and adoption of frozen embryos remains an option for infertile couples who wish to have a child. By having an open discussion about a taboo topic, we developed empathy in the students and empowered them to find information and to solve potential problems of this kind in the future. For the profession, the topic represents a novelty that is not yet well known in our country.

KEYWORDS: frozen embryos, infertility, adoption, in vitro fertilization

1. UVOD

Posvojitev zamrznjenih zarodkov ali "zamrznjenčkov" je tema, ki je v Sloveniji še relativno nepoznana, v tujini pa je že dobro sprejeta. Vsak šesti par v Sloveniji poišče pomoč v boju zoper neplodnost, kar predstavlja pomemben problem. Ena od možnosti za zanositev je in vitro oploditev (IVF), pri kateri se jajčece oplodi zunaj telesa in nato vnese v maternico. Pri IVF postopku se ustvarijo tudi dodatni zarodki, ki se lahko zamrznejo za kasnejšo uporabo.

V tujini se je pojavila nova možnost - darovanje in posvojitev zamrznjenih zarodkov. Par, ki ima presežne zarodke po IVF postopku, jih lahko podari drugemu neplodnemu paru. Ta pristop je v Sloveniji še redkost, vendar se nekateri pari odločajo za to možnost, pogosto odhajajo na Češko, kjer je na voljo več klinik, ki se ukvarjajo s tem.

Vendar pa se ob tem odpira več vprašanj in dilem. Ena od teh je, kdaj se začne življenje. Religiozno gledano, se življenje začne s spočetjem, vendar to vodi do etičnih in pravnih vprašanj glede posvojitve in morebitnega propada zarodka med postopkom. Druga dilema je, kako bi bila urejena posvojitev - odprta ali zaprta, ter kako bi se Cerkev odločila glede tega, saj je proti IVF postopku. Tretje vprašanje se nanaša na odločitev staršev glede darovanja zarodkov, kar je v tujini že uveljavljena praksa, vendar pa ni jasno, kako bi to potekalo v Sloveniji.

Poleg tega se pojavljajo tudi zdravstvena vprašanja glede otrok, rojenih s pomočjo IVF postopka. Raziskave na to temo so neenotne, nekatere kažejo na manjše zdravstvene težave, druge pa na njihovo odsotnost. Pomembno je tudi upoštevati starost žensk, ki opravljajo IVF postopek, saj ima ta dejavnik vpliv na uspešnost in zdravje otroka.

V zaključku se pojavlja dilema glede darovanja in posvojitve zamrznjenih zarodkov ter etičnih, pravnih in zdravstvenih vprašanj, ki jih prinaša ta tema. Končne odločitve so subjektivne in jih morajo sprejeti posamezni pari ob strokovnem svetovanju.



SLIKA 1:Postopek in vitro oploditve.

2. RAZREDNI URI

Tematika je v družbi tabu tema, nepoznavanje pa je tako prisotno tudi med dijaki. Kljub temu, da je problem močno razširjen v okolju, se o tem ne govori. Ravno zato pa se mi je zdelo potrebno, da o tem spregovorimo tudi z dijaki pri razredni uri. Razdelil sem jih v tri skupine, vsako skupino pa potem še med vloge para s plodnim in neplodnim partnerjem, zdravnika, ki jima je moral pojasniti diagnozo neplodnosti in dveh prijateljev. Vsak v svoji vlogi so se vživeli v prizore in osebe, ki so jim bile dodeljene. Po igri, smo v krogu imeli pogovor o želji po otrocih. Ki je bil sprva zadržan, nato pa so iz njih privrela močna čustva, ki smo jih obelodanili po koncu igre. Opisovali so, da se jih je problem močno dotaknil, kljub temu, da si nekateri izmed njih ne želijo imeti otrok. Iskali so rešitve, ki so se jim zdele mogoče. Nisem želel iskati osebnih mnenj, vseeno pa smo s pomočjo možganske nevihte našeli cel kup predvsem moralnih dilem, na katere bi lahko naleteli. Dijakom sem predstavil tri možne rešitve: IVF, ki je najbolj pogosto iskana rešitev, posvojitve zamrznjenih zarodkov, ki jo bom v nadaljevanju podrobneje predstavil, in pa naravni pristop, ki ga tudi sam najbolj zagovarjam in temelji na uravnavanju hormonov in sledenju cikla ženske.

Če so posamezniki poleg posvojitve slišali že za IVF in deloma tudi za naravne metode, pa jim je bila možnost posvojitve zamrznjenih zarodkov neznana a je hkrati kljubovala večini dilem, ki so jih našeli. Priznali so, da jim je bila tematika nenavadna, a si želijo še več odprtih pogovorov tudi o takšnih tematikah, ki jih lahko v življenju doletijo, ne glede na prizadevno delo v šoli.

3. POSVOJITEV ZAMRZNJENIH ZARODKOV

Za izhodišče lahko vzamemo, da zarodek ni le skupek celic ampak že mali otroček, ali pa le del njih, mam. Ampak pojdimo po vrsti.

Mnogim se zdi posvojitve zamrznjenih zarodkov nemogoča, spet za druge klic rešitve, odgovor na vprašanja na do sedaj neodgovorjena vprašanja. V tujini pa marsikje zelo dobro sprejeta tema, drugje pa deležna velikih nasprotovanj. Kakor z vsako novostjo.

V Sloveniji se vsak šesti do sedmi par srečuje z neplodnostjo. To so ocene glede na neplodnost v Evropi, saj natančnih informacij za Slovenijo nimamo. [1]

V svetu pa naj bi bila ta številka še višja, vendar se številke zelo razlikujejo. Treba je upoštevati, da so velike razlike med državami in deli sveta, zato tudi neko povprečje ne bi bilo signifikantno. Vendar pa je bilo po podatkih članka [2] na svetu 48,5 milijonov neplodnih parov. Po podatkih WHO-ja pa je v državah razvoja vsak četrti par neploden! Vse te številke nam dajo misliti, da je še kako aktualno razmišljanje o pomoči neplodnim parom.

Ena od možnosti, kako zanositi, je z biomedicinsko pomočjo, IVF ali in vitro fertilizacija/oploditev. Zunaj telesa oplodijo jajčece s semenčico. Nato spremljajo ali je prišlo

do oploditve. Nadalje gojijo le oplojene jajčne celice nekje 5 dni, ko je zarodek na stopnji blastociste. Te vnesejo v maternico po največ dva naenkrat. Ostale lahko zamrznejo.

Tu se pojavi vprašanje, kaj z vsemi temi zamrznjenimi zarodki. V Sloveniji se zarodke shranjuje 5 let, nato pa je potrebno podpisati izjavo za nadaljne shranjevanje z razlogom takšne odločitve. Če zarodkov ne potrebujemo več, jih lahko pisno odstopimo za znanstvene namene, to je določene metode raziskovanja zarodkov. Ali pa gredo v uničenje. Če se pari po petih letih ne pojavijo, zarodke komisijsko zavržejo. [3]

V ZDA se ocenjuje, da je trenutno zamrznjenih od 700.000 do več kot 1.000.000 človeških zarodkov. [4]



SLIKA 1: Zamrzovanje zarodkov.

V tujini pa se poleg naštetih pojavlja še nova možnost. In to je darovanje »zamrznjenčkov« oziroma darovanje in posvojitev zarodkov. Par, ki mu je po IVF ostal kakšen zarodek in ga ne bo donosil, lahko le-tega podari. Neplodni par pa se lahko odloči za oploditev z zarodkom (ki ni nujno zamrznjen, ampak je lahko tudi svež). Uspešnost zamrznjenčkov je okrog 41%. [5] Tudi slovenski pari se odločajo za to možnost. Velikokrat po tem, ko IVF ni bila uspešna, a si otrok res želijo. Večinoma odhajajo na Češko, kjer je več klinik, ki se ukvarja s tem.

V tujini, predvsem pa v Ameriki velja, da je posvojitev zarodkov cenejša kot IVF. Vendar pa v Sloveniji ZZZS krije 6 postopkov IVF, ko se v maternico vstavi en zarodek.

Odpira se več vprašanj. Najprej se bom dotaknila prvega slovenskega članka na to temo, ki je bil objavljen na katoliškem portalu iskreni.net, zato se tu dotika katoliškega stališča. [6]

»Če kristjani verjamemo (in znanstveniki vedo), da se življenje začne s spočetjem, zakaj potem ne bi bilo možnosti, da bi posvojili otroke, ki so še v fazi zarodka? To bi omogočilo več slovenskim parom ne le posvojitve, temveč posvojitve, ki bi bila na nek način bistveno lažja – še posebej za mamo. Njeno telo bi se lahko 9 mesecev pripravljalo na novo življenje. Njene

prsi bi lahko dojile. Doživela bi porod. Otroka bi v polnosti čutila, že preden bi se rodil. Ob rastočem trebuščku in brcah bi rasel tudi očka. Rešitev se zdi idealna. Pa je res?»

Tu se avtorica dotika vprašanja, ki je v večih bioetičnih temah prvi kamen spotike in nestrinjanja. Torej kdaj se začne življenje. Iz krščanskega stališča je enostavno, saj je to od samega začetka, od oploditve. A tu se pojavi novo vprašanje, ki ga poudari dr. Tadej Strehovec, s katerim se je avtorica pogovarjala. Namreč, kako zakonsko urediti stvari, če in ko pri odmrzovanju kakšen zarodek (ki je sedaj majhen človek) propade. Ali bi bilo potrebno zagotoviti dostojen pokop?

Izpostavi več dilem. Najbolj očitno vprašanje je, koliko odprta/zaprta bi bila posvojitev. Bi vsi vse vedeli, nihče nič, le nekaj? Zanimivo mi je bilo dejstvo, da se v Ameriki več ljudi odloči za odprto posvojitev [7]. Obenem se mi je odprlo tudi zanimivo vprašanje, če po svetu hodi več bratov in sester, ki za druge ne vedo, ali lahko pride do tako imenovanega accidental incest-a?

Druga pa je dilema, kako se bo odločila Cerkev glede tega. Glede na to, da je proti IVF (človek prevzame odločitve Boga), kaj bo z zarodki, ki so plod IVF? Ali pa je to vendarle otrok, ki ne odgovarja za dejanja staršev in si zasluži živeti?

Tretja dilema pa je, ali bi starši lahko darovali zarodke. V tujini to gre. Pa pri nas? Kakšni smo Slovenci? Po študiji [8] ki je potekala med 1000 bolniki na devetih klinikah za neplodnost v Ameriki, je 60% ljudi odgovorilo, da bi zarodke darovalo zelo malo verjetno in le 7% da zelo verjetno. Vendar je očitno teh 7% dovolj, da stvar teče in tako do otrok pomagajo neplodnim parom.

Vendar pa me je v članku [9] še vedno pretresel stavek »I'd rather have them destroyed than born.« Vprašal sem se, kakšni smo ljudje. Taki egoisti, vase zaprti ljudje, ki še ta skupek celic drži zase in ne more podariti drugim. Ali pa to ni le skupek celic? Je že naš otrok? Po mojem smo obtičali nekje umes. V nerazumevanju. Če je že otrok, potem splavim otroka? Ampak ne, ker ga ne ovrednotimo kot otroka, torej je otrok le tisti skupek celic, ki ima svoje mesto, ki ga želimo? Ampak tega zarodka ne želimo... Nekončana zgodba. Kjer imamo vsi prav in obenem nihče. Subjektivna odločitev, do katere more priti posameznik sam.

Ena od predpostavk, ki jih je avtorica naredila, je bila, da imajo otroci rojeni s pomočjo IVF več zdravstvenih težav. Mogoče je bila ta predpostavka narejena prehitro. Ali pa ne. Pravzaprav ne vemo. Njeno predpostavko zavrača članek [5], saj naj ne bi bilo nobenih raziskav, ki bi to dokazovale. A obenem so raziskave, ki kažejo na manjše povezave in spet druge, ki kažejo celo na to, da naj bi bilo zamrzovanje koristno. Raziskovalci na Finskem so dokazali nepovezanost avtizma z IVF [10]. Spet drugi članki kažejo na to, da IVF otroci imajo zdravstvene težave, vendar bi bilo predvsem potrebno spremljati daljnoročne učinke. [11] Raziskave so pokazale tudi signifikantno povezavo med ART (otroci spočeti s pomočjo znanosti) otroci in boleznimi srca in ožilja. [12] ter povezavo s psihološkim razvojem. [13]

Študije se nazadnje vedno znajdejo v kopici nevedenja in neznanja. [14] Mogoče pa je sledeči članek še najbolj pregleden. [15] Daje nam vedeti, da v 45 letih, kolikor je preteklo od začetka IVF, ni dovolj za končne ugotovitve. Ne vemo kakšni so vplivi na kasnejši razvoj. Pregled člankov nam pokaže, da je zelo odvisno od vzorca ljudi, ki ga spremljamo. V nekaterih primerih je več napak pri NC (naravno spočetih) otrokih, v nekaterih študijah pa pri ART otrocih. Tudi tu pa je poudarjen pozitiven vpliv krioprezervacije. Nikoli pa si niso soglasni, ali je to vpliv ART tehnik ali pa pravzaprav posledica neplodnih) staršev, ki se poslužujejo tega. Zavedati se je potrebno, da starši niso popolni, na otroke prenašajo bolezni. Prav gotovo je nekaj krivo za neplodnost, kar se prenaša naprej. Tudi starost žensk, ko ima otroke je zaskrbljujoča, saj starost zelo vpliva na plod.

V Angliji je bila leta 2009 povprečna starost ženske, ki gre na IVF, 36 let. [16]. Izpostavljen pa je bil še en vidik, ki ni zanemarljiv. Semenčice se na poti do jajčeca v jajcevodu selekcionirajo. Naprej pridejo le najboljše, tiste, ki imajo največ možnosti. In to vpliva na to, kaj bo nastalo. Pri IVF pa sami izberemo semenčice in lahko »nimamo sreče«.

Če nadaljujem z naslednjim člankom [17]. Tu je avtorju najbolj sporna uporaba besede posvojitev in problemi IVF zamrznjenčkov. Avtor poudarja, da bi se morali vprašati, zakaj so zamrznjenčki ostali in jih niso vstavili. Ker vstavijo najboljše, so ti, ki so ostali, slabši? So manj zdravi? Zakaj bi sploh shranjevali zarodke, ki niso dovolj zdravi pa se sprašujem jaz. Glede na vse informacije, ki sem jih pridobil o IVF se ne morem strinjati z avtorjem. (Je pa res, da je članek iz leta 2003, torej je prišlo že do veliko sprememb na tem področju.) Namreč, koliko zarodkov bo uspelo, do faze, ko so pripravljeni na vstavev v maternico, se ne ve. Uspešnost niha, odvisna je od jajčeca, semenčeca, postopka in veliko drugih dejavnikov, katerih vseh niti ne poznamo. Te, ki ostanejo, niso nujno manj zdravi, manj dobri, slabši... Lahko so le »ostanek«. Če je bila IVF zelo uspešna in je ženska zanosila že s prvim zarodkom, super! Vendar žal to ni vedno tako. Zato imajo na zalogi več zarodkov (preventivno). A velikokrat ostane več teh zarodkov, ki pa so dobri, zdravi, primerni za vstavev v maternico, a jih niso uporabili, saj ženska ni zanosila s prvim vstavljenim zarodkom. Tako pri posvojitvi zarodka ne posvojiš slabih, bolnih zarodkov ali zarodkov, ki so obsojeni na propad. Večina teh odmre že prvih pet dni na gojiščih, še pred fazo blastociste in pred izbiro zarodka za vstavev.

Avtor tako misli, da obstajajo boljše poti, do imeti otroke, kot posvojiti zamrznjenčke. Pa vendar je znanost zelo napredovala. Posvojitve se dogajajo. Čedalje več vemo, kako vpliva zamrzovanje na otročka in njegovo zdravje. Uspešnost se povečuje. Nove raziskave celo namigujejo, da je nosečnost po IVF manj rizična, če oplojene zarodke pred vstavitvijo v maternico za nekaj časa zamrznemo. Napredovati pa moramo tudi mi in naše zavedanje znanosti.

Obenem pa je članek zanimiv, saj je avtor proti »verskim skupinam, ki verjamejo, da so vsi zarodki otroci in jim poskušajo najti posvojitelje (starše) med neplodnimi pari«. Kot sem že pisala, vidi največjo težavo v izrazu posvojitev. Kakor pravi, z uporabo izraza posvojitev naj bi spodbujali ljudi, da verjamejo, da je zarodek enakovreden otroku. Vendar sam pravi da ni, saj naj bi veliko neplodnih parov s pomočjo IVF prišlo do zarodkov a nikoli do otrok. A tu se zopet

ustavimo ob vprašanju, kaj je zarodek. In praktično le tu se krešejo mnenja, ali uporabiti izraz posvojitvev ali ne.

Tako pravi, da je to lep način, kako zarodke ohraniti pred raziskavami, a ne najboljši način za imeti otroka. Saj sam programom, kot je Snowflake (posvojitve zarodkov) pravi, da so ideologija in ne znanost, kar pa bi z vsemi zaposlenimi znanstveniki, ki pri programu sodelujejo težko pritrdili.

In še tretji članek. [5] Članek se dotakne še ene teme, ki mogoče v ostalih dveh ni prišla tako do izraza. Dejstvo je, da v ZDA le 1% nosečih, neporočenih žensk odda svojega otroka v posvojitve, vsako leto pa je okrog 900 000 splavov, katera številka sicer pada. Ampak otrok za posvojitve ni dovolj, glede na vse želje. Podobno je tudi v Sloveniji. Po podatkih ministrstva je za posvojitve oddanih več kot 500 vlog. Letno pa se posvoji okrog 40-50 otrok (od tega je slaba polovica enostranske posvojitve, ko partner posvoji biološkega otroka svojega partnerja, tretjina pa posvojitve iz tujine). [18]

Zopet pa pridemo do tega, ali je to res posvojitve in kaj je oplojeno jajčece. Povzeto po članku, The Society for Assisted Reproductive Technology zagovarja dejstvo, da imajo zigote poseben pomen zaradi svoje zmožnosti postati osebe, pa vendar ne bi smele imeti enakega statusa kot osebe. Tako zavrača uporabo besede posvojitve, saj nakazuje na zakonite pravice zarodka kot otroka. (Ne bi smel namreč namerno uničiti zarodkov.)

V medicini se sedaj namreč uporablja izraz zarodek do 8 tednov, ko je razvit do stopnje, ko je prepoznaven kot človek. Pri zamrznjenih zarodkih pa gre za nekaj dni stare blastociste, ki niti še niso zarodki. Je to že človek? Ima »dušo«? Je otrok? Le skupek celic? Bodoči otrok?

Kaj je torej sklep celotne raziskave? Nabral sem ogromno novih informacij, izvedel ogromno novega in se še sam vprašal kaj bi naredil sam.

Nekaj sklepov sem vseeno naredil. Predvsem v tujini se ogromno vrti okrog denarja. Otrok za nekaj tisočakov? Drage so posvojitve, IVF in posvojitve zamrznjenčkov. Kaj torej? Neplodni par se mora odločiti kaj bo storil. Želi si otroka. Kam bo »vložil« denar. V Ameriki promovirajo posvojitve zarodkov kot najcenejšo možnost. Pri nas to ni aktualno, saj je ceneje iti na IVF, ki je šestkrat krit iz zavarovanja, kot pa iti v tujino. A vendar, kaj če IVF ni uspešna? V slovenskem prostoru je opcija posvojitve zamrznjenčkov pogosto naslednja možnost na seznamu. In ne tako redka, kot sem sama mislila, preden sem se poglobila v temo. Žal pa področje v Sloveniji zakonsko ni urejeno, kljub temu, da čaka na zadostno podporo vlagateljev, da pride v državni zbor. Zato pari rešitve iščejo v tujini.

Ideja posvojitve zamrznjenih zarodkov se mi zdi zelo zanimiva. Pravzaprav mi je zelo všeč in po mojem mnenju ni problem v sami posvojitvi zarodka, kot bolj v tem, da bi lahko prišlo do zlorab. Poraja se vprašanje kdo bi imel kontrolo, da se otrok rojen iz tega zarodka nekoč ne poroči s svojim bratom, sestro, ki živi nekje drugje na svetu.

4. ZAKLJUČEK

Ob tej tematiki si lahko vsak ustvari svoje mnenje in prepričanje in s tem ni nič narobe. Zelo pa sem bil vesel pozitivnega odziva dijakov, ki so hvaležno odobraval, da smo se tudi v šoli dotaknili tematike. Statistično gledano se jih bo posredno ali neposredno veliko srečalo s težavo neplodnosti v življenju. Gotovo je koristno, če so o tematiki že kdaj govorili, kaj slišali, tudi če se ne strinjajo z vsemi pogledi.

Največje vprašanje se tukaj pojavlja glede mejnice, kdaj se začne življenje. Zame je to z združitvijo moške in ženske spolne celice. Tudi prva celica bo postala cel človek, še bolj je tisti končni človek, saj ima potencial postati kater koli del osebe. In ker izhajam iz tega se mi zdi lepo, da damo možnost vsem malim ljudem, ki so ostali zamrznjeni, da postanejo to, kar jim je namenjeno postati. Majhen dojenček, za katerega skrbita skrbna starša, ki si otrok res želita. Otrok, ki skače po lužah, se smeji, poje in uživa otroštvo kakor pravi avtorica prvega članka. In najstnik, ki »kravžla živce« staršem. Nato odraste in nadaljuje krog življenja, podari življenje drugemu človeku.

A obenem razumem tudi težo dejstva, da so lahko tovrstne posvojitve zamrznjenčkov težavne. Predati del sebe tujim staršem. Nekje nato živi še en ali več tvojih otrok, tvojih vsaj po deoksiribonukleinski kislinski (DNK) sestavi. Lahko jih srečaš. Težko breme. Zato je lahko to opcija le za starše, ki bi to težo znali nositi, oziroma bi se svojim otrokom lahko odpovedali. Veliko lažje se mi zdi za starša, ki posvajata. Saj v vsakem primeru sprejmeta tujega otroka in ga vzameta za svojega. Še lažje, kot navadna posvojitev, saj otročka nosiš, začutiš nosečnost, ne da si prisoten šele od rojstva naprej ampak že v nosečnosti.

Za konec bi zaključil, da pustimo znanosti, da stopica naprej in nam odpira nove možnosti. Mi pa te možnosti, po svojih željah in prepričanjih, uresničimo ali ne.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Klinični oddelek za reprodukcijo / Ginekološka klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana, 2016, neplodnost. Pridobljeno iz <http://www.reprodukcija.si/neplodnost/> [14. oktober 2022]
- [2] Mascarenhas M. N., Flaxman S. R., Boerma T., Vanderpoel S., Gretchen A. S. 2012. National, Regional, and Global Trends in Infertility Prevalence Since 1990: *A Systematic Analysis of 277 Health Surveys*. Pridobljeno iz <http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001356> [20. oktober 2022]
- [3] Rebernik A., Drobnič S. 2011. *Otroci iz epruvete pomenijo zadnjo možnost*. Pridobljeno iz <https://siol.net/siolplus/otroci-iz-epruvete-pomenijo-zadnjo-moznost-144799> [12. oktober 2022]
- [4] National Embryo Donation Center. 2018 Pridobljeno iz <https://www.embryodonation.org/about/> [14. oktober 2022]
- [5] Graham J. 2017. *Is adoption the answer to unused frozen embryos?* Pridobljeno iz <https://www.deseretnews.com/article/865670519/Is-adoption-the-answer-to-unused-frozen-embryos.html> [20. oktober 2022]
- [6] Sokol P. 2017. *Posvojitev zmrznjenega zarodka – novo upanje za neplodne pare?* Pridobljeno iz <https://iskreni.net/druzina/kultura-zivljenja/100-umetna-oploditev/167060-posvojitev-zarodka-novo-upanje-za-neplodne-pare.html> [12. oktober 2022]
- [7] Embryo Adoption Awareness Center. 2018. Pridobljeno iz <https://www.embryooption.org/> [16. oktober 2022]
- [8] Lyerly A. D., Steinhauer K., Voils C., Namey E., Alexander C., Bankowski B., Cook-Deegan R., Dodson W. C., Gates E., Jungheim E. S., McGovern P. G., Myers E. R., Osborn B., Schlaff W., Sugarman J., Tulsy J. A., Walmer D., Faden R. R., Wallach E. 2010. Fertility patients' views about frozen embryo disposition: results of a multi-institutional U.S. survey.
- [9] Richards S. E. 2013. Get Used to Embryo Adoption <http://ideas.time.com/2013/08/24/get-used-to-embryo-adoption/> [20. oktober 2022]
- [10] Lehti V., Brown A. S., Gissler M., Rihko M., Suominen A., Sourander A. 2013. Autism spectrum disorders in IVF children: a national case-control study in Finland. Pridobljeno iz <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3708520/> [13. oktober 2022]
- [11] ESHRE Capri Workshop Group. 2014. Birth defects and congenital health risks in children conceived through assisted reproduction technology (ART): a meeting report. Pridobljeno iz: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4130939/> [20. oktobra 2022]
- [12] Padhee M., Zhang S., Lie S., Wang K. C., Botting K. J., McMillen I. C., MacLaughlin S. M., Morrison J. L. 2015. The Periconceptual Environment and Cardiovascular Disease: Does In Vitro Embryo Culture and Transfer Influence Cardiovascular Development and Health? Pridobljeno iz <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4377860/> [13. oktober 2022]
- [13] Zhan Q., Pan P., Xu X., Lou H., Lou Y., Jin F. 2013. *An overview of studies on psychological well-being in children born following assisted reproductive technologies*. Pridobljeno iz <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3829644/> [20. oktober 2022]

- [14] Lu Y., Wang N., Jin F. 2013. *Long-term follow-up of children conceived through assisted reproductive technology*. Pridobljeno iz <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3650450/> [13 oktober 2022]
- [15] Lewis S. E. M., Kumar K. 2015. *The paternal genome and the health of the assisted reproductive technology child*. Pridobljeno iz <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492053/> [15 oktober 2022]
- [16] Daily mail reporter. 2009. *Average age of IVF patients on the rise, as number of women to receive fertility treatment soars*. Pridobljeno iz <http://www.dailymail.co.uk/health/article-1170221/Average-age-IVF-patients-rise-number-women-receive-fertility-treatment-soars.html> [13. oktober 2022]
- [17] Caplan A. 2013. *The problem with 'embryo adoption'*. Pridobljeno iz http://www.nbcnews.com/id/3076556/ns/health-health_care/t/problem-embryo-adoption/#.Wk33h2jT7IU [14. oktober 2022]
- [18] Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. 2019. Pridobljeno iz <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/8941> [22. oktober 2022]

POSLEDICE SODOBNE TEHNOLOGIJE

POVZETEK

Čas odraščanja je čas telesnih, čustvenih, kognitivnih in psihosocialnih sprememb in je prav tako čas, ko si mladostniki oblikujejo svojo samopodobo. Na oblikovanje le – te pa vpliva več dejavnikov: okolje in čas v katerem živijo ter družina, znotraj katere naj bi mladi pridobili osnovne vrednote. Našo osebnost, razpoloženje in čustveno stanje, pa v veliki meri odraža prav telesna drža, ki je odvisna od telesne zgradbe, počutja, zdravja in časa, ki ga preživimo za mizo v šoli in doma. Živimo v času, ki ni najbolj naklonjeno vzdrževanju zdrave telesne drže in, ki nam že kaže negativne posledice že pri najmlajših. Moderna tehnologija, je po eni strani koristna in zelo vpeta v naše delovno okolje, po drugi strani pa sodobni in pretirano sedeči način življenja slabo vpliva na normalno delovanje hrbtenice in posledično na gibalne sposobnosti otrok. Namen prispevka je predstaviti negativne učinke pretirane rabe sodobne tehnologije na telesno zdravje, spoznavne procese in socialno čustveni razvoj. S pomočjo strokovno izbranih vaj za pravilno telesno držo in vajami sproščanja, smo že v kratkem času pri urah športa naredili spremembe in določen napredek, ter omili bolečine v hrbtenici, predvsem v vratnem, ledvenem in križnem delu, s katerimi se soočajo otroci in, ki so posledica pretiranega sedenja za računalniki in pametnimi telefoni. Sprememb še nisem uspela uvesti, naše ugotovitve in pridobljena znanja, pa vsekakor lahko apliciramo v učni načrt za prihodnja leta.

KLJUČNE BESEDE: odraščanje, telesna drža, moderna tehnologija, psihosocialne stiske, strokovne vaje

CONSEQUENCES OF MODERN TECHNOLOGY

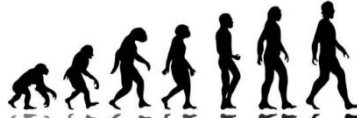
SUMMARY

During adolescence, significant transformations occur in physical, emotional, cognitive, and psychosocial aspects, shaping one's self-image. Factors like environment, era, and family dynamics play a pivotal role in forming values. Body posture reflects personality, mood, and emotional state, influenced by body structure, well-being, health, and desk-bound routines at school and home. Unfortunately, modern times pose challenges to maintaining a healthy posture, impacting even the youngest. While technology benefits work environments, sedentary lifestyles harm spines and children's physical abilities. This paper highlights the negative effects of excessive technology use on physical health, cognition, and social-emotional development. By integrating targeted posture correction exercises and relaxation techniques, our sports classes have achieved notable progress in a short period. These interventions alleviate pain in the neck, lumbar, and lower back, stemming from excessive screen time and prolonged sitting. Though implementation hasn't occurred on a larger scale, the positive outcomes motivate a future plan. By prioritizing students' well-being and proactively countering technology's downsides, we aim to nurture healthier physical development, enhance cognitive abilities, and foster positive social-emotional growth. In conclusion, adolescence involves multifaceted changes, necessitating attention to the impact of technology on physical health, cognition, and social-emotional development. Introducing posture correction exercises and relaxation techniques can bring positive changes, relieving pain and promoting healthier habits. With careful planning and execution, we aspire to create an environment that supports overall youth well-being in the years ahead.

KEYWORDS: growing up, body posture, modern technology, psychosocial difficulties, professional exercises

1. UVOD

Skozi razvoj oziroma zgodovino evolucije se je naše telo prilagajalo načinu življenja. Kot ljudje smo pridobili funkcionalne in anatomske prilagoditve organizma in postopoma razvili pokončno držo, ki nam omogoča pokončno hojo (Slika 1).



SLIKA 1: Evolucija pokončne drže.



SLIKA 2: Sedenje ogroža telesno držo.

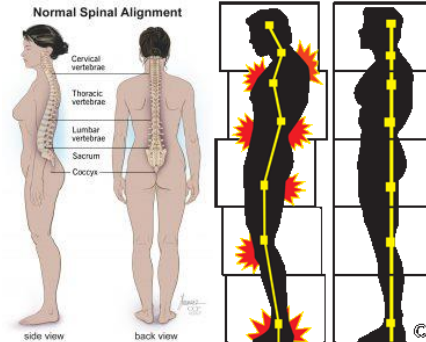
Danes pa nas lahko zaradi pretirane uporabe sodobne tehnologije skrbi, da se te funkcionalne in anatomske prilagoditve ponovno vračajo nazaj, in sicer na začetno stanje, saj je naše telo podvrženo preveč sedečemu načinu življenja, za gibalne aktivnosti, ki ohranjajo naše telo v pogonu, pa primanjkuje časa (Slika 2). Takšen način življenja nas lahko hitro podvrže v razne bolezni, ki so lahko vidne, kot so na primer slaba telesna drža in z njo povezane deformacije naše hrbtenice, in tudi nevidne, ki se razvijejo počasi, potihoma in velikokrat nevede in nam povzročajo stres. To pa so razna psihološka stanja oziroma obolenja (razne depresije, anksioznosti, motnje prehranjevanja ter socialne stiske). Razvoj pametne tehnologije nam je po eni strani doprinesel izboljšanje našega življenja, tako doma, v šolah in v službi, a vedno bolj lahko opazamo pasti in posledice njihovega škodljivega vpliva. Danes bi se težko vrnili nazaj, in sicer v čas, ko ta razvoj ni bil še tako očiten in izrazit in ki ni zapolnjeval polovico našega vsakdanjika. Lahko rečemo, da brez sodobne, moderne in pametne tehnologije ne moremo več živeti, pomembno pa je, da jo znamo pametno uporabljati. To še posebej velja za našo mladino, pri kateri so ti škodljivi vplivi še najbolj vidni in izraziti. Opažamo jih tako na njihovih slabših telesnih zmogljivostih, slabši telesni drži in hrbteničnih anomalijah in deformacijah zaradi preveč sedečega načina življenja kot tudi na njihovem psihosocialnem področju. V šolah učitelji med učenci opazujemo več nestrpnosti, asocialnosti, introvertiranosti, pomanjkanja sočutnosti ter nezbranosti in stresnih nestabilnosti oziroma stanj, kar se kaže tudi na njihovem učnem področju, saj velikokrat dosežejo slabše rezultate, kot so jih v resnici sposobni doseči.

2. TELESNA DRŽA

a) Pravilna telesna drža

Ko govorimo o pravilni telesni drži (Slika 3), se moramo zavedati, da ne gre le za položaj hrbtenice, ampak moramo gledati celo telo, torej od gležnjev do vrha glave, kjer bi lahko tudi potegnili neko navidezno črto skozi nosilne sklepe: gležnji, kolena, kolki in ramenski obroč, kar je tudi naša težiščnica (Slika 4). Res pa je, da glavno oporo našemu telesu daje hrbtenica, ki pokončno držo pogojuje in nam omogoča vsestransko gibanje v različnih telesnih položajih,

pri tem pa ji pomagajo tudi različne mišice, in sicer: hrbtne, trebušne, zadnjične mišice in mišice nog. Pravilna telesna drža je za vsakega posameznika zelo pomembna in je odvisna od več dejavnikov, kot so na primer telesna zgradba, poklic, duševno stanje in počutje, ter odraža našo osebnost, spreminja pa se glede na naše razpoloženje.

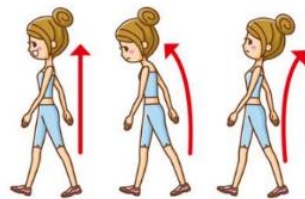


SLIKA 3: Pravilna telesna drža.

SLIKA 4: Navidezna črta, težiščnica.

b) Pomen pravilne telesne drže

Pravilna telesna drža nas varuje pred marsikatero poškodbo in pred bolečinami, ki se najpogosteje pojavljajo v vratnem, ledvenem in križnem delu hrbtenice oziroma tam, kjer so obremenitve pogostejše oziroma nepravilne in nas varuje pred utrujenostjo, kajti za ohranjanje pravilne telesne drže bomo porabili manj energije. Tako je pravilna drža telesa ena izmed glavnih pogojev za zdrav način življenja in je tudi temelj za lažje in kvalitetnejše izvajanje življenjske oziroma telesne aktivnosti. S pokončno držo zunanjemu svetu tudi sporočamo našo samozavest, da pokončno in z dvignjeno glavo plujemo skozi življenje (Slika 5) in smo pripravljeni na soočanje z izzivi ter na premagovanje ovir, ki nam jih življenje postavlja na pot in na našo pozitivno naravnost.



SLIKA 5: Pokončna hoja.

c) Slaba oziroma nepravilna telesna drža in njene posledice

Slaba telesna drža je vsaka telesna drža, pri kateri sklepi niso v poravnavi. Hrbtenica ima obliko dvojne črke S (Slika 6), ko so glava, vrat, hrbtenica, medenica, kolena in gležnji v pravilnem oziroma uravnoteženem položaju. Pri vsakršnem rušenju tega položaja se večajo pritiski in vplivajo na povečano možnost pojava bolečin in poškodb. Razlogov za slabo telesno držo in posledično bolečin je lahko več, vsekakor pa danes med ene glavnih razlogov štejemo *preveč sedeči način življenja* in *kronično pomanjkanje telesnega gibanja in aktivnosti*, ki je njegova posledica.

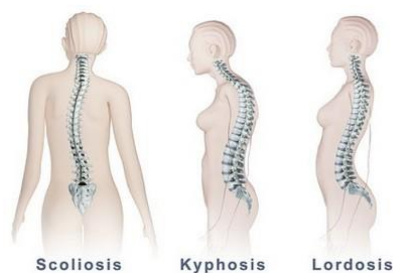


SLIKA 6: Dvojni S.

Mladi so tisti del naše družbe, ki odrasča z razvojem tehnologije in jo tudi intenzivno osvaja, kar je lahko prednost in hkrati slabost. Prednost vidimo kot pomoč primer pri učenju, slabost pa predvsem takrat, ko je njihova uporaba prekomerna, ko ni nadzora in časovne omejitve in hitro lahko govorimo o zasvojenosti, natančneje o nekemični zasvojenosti. Da do tega ne pride, imajo glavno vlogo najprej starši in njihov zgled, takoj za njimi pa vzgojno-izobraževalne institucije. Otroci so po naravi telesno zelo aktivni, radi raziskujejo svet okoli sebe ter razvijajo svoje sposobnosti, a v današnjem svetu so za to prikrajšani prav na račun pretiranega sedenja v šoli in doma. Vse več prostega časa porabijo za gledanje televizije, igranje računalniških igrvic in za brskanje po pametnih telefonih. Seveda so še drugi vzroki slabe telesne drže, med katerimi so največkrat omenjeni *prehitra rast*, *pretežke torbe*, *nepravilen izbor stolov in miz* ter *utrujenost*, ki je lahko posledica pomanjkanja gibanja.

Posledice nepravilne telesne drže se odražajo v bolečinah in v deformacijah skeleta. Najpogostejše oblike nepravilne telesne drže so (Slika 7):

- *skolioza*, kjer gre za krivino hrbtenice v frontalni ravnini, kjer je prvotno,
- *kifoza*, kjer gre za poudarjeno krivino prsnega dela hrbtenice,
- *lordoza*, kjer gre za poudarjeno krivino ledvenega dela hrbtenice,
- *raven hrbet*, kjer gre za premalo krivine v ledvenem predelu hrbtenice.



SLIKA 7: Oblike nepravilne telesne drže.

Poleg že zgoraj omenjenih posledic pa ima nepravilna telesna drža še druge posledice, in sicer lahko pretirano »puklast« položaj vpliva na samo dihanje, ki postane bolj plitko, pljuča so nepredihana in zato se posledično zmanjša njihova kapaciteta. Pogostejši so tudi glavoboli, prebavne in presnovne težave in negativni vpliv na čustva, samozavest, odprtost, komunikacijo in lahko pride celo do raznih tesnobnih, anksioznih in depresivnih stanj.

3. STRES

S stresom se je srečal že vsak izmed nas in tudi otroci niso imuni nanj. Moramo vedeti, da je stres normalna človeška reakcija in fiziološki odziv na določeno trenutno grožnjo ali izzive iz okolja. Lahko se pojavi, kadar življenjske zahteve niso v pričakovanju oziroma ravnovesju z našimi sposobnostmi in pričakovanji. Stres največkrat spremljajo neprijetni simptomi kot na primer nemir, živčnost, zaskrbljenost, strah, napetost ter negotovost. Kadar gre za huda telesna in duševna dogajanja, ki so lahko posledica nepredvidljivih zahtev, obremenitev in izzivov ter tudi travmatičnih dogodkov, takrat govorimo o stresnih motnjah. Danes biti otrok oziroma najstnik ni lahko, predvsem pa ne pomeni biti brez skrbi. Mladi so podvrženi mnogim dejavnikom, ki lahko predstavljajo povod za stres in sicer: prenatrpani urniki, pričakovanja in pritiski staršev, zahteve po odličnih ocenah, napetost, odgovornost, utrujenost, družinski konflikti ter težave z vrstniki in istovetenje s spletnimi idoli, ki pa sta, lahko rečemo, najpogostejša stresorja. Mladi veliko časa namenijo preživljanju ob pametnih telefonih, računalnikih in ob drugi sodobni tehnologiji, kjer lahko pride do raznih zlorab in medvrstniškega nasilja, kar lahko predstavlja velik stres, ki na koncu privede do raznih depresij, anksioznosti, paničnih napadov in drugih stisk, žal tudi samomorov. Do tako drastičnih zaključkov pride tudi zato, ker se danes mladi ne znajo soočati s stresnimi situacijami, niso pripravljeni na življenje, na premagovanje ovir, ampak se zapirajo vase, izolirajo se iz okolja in se socialno distancirajo od vrstnikov in družine. Pretirana raba moderne tehnologije lahko privede tudi do pogostejših glavobolov, nespečnosti, poslabšanja koncentracije, zbranosti in zmogljivosti, utrujenosti, izgube apetita ali pretiranega uživanja hrane, ki jih uvrščamo med dodatne simptome, ki jih povzroča stres. Zato je ključnega pomena to, da tako starši kot učitelji prepoznamo simptome, kadar je otrok v stiski in mu pomagamo pri reševanju stresnih situacij, še pred tem pa moramo delovati preventivno, in sicer tako, da mlade naučimo upravljati s stresom, da jih naučimo premagovati težave, jim postaviti meje, jih naučiti, kdaj oziroma v kakšnih situacijah reči »da« in »ne« določenim aktivnostim, obveznostim in pritiskom vrstnikov in drugih. Vzpodbujati jih moramo k zdravemu načinu življenja in gibalnim aktivnostim ter sprejemanju odgovornosti tudi s svojim zgledom. V pomoč pri obvladovanju stresa nam je več vrst tehnik sproščanja, to so različne oblike dihanja, mišično sproščanje, vizualizacija, meditacija, čuječnost in avtogeni trening.

4. VAJE ZA PRAVILNO TELESNO DRŽO IN OBVLADOVANJE STRESNIH SITUACIJ – projektno delo

K projektu sem povabila učence, stare od 13 do 14 let, ki so se že soočali z bolečinami hrbtne delu hrbtenice in učence, ki so bili in so še podvrženi stresu, ki je nastal zaradi pretirane rabe pametnih telefonov in druge moderne tehnologije. Na vabilo se je odzvalo osem učencev, med njimi tudi dva, ki se redno ukvarjata s športno dejavnostjo, in trije učenci, ki so želeli pridobiti znanje za obvladovanje stresa. Dogovorili smo se, da bodo vaje in tehniko sproščanja izvajali doma, saj zaradi natrpanega urnika ni bilo mogoče pridobiti še ene dodatne ure. Opozorila sem jih na doslednost pri izvajanju vaj, ki se jih bomo naučili, saj bomo le tako lahko opazili napredek in prišli do željenih ciljev oziroma rezultatov. Pri izbiri vaj za pravilno telesno držo sem se posvetovala tudi s svojo mamo, ki je diplomirana fizioterapevtka in ima že pozitivne

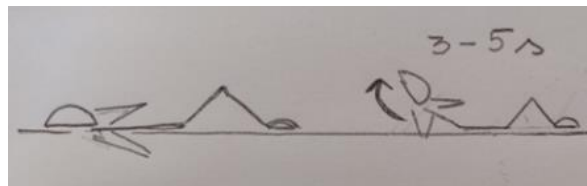
izkušnje izvajanja vaj na telesno držo in na zmanjšanje bolečin. Vse vaje, ki so jih učenci delali, pa so izvajali izključno do meje bolečine oziroma tako, da se le-ta ni povečala. Izbrala sem vaje za *moč, vzdržljivost in korekcijo drže*. Za tehniko sproščanja v izogib stresu pa sem izbrala avtogeni trening, ki je meni najbližji in ki sem ga tudi sama uporabljala v času aktivnih treningov in študija.

a) Vaje za pravilno telesno držo (slika 10–17)

Prvi sklop vaj: LEŽE NA HRBTU

Vaja 1. Osnovni položaj: kolena so skrčena, roke prekrižane na prsih.

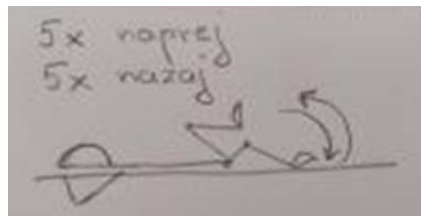
Potek vaje: križ potisnemo na podlago, dvignemo glavo in ramena od podlage, brado sklonimo proti prsnici. Ta položaj zadržimo nekaj sekund, nato se spustimo na podlago (10 ponovitev).



SLIKA 10: Vaja 1.

Vaja 2. Osnovni položaj: roke sklenemo za vratom, komolci so na blazini, križ potisnemo na podlago.

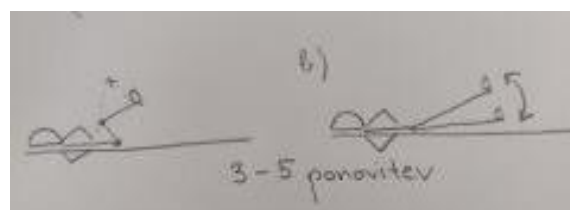
Potek vaje: vozimo kolo s pokrčenimi nogami (5 ponovitev naprej, 5 ponovitev nazaj).



SLIKA 11: Vaja 2.

Vaja 3. Osnovni položaj: kolena so skrčena, roke prekrižamo na trebuhu, križ pritisnemo na podlago.

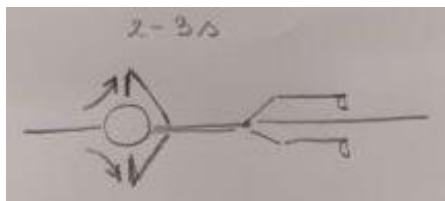
Potek vaje: a) kolena potegnemo na trebuh, b) noge stegnemo v zrak, kolena so zravnana. Nato nihamo z iztegnjenimi nogami (5 ponovitev). Zopet kolena skrčimo na trebuh in stopala položimo na tla. Celotno vajo ponovimo pet krat.



SLIKA 12: Vaja 3.

Drugi sklop vaj: LEŽE NA TREBUHU

Vaja 4. Osnovni položaj: skrčimo komolce, položimo dlan na dlan ter naslonimo čelo na dlani.

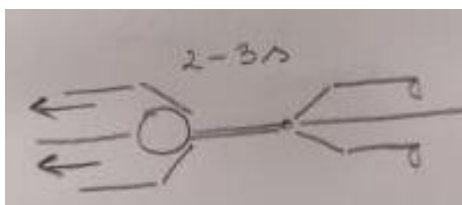


SLIKA 13: Vaja 4.

Potek vaje: dlani in komolce dvigamo od podlage, ta položaj zadržimo nekaj sekund, nato sledi izdih in počitek.

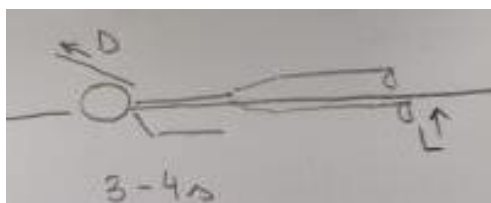
Vaja 5. Osnovni položaj: roke stegnemo naprej, čelo je na podlagi.

Potek vaje: dvigujemo močno iztegnjene roke malo od podlage, zadržimo nekaj sekund, sledi izdih in počitek.



SLIKA 14: Vaja 5.

Vaja 6. Osnovni položaj: ena roka je stegnjena pred glavo, druga ob telesu, noge so stegnjene.



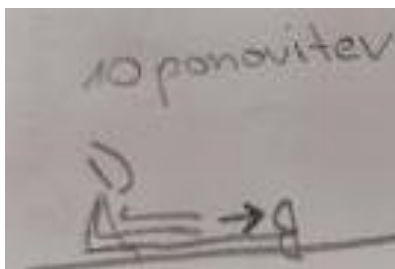
SLIKA 15: Vaja 6.

Potek vaje: izmenoma dvigamo eno stegnjeno roko in nasprotno stegnjeno nogo od podlage, zadržimo par sekund, nato spustimo roko in nogo na tla. Pazimo na razpotež hrbtnih mišic, medenica in prsni koš ostaneta na podlagi.

Tretji sklop vaj: VAJA SEDE NA PODLAGI

Vaja 7. Osnovni položaj: sedimo z iztegnjenimi nogami.

Potek vaje: trebuh potegnemo vase in se skušamo s prsti rok dotakniti prstov na nogi, pri tem so kolena stegnjena, s trupom pa rahlo »ponihamo«. Vaja ima 10 ponovitev.

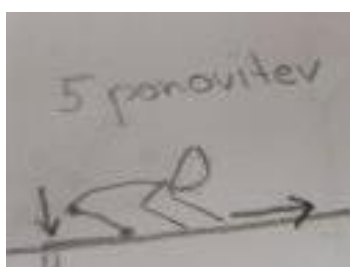


SLIKA 16: Vaja 7.

Peti sklop vaj: VAJA SEDE NA PETAH

Vaja 8. Osnovni položaj: položaj embria.

Potek vaje: skušamo sestiti na pete, trebuh potegnemo vase in z iztegnjenimi rokami drsimo naprej, z glavo pa se skušamo približati kolenom. Vaja ima 5 ponovitev.



SLIKA 17: Vaja 8.

b) Vaje sproščanja – avtogeni trening

Zavzamemo položaj, v katerem se najboljše počutimo in smo sproščeni, pred začetkom zapremo oči in si zamislimo, da smo na svojem najprijetnejšem kraju, kjer se počutimo varne in sproščene. Vsak si je lahko izbral svojo glasbo, ki ga pomirja. Izvedba avtogenega treninga po korakih:

1. Osredotočiš se na svoje dihanje in bitje srca (umirjeno in sproščeno).
2. Občutiš sproščenost, težo in toploto svojega telesa po sklopih: najprej obe roki, nato obe nogi, na koncu celo telo.
3. Med sproščanjem telesnih segmentov si večkrat ponovimo stavek, da smo umirjeni.
4. Vmes smo pozorni na občutke, ki nam jih daje kraj (npr. če smo si izbrali peščeno plažo ob morju, občutimo pesek, ki je pod nami, slišimo valovanje morja ...).

5. ANALIZA

Kljub temu da en mesec res ni dolgo obdobje, so učenci poročali o nekaterih pozitivnih učinkih tako pri vajah za pravilno telesno držo kot pri izvajanju avtogenega treninga in ravno zato bom na tem področju še vztrajala in če pomaga le peščici učencem, je namen dosežen.

TABELA 1: Učinki vaj za pravilno držo in avtogenega treninga

<i>VAJE ZA PRAVILNO TELESNO DRŽO</i>	<i>AVTOGENI TRENING</i>
Pridobili so na moči trebušne in hrbtne miškulature, posledično se jim je izboljšal mišični tonus.	Izboljšalo se je splošno zdravstveno stanje.
Izboljšala se jim je telesna drža.	Izboljšala se je koncentracija.
Zmanjšale so se jim bolečine, predvsem v križnem in vratnem delu hrbtenice.	Večja odprtost in sproščenost do drugih.
Izboljšala se jim je gibljivost.	Dvignila se je samozavest.
Povečala se jim je motivacija za izvajanje drugih telesnih aktivnosti.	Večja učna storilnost – boljše ocene.
Dvignili so si samozavest.	Boljša učinkovitost treningov.

6. SKLEP

Kljub temu da vemo, da obstajajo po eni strani tako pozitivni vplivi moderne tehnologije, saj nam olajša marsikatero pot in težavo tako doma kot v službi in po drugi strani tudi pozitiven stres, bodimo dober zgled našim najmlajšim in mladini in več časa namenimo medsebojnim odnosom in gibalnim aktivnostim, saj vemo, da je ravno šport tisti, s katerimi lahko najbolj učinkovito kljubujemo pastem sodobnega časa in moderne tehnologije.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Chapman, G. Pellicane A. (2015). Družabno odraščanje: kako vzgojiti družabne otroke v svetu zaslonov. Ljubljana: Družina.
- [2] Gold, J. (2015). Vzgoja v digitalni dobi: priročnik za vzpodbujanje zdravega odnosa do tehnologije od rojstva do najstniških let. Radovljica: Didakta.
- [3] Povzeto po: <https://www.24ur.com/prva-odlocitev/otroci/je-prav-da-ima-vas-otrok-toliko-pametnih-naprav.html>
- [4] Povzeto po: https://www.famnit.upr.si/files/zakljucna_dela_repo/804
- [5] Povzeto po: <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/bajec-kadunc-andreja.pdf>
- [6] Povzeto po: <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201504253.pdf>
- [7] Povzeto po: <https://vizita.si/dusevnost/tehnike-sproscanja-obvladajte-svoj-stres.html>
- [8] Slike 10–17: Lasten vir
- [9] Slika 1: https://resnica-haq.com/articles/evolucija_1_slo.htm
- [10] Slika 2: https://www.powershow.com/viewfl/5fea4a-NTI1N/Evolucija_powerpoint_ppt_presentation
- [11] Slika 3: <https://www.beyond.si/blog/pravilna-telesna-drza-je-steber-zdravja-vitalnosti-privlacnosti/>
- [12] Slika 4 in 5: <https://mojaxis.si/pravilna-telesna-drza/>
- [13] Slika 6: <https://www.zdravahrbtnica.eu/>
- [14] Slika 7: <https://www.nadocenter.si/sl/bolezenska-stanja/skolioza>

ANALOGNO ALI DIGITALNO PRI FILOZOFIJI? KAJ PA CHATGPT?

POVZETEK

Razvpito je reklo, da je filozofija mati vseh znanosti. Po vsem svetu je vzniknila pred približno 2500 ali 3000 let in vse do danes se je njena izvorna misel ohranila nespremenjena. Najstarejša filozofska misel ionskih filozofov, Konfucija, daoizma, Sokrata, Platona in Aristotela, če jih omenim le peščico, je ostala nedotaknjena in predvsem merodajna v vsakem zgodovinskem obdobju. Filozofska misel obstaja zapisana v epu, izrečena v sokratičnem dialogu, razgrnjena v obsežni pisni zapuščini, našla je svojo agoro na YouTube kanalih, shranjena je v digitalnih knjižnicah, povzeta v digitalnih učbenikih ... Ne glede na okoliščine najde svojo pot do ljudi. Cilj prispevka je prikazati, kako se pouk filozofije, ki je večino svoje zgodovine potekal analogno, sooča z digitalnimi časi. Avtorica, ki filozofijo poučuje na programu mednarodna matura, poskuša med drugim najti odgovore na vprašanja in zadrege glede metodologije, iskanja relevantnih virov, avtorskih pravic, izvornosti filozofske misli, ohranjanja filozofskega čudenja in filozofske ljubezni. Pri tem jo zanima, če orodja kot so ChatGPT resnično pomenijo zaton človeške misli in s tem tudi filozofske misli. V raziskavi, ki jo je avtorica opravila med dijaki, ugotavlja, da ChatGPT poznajo, da pa imajo vrsto dilem glede njegove uporabe. Na osnovi izsledkov raziskave je v pouk uvedla ne le razpravo o digitalnih virih (ChatGPT), ampak tudi njihovo praktično uporabo po metodi formativnega spremljanja.

KLJUČNE BESEDE: poučevanje, dialog, pisanje, viri, orodja

ANALOG OR DIGITAL IN PHILOSOPHY? WHAT ABOUT CHATGPT?

ABSTRACT

As the famous saying goes, philosophy is the mother of all sciences. It emerged about 2,500 or 3,000 years ago, and to this day its original thought has remained unchanged. The oldest philosophical thought of the Ionian philosophers, Confucius, Daoism, Socrates, Plato and Aristotle, to mention only a handful, has remained intact and relevant in every historical period. Philosophical thought exists written in an epos, uttered in a Socratic dialogue, unfolded in an extensive written legacy, it found its agora on YouTube channels, it is stored in digital libraries, summarized in digital textbooks ... Regardless of the circumstances, it finds its way to people. The aim of the paper is to show how the teaching of philosophy, which was conducted analogically for most of its history, faces digital times. Among other things, the author, who teaches philosophy at the IB Diploma Programme, tries to find answers to questions and dilemmas regarding methodology, finding relevant sources, copyright, originality of philosophical thought, preserving philosophical wonder and philosophical love. At the same time, she is interested in whether tools such as ChatGPT really mean the decline of human thought, and thus also of philosophical thought. In the research that the author conducted among students, she discovered that they know ChatGPT, but they have many dilemmas regarding its use. Based on the results of the research, she introduced during the lessons discussions about digital resources (ChatGPT) and their practical use, using the formative learning and teaching approach.

KEYWORDS: teaching, dialogue, writing, resources, tools

1. UVOD

Človeška misel, pa naj bo filozofska, znanstvena, umetniška, verska, zdravorazumska ali podobno, je v antropocentrični perspektivi dolgo veljala za nenadkriljivo, neprekosljivo. Človek sebe večinoma razume kot najvišje razumsko in inteligentno bitje na planetu, s katerim se ne more kosati nobeno drugo bitje, morda v metafizičnem in verskem smislu le bogovi. Z razvojem tehnologije, ki je rezultat človekovih naprežanj, se pogled na človekovo edinstvenost, samosvojost, večvrednost bistveno spreminja. Zdi se, da človekov rezultat, to, kar naj bi bilo za človeka le orodje, postaja vse samostojnejše, pametnejše, samosvoje, edinstveno in večvredno. Vse to, kar smo do zdaj pripisovali le nam samim. Ker postaja tehnologija (umetna inteligenca) vse samostojnejša, je tudi vse bolj skrivnostna. Vrhunski strokovnjaki na tem področju pravzaprav priznavajo, da ne vedo točno, kako deluje. Če je človek ustvarjen po božji podobi, je umetna inteligenca ustvarjena po človeški podobi. Če privzamemo, da je bil človek ustvarjen s svobodno voljo, lahko drzno sklepamo, da je njegova stvaritev, umetna inteligenca, tudi ustvarjena s svobodo voljo. Ne želim predstavljati znanstveno-fantastičnih scenarijev, je pa dejstvo, da gre človekovo znanstveno raziskovanje vse globje, menim, da je bistvena razlika med preteklimi in sedanjimi odkritji ta, da odkritja ne gredo le v širino, temveč predvsem vse bolj v globino. Filozofija je najstarejša veda, pogosto naslovljena kot kraljica ali mati vseh znanosti. Njena narava je dialektična, torej prilegajoča, kot miselni živi fosil je preživela. Ima kvalitete stare, zrele in izkušene vede, hkrati pa mlade, aktualne in merodajne in verodostojne. Dokazala se je v različnih časih in prostorih, preživela najrazličnejše človeške razvojne stopnje. S tem prispevkom želim pokazati, da filozofija v izobraževalnem procesu prehod od analognega k digitalnemu prenese zelo dobro, pravzaprav celo prispeva k njenemu širjenju, poznavanju in razvoju. Na osnovi ankete, ki sem jo pripravila kot del raziskave o poznavanju ChatGPT med vsemi dijaki Gimnazije Kranj, sem ugotovila relativno dobro poznavanje in razumevanje nove platforme. Raziskavo bomo na gimnaziji uporabili za izboljšanje učnega procesa, predvsem na področju uporabe novega znanja, uporabe virov in akademske poštenosti.

2. UČNI CILJI PRI FILOZOFIJI S FORMATIVNIM SPREMLJANJEM OB PREHODU OD ANALOGNEGA K DIGITALNEMU

Filozofija na mednarodni mature se poučuje na višji in osnovni ravni. Učni načrt pri filozofiji je razdeljen glavno temo (Core theme), izbirna tema (Optional theme), predpisano besedilo (Prescribed text), Notranje ocenjevanje (Internal assessment) in dodatek za višjo raven: Raziskovanje filozofske dejavnosti (HL extention: Exploring philosophical activity). [1]. Filozofija na osnovni ravni se poučuje 4 ure tedensko, na višji ravni 5 ur tedensko, kar omogoča poglobljen študij posameznih tem in dobro pripravo na maturo čez dve leti. Naloga dijaka je, da za maturo napiše 4 obsežne raziskovalne eseje na o osnovni ravni in 6 na višji ravni. Temu primerno je potrebno strukturirati pouk, konzultacije in domače delo dijakov. Poleg frontalnega pouka in dela v skupinah pri poučevanju in učenju prevladuje *metoda formativnega spremljanja*, ki omogoča samostojno delo dijakov in odgovoren odnos do lastnega učenja. Dijak imajo letni načrt priprav za maturo, znotraj katerega pripravijo lasten načrt napredovanja tako po vsebini učenja kot po časovnici.

TABELA 1. Povzetek učnega načrta pri filozofiji na mednarodni maturi v slovenščini.

Učni načrt pri filozofiji		
Vsebina učnega načrta	Osnovna raven – OR	Višja raven – VR
Obvezna tema Maturitetna pola 1 – del A	Obvezno za vse dijake: Kaj pomeni biti človek? <i>Naloga: dijak napiše esej.</i>	Obvezno za vse dijake: Kaj pomeni biti človek? <i>Naloga: dijak napiše esej.</i>
Izbirna tema Maturitetna pola 1 – del B	Dijaki izberejo eno temo s seznama: 1. Estetika 2. Etika 3. Politična filozofija <i>Naloga: dijak napiše esej.</i>	Dijaki izberejo dve temi s seznama: 1. Estetika 2. Etika 3. Politična filozofija <i>Naloga: dijak napiše dva eseja.</i>
Predpisano besedilo Maturitetna pola 2	Dijaki študirajo eno filozofsko besedilo: Rene Descartes: Meditacije. <i>Naloga: dijak napiše esej.</i>	Dijaki študirajo eno filozofsko besedilo: Rene Descartes: Meditacije. <i>Naloga: dijak napiše esej.</i>
Dodatek na višji ravni Maturitetna pola 3		Dijaki na VR raziskujejo naravo filozofiranja in sami postanejo filozofi.
Interni del mature Oceni vaš profesor.	Filozofska analiza nefilozofske vsebine (slika, pesem, članek, film ...). <i>Naloga: dijak napiše esej.</i>	Filozofska analiza nefilozofske vsebine (slika, pesem, članek, film ...). <i>Naloga: dijak napiše esej.</i>

Tabela je v angleščini objavljena v filozofskem priročniku [1].

TABELA 2. Povzetek učnega načrta pri filozofiji na mednarodni maturi v angleščini.

Philosophy course outline		
Syllabus component	Standard level – SL	Higher level – HL
Core Theme Paper 1 – Section A	Compulsory for all students: What does it mean to be human? <i>assignment: essay</i>	Compulsory for all students: What does it mean to be human? <i>assignment: essay</i>
Optional Theme Paper 1 – Section B	Students study one theme from the list: 1. Aesthetics 2. Ethics 3. Political Philosophy <i>assignment: essay</i>	Students study two themes from the list: 1. Aesthetics 2. Ethics 3. Political Philosophy <i>assignment: two essays</i>
Prescribed text Paper 2	Students study one philosophical text: Rene Descartes: Meditations <i>assignment: essay</i>	Students study one philosophical text: Rene Descartes: Meditations <i>assignment: essay</i>
HL extension Paper 3		HL students explore the nature of philosophising and are doing philosophy
Internal assessment – IA assessed by your professor	Philosophical analysis of non-philosophical stimulus (painting, poem, article, movie ...) <i>assignment: essay</i>	Philosophical analysis of non-philosophical stimulus (painting, poem, article, movie ...) <i>assignment: essay</i>

Tabela je v angleščini objavljena v filozofskem priročniku [1].

Začetki filozofije segajo v 5. stoletje pred našim štetjem, ko se je filozofija pojavila predvsem kot razprava, kot dialog. Večinoma ni bila napisana, temveč je bila govorjena, ustvarjala se je v dialogu, kar je osnova za njeno dialektičnost. Filozofiji je uspelo, da je dialektičnost ohranila skozi stoletja. Od govorjene razprave, je prešla na zapisano razpravo. Od agore in simpozijev, se je razvijala preko predavanj in filozofskih knjig. Tako je analogno prehajala od generacije do generacije. Danes je filozofija kombinacija analognega in digitalnega. Zavzemam stališče, da v določenih pogledih digitalizacija filozofijo vrača h njenim koreninam. Naj pojasnim. Internet ima značilnosti agore, ne sicer starogrške agore, fizičnega javnega prostora, na katerem ima pravico do zbiranja in izražanja mnenja svobodnjak, temveč virtualna agora, ki omogoča interakcijo najrazličnejši perspektiv na najrazličnejši platformah in kanalih. V pogovorih z dijaki pri filozofiji izvem, da je internet glavni vir njihovih informacij. Uporabljajo internetne knjižnice, kot so Project Gutenberg in brezplačne knjižnice inštitutov in univerz. V veliki meri pa se pri učenju poslužujejo predavanj, predvsem na kanalu Youtube. Zdi se zanimivo, da dijaki skoraj raje poslušajo kot berejo. Poslušajo predavanja, ki so dolga več ur in šele potem sežejo po knjigah. Prepričana sem, da je privilegij, da poleg učitelja v šoli, lahko slišijo še predavanja drugih učiteljev in naredijo kritično primerjavo.

Učni cilji pri filozofiji niso omejeni le na osvajanje vsebinskega filozofskega znanja (faktografskega znanja), temveč tudi filozofske raziskovalne metodologije. Poznavanje filozofske raziskovalne metodologije je ključno, da so dijaki sposobni samostojne razprave v govorjeni, predvsem pa v pisni obliki, saj je njihov cilj sposobnost pisanja raziskovalnega filozofskega eseja s pomočjo argumentiranega in kritičnega filozofskega razmišljanja. Dijaki poročajo, da je pri osvajanju metodološkega znanja pomembno pisanje esejev od vsega začetka, tudi če še nimajo dovolj vsebinskega filozofskega znanja, in delavnice na temo metodologije, strukture eseja, strukture argumenta, osvojitve terminologije (teza, antiteza, uvodni stavek, vloga odstavka, vloga uvoda, jedra in zaključka ...). Glede na učne cilje smo uvedli različne pristope pridobivanja znanja. Dijaki največ uporabljajo digitalne vire, ki močno prevladujejo. Po tiskanih virih največkrat posegajo pri starejših izdajah ali pri starejših filozofih, medtem ko komentarje na filozofska dela, teorije, skoraj izključno pridobivajo digitalno, predvsem na brezplačnih internetnih platformah. Naloga učiteljev je, da dijaki vodimo pri izbiri virov in jih naučimo vire kritično uporabljati ter dosledno navajati v svojih nalogah (eseji, raziskovalne naloge ...). Na gimnaziji zato spodbujamo uporabo enega sistema citiranja (APA).

3. RAZISKAVA O CHATGPT MED DIJAKI GIMNAZIJE KRANJ

Junija 2023 sem pripravila raziskavo o seznanjenosti in uporabi ChatGPT med dijaki Gimnazije Kranj. Namen raziskave je, da najprej pregledamo stanje glede digitalne pismenosti med dijaki, predvsem ChatGPT in na osnovi izsledkov raziskave pripravimo nadaljnje korake. Ugotovili smo, da dijaki potrebujejo več podpore pri razumevanju ChatGPT, prav tako tudi učitelji. Zato bomo prihodnje šolsko leto pripravili delavnice tako za učitelje kot dijake.

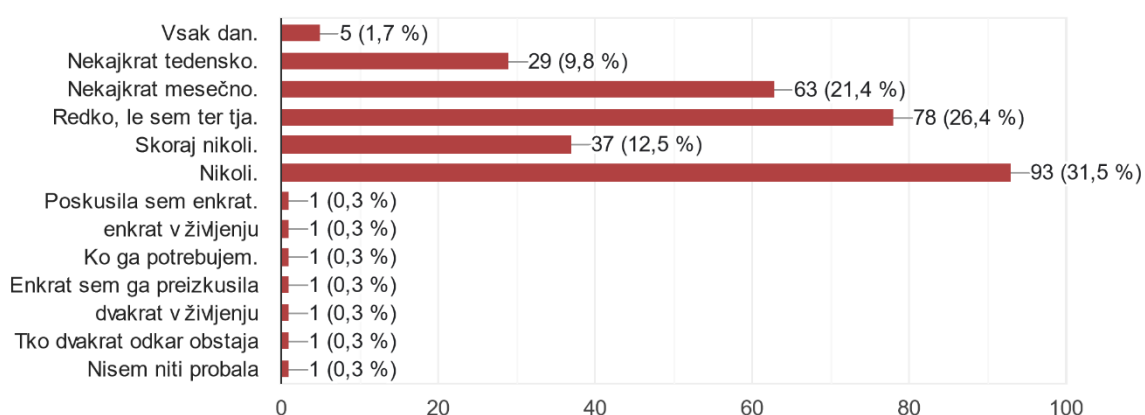
4. REZULTATI RAZISKAVE O CHATGPT MED DIJAKI GIMNAZIJE KRANJ

V anketi, ki sem jo pripravila junija 2023, je sodeloval 301 dijak od skoraj 1000 dijakov Gimnazije Kranj, kar je izredno dober vzorec, saj je sodelovala skoraj 1/3 dijakov, kar je še posebej reprezentativno, če upoštevamo, da gre za precej homogeno skupino.

Anketa je tako pokazala, da je 65,8 % dijakov že uporabljala ChatGPT, od tega jih 1,7 % dijakov ChatGPT uporablja vsak dan, 9,8 % nekajkrat tedensko, 26,4 % dijakov je odgovorilo, da redkokdaj, le sem ter tja, 12,5 % skoraj nikoli in 31,4 %, da ChatGPT niso uporabljali še nikoli. Sklenemo lahko, da se približno 1/3 dijakov še nikoli ni srečala s ChatGPT.

Kako pogosto uporabljate ChatGPT? (možnih je več izbir)

295 odgovorov



SLIKA 1: Odgovori dijakov na vprašanje, kako pogosto uporabljajo ChatGPT. Vir: arhiv Gimnazije Kranj

Raziskava je pokazala, da dijaki večinoma niso za prepoved ChatGPT-ja, se jim pa zdi pomembno, da se ga strožje regulira. 72,4 % dijakov meni, da ChatGPT ni potrebno prepovedati, jih pa 36,5 % meni, da bi ga bilo potrebno regulirati, 32,9 % meni, da ne, 29,6 % dijakov pa ni odločenih.

Ali menite, da bi bilo potrebno ChatGPT prepovedati?

301 odgovor



SLIKA 2: Mnenje dijakov o prepovedi ChatGPT. Vir: arhiv Gimnazije Kranj

Ali menite, da bi bilo potrebno uporabo ChatGPT omejiti in regulirati?

301 odgovor



SLIKA 3: Mnenje dijakov o regulaciji ChatGPT Vir: arhiv Gimnazije Kranj

Zanimivi so tudi odgovori glede tega, zakaj ChatGPT uporabljajo in zakaj ga ne. Možnih je bilo več odgovorov. Tisti dijaki, ki ga uporabljajo, so najpogosteje odgovorili, da ga uporabljajo, ker zelo hitro pridejo do potrebnih informacij (71,3 %), 39,5 % dijakov ga uporablja, ker jih navdušujejo nove tehnologije, 37,9 % med uporabljajočimi dijaki meni, da je ChatGPT uporaben, ker je interaktivna in odzivna platforma, ki ponuja vedno boljše odgovore. 37,4 % dijakov ga uporablja, ker jih zabava, vendar ga ne uporabljajo za šolsko delo. 29,2 % dijakov ChatGPT uporablja za šolsko delo. 31,3 % dijakov meni, da je potrebno iti v korak s časom, 19,5 % dijakov ga uporablja, ker menijo, da je zanesljiv vir informacij. 12,3 % jih meni, da ChatGPT ve več kot katerikoli človek ali drug vir.

Tisti dijaki, ki ga ne uporabljajo, so najpogosteje odgovorili, da ga ne uporabljajo, ker ga pri svojem šolskem delu ne potrebujejo (53,8 %). 49,6 % jih informacije raje pridobivajo iz drugih virov (literatura, zanesljivi internetni viri). 44,4 % dijakov meni, da se raje zanašajo na svoje znanje. 34,2% dijakov meni, da ChatGPT ni zanesljiv vir informacij. 25,6 % dijakov je prepričanih, da ChatGPT predstavlja razvrednotenje človekovega dela, 22,2 % dijakov razume uporabo ChatGPT-ja kot goljufanje. 14,5 % dijakov na internetu ne želi puščati svoje sledi, 12,8 % dijakov pa ChatGPT-ja ne uporablja, ker ne marajo novih tehnologij.

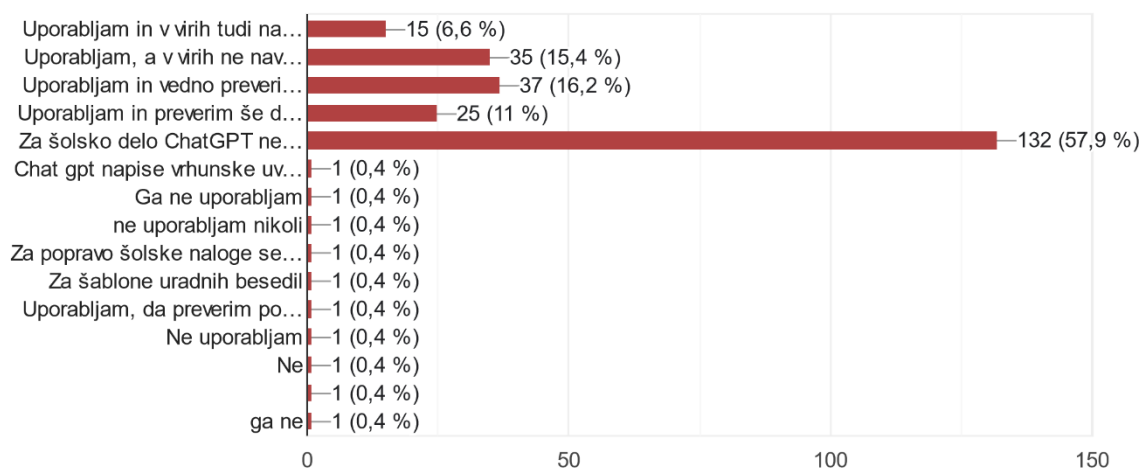
Dijaki, ki uporabljajo ChatGPT za šolsko delo, ga največkrat uporabljajo za priprave za pisanje testov (27,9 %). 23,5 % dijakov ga uporablja za pisanje esejev ali seminarskih nalog, ki jih pišejo doma, le 5,3 % pa za eseje, ki jih pišejo v šoli, pri tem navajajo, da ga največkrat uporabljajo za inspiracijo. 22,3 % ga uporablja kot pomoč pri pisanju domačih nalog. Dijaki kot veliko prednost vidijo njegovo interaktivnost, saj ne podaja le rezultatov in postopkov, ampak vse tudi razloži.

Zgornji podatki kažejo, kako in za kaj dijaki uporabljajo informacije ali zakaj jih ne uporabljajo. Pri raziskavi pa me je zanimala tudi kritična presoja uporabe ChatGPT. Glede na izsledke ankete lahko zaključim, da je razumevanje akademske poštenosti med dijaki precej ohlapno. To pomeni, da so relativno nekritični do tega, kaj je dejansko njihovo avtorsko delo in kaj je delo nekoga ali nečesa drugega, torej plagiat. Namreč 6,6 % dijakov ChatGPT uporablja in ga tudi navede v virih, kadar pišejo eseje ali seminarske naloge. 16,2 % dijakov ChatGPT uporablja, preveri še v drugih virih in vse vire tudi navede. 15,4 % dijakov ga uporablja, a v virih ne navede. 11,2 % dijakov ga uporablja, preveri še v drugih virih, a nobenih virov ne

navede. Še vedno dijaki v večini odgovorov (57,9 %) pravijo, da ChatGPT-ja za šolsko delo ne uporabljajo. Anketa je pokazala, da precejšen delež dijakov nima razvitega odnosa do akademske poštenosti in da ne ločijo med tem, kaj je njihovo avtorsko delo in kaj ni. V samostojnih odgovorih na vprašanje, kje vidijo uporabnost ChatGPT-ja namreč pojasnjujejo, da je dobro izhodišče, da je vir idej in inspiracije, ob čemer se ne sprašujejo o problematičnosti takšnega stališča, saj že začetek ni izvorno njihov. Dijaki že na začetku raziskovalnega procesa prevzamejo idejo nekoga ali nečesa drugega in jo predstavijo oz. vzamejo kot svojo.

Kako ChatGPT uporabljate pri esejih in seminarskih nalogah? (možnih je več izbir)

228 odgovorov



SLIKA 4: Odgovori dijakov glede navajanja ChatGPT kot vira. Vir: arhiv Gimnazije Kranj

Dijake smo tudi vprašali, če ChatGPT uporabljajo pri pouku in če ga je primerno uporabljati pri pouku. Največ dijakov (44,4 %) meni, da orodja pri pouku ne bi smeli uporabljati, 23,9 % dijakov je proti njegovi uporabi, 31,7 % dijakov je neodločenih. Dijaki sicer pri učenju ChatGPT največ uporabljajo pri tujih jezikih (43,5 %) in slovenščini (31,6 %), sledijo družboslovje (20,3 %), naravoslovje (18,6 %), šport (9 %) in matematika (8,5 %). Kar se tiče predmetov dijaki največkrat uporabljajo ChatGPT pri angleščini, slovenščini, glasbi, kemiji, športu oz. pri predmetih, kjer tudi učitelji podpirajo uporabo platforme, vendar dijake ne seznanjajo s tem, kako jo uporabljati. Učitelji, ki uporabljajo ChatGPT so glede na odgovore dijakov v manjšini, saj ChatGPT uporablja le 5,8 % učiteljev. Velika večina ChatGPT ne uporablja pri pouku ali svojem delu, niti uporabe ne spodbujajo. Tako uporaba je seveda prepuščena presoji učitelja, je pa pomembno, da če učitelj spodbuja uporabo ChatGPT, da dijake tudi seznanjajo s tem, kako ga pravilno uporabljati, kakšne vrste vir je in kako njegovo uporabo tudi primerno navesti v svojem delu, kadar je to glede na nalogo potrebno. Raziskava je le potrdila, da je potrebno v začetku prihodnjega šolskega leta pripraviti predavanja in delavnice o digitalnih virih, predvsem ChatGPT tako za učitelje kot dijake.

5. SKLEP

V prispevku sem želela raziskati in pojasniti prehod od analognega k digitalnemu pri pouku filozofije, predvsem tudi uporabo ChatGPT-ja. Ker se mi je tema zdela zanimiva, sem raziskavo o ChatGPT-ju razširila na vse dijake Gimnazije Kranj. Pri filozofiji sem ugotovila, da je prehod od analognih (tiskani viri, predavanja v živo ...) k digitalnim virom prinesel prednosti in slabosti. Med slabosti lahko štejemo obilico virov, pri čemer je dijakom težko presoditi o njihovi kvaliteti in potrebujejo vodstvo učitelja, v nasprotnem primeru med drugim lahko pride do netočnosti, banaliziranja vsebin, plagiatorstva. Posebej plagiatorstvo je seveda zelo problematično, saj se dijaki morajo zavedati avtorskih pravic. Prednost digitalnih virov je dostopnost do najrazličnejših vsebin in možnost primerjave. Ob kritični presoji so digitalni viri lahko zelo dragocen vir informacij ne le vsebinsko, temveč dijakom lahko odprejo različne perspektive, uporabo različnih metodologij in pristopov k filozofskim vprašanjem. Posebej sem se posvetila raziskovanju ChatGPT-ja. Glavni izsledki raziskave so pokazali, da tako dijaki kot učitelji premalo vedo o ChatGPT-ju, kar podpira načrtovanje delavnic in predavanja na to temo. Raziskava je na začetku, po opravljenem izobraževanju glede ChatGPT-ja bom raziskavo nadaljevala.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Philosophy guide, First assessment 2016. Geneva: IBO, 2014

KNJIGA IZOLSKIH UČENCEV KOT REZULTAT PROJEKTNEGA DELA TREH OSNOVNIH ŠOL

POVZETEK

Večina ljudi meni, da je ustvarjalnost lastnost posameznikov, vendar je lahko ustvarjalen vsak, če le ima za to dane pogoje. Ustvarjalni proces se dogaja med posameznikom in družbo, torej ni domena samo enega ali drugega. Lep primer tega je pričujoči zapis, kako smo se tri osnovne šole v mestu na pobudo župana in ob finančni pomoči občine lotile skupnega projekta – ustvarjanja knjige. Poleg primerov dobre prakse bom bralcem predstavila tudi težave, s katerimi sem se kot koordinator naše šole srečevala pri izvedbi projekta znotraj vzgojno-izobraževalnega sistema in na kakšen način sem jih preseгла. Učitelji znotraj vzgojno-izobraževalnih institucij se moramo pri prenosu znanja učencem zavedati možnosti vključevanja zunajšolskih okoliščin, v katerih naj bi učenci delovali in te okoliščine tudi pri poučevanju upoštevati. Sodobni vzgojno-izobraževalni sistemi se morajo spreminjati v smeri medpredmetnega poučevanja in aktivne vključenosti učencev v praktične delovne izkušnje (izkustveno učenje), je bilo povedano na 16. mednarodnem znanstvenem sestanku, ki ga je leta 2020 organizirala Pedagoška fakulteta Univerze na Primorskem. V pričujočem zapisu sem se poslužila deskriptivne kvalitativne raziskave, kot metodično načelo pa sem izbrala študijo primerov. Skozi primere dobrih praks in izkustvenega učenja bo prikazana pisana paleta raznolikih metod, tehnik in povezovanj, skratka dejavnikov, ki smo jih uporabili za doseg spodbujanja ustvarjalnosti pri učencih.

KLJUČNE BESEDE: projektno delo, ustvarjalnost, aktivno učenje, povezovanje

A BOOK AS A RESULT OF THE COLLABORATIVE PROJECT WORK OF THREE PRIMARY SCHOOLS IN IZOLA

ABSTRACT

Most people think that creativity is a quality of individuals, but anyone can be creative, given the right conditions. The creative process is essentially between society and the individual and is therefore not the preserve of one or the other. A good example of this is the following account of how three primary schools in the city have embarked on a joint project - writing a book, on the initiative of the mayor and with the financial support of the municipality. In addition to examples of good practice, I will also present the difficulties that I, as coordinator of our school, encountered in the implementation of the project, within the educational system, and how I overcame them. Teachers within educational institutions need to be aware of the possibility of incorporating the extra-curricular contexts in which students are expected to operate when transferring knowledge to students and to take these contexts into account when teaching. Modern education systems need to change towards cross-curricular teaching and active involvement of students in practical work experience (experiential learning), according to the 16th International Scientific Meeting organised by the Faculty of Education of the University of Primorska in 2020. In this contribution, I have used descriptive qualitative research, with case studies as the methodological approach. Through examples of good practice and experiential learning, a colourful range of different methods, techniques, and alliances, in short, factors that we have used to achieve the promotion of creativity in students will be illustrated.

KEYWORDS: project work, creativity, active learning, networking

1. UVOD

Županovo ponudbo, da občina pokrije stroške izida knjige, ki bi jo skupaj soustvarile vse tri osnovne šole v Izoli, smo takoj in brez razmišljanja sprejeli. Po »Covid krizi« smo učne metode, kot so sodelovalno delo in medpredmetno povezovanje, izvedene v živo, pogrešali tako učenci kakor učitelji. Ponujeni projekt je nudil izziv – prvo knjigo, ki bo nastala ob sodelovanju vseh treh izolskih osnovnih šol: dveh slovenskih in ene z italijanskim učnim jezikom. Časovni okvir nam ni bil najbolj naklonjen, saj je tekel že april, knjigo pa naj bi izdali v oktobru, pred jesenskimi počitnicami in pred dnevom reformacije. Vmes so bile še prvomajske počitnice, zaključevanje ocen in dolge poletne počitnice, ko se vsi razpršimo in kontinuirano skupno projektno delo ne more uspešno teči. Kako začeti? Učitelji iz vseh treh šol, ki smo se odločili, da v projektu sodelujemo, smo se zbrali na sestanku skupaj z ravnateljki šol, ki so nam podali informacije in okvirne termine, nato pa so nas prepustili kreiranju zamisli glede vsebine knjige.

2. PRVI SESTANEK MENTORJEV IN MOŽGANSKA NEVIHTA: OD IDEJE DO NAČRTA

Kaj naj bo vsebina knjige? Kaj želimo predstaviti? O čem naj učenci pišejo? Kaj naj bo rdeča nit vseh treh šol? Imamo različne ideje, motive ..., kako lahko (kot šola, mentor, učenci) ohranimo možnost, da naredimo nekaj po svoje in ne rušimo koncepta skupnega naslova knjige? Kaj naj bo torej naslov knjige? Kaj nas povezuje? V čem smo različni? Kako lahko to različnost povežemo v skupni imenovalac? Kako smo lahko uspešni v tako kratkem času? To so bile dileme prvega timskega sestanka učiteljev za projekt »knjiga vseh treh izolskih osnovnih šol«. Na tako zastavljena vprašanja smo s pomočjo metode možganska nevihta zapisovali svoje ideje v miselni vzorec, ga dopolnjevali, razvrščali, povezovali.

Ker živimo na dvojezičnem prostoru, je bila največja razlika med šolami v jeziku. Po debati smo prišli do sklepa, da to lahko obrnemo v svojo korist tako, da so literarni prispevki šole z italijanskim učnim jezikom v italijanščini, vključno z tržaškim narečjem, literarni prispevki šol s slovenskim jezikom pa v slovenščini in tudi v šavrinskem narečju. Razlikovali smo se tudi pri idejah glede motivov zgodb, zato smo se raje osredotočili na to, kaj nas povezuje. Vse ideje smo zapisali na miselnem vzorcu. Skupne iztočnice so bile: kraj, morje, narava, običaji in hrana ... Saj res, hrana! To je bil naš skupni imenovalac, rdeča nit zgodbe. Zakaj pa ne bi napisali knjige receptov istrskih jedi in ob njih predstavili zgodbe, pesmi, intervjuje in običaje našega kraja. Tako je nastala idejna zasnova za našo knjigo, ki smo ji nadeli naslov »Izolski bokon za vsak štajon« ali »Un bocon Isolan per ogni staion«. Oba naslova sta v lokalnih narečjih. Tedaj, ko smo vedeli, o čem bomo pisali, kaj bomo v knjigo vključili, je bilo treba določiti terminske okvirje etap dela in določiti naslednji sestanek koordinatorjev vseh treh šol. Lotili smo se konstruktivnega tipa projekta, kjer naj bi učenci preko dejavnosti, kot so zbiranje informacij, raziskave, intervjuji, zbiranje nesnovnega gradiva običajev domačega kraja, pisanja prispevkov ter slikanja ilustracij literarnim vsebinam in receptom, izdelali knjigo »Istrski bokon za vsak štajon«.

3. MOTIVACIJA, MEDPREDMETNO POVEZOVANJE IN IZVEDBA PROJEKTA

Zakorakali smo že v maj in predstavitev projekta sodelavcem na moji šoli ni obrodilo pričakovanega odziva. Sama sem se z veliko željo in odgovornostjo, da projekt na šoli izpeljemo, zamislila nad tem, kako motivirati preobremenjene sodelavce in učence navdušiti za ustvarjanje njihove knjige. Kajti nenačrtovano projektno učno delo, katerega smo sprejeli in se lotili na zunanjo pobudo, je presegalo okvire pouka, tako vsebinsko, kot organizacijsko, časovno in prostorsko.

Čeprav sem likovnica, sem se lotila rimanja pesmic v narečju, v katerem sem opisovala lepote kraja, duhovite dogodivščine, hvalnice istrski kulinariki itd. in vse skupaj opremila z hudomušnimi ilustracijami. Vsak dan sem tako polepila nekaj vrat učilnic na predmetni stopnji in tako stopnjevala navdušenje nad repanjem ali rimanjem med učenci. Tudi na vrata zbornice sem obesila pesem z naslovom Alora, bo kej? (Torej, bo kaj?) in ilustracijo. Nato sem se domislila, da bi razpisali interni literarno-likovni natečaj za učence. Motivirali bi jih z nagradami in objavo najboljših v knjigi. Tukaj mi je na pomoč priskočila šolska knjižničarka, v komisijo sva povabili še eno od slavistk in tako je na naši šoli nastal »tim za knjigo«.

Članice natečajnega tima smo si razdelile vloge in zadolžitve. Knjižničarka naše šole je sprejela vlogo zbiralca in posredovalca informacij. Oblikovala je skupni dokument na spletu, v katerem smo vse tri vključene šole zbirale literarne prispevke, recepte, poezijo, slikovno gradivo in likovne izdelke učencev za knjigo. Slavistka na naši šoli je z različnimi oblikami dela spodbudila k ustvarjanju različnih literarnih zvrsti pa tudi neumetnostnih besedil (poezija, zgodbe, intervjuji), motivirala učence za pisanje prispevkov, ki so se navezovala na recepte jedi. Ta dinamičnost in pestre priložnosti, ki jih je ponudila učencem, so v razredu ustvarile dobro vzdušje. Angažiranost in aktivnost učencev je bila velika, uživali so v sodelovalnem in konstruktivnem delu, vsak je želel pustiti svoj pečat v knjigi. Jaz, likovna pedagoginja in koordinatorica na naši šoli, sem kot pobudnik sprožila dogajanje na naši šoli, spodbujala učence in učitelje in zagotavljala dobro vzdušje v aktivnostih, od sestankov do medpredmetnega sodelovanja. Predvsem sem bila zadolžena za likovno opremo knjige: na posredovana literarna besedila ali recepte sem v arhivu slikovnega gradiva izdelkov učencev iskala primerne predloge, pri likovnih nalogah rednega pouka sem za likovni motiv predlagala motive hrane, značilnosti kraja, običaje itd. In tako je delo in projekt stekel, kljub obilici preostalega pedagoškega dela. Ker sem bila to leto v mesecu maju na vrsti, da organiziram ex-tempore izolskih osnovnih šol, sem učencem, poleg vsakoletnega motiva slikanja mesta Izole, kot drugi motiv predlagala naslov »Riba na pjatu« in tako pripomogla, da smo vse tri šole dobile dodatni slikovni material k receptom in zgodbam v knjigi. To je bila še ena izmed dobrih odločitev glede časovne omejitve projekta. Vse skupaj smo poskrbele za harmonijo in dobro komunikacijo znotraj tima ter med ostalimi vključenimi sodelavci, učenci ter delavci drugih šol. Skozi projektno delo smo opazile, da vključevanje učencev v proces družbenega življenja, skozi druženje in sodelovalno delo krepi njihovo zaupanje v lastne sposobnosti, jih ovrednoti in povečuje njihovo motiviranost na delu pri končnem izdelku. Medpredmetno povezovanje mora postati redna praksa sodobne šole, saj je dokazano, da človeški možgani zaznave procesirajo vzporedno in jih nato urejajo v kompleksnejše mreže hierarhije odnosov. Pri izvedbi

projekta je potrebno imeti jasno opredeljen problem, dobro je tudi, da je vsebina projekta usmerjena na življenjsko situacijo, z jasno definiranim ciljem, konkretnim izdelkom. Učitelji vključeni v projekt smo s pomočjo medpredmetnih povezav in sodelovanja bili mentorji učencem pri raznih aktivnostih v projektu, skrbeli za usklajenost dogovorjenih terminov, spremljali, nadzorovali in usklajevali dejavnosti ter naloge, predvsem pa poskrbeli, da so si znali učenci odgovoriti na vprašanja, ki so se nanašala na projekt: Kaj?, Zakaj?, Kako?.

4. USTVARJALNOST IN AKTIVNOST UČENCEV TER UČITELJEV V PROJEKTNEM DELU

Ustvarjalnost je pojem, ki spremlja človeštvo že od vsega začetka in ga lahko označimo kot bistvo človekovega razvoja in napredka. Ustvarjalnost pomeni nekaj novega, izvirnega, pomeni preseganje nečesa že ustvarjenega. Ustvarjalnost je proces in uresničevanje novih zamisli, pridobivanje novih idej, je proces, kako pridemo do neke nove rešitve in po navadi gre z roko v roki z inovativnostjo. Kateri pa so pogoji za ustvarjalnost? To so nedvomno: občutek ustvarjalne svobode, naklonjenost in vzpodbuda iz okolja, znanje, energija in vztrajnost. Gonilo ustvarjalnosti je želja po raziskovanju in strast za delo, je proces porajanja izvirnih misli, ki imajo neko vrednost, je udejanjanje domišljije. Če so učenci motivirani za učenje, naravno pridobivajo veščine. Kreativnost se bo pri posamezniku razvila šele tedaj, ko se bodo možnostim pridružile tudi spodbude v obliki konkretnih družbenih pričakovanj, zahtev, vrednot, pritiskov ali idealov. Zato je ustvarjalnost tako zelo pomembna kot funkcionalna pismenost. V šolskem sistemu zato poudarjajo pomen neposredne izkušnje, doživljanja, ustvarjalnega reševanja problemov, sodelovanja in komunikacije.

Mnogi učenci se najbolje učijo takrat, kadar so dejavni, ko prebudimo njihovo radovednost, kadar sami sprašujejo, odkrivajo nove zamisli in občutijo navdušenje nad temi disciplinami. Gojenje ustvarjalnosti sodi med najzanimivejše izzive vsakega učitelja. Zahteva občuteno razumevanje dinamike ustvarjalnega dela. Vloga učitelja v projektne delu je, da je mentor, ki organizira samostojno delo ali sodelovalno delo učencev.

Zato naj bi učitelji v svojih različnih vlogah izpolnjevali tri bistvene namene: da znajo učence navdihniti z strastjo, ki jo čutijo do svojega predmeta (navdih), učencem pomagati osvojiti veščine in znanje (neodvisnost) in jim s tem jim dvigati samozavest in jim vlivati moč (samozavest), učencem omogočati, da eksperimentirajo in razvijajo nove veščine (ustvarjalnost). Dober učitelj prilagaja strategije trenutnim potrebam in priložnostim, obvlada repertoar veščin in tehnik in ve, kdaj jih uporabiti. Vključuje različne metode poučevanja, tako da iz svojih učencev izvleče najboljše. Dobre šole se nenehno kreativno povezujejo s širšo skupnostjo, katere del so. Učeče se šole so usmerjene navzven in so odprte za nove ideje.

Timsko delo pedagoških delavcev dviguje kakovost znanja učencev, spodbuja njihov kognitivni in socialni razvoj, osebni in strokovni razvoj učiteljev, v pozitivni smeri pa vpliva tudi na medosebne odnose v delovnem okolju.

Projektno delo, sodi k alternativnim oblikam izobraževanj in predstavlja spremembo tradicionalnemu izobraževanju. Učencem omogoča drugačne izkušnje, sodelovanje s skupnostjo, medpredmetno povezovanje in aktivno izkustveno učenje in tako širi njihovo znanje, razgledanost, sposobnosti in izkušnje ter pogostokrat dosega osupljive rezultate. Načela kreativnega pouka, ki jim sledi tudi projektno delo, so: radovednost, ki je gonilo razvoja družbe in posameznika, ustvarjalnost, ki je z radovednostjo povezana in nas osrečuje, kritičnost, sodelovanje, sočutje in empatija, obvladanost ali razvijanje osebne harmonije in ravnovesja ter sposobnost za angažiranje v družbi.

5. ZADNJI TIMSKI SESTANEK UČITELJEV VSEH TREH ŠOL ZA PRIPRAVO KNJIGE IN JAVNA PRIREDITEV

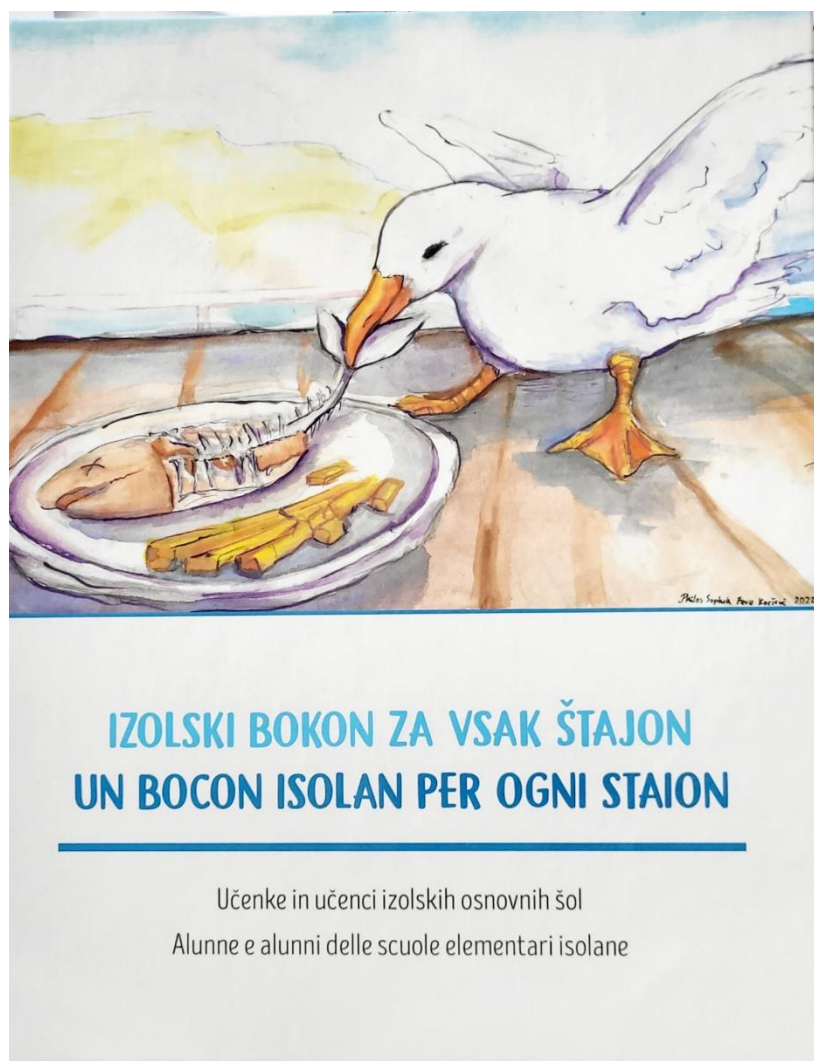
Ko smo receptom dodali zgodbe in slikovno gradivo, ko so bili opravljeni vsi lektorski popravki, ko smo preverili vse podatke in smo določili sosledje zgodb in slikovnega gradiva, dodali miselne iztočnice poglavjem, smo se lotili oblikovnega vidika knjige. Za spremno besedo h knjigi smo poprosili kar nekaj ljudi: župana Izole, ki je bil pobudnik nastanka knjige, uvodno besedo so spisali tudi vsi trije ravnatelji osnovnih šol Izole. Svoje mnenje so podali tudi novinarka N. B., s katero šole vsakoletno sodelujemo z likovnim natečajem, svoj prispevek, knjigi na pot je prav tako podala tudi predstavica območne izpostave JSKD ter predstavnik CKPŠ. Oblikovali smo spominsko kazalo za knjigo, vabila, plakate, ki so vabili krajanke na javno prireditev ob izidu knjige in se nato lotili še priprave vsebine za prireditev ob izidu knjige.

Javna prireditev z bogatim kulturnim programom je vse tri šole še bolj povezala v sodelovalno projektno delo. Mentorji vseh treh šol v Izoli smo si združili moči pri pripravi javne prireditve, ki je zajemala kulturni program z nastopajočimi, organizacijske zadolžitve glede kulinarčne pogostitve in stojnic ob trgu, dekoracijo prireditvenega prostora, zadolžitve za obveščanje in sodelovanje z mediji, povabila na prireditev itd.. Pridružilo se nam je veliko mentorjev, ki so skupaj z učenci ustvarjali točke kulturnega programa, v projekt javne prireditve so bili sedaj vključeni tudi vodje prehrane na šoli in učenci, ki so bili vključeni v izbirne predmete Načini prehranjevanja in Sodobna priprava hrane.

Javna prireditev v mestnem parku je predstavila bogat kulturni program s citiranjem odlomkov iz knjige, folklornim nastopom, pevskega zbori, deklamacijami, plesnimi točkami, glasbenim gostom, tj. priljubljenim izolskim kantavtorjem Rudijem Bučarjem. Kulturni program je zaokrožila kulinarčna prireditev na stojnicah, kjer so obiskovalci brezplačno okušali istrske jedi; joto, maneštro z bobiči, pohane sardele in fritule. Okrasili smo stojnice in prireditev dogodka. Stojnice v sinje modro-beli barvi so učenci okrasili z modro mrežo in keramičnimi ribicami, park, kjer se je dogodek odvijal pa z izolskimi zastavicami in izolskim grbom.

Dogodek je bil zelo odmeven, javna prireditev zelo dobro obiskana, učenci in učitelji smo bili ponosni na svoj izdelek – prvo izdano knjigo vseh treh izolskih osnovnih šol, ki smo jo podarili Mestni knjižnici Izola, Turistično informativnemu centru, predstavnikom zavodov, društev in ostalim pomembnim organizacijam v našem mestu ter povabljenim gostom prireditve. O dogodku in projektu se je pisalo v regionalnih in lokalnih medijih, omenjeni smo bili v večernih

novicah na TV Slovenija, skupinica učencev je projekt predstavila v TV oddaji Dobro jutro na nacionalni televiziji. Knjigo »Istrski bokon za vsak štajon«, najdete v Cobissu in si jo v lahko v živo prelistate, z njeno pomočjo pa lahko tudi kaj dobrega skuhate.



SLIKA 1: Naslovnica izdane knjige »Izolski bokon za vsak štajon«.



SLIKA 2: Javna prireditev v mestnem jedru ob izidu in predstavitvi knjige občanom.



SLIKA 3: Javno prireditev so spremljale tudi stojnice z kulinarčno ponudbo za vse udeležence prireditve.

6. EVALVACIJA PROJEKTENEGA DELA KNJIGA

Knjiga »Izolski bokon za vsak štajon« je vpletla v svoje strani aktivno delo učencev, pedagoško delo mentorjev, zgodbe starih staršev in krajanov. Prav vsi vključeni v projekt smo čutili veliko pripadnost kraju in projektu, čutiti je bilo poudarjeno sodelovalno delo med šolami in ne običajno tekmovalnost, ki jo zaznavamo v primerih likovnih, športnih ali drugih tekmovanj, ki potekajo na lokalni ravni.

Učiteljice v timu smo bile avtonomne in visoko motivirane na svojih področjih, zavedale smo se svojih sposobnosti, uživale smo v raznolikosti dejavnosti in medpredmetni povezanosti ter kreativnem druženju. To timsko delo se je pokazalo za izjemno učinkovito v našem pedagoškem delu. Zaznati je bilo tudi željo po nadaljnjem sodelovanju, to je vplivalo tudi na naš osebni in strokovni razvoj, kakor tudi na krepitev občutka pripadnosti in nadaljnji motiviranosti.

Vključevanje učencev v proces družbenega življenja skozi druženje in sodelovalno delo z raznimi institucijami, zavodi ali društvi, s tem, da doprinesejo svoj prispevek v družbeno dogajanje, krepi njihovo zaupanje v lastne sposobnosti. Izida skupne knjige se bomo učenci kakor učitelji, ki smo bili mentorji v projektu, spominjali še dolgo. To je bil prvi skupni projekt po dolgotrajni Covid pandemiji, ko smo se ponovno počutili varne in uživali v medsebojnih in širših družbenih stikih. Naše samovrednotenje je bilo pozitivno, saj smo izpolnili svoje zmožnosti z predanostjo projektu in končnemu rezultatu. Izdelati nekaj kar ima vrednost, v našem primeru knjigo, ter sprejeti odgovornost za rezultate dela in dobiti povratno informacijo o izvedbi, so dejavniki, ki so v nas ustvarili zadovoljstvo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] K. Robinson, »Kreativne šole«, Množična revolucija, ki preoblikuje izobraževanje, Eno, 2015
- [2] V. Ščuka, »Šolar na poti do sebe«, Priročnik za učitelje in starše, Didakta, 2007
- [3] S. Šinkovec, »Vzgojni načrt v šoli«, Spodbujanje celostnega razvoja osebnosti učencev, Jutro, Inštitut Frana Pedička, 2017
- [4] A. Polak, »Aktivnosti za spodbujanje in razvijanje timskega dela«, Priročnik za timsko delo v šoli, Pedagoška fakulteta v Ljubljani, 2001
- [5] M. Peček Čuk, I. Lesar, Moč vzgoje, Tehniška založba Slovenije, 2009
- [6] E. Neumann, B. Štuhec, »Ustvarjalni človek«, Študentska založba, 2001
- [7] V. Pečjak, »Misliti, delati, živeti ustvarjalno«, Državna založba Slovenije, 1987

TANKA ČRTA MED »NORMALNO« UPORABO IN ZASVOJENOSTJO S PAMETNIMI TELEFONI PRI MLADOSTNIKI

POVZETEK

V današnji digitalni družbi so pametni telefoni tako rekoč nepogrešljivi. To še posebej velja za mladostnike. Učitelji opažamo, da je med šolskimi odmori brskanje po objavah na socialnih omrežjih žal za mnoge privlačnejše od druženja in klepeta s sošolci.

Zanimalo me je, v kolikšni meri se mladostniki sploh zavedajo, kako zelo elektronske naprave krojijo njihov vsakdan. Se zavedajo, da reagirajo na vsako sporočilo oziroma novico, ki jo prejmejo, in da to moti njihovo pozornost že pri pogovoru, pravzaprav jo moti pri kateremkoli opravilu? Se zavedajo, da niti pri obrokih hrane ne odložijo telefona, da je pri učenju stalno motena njihova zbranost oziroma je zaradi stalnega pogledovanja na telefon sploh ni? Vedo, da je moteno njihovo spanje? Se zavedajo, kako hitro, neopazno lahko z nenehnim navduševanjem nad objavami na socialnih omrežjih zdrsejo v brezno zasvojenosti?

Na zastavljena vprašanja so v anketi odgovarjali dijaki 1. letnika gimnazije (100 dijakov). Glede na relativno majhen vzorec je bilo poleg rezultatov ankete, ki jih navajam v prispevku, pomembno tudi ozaveščanje mladih o škodljivih vplivih prekomerne rabe mobilnih telefonov. Iz njihovih odgovorov je bilo pri večini zaznati prav to, da za brskanje po telefonu, ne da bi se zavedali, porabijo več časa, kot bi želeli.

KLJUČNE BESEDE: mobilni telefoni, socialna omrežja, motnja pozornosti, zasvojenost

THE FINE LINE BETWEEN »NORMAL« USE AND ADDICTION TO SMART PHONES IN TEENAGERS

ABSTRACT

In today's digital society, smart phones are practically indispensable. This is especially true for teenagers. As teachers, we notice that browsing social media posts during school breaks is, unfortunately, more attractive for many than socializing and chatting with classmates. I was interested in the extent to which young people are even aware of how much electronic devices shape their everyday life. Are they aware that they are reacting to every message or piece of news they receive, and that this disturbs their attention even in conversation, in fact it disturbs it in any task? Do they realize that they don't put down their phone even during meals, that their concentration is constantly disrupted when studying, or that their concentration is constantly disrupted due to constantly looking at the phone, that their sleep is disrupted? Do they realize how quickly, imperceptibly, they can slip into the abyss of addiction with constant enthusiasm for posts on social networks?

Students of the first year of high school (100 students) answered the questions asked in the survey. Considering the relatively small sample, in addition to the results of the survey, which I mention in the paper, it was also important to raise awareness among teenagers about the harmful effects of excessive use of mobile phones. From their answers, it was clear from the majority that they spend more time than they would like to surf the phone without realizing it.

KEYWORDS: mobile phones, social networks, attention deficit disorder, addiction

1. UVOD

Telefoni so danes sestavni del življenja večine ljudi. Niso le sredstvo za komunikacijo z drugimi, temveč se z njimi tudi zabavamo, fotografiramo in snemamo, brskamo po spletu, urejamo in delimo različne vsebine, poslušamo glasbo, gledamo filme itd. Še posebej velik pomen pa imajo za mladostnike, predvsem najstnike, saj jim predstavljajo sredstvo za komuniciranje z vrstniki. (safe.si)

Čeprav se je mobilni telefon tehnično rodil v devetdesetih letih prejšnjega stoletja, se je njegov vzpon v pop in potrošniški kulturi vsekakor zgodil v tem tisočletju. V fazi navdušenja nad dosežki moderne tehnologije se ne sprašujemo niti ne zavedamo škodljivih posledic uporabe novih naprav. »Primer iz zgodovine govori prav o tem: Ko so pred dobrimi sto leti iznašli rentgenske žarke, so bili kmalu zatem rentgenski aparati modni krik na zabavah zgornjega sloja in ljudje so si drug drugemu fotografirali kosti.« (Carr, 2010) »Šele po odmetu atomskih bomb ob koncu II. svetovne vojne, ko so pri preživelih opazili hude poškodbe zaradi sevanja, so se ljudje po vsem svetu zavedli nevarnost

i elektromagnetnega žarčenja.« (Spitzer, 2012)

Faza navdušenja nad uporabo pametnih telefonov oziroma žepnih računalnikov je vsekakor mimo. Danes se soočamo s škodljivimi posledicami prekomerne uporabe teh naprav predvsem pri otrocih in mladostnikih.

2. PAMETNI TELEFONI, ZDRAVJE, IZOBRAZBA IN DRUŽBA

»Pametni telefoni škodujejo zdravju in izobraževanju mladih ljudi, poleg tega pa pomenijo nevarnost tudi za našo demokratično družbo.« (Spitzer, 2021)

a) Pametni telefoni zavirajo razvoj možganov

Ob izidu četrte knjige slovitega nemškega poznavalca možganov Manfreda Spitzerja *Epidemija pametnih telefonov* je bil na spletu objavljen razgovor z njim v članku z naslovom *Pametni telefoni zavirajo razvoj možganov*. »Le redki opozarjajo na negativne posledice prekomernega uporabljanja pametnih telefonov zlasti za otroke in mladino. On v svoji knjigi s pomočjo znanstvenih raziskav dokazuje, da nebrzdano uporabljanje pametnih telefonov škoduje zdravju, ovira izobraževanje otrok in mladine ter ima hude posledice tudi za našo družbo.« (Kepic Mohar, 2021)

Pandemija z ustavitvijo javnega življenja, zaprtjem šol itd. je situacijo glede prekomerne uporabe pametnih telefonov še poslabšala. Ne le da so bili otroci in mladostniki pred zasloni pri šolskem delu, zaradi pomanjkanja druženja z vrstniki so preganjali dolgčas z uporabo pametnih telefonov.

Če že imamo možgane, je dobro, da jih uporabljamo, pravi Spitzer v razgovoru, če ne, nam je dolgčas. »Dolgčas je manjša eksistenčna kriza, ki vam pravi, da raje ne zapravljajte časa z nečim, kar že obvladate, ali pa vam niti približno ne uspeva. Začnite se učiti in spremenite način dela, da bo to zahtevnejše, vendar ne prezahtevno. Vaš cilj je, da dosežete t. i. zanos. Veliko srečnejši ste, kot kadar se dolgočasite. Da preganjate dolgčas, resnično ne smete samo preprosto prižgati pametni telefon in brkljati po njem. S tem ne boste rešili težave in se lotili česa zanimivega. Preganjati dolgčas s tapkanjem po telefonu je tako kot gasiti žejo z morsko vodo.

Vsi vemo, da to ni dobro. Iz telesa moramo odplakniti soli, za to pa potrebujemo čisto vodo. Otroci so med pandemijo na milijone ur življenja zapravili s tapkanjem po zaslonskih napravah. Presunjen in zaskrbljen sem zaradi tega. Dolgoročne posledice so neizogibne.« (Spitzer, 2021)

3. ZASVOJENOST S PAMETNIMI TELEFONI NARAŠČA

Mobilni telefon je zelo pomembna naprava v življenju najstnikov. Predstavlja jim orodje za (virtualno) druženje z vrstniki. Preko njega dostopajo do družabnih omrežij, ustvarjajo in objavljajo vsebine, igrajo videoigre, se pogovarjajo in izmenjujejo sporočila s sošolci, prijatelji itd. Telefon imajo tudi ves čas pri sebi, ker se bojijo, da bodo kaj zamudili, in imajo stalno občutek, da se morajo takoj odzvati na sporočila svojih prijateljev. To pa v kombinaciji s potrebo po spremljanju družabnih omrežij pogosto vodi v prekomerno rabo, ki se lahko spremeni tudi v zasvojenost. (safe.si)

Zasvojenosti s telefonom je tako vse več, pove vodja novogoriškega Centra za zdravljenje zasvojenosti Miha Kramli: »Od 227 v lanskem letu pri nas jih samo 16 ni bilo povezanih s telefonom. Vsekakor so se težave začele močno stopnjevati s pojavom pametnih telefonov, čeprav si ne delajmo utvar, da so problematični samo telefoni – tu so namreč še tablični računalniki in navadni računalniki.«

Znaki, da bi mladostnik lahko bil zasvojen, so:

- sprememba spalnih navad – mladostnik ne zaspi brez telefona, dolgo v noč uporablja telefon, preko dneva je zaspan in se težko zbere;
- spremembe prehranjevalnih navad – začne jesti nezdravo hrano, prehranjuje se ob zaslonu;
- čustvena nihanja;
- burna čustvena reakcija, če mu odvzamemo napravo ali preprečimo uporabo;
- izguba občutka za čas;
- laganje o času, ki ga preživi ob uporabi telefona, uporaba na skrivaj, iskanje načinov, kako kljub prepovedi uporabljati telefon;
- neprestano razmišljanje o aktivnostih na internetu, tudi ko počne kaj drugega;
- izguba zanimanja za aktivnosti, ki niso povezane z uporabo naprav z zasloni – zmanjšano zanimanje za druženje z vrstniki, igre, šport in druge aktivnosti, ki so ga prej veselile;
- padec šolskega uspeha;
- zapiranje vase, razdražljivost, zmanjševanje stika iz oči v oči;
- zmanjšana koncentracija, razpršena pozornost, nezmožnost ohranjanja poglobljene zbranosti in razmišljanja.

4. ALI SE MLADOSTNIKI ZAVEDAJO PREKOMERNE RABE PAMETNIH TELEFONOV: REZULTATI ANKETE

Na anonimno anketo so odgovarjali dijaki 1. letnika gimnazije (100 dijakov). Navajam vprašanja iz ankete, rezultate in komentarje:

Koliko časa povprečno na dan uporabljaš telefon?

V povprečju vprašani dijaki uporabljajo telefon 1,8 ure na dan, kar je v mejah priporočljive uporabe za to starost, 15 let. Priporočljiva uporaba je do dve uri na dan. Kljub dobremu povprečju pa vseeno kar 30% presega 2 uri in 10% vprašanih uporablja telefon 6 ur ali več.

Anketo so reševali v razredu, zaznala sem, da so bili nekateri očitno presenečeni, koliko časa dejansko so na telefonu, ko so v ta namen pogledali statistiko uporabe telefona.

Ali tik pred spanjem še pogledaš objave na socialnih omrežjih?

Da	Ne	Občasno
53%	21%	26%

Več kot polovica vprašanih je odgovorila pritrdilno in le četrtina navaja, da tega ne delajo, kar vsekakor ni dober znak, ko govorimo o zasvojenosti s pametnimi telefoni.

Uporabljaš telefon za budilko?

Da	Ne
70%	30%

Ga imaš ponoči odloženega tik pri postelji?

Da	Ne
48%	52%

Ali imaš med spanjem izklopljen zvok?

Da	Ne
79%	21%

Visok procent (70%) pritrdilnih odgovorov na vprašanje, če telefon služi tudi kot budilka, kaže, da vsesplošni pojav, ko telefon uporabljamo za budilko, pri mladostnikih ni izjema. Žal je pritrdilni odgovor pri polovici dijakov tudi, da ga imajo odloženega tik pri postelji. Motnje spanja so ena od posledic prekomerne uporabe telefona, če pa je ta ponoči tik ob postelji in nima niti izklopljenega zvoka, pa so seveda motnje še toliko močnejše.

Imaš telefon pri sebi, ko se učiš in pišeš domačo nalogo?

Da	Ne	Občasno
41%	11%	47%

»Pametni telefon na pisalni mizi zmanjšuje miselno sposobnost in inteligenčni količnik – že s tem, da samo leži na mizi, torej tudi takrat, kadar ni v uporabi. Pametni telefon že s svojo prisotnostjo priklepa pozornost nase, saj nenehno dopušča možnost uporabe.« (Spitzer, 2021) Le pri majhnem odstotku dijakov (11%) glede na gornji citat in rezultat ankete torej ni prisotno zmanjšanje miselne sposobnosti pri učenju in pisanju domačih nalog. Mislim, da je to dejstvo rdeči alarm za vse, tako mladostnike kot starše, učitelje in družbo v celoti. Nas torej »te male čudežne naprave, kljub temu da večina v tem tehničnem izumu vidi predvsem pozitivne učinke«

(Kepic Mohar, 2021), družbo kot celoto res poneumljajo? Le redki danes na to na glas opozarjajo. Manfred Spitzer v nadaljevanju govori sicer o situaciji v Nemčiji, a najbrž lahko enako rečemo za Slovenijo.

»Skrbi me tudi, da nam primanjkuje bistrih in izobraženih ljudi. Predvsem v Nemčiji je naš kapital zgolj znanje. Pod zemljo nimamo plina ali nafte. Imamo le pametne ljudi z dobrimi idejami. Plaši me torej, da smo vse slabše izobraženi, še bolj strašljivo pa je, da živimo med ljudmi brez empatije. To so zombiji in jaz ne želim živeti med njimi. Ni jim mar za druge. To je zelo strašljivo in je posledica pametnih telefonov. To ni moje osebno prepričanje, vse to je znanstveno potrjeno. Ob vsem tem postane jasno, da moramo ukrepati.« (Spitzer, 2021)

Ali med kosilom/večerjo pogleduješ na telefon?

Da	Ne	Občasno
7%	68%	25%

Te moti, če med kosilom/večerjo pogledujejo na telefon prijatelji/člani družine?

Da	Ne
66%	34%

Uporaba pametnega telefona med obroki hrane je eden od znakov zasvojenosti. Več kot polovica vprašanih dijakov pravi, da med obroki ne pogledujejo na telefon, vendar še vedno četrtnina pogleduje občasno. Kot je navedeno že v naslovu je meja med *normalno* uporabo in zasvojenostjo zelo tanka – pri tisti četrtnini vprašanih dijakov, ki danes na telefon pogleduje občasno, se to lahko hitro prevesi v navado, da niti pri jedi ne odložijo telefona.

Te moti, če prijatelj(ica) pogleda na telefon med pogovorom s teboj?

Da	Ne
46%	53%

Ti je neprijetno, če učitelj(ica) zahteva, da telefon pred uro odložiš v škatlo?

Da	Ne
53%	47%

V šoli smo uvedli odlaganje pametnih telefonov, če jih dijaki ne potrebujejo za pouk, pred pričetkom ure v posebno škatlo. Da je vsaj polovici dijakov to neprijetno, je zgovoren znak, kako zelo so navezani na te mini računalnike, dejansko odvisni od tega, da so jim vsak trenutek na voljo.

Ti starši kdaj odvzamejo telefon, češ da ga preveč uporabljaš?

Da	Ne	Se je že zgodilo
4%	40%	56%

Tudi tokrat odgovori kažejo, da je več kot polovica takšnih, ki jih navezanost na telefon zanese, da brskajo po telefonu tudi, ko je čas za učenje, in morajo vmes poseči starši.

Ali pri sprehodu/teku v naravi uporabljaš telefon za poslušanje glasbe?

Da, vedno	Nikoli	Zelo redko
46%	21%	32%

Aktivnosti v naravi so lahko danes edini pobeg od moderne tehnologije, ki nas obkroža na vsakem koraku. Petje ptic, šumenje vode, šelestenje listja ob rahlem vetriču ipd. je lahko čudovita sprostitev. Za vsaj polovico generacije digitalne dobe, če izhajamo iz vzorca anketiranih, so to preslabotni dražljaji, ker jih dogajanje na ekranu spremlja že iz zgodnjega otroštva. Otroški možgani se zato razvijajo drugače, kot navaja Miha Kramli v svojem predavanju za starše: adaptirajo se namreč na intenzivno dogajanje na ekranu, v naravi pa te intenzivnosti ni, zato jim je dolgčas.

Se ti zgodi, da preteče cela ura ali več, ko brskaš po telefonu, čeprav si imel/a v planu zgolj 10 min?

Da	Ne
71%	28%

Izguba občutka za čas, ko smo na socialnih omrežjih ali brskamo po spletu, je še eden od znakov zasvojenosti. Zopet je visok odstotek (71%) tistih, ki so označili, da se jim je to že zgodilo. Seveda še ni problem, ko se to zgodi kdaj pa kdaj, žal pa se večina mladostnikov premalo zaveda tiste tanke črte, ko se to začne dogajati vedno znova in postanejo zasvojeni.

So razprave o odvisnosti mladih od mobilnih telefonov v sodobnem svetu po tvojem mnenju pretiravanje?

Da	Ne
35%	65%

Svetla točka pri vseh alarmih o zasvojenosti mladostnikov s pametnimi telefoni vseeno je, da se jih precej več kot polovica tega zaveda in se jim zdi smiselno, da družba na to reagira.

Akcija Dan brez telefona - se ti zdi smiselno? Napiši svoje mnenje:

Mnenja so zelo deljena. Nekateri se zavedajo, da je uporabo telefona potrebno omejevati (32%) in da je tu nujna določena mera samodiscipline, drugi se s tem absolutno ne strinjajo.

Poglejmo nekaj njihovih nasprotujočih se mnenj:

»Mislim, da ni smiselno, saj se mi zdi, da v akciji sodeluje zelo malo ljudi.«

»Ja, je smiselno, samo pod pogojem dobre predstavitve te ideje.«

»Ne, mislim, da se ne bo nič spremenilo.«

»Da, saj vsako leto postajamo bolj zasvojeni.«

»Da, saj bi bilo dobro da vsaj en dan preživimo brez telefona, ker ga uporabljamo preveč.«

»Ne, ker so telefoni preveč pomembni za lažje delovanje v današnjem svetu. Bolj logično bi bilo imeti dan brez socialnih omrežij.«

5. DISKUSIJA

Strokovnjaki so že pred desetletjem in več opozarjali, da bo zasvojenost z digitalnimi mediji v obsegu prerasla zasvojenost s kemičnimi drogami. Danes smo tu. »Seveda smo pri svojem delu odvisni od moderne tehnologije, ker nam je v pomoč na praktično vseh področjih življenja. Drugače pa je, ko jo uporabljamo za zabavo, možgani se organizirajo tako, da hočejo vedno več, ker je prijetno.« (Kramli, 2023)

Današnja družba si v veliki meri zaradi dobička, ki ga prinaša prodaja in uporaba pametnih telefonov, in vsega, kar je povezano z njimi, še vedno zatiska oči pred škodljivimi posledicami. Le redki glasniki, kot je razvidno iz prispevka, na to opozarjajo, predvsem na škodljive posledice pri razvoju možganov otrok in mladostnikov. Za zdravje in dobrobit celotne družbe je nujno, da se ta trend čimprej obrne.

6. SKLEP

Iz vzorca najstniške populacije, ki so odgovarjali na vprašanja, je več kot razvidno, da se dobra polovica dejansko giblje na tanki črti med *normalno* uporabo in zasvojenostjo. Opogumljajoče je, da se jih dokaj visok odstotek tega zaveda. Verjamem, da so zastavljena vprašanja dala svoj doprinos k še večjemu ozaveščanju, da je zasvojenost s pametnimi telefoni nevarno blizu.

ZAHVALA

Zahvaljujem se Špeli Oman za lekturo, vzpodbudo in koristne nasvete pri izbiri literature. Hvala vsem dijakom, ki so izpolnili anketo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Spitzer, M., 2021. *Epidemija pametnih telefonov*. Celovec: Mohorjeva družba. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.
- [2] Spitzer, M., 2016. *Digitalna demenca*, Celovec-Ljubljana-Dunaj: Mohorjeva založba Celovec.
- [3] Safe.si, Točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje. Prevezeto 10.6.2023 s spletne <https://safe.si/nasveti/prekomerna-raba-novih-tehnologij/prekomerna-raba-mobilnih-telefonov>.
- [4] Doljak, E., objavljeno 25.11.2029. Prevezeto 10.6.2023 s spletne stran: <https://siol.net/trendi/odnosi/zasvojenost-s-pametnimi-telefoni-narasca-ste-odvisni-tudi-vi-video-512693>.
- [5] Kepic Mohar, A., intervju. *Manfred Spitzer: Pametni telefoni zavirajo razvoj možganov*. Prevezeto 11.6.2023 iz spletne strani: <https://www.mladinska-knjiga.si/dobrezgodbe/zdravo-zivljenje/manfred-spitzer-pametni-telefoni>.
- [6] Pozitivna psihologija za boljše življenje. 3.Šola za starše. Kramli, M., januar-februar 2023. *Radosti in pasti nove tehnologije*. Prevezeto 16.6.2023 iz spletnega kanala YouTube.
- [7] 1kA Arnes spletne ankete. Objavljena 11.6.2023 na spletni strani: <https://1ka.arnes.si/a/5082de01>.

SPECIFIKE VEDENJA IN KOMUNIKACIJE UČENCA AVTISTA V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

Namen prispevka je v prvi vrsti predstaviti komunikacijo učenca redne osnovne šole, ki ima avtizem. V uvodnem delu so opisane značilnosti avtizma in predstavljene specifike vedenja in komunikacije otroka z MAS. V nadaljevanju sem se osredotočila na varovalne dejavnike in dejavnike tveganja, prav tako sem predstavila vlogo strokovnih delavcev ter uspešno komunikacijo. V empiričnem delu je bil eden izmed ciljev seznanitev s problematiko avtizma, predstaviti uspešne načine komuniciranja, izpostaviti varovalne dejavnike in dejavnike tveganja ter ugotoviti razliko v načinu komuniciranja učenca s strokovnimi delavci. V raziskavi smo sodelovale učenčeva razredničarka, stalna spremljevalka in izvajalka dodatne strokovne pomoči. Z uporabljenimi deskriptivno metodo sem ugotovila, da se pojavljajo težave pri komunikaciji otroka z avtizmom. Učenec je z različnimi strokovnimi delavkami v različnih vlogah, pri razredničarki in izvajalki dodatne strokovne pomoči je bolj v vlogi govorca, medtem, ko se pri spremljevalki ta vloga zmanjša. Spoznali smo, da je zelo pomembno, da se učencu z MAS postavijo pravila in meje na začetku vzpostavljanja odnosa, saj na tak način učenec lažje in bolje komunicira in se znajde v socialnih odnosih. Razvidno je tudi, da lahko določene situacije pomenijo zanj varovalni dejavnik in hkrati dejavnik tveganja.

KLJUČNE BESEDE : avtizem, komunikacija, vedenje, strokovni delavci

SPECIFIC BEHAVIOR AND COMMUNICATION OF AUTIST STUDENTS IN PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

The purpose of the article is primarily to present the communication of a regular elementary school student with autism. The introductory part describes the characteristics of autism and it presents the specifics of the behavior and communication of a child with MAS. Furthermore, I focused on protective and risk factors, I also presented the role of professionals and successful communication. In the empirical part, one of the goals was to get familiar with the issue of autism, to present successful ways of communication, to point out protective and risk factors, and to determine the difference in the way students communicate with professionals. In the research participated the student's class teacher, permanent companion and provider of additional professional help. With the descriptive method I used, I found that there are problems with the communication of a child with autism. The student is in different roles with different professionals, with the class teacher and the provider of additional professional help, he /she is more in the role of speaker, while with the companion this role is reduced. We have realized that it is very important to set rules and boundaries for a student with MAS at the beginning of establishing a relationship, because in this way the student communicates more easily and better and finds himself/herself in social relationships. It is also evident that certain situations can be a protective factor for him/her and at the same time a risk factor.

KEYWORDS: autism, communication, behavior, professionals

1. UVOD

Avtizem je razvojna motnja z največjimi primanjkljaji na področju socialne komunikacije in interakcije ter z izrazito stereotipnostjo in nefleksibilnostjo na področju dejavnosti in interesov. Otroci z avtizmom imajo pogosto tudi vedenjske in čustvene motnje (nemir, agresija, izbruhi, depresija, anksioznost) ter motnjo v duševnem razvoju, kar zmanjšuje njihovo sposobnost za učinkovito in uspešno šolanje ter socialno vključevanje (Šilc, 2016).

Macedoni Lukšič (2009) pravi, da je avtizem ena izmed skupin razvojnih motenj, poznanih kot motnje avtističnega spektra (MAS). Motnje spektra se imenujejo predvsem zato, ker ima vsak izmed teh otrok specifične težave, z različnimi poudarki in stopnjo izraženosti posameznih simptomov. A. Werdonig (2013) pravi, da otroci z avtizmom niso težavni ali čudni, le svet doživljajo drugače in se nanj tudi drugače odzivajo.

S poznavanjem in upoštevanjem posebnosti njihovega vedenja in komunikacije, varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja, lahko pomembno pripomoremo k uspešnosti funkcioniranja otroka z MAS. Zgodnje prepoznavanje in diagnosticiranje avtizma ima velik pomen, saj se tako lahko otroku že zgodaj priskrbita ustrezna terapija in udeležba v ustreznem programu izobraževanja. Z ustrezno terapevtsko obravnavo lahko bistveno izboljšamo posameznikovo delovanje.

V prispevku bom z raziskovalnim pristopom opisala primer dečka z MAS in opažanja treh strokovnih delavk, ki smo delale z njim. V teoretičnem delu bom zapisala značilnosti avtizma, predstavila bom varovalne dejavnike in dejavnike tveganja ter vlogo strokovnih delavcev. V nadaljevanju bom v empiričnem delu s pomočjo kvalitativne analize predstavila rezultate opravljenih polstrukturiranih intervjujev. Zastavila sem si cilj, da ugotovim, kakšno je komuniciranje učenca z MAS v redni osnovni šoli.

2. TEORETIČEN DEL

a) Avtizem

Pojem »avtizem« izhaja iz grške besede »autos«, kar pomeni sam, lasten, vsebinsko usmerjen vase. Avtizem je razvojna motnja, ki prizadene vse psihične funkcije. Javlja se v prvih treh letih življenja in traja celo življenje. Njeno izražanje v vedenju se spreminja s starostjo in sposobnostmi (Milačić, 2006).

Macedoni Lukšič (2009) pravi, da je avtizem ena izmed skupin razvojnih motenj, poznanih kot motnje avtističnega spektra (MAS). Motnje spektra se imenujejo predvsem zato, ker ima vsak izmed obolelih otrok specifične težave, z različnimi poudarki in stopnjo izraženosti posameznih simptomov.

Otroci z avtizmom imajo največ težav na področjih socialnih veščin, komunikacije in stereotipnih ponavljajočih se vedenj.

Macedoni Lukšič (2009) je opredelila spektroatvistične motnje kot kompleksne razvojne in nevrološke motnje, ki se kažejo kot kakovostno spremenjeno vedenje na področju socialne interakcije, verbalne in neverbalne komunikacije ter imaginacije.

Otroci z MAS imajo težave tudi pri usmerjanju pozornosti, rabi simbolov, razvoju posebnih vedenj in razvoju govora, zato ima velik pomen zgodnja obravnava govorno-jezikovnih spretnosti in komunikacije. Potreben je interdisciplinaren in celosten pristop k vsakemu otroku z omenjenimi težavami.

b) Specifike vedenja in komunikacije otroka z MAS

Teorij, klasifikacij in prikazov značilnosti otrok z MAS je veliko, zato sem se odločila, da podrobneje predstavim eno opredelitev. Patterson (2009) prav tako podrobneje opiše, kako se kažejo čustveno socialne motnje, vedenjske motnje, govorne motnje in druge težave. V nadaljevanju bom povzela nekaj njegovih ugotovitev.

Čustveno socialne motnje: pogosto zre v prazno, ne vzpostavlja očesnega kontakta, je neobčutljiv na bolečino, ovohava in okuša nenavadne predmete, ne mara množice ljudi, pogosto zre v prazno, ne reagira na klic, ne zna izraziti čustev.

Vedenjske motnje: spremembe ga vznemirijo, vede se nenavadno, je hiperaktiven ali hipoaktiven, je navezan na nenavadne predmete (ne gre za igrače), ne kaže želje po učenju, ima izjemen spomin (ali gre za glasbo, števila, orientacijo v prostoru), ima izbruhe togote (brez pravega razloga), vztraja po istosti.

Govorne motnje: zaostaja v govornem razvoju, sploh ne govori, govori monotono, odgovarja nelogično, izgovarja besede, ki nimajo nobenega pomena.

Druge težave: težave s spanjem, prehranjevalne težave (vedno enaka hrana, hrana določene barve), alergije, epileptični napadi.

Seveda otroci z avtizmom ne kažejo vseh teh znakov, pri nekaterih so določeni znaki bolj izpostavljeni, spet drugi določenih znakov sploh nimajo. Kot je že v uvodu zapisano, nekateri učenci navkljub avtizmu gledajo učitelja v oči in mu odgovarjajo na zastavljeno vprašanje, spet drugi gledajo navzdol ali navzgor, se vmes igrajo z določenim predmetom, izvajajo ponavljajoče se gibe. Vsak posameznik je drugačen in delo z otroki, ki imajo avtizem je izziv. Zavedati se moramo, da so vse te značilnosti, katere je zgoraj omenjeni avtor izpostavil, kompenzacija na stiske, katere otrok doživlja.

c) Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja

Neugodni dejavniki se lahko pojavljajo v družini, šoli, med prijatelji, v lokalnem okolju in ti dejavniki različno vplivajo na posameznika. Ob enakih neugodnih dejavnikih lahko določeni posamezniki podležejo, drugi zanihajo, tretjim pa ti neugodni dejavniki ne povzročajo težav (Mikuš Kos, 1991).

Isti dejavniki v določeni situaciji ali okolju lahko delujejo kot varovalni dejavniki, v drugi pa kot ogrožajoči. Enaka lastnost ima lahko različne funkcije, enkrat je lahko varovalna, drugič pa je lahko ogrožajoča.

Varovalne dejavnike delimo na:

- varovalni dejavniki znotraj posameznika (socialne veščine),
- varovalni dejavniki v družini (starševski stil vzgoje),
- varovalni dejavniki povezani s šolskim okoljem in vrstniki (dobri vrstniški odnosi) in
- varovalni dejavniki v širši skupnosti in sosesčini (npr. soseska z raznoliko infrastrukturo, ki omogoča kvalitetno preživljanja prostega časa).

Dejavniki tveganja pa negativno vplivajo na otrokovo rast in razvoj. Če povzamemo različne izvore dejavnikov tveganja, jih lahko razvrstimo na področja:

- otrok (hiperaktivnost, slaba samopodoba, impulzivnost, temperament, agresivnost),
- družina (struktura družine, neustrezna vzgoja, travmatski dogodki, slabi odnosi v družini, bolezni in invalidnost staršev,...),
- šola (slabe izkušnje s šolo, nemotiviranost za učenje, šolski neuspeh),
- druga okolja (vpliv vrstnikov, zavračanje s strani vrstnikov) in
- širša družba (marginalizirano okolje, nesprejemljivo okolje) (Mikuš Kos, 1999).

č) Vloga strokovnih delavcev

Bain, Brown in Jordan (2009) menijo, da je formalno izobraževanje o avtizmu izrednega pomena tudi zato, ker so informacije na internetu, na televiziji, v tiskanih medijih in drugod pogosto nenatančne in netočne.

Vsako leto v strokovni skupini pripravimo tudi za učenca z avtizmom Individualiziran program, ki se lahko dopolnjuje med šolskim letom. Določijo se cilji in oblike dela na posameznih vzgojno-izobraževalnih področjih, strategije njegovega vključevanja, prilagoditve pri preverjanju in ocenjevanju znanja, uporaba pripomočkov, časovna razporeditev pouka.

Otrokom avtistom s pridobljeno odločbo o usmerjanju ne more biti dodeljen stalni spremljevalec, ampak le začasni. Stalni spremljevalec je lahko dodeljen samo gibalno oviranim otrokom in slepim otrokom. Med naloge stalnega spremljevalca spadajo predvsem fizična pomoč otroku, oskrba in nega, pomoč pri prehajanju iz učilnice v učilnico, pomoč pri organizaciji šolskega dela in učnih pripomočkov, vzpostavljanje stika s starši... Kljub temu se lahko vloži na Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport prošnja za dodelitev stalnega spremljevalca otroku z MAS.

Izvajalec dodatne strokovne pomoči za premagovanje primanjkljajev, ki dela z avtistom, mora zraven poznavanja teorije imeti veliko mero empatije, saj je potrebno razumeti njegovo dožemanje sveta in to prenesti v realno šolsko življenje. Skozi večletno delo z učencem avtistom sem поблиže spoznala njihovo funkcioniranje, čeprav je vsak avtist svet zase.

d) Uspešna komunikacija

Učinkovita in uspešna komunikacija je mnogo več kot samo sporočanje in poslušanje, je kakovosten dialog dveh ali več enakovrednih posameznikov, ki odprto izmenjujejo svoje misli, poglede, čustva, občutke in svojo energijo. V komunikaciji bi naj bili spoštljivi, iskreni, potrpežljivi in tolerantni. Izmenjujeta se vlogi sporočevalca in poslušalca. Na našo zmožnost sporazumevanja vplivajo poleg komunikacijskih kompetenc tudi druge kompetence, saj je naša komunikacija v veliki meri odvisna tudi od psihofizične kondicije, ravni energije, poznavanja sebe in poznavanja ter sprejemanja drugačnosti (Lapornik, 2017). Vse našteto avtistom predstavlja velik problem. Sposobnosti komuniciranja, ki jih večina usvoji spontano in brez posebnega učenja, so pri njih težko pridobljene s sistematičnim učenjem teh veščin.

3. EMPIRIČNI DEL

a) Problem, namen in cilji

V prispevku želim prikazati in opisati učenca z avtizmom, njegovo vedenje in komunikacijo in kakšna je vloga razrednika, spremljevalca in strokovnega delavca, ki z njim izvaja dodatno strokovno pomoč. Odgovor na vprašanje kaj povzroča avtizem, je tako nedorečen, kot je motnja sama, ker še ni odkrit en sam točno določen vzrok. Starši se morajo zavedati, da s svojim ravnanjem nikakor ne morejo povzročiti avtizma pri otroku (Kesič Dimic, 2010). Komunikacijske težave in posebnosti v vedenju se v toku razvoja in izobraževanja spreminjajo, ostajajo pa stalnica. Šolanje otroka avtista v redni osnovni šoli je zanj stresno in naporno, saj drugače komunicira in se odziva, ker nima razvitih socialnih veščin, kot večina ostalih učencev. Zanimali nas bodo odzivi učenca avtista na različna okolja v šolskem prostoru in na različne strokovne delavce.

Namen raziskovanja je predvsem opisati primer učenca z avtizmom z vidika njegovih (nezaželenih) vedenjskih vzorcev in komunikacije.

Cilji raziskovalnega dela so seznaniti s problematiko avtizma (lastnosti otrok, njihovo specifično vedenje in komunikacija), predstaviti uspešne načine komuniciranja, izpostaviti varovalne dejavnike in dejavnike tveganja in ugotoviti razliko v načinu komuniciranja učenca s strokovnimi delavci.

b) Metodologija

V raziskavi smo uporabili kvalitativni pristop pedagoškega raziskovanja. Metoda raziskovanja je bila deskriptivna oziroma opisna. Za takšno vrsto raziskave sem se odločila, ker me je zanimalo vedenje, izkušnje, razmišljanje in komunikacija otroka z avtizmom. Uporabljena je bila deskriptivna metoda raziskovanja, s katero smo opisali stanje, ki ga proučujemo, torej komunikacijo otroka z avtizmom in njegove specifikke.

c) Postopek zbiranja in obdelave podatkov

Podatke sem pridobila s pomočjo analize dokumentacije in s spraševanjem strokovnih delavcev, ki smo delali z učencem. Izvedla sem dva pogovora, z razredničarko učenca in s

spremljevalko. Podatke sem zbirala s polstrukturiranim intervjujem. S pomočjo kodiranja ter kategorij sem prišla do sklepnih ugotovitev.

4. PRIDOBIVANJE PODATKOV IN INFORMACIJ

a) Informacije o primeru na podlagi dokumentacije

Jan je prvorojenec, star je 14 let in obiskuje 8. razred. Je uspešen učenec, ki ima dobre ocene. Je otrok s posebnimi potrebami, usmerjen kot otrok z lažjo govorno-jezikovno motnjo, kot otrok s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, dolgotrajno bolan otrok, otrok z avtističnimi motnjami (otrok z zmernimi primanjkljaji v socialni komunikaciji in socialni interakciji in otrok s težjimi primanjkljaji na področju vedenja, interesov in aktivnosti). Ima različna močna področja, zelo dobre številske predstave. Dobro logično sklepa in fleksibilno razmišlja. Največ težav ima na področju socialnega vključevanja. Čeprav je v razredu manj učencev kot je normativ, samo 21, Jan težje naveže in vzdržuje ustrezne socialne stike, predvsem z vrstniki. Težko nadzoruje svoje vedenje v raznih situacijah in se v njih nepredvideno odzove, saj mehanizmov čustvovanja in socialnih interakcij povsem ne razum. Jan nima razvitih ustreznih komunikacijskih vzorcev. Je impulziven in se pogosto razjezi, težje sprejme tuje mnenje in trmasto vztraja pri svojem.

b) Vidik strokovnih delavcev

Povzela bom mnenja učenčeve spremljevalke, razredničarke in moje mnenje kot izvajalke strokovne pomoči kot smo ga takrat izrazile.

Mnenje spremljevalke

Janova spremljevalka je bila na začetku dela z Janom v negotovosti, ob delu z Janom pa je ugotovila, da je to delo, ki zahteva, da učenca sprejmeš takšnega kot je in najprej poskušaš z njim vzpostaviti primeren odnos. Meni, da z Janom lepo sodelujeta, sproščeno ji pripoveduje, kako je doma, a to samo med odmorom. Trudi se, da Jan med poukom sodeluje, prav tako ga spodbuja, da se med odmori družijo s sošolci. Jan je včasih s svojim neprestanim govorom in razlago kar naporen, saj nikoli ne pove nič pozitivnega. Četudi ga spomnimo na kakšno pozitivno stvar, on v vsaki dobri stvari najde kaj negativnega in to negativnost stopnjuje.

Delo z otrokom avtistom ni enostavno, a je zelo zanimivo in drugačno. Ko z upoštevanjem dogovorov in pravil dosežemo in zgradimo zaupljivost, je delo z njim enostavnejše. Na začetku je bilo delo težko, morala se je navaditi na učenca, na delo spremljevalke ter na sodelovanje z učitelji.

Pomembno je, da smo vsi strokovni delavci dosledni v upoštevanju dogovorov glede Jana, saj potrebuje stalnost, ne glede na to kdo ga uči oz. dela z njim. Če velja pravilo za druge učence, mora biti za Jana enako. Pomembno je, da učitelji sodelujejo s strokovnimi delavci, da vsi skupaj soustvarjamo šolsko klimo.

Mnenje razredničarke

Razredničarka pravi, da se Jan v razredni skupnosti počuti zelo dobro. Njegov odnos s sošolci bistveno boljši kot pred leti, več se družijo z njimi in jih podpira tudi pri dejanjih, ki so ga včasih motila – recimo klepetanje, skakanje v besedo učiteljem. Med odmori ne stoji več vedno nekje stran od sošolcev, ampak klepeta z njimi. Več težav ima pri stikih z učenci iz drugih paralelnih razredov pri izbirnih predmetih ali pri športu.

Še vedno ga vznemirijo spremembe, kot so nova učilnica, nov učitelj, nova spremljevalka. Rad ima vse tako kot je ustaljeno – njegov obešalnik v garderobi, njegovo mesto v učilnici. Torej, rutino. Večkrat zna biti žaljiv do sošolcev, tudi do tistih, ki so do njega zelo prijazni.

Razredničarka meni, da imata zaupen odnos in ji veliko pove, potoži. Ko sta se spoznala je bil nezaupljiv, potem sta hitro navezala stik. Praviloma govori več on, razredničarka je na individualnih urah, ki jih ima z njim, bolj v vlogi poslušalke, kar Jan zelo potrebuje. Meni, da se je njuna komunikacija in način njegovega odzivanja v treh letih, odkar ga uči, zelo spremenila. Jan dobro ve, da so meje jasno postavljene in česa ne bo dovolila. Tudi očesni stik že zmora. Ko je zelo jezen, sprejme, da sta recimo nekaj časa tiho, ker prosi za mir, potem pa pride sam do nje in se želi pogovarjati naprej. Največkrat ji to opiše z besedami, da ima tudi občutja in naj ga razumemo.

Med sošolci je sprejet, vendar ga sprejemajo kot Jana – to pomeni, da je njihov sošolec, vendar ni enak z njimi v razvojnem pogledu – dekleta ga sprejemajo zelo dobro, vendar ne kot fanta, ampak – to je naš Jan. Vedno takoj opazijo, če je slabe volje in če se dogaja kaj posebnega. V socialnem smislu najbolj zaostaja za njimi, njega ne zanimajo dekleta, čeprav je v njihovi družbi najraje. Seveda pa bo glasno povedal, da so tečne.

Mnenje izvajalke dodatne strokovne pomoči

Delati z učencem z MAS je izziv. Vsaka šolska ura lahko poteka popolnoma drugače kot smo si zastavili in zamislili. Sprejemam in se zavedam specifik doživetja in odzivanja otroka z MAS. Za uspešno delo je potrebna vztrajnost, doslednost in empatičnost. Jan je v času najinega sodelovanja zelo napredoval na nekaterih področjih socialnega razvoja. Zavedati pa se moramo, da je avtizem stalnica v življenju. Trudimo se in mu omogočamo, da v šolskem prostoru individualno osvojene veščine prenese v okolje z vrstniki in jih začeti uporabljati v različnih situacijah.

Imava dober odnos, ki se je gradil vsa leta sodelovanja. Na situacije, ki so zanj neprijetne, se odziva primernejše kot včasih, boljše izbira primeren odziv. Prisotne je še veliko nebesedne komunikacije.

Upoštevam, da včasih potrebuje mir in tišino, zato mu omogočim umik v miren prostor. Pri Janu je kar nekaj dejavnikov, ki so hkrati varovalni ali ogrožajoči. To je šola, sošolci, njegove socialne veščine. K boljšemu vključevanju v razred kot celoto in učni uspešnosti je veliko pripomogla prisotnost stalne spremljevalke.

Kljub njegovemu izražanju negativnosti in nezadovoljstva nad vsem, je užitek videti, kako se vključuje v pogovore s sošolci, vzpostavlja komunikacijo tudi z drugimi učenci šole in se tudi nasmeje. Pomembno je sodelovanje vseh učiteljev in strokovnih delavcev, kot tudi sodelovalni odnos s starši učenca. Vsak, ki dela z učencem z MAS, mora najti svoje uspešne strategije spoprijemanja z vsakodnevnimi nepredvidljivimi reakcijami in situacijami do katerih prihaja.

5. REZULTATI IN RAZPRAVA

Jan je zaključil osnovnošolsko izobraževanje, zato v nadaljevanju uporabljam pri pisanju preteklik.

a) Socialno vedenje

Učenec je imel velike težave z vključevanjem v skupino že v vrtcu, še večje potem v prvih razredih osnovne šole. Zaradi njegovega neobičajnega vedenja in govorjenja ni imel stikov s sošolci, čeprav so predvsem zaradi pristopa razredničarke in mojega dela s celotnim razredom, bili pripravljene in veseli vsake vzpostavitve komunikacije z njim. V prvem in drugem razredu je na hodniku včasih glasno govoril in ni hotel v učilnico, ker ga je sošolec samo grdo pogledal ali je bilo nejasno podanih preveč navodil. Z leti se je Janova sprejetost v razredu izboljšala, strokovne delavke smo opazale, da je tako med sošolci kot sošolkami lepo sprejet, čeprav jih je sam pogosto žalil ali uporabljal neprimerne besede. Zanimivo je bilo, kako je pogosto užalil tudi do njega prijazne sošolce. V razredu je prihajal v vedno manj konfliktov. Jan se je znal tudi opravičiti za svoje besede ali neprimerno vedenje. Zadnji dve leti, ko je imel stalno spremljevalko, je bil bolj vključen in sprejet v razredu, ker ga je spremljevalka sproti opozarjala na njegovo vedenje. Med odmori se je Jan več družil s sošolci, saj je v preteklih letih sameval in hodil po hodnikih gor in dol.

b) Besedna in nebesedna komunikacija

Dobnik- Renko (2009) zapiše, da je drža telesa, mimika in delanje grimas zelo značilna za otroke z avtizmom. Pačenje, neprepoznavanje čustev sogovornika, ponavljanje določene motorične navade, so vse značilnosti teh otrok.

Tudi pri Janu smo strokovne delavke opazile določene posebnosti, kot so na primer njegove ponavljajoče motorične navade. Med pogovorom ali poukom si je pogosto gladil lase ali se ukvarjal s prsti. Pri Janu je bilo opaženega manj očesnega kontakta, kot pri ostalih učencih. Na hodnikih je izstopal z njegovo držo in togostjo, bil je sključen, njegova hoja je bila nesproščena. Kadar mu nekaj ni bilo všeč ali pa se je soočal z njemu nelagodno situacijo, je to glasno izražal ali pa je celo prišlo do destruktivnega vedenja. Svoje stvari je metal po tleh, naglo vstal in odkorakal drugam. Izpostavila bi tudi njegov negativen pogled na svet, vedno je razlagal o tegobah, o krivicah, ki se mu dogajajo, svet je bil zanj negativen, v svojem življenju ni videl ničesar pozitivnega. Rad je bil v vlogi govornika, sploh pri razredničarki na individualnih urah in izvajalki dodatne strokovne pomoči. Spremljevalka je vlogo govornika pogosto prekinila, saj ga je usmerjala k sledenju učnega procesa in opravljanju šolskih nalog.

Jan ni razumel sarkazma ali šale, prav tako ni razložil, da so se sošolci smejali šali ali kakšni smešni prigodi in ne njemu. Strokovne delavke smo izpostavile tudi, da se je Jan le malokrat nasmejal in je med govorjenjem velikokrat delal grimase.

c) Varovalni dejavniki in dejavniki tveganja

Raziskave in proučevanje varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja, so pokazale, da lahko isti dejavniki v določeni situaciji ali okolju delujejo kot varovalni dejavniki, v drugi pa kot ogrožajoči.

Strokovne delavke smo bile enotnega mnenja, da je kljub njegovemu tarnanju in nezadovoljstvu bila šola njegov varen prostor, saj se učenec v popoldanskem času ni družil z nikomer in ni bil vključen v nobeno dejavnost. Tako je v šoli preživel čas z vrstniki, se z njimi pogovarjal, družil, prihajal v interakcije. Skupno mnenje strokovnih delavk je bilo, da so bile sošolke njegov varovalni dejavnik, saj se je z njim dobro razumel, povabile so ga v skupino, medtem ko so bili sošolci včasih dejavnik tveganja, ker je prihajalo do verbalnega konflikta med njimi.

Izpostavila sem pomemben varovalni dejavnik in to je individualiziran program. Ta je zanj predstavljal varnost, saj je imel napovedano ustno ocenjevanje. Prav tako je bilo pozitivno, da je imel podaljšan čas pisanja in da je lahko pisal sam, saj je potreboval mir in tišino. Hrup je bil njegov dejavnik tveganja, saj se je že kadar so v razredu poslušali glasnejšo glasbo prijel za ušesa in se želel odstraniti iz razreda.

Kot varovalni in hkrati dejavnik tveganja smo navedle tudi babico. Ta mu je pomagala pri šolskem delu, a učenec je povedal, da doma nima miru, da ga silijo k učenju, da nima časa zase. Zanimivo se nam je zdelo, da so določeni predmeti in učitelji lahko varovalni dejavniki in tudi dejavniki tveganja. Njegova razredničarka je bila oseba, s katero je imel zaupen odnos, povedal ji je kaj ga tare, enako je bilo z ostalima strokovnima delavkama. Določeni učitelji, ki so preglasno govorili ali uporabljali sarkazem, ki ga Jan ni razumel, so predstavljali zanj dejavnik tveganja. Posledično se je pri teh urah obnašal bolj moteče.

Spremembe so tiste, ki so učenca spravljale v nelagodje in privedle do izbruhov. Učenec se je varno počutil takrat, ko so potekale stvari po urniku. Prav tako je imel rad, da so bile njegove stvari vedno na istem mestu, da je imel svoj obešalnik v garderobi, svoje mesto v učilnici.

6. SKLEP

Ljudje z MAS dojemajo svet drugače kot večina. Če povzamem misli vseh treh zgoraj naštetih strokovnih delavk, lahko ugotovim, da je imel učenec več različnih varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja. Določene situacije so lahko tako varovalne kot ogrožajoče. Pri učencu z MAS so to njegovi sošolci in sošolke. Janovi varovalni dejavniki so bile sošolke, saj so ga sprejemale z razumevanjem, prisotnost stalne spremljevalke, individualiziran program in s tem prilagoditve pri pouku in ocenjevanju, dobri odnosi med vsemi strokovnimi delavci, stalnost pravil in urnika.

Pri dejavnih tveganja bi izpostavila menjavo učiteljev in učilnice vsako šolsko uro, nekatere sošolce, hrup in gnečo na hodnikih in učiteljevo ohlapno upoštevanje pravil.

Vsi, ki smo vstopali v kontakt z učencem smo vedeli, da je pomembna stalnost pri upoštevanju pravil. Opažali smo, da sta bili pogosto njegova komunikacija in odzivanje odvisna od učiteljevega načina poučevanja in komuniciranja z učenci. Če je učitelj preglasno in zanj preveč razpršeno podajal snov, je imel učenec med poukom slabšo pozornost, prav tako je več motil pouk in želel preglasiti učitelja ali zapustiti razred. Če učitelj ni reagiral na njegove neprimerne izjave, so se le-te samo stopnjevale. V primerjavi komunikacije učenca s strokovnimi delavkami sem ugotovila, da se je učenec pri razredničarki na individualnih urah pojavljal v vlogi govorca, slednja je bila bolj poslušalka. Sama sem z učencem imela dve uri tedensko in odkar je imel stalno spremljevalko in je z njo opravil vse učne obveznosti, se je pojavljala učenceva želja po razpravah, ki mu jih je bilo časovno in vsebinsko potrebno omejiti. S spremljevalko je Jan redno opravljal svoje učne delo in ni imel časa razlagati o težavah, ki jih je rad izpostavljaj vsem drugim. Med odmori se je vedno pogosteje vključeval v pogovore s sošolci in se ni odmikal v prostor, kjer je bil sam. To je bil zelo pozitiven premik v njegovem socialnem razvoju.

Če ima učenec z avtizmom določena pravila in če jih tudi odrasli pri delu z njim dosledno upoštevamo, lahko vzpostavi ustrezno komunikacijo z učenci in strokovnimi delavci. Ob izbruhih jeze in neprimernih reakcijah lahko z dobrim poznavanjem njegovih specifik hitro dosežemo umiritev situacije.

Dobro sodelovanje med starši, učitelji, svetovalnimi delavci, pedagogi in učencem z MAS je ključnega pomena. Ob upoštevanju vseh strokovnih in etičnih načel lahko dosežemo velik napredek pri funkcioniranju učenca, kar je posledično pomemben korak k njegovemu boljšemu in kakovostnejšemu nadaljnjemu življenju.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bain, S. K., Brown, K. S. in Jordan, K. R. (2009). *Teacher candidates accuracy of beliefs regarding childhood in interventions*. The teacher Educator, 44, 71-89.
- [2] Kesič Dimic, K. (2010). *Vsi učenci so lahko uspešni*. Ljubljana: Založba Rokus Klett.
- [3] Lapornik, K. (2017). *Učinkovita komunikacija – korak do sočloveka in uspeha*. Novo mesto: Združenje izobraževalnih in svetovalnih središč Slovenije.
- [4] Macedoni Lukšič, M. (2009). Delovna skupina pri ministrstvu za zdravje. *Smernice za celostno obravnavo otrok s spektroavtističnimi motnjami*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [5] Mikuš Kos, A. (1999). Teoretični koncepti nastanka in vzdrževanja psihosocialnih in psihiatričnih motenj v otroštvu. V E. Kraševac Ravnik (ur.), *Varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Kolaborativni center Svetovne zdravstvene organizacije za duševno zdravje otrok pri Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše in Inštitut za varovanje zdravje Republike Slovenije.
- [6] Milačić, I. (2006). *Aspergerjev sindrom ali visokofunkcionalni avtizem*. Maribor. Center društvo za avtizem.
- [7] Nikolić, S. (2000). *Autistično dijete. Kako razumeti dječji autizam*. Zagreb: Prosvjeta.
- [8] Patterson, D. (2009). *Avtizem: kako najti pot iz tega blodnjaka: vodnik za starše pri biomedicinski obravnavi spektra avtističnih motenj*. Ljubljana: Modrijan.
- [9] Šilc, M. (2016). *Razumevanje učnih stilov oseb z avtizmom in strukturiranje okolja*. Maribor: Društvo za pomoč otrokom z avtističnimi motnjami Školjke.
- [10] Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana. Pedagoška fakulteta.
- [11] Werdonig, A. (2013). *Praktični pristopi pri poučevanju učencev z avtistično motnjo*. Maribor: Center za sluh in govor Maribor.

Z DIDAKTIČNO IGRO IN SAMOVREDNOTENJEM DO USPEŠNEGA BRANJA

POVZETEK

Med temeljne izzive sodobne družbe zagotovo spada posodobljen vzgojno-izobraževalni proces. Učitelji morajo stremeti k učinkovitim in sodobnim metodam, oblikam in učnim stilom. Namen prispevka je predstaviti enega od načinov za posodabljanje vzgojno-izobraževalnega procesa, in sicer vnašanje didaktične igre v učno delo, to je igre, v kateri so pravila in vsebine tako izbrane, organizirane in usmerjene, da spodbujajo pri otrocih določene dejavnosti, ki pomagajo pri razvijanju sposobnosti in pri učenju.

Pri učenju branja sem vpeljala didaktično igro in napredek učencev pri branju spremljala s pomočjo samovrednotenja ter vrstniškega vrednotenja. Učenje z igro je hitrejše in bolj učinkovito, znanje, pridobljeno po tej poti, pa trajnejše kot znanje pridobljeno na klasičen način. Obenem je igra tudi primerno motivacijsko sredstvo, ki učence spodbudi k aktivnemu delu. Še posebej se je didaktična igra pri učenju branja izkazala za ustrezno izbiro, ko sem jo v tem letu prepletla s timskim delom ter z načrtnim vpeljevanjem samovrednotenja ter vrstniškega vrednotenja s pomočjo jasno postavljenih kriterijev uspešnosti. Predstavljena spoznanja o vpeljavi didaktične igre v učno delo predstavljajo enega od možnih doprinosov k posodobitvi vzgojno-izobraževalnega procesa v prvi triadi osnovne šole.

KLJUČNE BESEDE: branje, didaktična igra, samovrednotenje

DIDACTIC PLAY AND SELF-ASSESSMENT FOR SUCCESSFUL READING

SUMMARY

Modernising the educational process is surely one of the fundamental challenges of modern society. Teachers must strive for effective and up-to-date methods, forms and teaching styles. The aim of this paper is to present one of the ways of modernising the educational process, namely the introduction of didactic play into teaching work, it is play in which the rules and content are chosen, organised and oriented in such a way as to stimulate in children's certain activities that help them to develop their abilities and to learn.

I have introduced didactic play in the teaching of reading and monitored pupils' progress in reading through self- and peer-assessment. Learning through play is faster and more effective, and the knowledge gained through play is more lasting than that gained through traditional means. At the same time, play is a good motivational tool to encourage students to work actively. In particular, the didactic game proved to be an appropriate choice for learning to read when I combined it with teamwork during the year and with the systematic introduction of self- and peer-assessment through clearly defined performance criteria. The findings presented here on the introduction of didactic games in teaching represent one of the possible contributions to the modernization of the educational process in the first three years of primary school.

KEYWORDS: reading, didactic game, self-evaluation

1. UVOD

Pri svojem delu izhajam iz spoznanja, da je igra temeljna dejavnost vsakega otroka in ima v njegovem življenju posebno vlogo. Igra za otroka ni le sprostitelj, temveč ima pomembno vlogo v procesu učenja. Učenje z igro je hitrejše in bolj učinkovito, znanje, pridobljeno po tej poti, pa trajnejše. Obenem je igra tudi primerno motivacijsko sredstvo, ki učence spodbudi k aktivnemu delu. Pri izboru iger moramo biti dovolj široki in enako občutljivi za vse učence. Vsak učenec mora imeti možnost, da se uveljavi, da začuti sebe kot enakovrednega člana skupine, da je ob tem zadovoljen, se uči in sprosti.

Pečjakova (2009) navaja, da je igra temeljna spoznavna izkušnja in osnova za proces učenja ter da se igra in učenje ne izključujeta, pač pa ravno obratno. Pravi, da je lahko učenje z igro, zlasti za mlajšega otroka, najbolj uspešno. Postopki igre so lahko učni postopki in strategije. Igra je razvojna in vzgojna dejavnost, pri kateri je otrok samostojen, svoboden, ustvarjalen; pri kateri raziskuje in išče nove možnosti, tekmuje s seboj, z drugimi, s časom, s cilji. Ti so lahko tudi učni. Igra je način, kako se otrok uči tisto, česar ga sicer nihče ne more naučiti. Didaktična igra je torej igra z določeno nalogo in cilji.

Pogoj za uspešno delo je, da ima učitelj pripravljene zbirke iger z navodili za uporabo. Še posebej moramo upoštevati načelo podajanja navodil. Ta morajo biti jasna in razumljiva vsem otrokom. Didaktične igre so lahko namenjene uporabi pri pouku vseh predmetov, hkrati pa razvijajo govor, bogatijo besedišče in širijo splošno poučenost. Skozi igro otroci urijo motorične spretnosti, hitrost odzivanja, usklajenost vida in gibanja, zavedanje lastnega telesa, vidno, slušno in tipno zaznavanje. Učenci so v igri aktivni, kar je bistvenega pomena, saj vemo, da je pouk, pri katerem so učenci pasivni, neučinkovit.

Dodano vrednost v procesu učenja didaktična igra dobi, ko razmišljamo o učnem uspehu oz. napredku učenca. Vsak učitelj ima s formativnim spremljanjem, ki je najbolj naravna oblika preverjanja, možnost ugotoviti, kakšno je učenčevo predznanje, oziroma kakšne so njegove sposobnosti. Pomemben element formativnega spremljanja je samovrednotenje in vrstniško vrednotenje.

Namen prispevka je predstaviti vnašanje didaktične igre pri učenju branja s spremljanjem napredka s pomočjo samovrednotenja ter vrstniškega vrednotenja. Predstavljena spoznanja o vpeljavi didaktične igre in samovrednotenja v učno delo predstavljajo enega od možnih doprinosov k posodobitvi vzgojno-izobraževalnega procesa v prvi triadi osnovne šole.

2. VNAŠANJE INOVACIJ V ŠOLSKI PROSTOR

»V Izhodiščih kurikularne prenovе (1996) je bilo moč razbrati središčno vlogo učitelja kot tistega, ki bo ključni nosilec prenovе skozi povečano avtonomijo in strokovno odgovornost. Kako velike 'spremembe' oz. novosti učitelji vnašajo v svoje delo, je odvisno od tega, kako oziroma koliko učitelji razumejo, sprejmejo in uveljavljajo cilje v lastni pedagoški praksi. Pri tem so pomembna pojmovanja učiteljev, ki 'neopazno' usmerjajo njihova ravnanja. Novosti oziroma spremembe lahko zaživijo v praksi le skozi učitelja, ki jih sprejema in izvaja v razredu. Šolska avtonomija mora zagotoviti izboljšanje kakovosti v izobraževanju na tak način, da smiselno poveže šolsko avtonomijo s splošno odgovornostjo v državi. Svetovni trendi šolskega menedžmenta in decentraliziranih šolskih sistemov slonijo na povečevanju avtonomije in na

strokovni odgovornosti učitelja, ki sta neločljivo povezani. 'Od strokovne avtonomije in odgovornosti je bistveno odvisna kakovost izobraževanja in kakovost šol kot izobraževalnih ustanov. Pri tem je jasno, da sta strokovna avtonomija in odgovornost med seboj tesno povezani. Brez avtonomije niti učitelj niti šola ne moreta prevzeti 'notranje odgovornosti' za svoje delo' (Svetlik, 1997: 14). Čim večje je učiteljevo strokovno znanje (Kroflič, 1999), tem bolj je lahko učitelj avtonomen pri svojih odločitvah in dejanjih. Strokovno znanje je tisto, ki mu omogoča zmožnost avtonomnega odločanja in vplivanja na splošno pedagoško prakso. Naj omenimo, da domači avtorji za področje strokovne usposobljenosti učiteljev ugotavljajo, da so naši učitelji preslabo usposobljeni za prevzemanje odgovornosti, predvsem kar se tiče izboljševanja učnih metod in postopkov. V našem šolskem prostoru je še vedno močno prisotno transmisijsko pojmovanje pouka s prevladujočo frontalno obliko dela. Avtonomni učitelj se mora znajti v konkretnih problemskih situacijah, v katerem ob stalnem razmišljanju v vsakdanji praksi pogloblja svoj vpogled v odnose in zakonitosti ter tako ustvarja nove razsežnosti pedagoške stroke. Učiteljeva vloga pomeni potrebo po stalnem poklicnem razvoju, potrebo po njegovem aktivnem sodelovanju s šolsko politiko v smislu opozarjanja na omejitve in pomanjkljivosti učnih načrtov, delovnih pogojev ipd.

Pri vnašanju inovacij v šolski prostor je ključna interakcija med dejavniki pouka, ki bodisi vlečejo skupaj ali narazen. Porazdelitev odgovornosti na vse dejavnike, ki sodelujejo pri pouku, omogoča, da učitelj postopno vnaša spremembe in drugačne načine poučevanja.« (Mlinarič 2007: 25)

Zmožnost prilagajanja spremembam in uvajanje novosti v šolo je ena pomembnejših nalog sodobne šole.

3. DIDAKTIČNA IGRA

»Za otroka je igra temeljna spoznavna izkušnja in osnova za proces učenja. Kozinc (Pečjak idr., 1999) citira Furlana, ki poudarja, da se igra in učenje ne izključujeta, pač pa ravno obratno. Pravi, da je lahko učenje z igro, zlasti za mlajšega otroka, najbolj uspešno. Postopki igre so lahko učni postopki in strategije. Igra je razvojna in vzgojna dejavnost, pri kateri je otrok samostojen, svoboden, ustvarjalen; pri kateri raziskuje in išče nove možnosti, tekmuje s seboj, z drugimi, s časom, s cilji. Ti pa so lahko tudi učni. Igra je način, kako se otrok uči tisto, česar ga sicer nihče ne more naučiti. Didaktična igra je torej igra z določeno nalogo in ciljem.

Pedagoška enciklopedija (1989) opredeljuje didaktično igro (v ožjem pomenu) kot igro, v kateri so pravila in vsebine tako izbrani, organizirani in usmerjeni, da spodbujajo pri otrocih določene dejavnosti, ki pomagajo pri razvijanju sposobnosti in pri učenju. Seveda se otroci teh ciljev večkrat niti ne zavedajo.« (Pečjak 2009: 21)

Igra je kompleksna dejavnost, ki se od drugih dejavnosti loči po tem, da je spontana in da v večji meri vključuje igralčevo ustvarjalnost.

a) Igra kot metoda dela

»Da bi lahko govorili o igri kot metodi dela, moramo vedeti, kaj metode dela sploh so. Slovar slovenskega knjižnega jezika besedo *metoda* opredeljuje kot obliko načrtnega, premišljenega dejanja, ravnanja ali mišljenja za doseg nekega cilja. Pucelj Lukan (2010) metodo podobno opredeli kot sredstvo, ki ga uporabimo za doseg cilja ali kot sledeče si korake v doseganju

zastavljenih ciljev. Metoda nam torej pove, kako bomo nekaj naredili ali dosegli. Je orodje, ki nam pomaga priti do cilja.

Metoda je načrtovana dejavnost za posameznika ali skupino. Prava metoda mora odgovarjati zastavljenim ciljem in potrebam udeležencev ter nas pripelje do zelenega namena. Metoda je tudi ponovljiva dejavnost, v katero pa aktiven udeleženec vsakič znova prinaša nova spoznanja. Odrasli se tako pri opravljanju svojega dela pogosto zatekamo k že preizkušenim metodam dela, saj ravno na podlagi načrtovanja in ponavljanja izboljšujemo svoje rezultate – ne glede na to, če to pomeni boljše in kakovostnejše izvedeno izobraževanje, prej pomito posodo ali kvalitetno opravljeno delo v službi.

Za dobro opravljeno delo je pomembno poznavanje različnih metod, ki nas lahko pripeljejo do cilja. Še posebej je uporaba raznolikih metod dela zaželeno na področju izobraževanja. Galeša (1995) za metode poučevanja pravi, da so najmanj tako pomembne kot snov, pogosto pa še pomembnejše. Izobraževanje je uspešno le, če kombiniramo raznovrstne metode, vsako s svojim namenom. S tem aktiviramo obe možganski polovici ter spodbujamo logično (leva polovica) in ustvarjalno mišljenje (desna polovica). Z raznovrstno izbiro metod tako vsem udeležencem omogočimo enake možnosti, saj se približamo različnim načinom mišljenja, hkrati pa poskrbimo tudi za pestrost programa. Kljub temu pa se moramo vedno zavedati, da so metode samo sredstvo, ki nam omogoča kakovostnejšo pot do osvojitve znanja.« (Mrak Merhar et al. 2013: 8)

»Učna igra je odličen primer dinamične metode dela. Od nas zahteva vključitev preteklih izkušenj, torej posedovanega znanja, hkrati pa refleksija in vrednotenje učne igre naredita en korak več: udeležence spodbudita k razmišljanju, kaj novega so se pri tej igri naučili. Za učno igro potrebujemo konkretne učne cilje. Te lahko delimo na izobraževalne in vzgojne. Vzgojna igra v ospredje postavlja predvsem vzgojne cilje, v manjši meri pa se dotakne izobraževalne vloge. Za take igre veljajo predvsem tiste, ki posegajo bolj na odnosno raven in smo o njih govorili v priročniku Uporaba igre v andragoških procesih (torej socialne gre, igre za gradnjo skupnosti in druge). Na drugi strani pa didaktične igre v ospredje postavljajo kognitivno spoznanje oz. izobraževalne cilje, torej neko novo znanje (poznane didaktične igre so npr. montessori materiali, ki znanja delijo na matematična, znanstvena idr.). Didaktična igra je torej igra, ki odgovarja vnaprej načrtovanim izobraževalnim ciljem, ki jih dosežemo z aktivno vlogo udeležencev.« (Mrak Merhar et al. 2013: 11–13)

b) Didaktične igre pri pouku slovenščine

Didaktične igre so pri slovenščini zelo ustrezna metoda dela tako pri usvajanju nove snovi kot tudi pri urjenju in utrjevanju. Opisala bom primer ure, izvedene z didaktično igro v prvem razredu, in sicer utrjevanje branja in pisanja.

c) Didaktične igre namenjene branju in pisanju

Pomembno je, da ima učitelj zbirko didaktičnih iger, ki vsebuje tudi jasna navodila za njihovo uporabo.

S temi igrami lahko pri slovenščini sledimo številnim ciljem. Učenci:

- Usvojijo določeno črko.
- Vadijo tehniko branja in so pozorni na vsebino.
- Vadijo branje z razumevanjem.

- Urijo se v razumevanju prebranega.
- Tvorijo povedi in jih nastavijo s črkami iz stavnice.
- Vadijo branje besed/povedi/besedila z velikimi tiskanimi črkami.
- Napišejo besedo za sličico.
- V mreži poiščejo posamezno besedo/besedo prepisejo/uporabijo v povedi.
- Natančno berejo besede/povedi.
- Vadijo tehniko branja in so pozorni na vsebino.
- Ob danih kriterijih se učenci navajajo na samovrednotenje.
- Učenci se usposablajo za kritično vrstniško vrednotenje.

V kompletu te didaktičnih iger, ki so bile uporabljene to uro, so kartončki z velikimi tiskanimi črkami, barvni lističi z zapisanimi črkami, domine različnih taksonomskih ravni, mreže besed s priloženimi rešitvami. Zaradi želje po trajnejšem obstoju sem elemente teh iger plastificirala.



SLIKA 1: Didaktične igre domine, mreže besed, kartončki s črkami.

Igre lahko uporabimo pri obravnavi učne snovi, kot tudi za utrjenje in utrjevanje. Učenci jih izvajajo najprej v paru in kasneje tudi v skupinah. Tako ima didaktična igra veliko dodano vrednost, saj se prav ob njej razvija večina dela v skupinah. Ob tem pa sledimo tudi ciljem socializacije in navajanja na timsko delo v prvem razredu.

4. FORMATIVNO SPREMLJANJE V PRVEM RAZREDU

Formativno spremljanje otrok v prvem razredu je prav poseben izziv. Formativno spremljanje načrtno uvajam v pouk zadnjih nekaj let. Že dalj časa pa v prvem razredu vodim osebne mape za vse učence. Osebne mape učencev že več let uspešno uporabljam kot pripomoček za lažjo komunikacijo s starši na govorilnih urah. Prav tako so bili izdelki v teh mapah zelo dobrodošel dokaz o otrokovem osebnem napredku in so ga učenci ob razgovorih ob mapah izjemno veseli. Dokaz o napredku učencev pa je lahko tudi kronološki pregled zvezka posameznega učenca. Elementom formativnega spremljanja posvečam veliko časa, saj šele takrat, ko učenci vedo, kaj se bodo učili, vedo, da zmorejo doseči zastavljene cilje, poznajo kriterije uspešnosti in zaznavajo lasten napredek, z motivacijo opravljajo zadane naloge in so motivirani za delo. Pomemben element formativnega spremljanja je tudi samovrednotenje. Kaj je samovrednotenje? Je možnost realne presoje lastne uspešnosti. Sestoji iz dveh korakov:

- učenci pregledajo dokaze o doseganju namenov učenja, jih analizirajo in primerjajo s kriteriji uspešnosti;

- nato samostojno sprejemajo odločitve: o tem, v kolikšni meri so dosegli namene učenja; o kakovosti njihovega načina učenja; o nadaljnjih korakih, ki so potrebni za doseganje njihovih ciljev; o spremembah v načinu učenja, ki jih bodo naredili.

Samovrednotenje je učitelju pomemben vir informacij in mu pomaga načrtovati pouk v skladu s potrebami učencev. Samousmerjanje učenja je celovit proces, ki se začne s postavljanjem namenov učenja in konča s samovrednotenjem. Če samovrednotenje izostane, tudi prejšnji koraki nimajo pravega smisla. Učenci se v procesu samovrednotenja naučijo realno oceniti izziv, s katerim se spopadajo, in ovrednotiti učinkovitost poti do uspeha. S tem pridobijo nadzor nad zelo pomembnim področjem svojega življenja – šolsko uspešnostjo, kar jim daje občutek varnosti in samozavesti. Opisane strategije spopadanja z izzivi postopoma prenesejo tudi na druga področja svojega življenja, kar jim pomaga reševati življenjske težave in stiske. S samoocenjevanjem se učenci učijo prevzemati odgovornost za svoje ravnanje in gradijo prepričanje, da lahko na svojo usodo vplivajo sami.

Z uvajanjem vrstniškega vrednotenja učence učimo opazovati meje lastne subjektivnosti in spoštovati različnost. Učimo jih, da s poslušanjem povratne informacije drugih lahko bolje razumejo sebe, z dajanjem kakovostne povratne informacije pa lahko učinkovito pomagajo drugim. (Priročnik za učitelje in strokovne delavce, 2016, Formativno spremljanje v podporo učitelju: Samovrednotenje, vrstniško vrednotenje).

5. URA URJENJA BRANJA S SAMOVREDNOTENJEM IN VRSTNIŠKIM VREDNOTENJEM

Predstavila bom uro slovenščine – urjenje branja z elementi formativnega spremljanja.

Uro smo pričeli z učencem zelo priljubljeno igro »TOMBOLA« Medtem, ko sem jaz »žrebal« črke, so učenci na lističih, kjer so imeli zapisane svoje priimke, črtali posamezne črke. Igro smo zaključili, ko so vsi učenci »osvojili tombolo«.

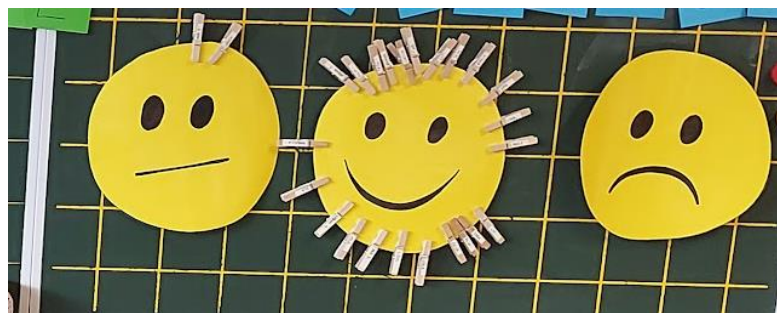
Sledila je razdelitev barvnih lističev z napisanimi črkami. Naloga učencev je bila, da so poiskali sošolce, ki so dobili lističe enake barve in iz črk so sestavili besede. Besede so pritrdili na označeno mesto na tabli. Skupaj so prebrali zapis, napoved smotra učne ure, DANES BOMO VADILI BRANJE IN PISANJE. Sledilo je glasno branje s samovrednotenjem in vrstniškim vrednotenjem v skladu s postavljenimi kriteriji uspešnosti. Kriterije uspešnosti smo postavili skupaj in jih učenci dobro poznajo, zato jim vrednotenje branja ne povzroča večjih težav. Učencem mojega razreda branje predstavlja potovanje in z velikim veseljem avtomobilček s svojim imenom postavijo na naslednje »parkirno mesto«.



SLIKA 2: Kriteriji uspešnosti pri branju

Po vrednotenju je sledilo načrtovanje aktivnosti za izboljšanje. Učenci so ponovili ključe za napredek in sklenili, da bomo vadili branje z igro že to šolsko uro.

Sledila je didaktična igra domine. Le ta je bila diferencirana. Učenci so bili razvrščeni v homogene skupine in glede na sposobnost s dobili domine, kjer so povezovali lažjo besedo in sličico, težje besedo in sličico, oz. poved in sličico. Po končani igri so nadaljevali z iskanjem besed v mreži. Tudi mreže so bile prilagojene glede na sposobnosti učencev v homogenih skupinah. Učenci so rešitve poiskali v sodelovanju s sošolci v njihovi skupini. Sledila je evalvacija dela pri tej uri. Učenci so ščipalke s svojim imenom pritrdili na obrazek glede na počutje po končani uri. Izbiro so tudi utemeljili



SLIKA 3: Evalvacija uspešnosti pri uri

6. ZAKLJUČEK

Didaktična igra se je kot metoda tudi pri urjenju branja izkazala kot zelo učinkovita in ustrezna izbira učne metode, saj so bili učenci za delo izredno motivirani. Zbirko didaktičnih iger bom zato še dopolnjevala in nadgrajevala ter jo redno vključevala v pouk pri vseh predmetih. Pri vrednotenju pa so prišli do zaključka, da so se pri uri dobro počutili, bili so tudi zadovoljni z usvojenim znanjem. Pri izvedbi podobne uče čez dva tedna se je izkazalo, da so učenci pri branju zelo napredovali. Za izvedbo podobnih nalog so porabili manj časa, opravljali so jih z

še večjo vnemo. Pomembno je tudi, da so potrebovali veliko manj usmerjanja pri samovrednotenju in vrednotenju branja sošolcev. Dokazali so, da zelo dobro poznajo kriterije uspešnosti in tudi ključne do napredka, ki so vodilo za načrtovanje izboljšav.

Predstavljena spoznanja o vpeljavi didaktične igre in elementov formativnega spremljanja v učno delo že v prvem razredu predstavljajo enega od možnih doprinosov k posodobitvi vzgojno-izobraževalnega procesa v prvi triadi osnovne šole.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Metka ČAS in Metka KRAJNC, 2015, Otroška razigranka: učbenik/priročnik za modul Igre za otroke v programu Predšolska vzgoja. Velenje: Modart.
- [2] Holcar B. A. in sodelavke, (2016), Formativno spremljanje v podporo učenju, Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [3] Maša MLINARIČ, 2007, Inovacijski projekt – proces raziskovanja in razumevanja lastne prakse učitelja. Vzgoja in izobraževanje, letnik XXXVIII, št. 5, str. 25–29.
- [4] Sonja PEČJAK, 2009, Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Razredni pouk, letnik 12, št. 2.

BONTON SREDNJEŠOLCEV JE POT K URAVNOTEŽENEMU MIRNEMU SOŽITJU

POVZETEK

V srednješolskih oddelkih nastajajo prijateljstva za življenje, včasih tudi ljubezni. V zadnjih nekaj letih opažam, da se dijaki med seboj prezirajo. Kaj to za njih pomeni, mi je postalo jasno, ko smo se pri pouku v 3. letniku programa frizer v okviru strokovnega jezika v nemščini pred zaključnim plesom pogovarjali o svečanih pričeskah. Pri tem sem izvedela, da se skoraj polovica dijakov iz oddelka plesa ne bo udeležila. Razlog za to je, da so konflikti v vrstniških skupinah preveliki. Njihovo medsebojno pasivno agresivno vedenje povzroča socialno izključenost nekaterih izmed njih. To je bil povod, da sem na letošnjem Festivalu oblikovanja Maribor, ki je tokrat imel naslov Aritmija mladosti, dijakom ponudila delavnico z naslovom Aritmija mladosti in bonton s podnaslovom Z oliko do samozavesti, priljubljenosti in uspeha. V tem prispevku predstavljam delavnico in dve kratki anketi, ki so ju dijaki izpolnili pred delavnico in po njej. Pokazala bom, kako je pouk o bontonu za dijake nujen tako za njihovo boljše počutje med vrstniki in sploh v družbi kot tudi za njihovo karierno pot. Kot doprinos k stroki predlagam, da se poučevanje bontona vpelje v učne načrte, saj daje dijakom varen okvir za medsebojne odnose v poklicu in na vseh ravneh medčloveškega sobivanja. Učiteljem v srednjih šolah predstavljam nekaj praktičnih primerov poučevanja bontona.

KLJUČNE BESEDE: bonton, srednješolci, spoštljivost, medsebojni odnosi, dvig samozavesti

ETIQUETTE FOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS IS THE WAY TO A BALANCED PEACEFUL COEXISTENCE

ABSTRACT

In secondary school, friendships for life and sometimes love are made in classes. In the last few years, I have noticed that students within a class despise each other. What this means for them became clear to me when we were discussing formal hairstyles in the 3rd year of the hairdressing programme of the German language course before the prom dance. I learned that almost half of the students in the class would not be attending the dance. The reason was that the conflicts within the group were too heavy. Their passive-aggressive behaviour even leads to social exclusion of some of the students. They behave inappropriately towards each other. This was the reason why I offered a workshop entitled Arrhythmia of Youth and Etiquette with the subtitle With Image to Confidence, Popularity and Success at this year's Maribor Design Festival, which was entitled Arrhythmia of Youth. In this paper I present the workshop and two short surveys that the students completed before and after the workshop. I will show how etiquette lessons for students are essential for their well-being among their peers and in society in general, as well as for their career path. As a contribution to the profession, I propose to introduce etiquette teaching in the curricula, as it provides students with a secure framework for interpersonal relationships in the profession and at all levels of interpersonal coexistence. I present some practical examples of teaching etiquette to secondary school teachers.

KEYWORDS: etiquette, students, respectfulness, interpersonal relationships, raising self-esteem

1. UVOD

Ker sem v zaključnih oddelkih srednje poklicne šole zaznala, da v nekaterih od njih obstaja veliko nesoglasij, nespoštovanja in prezira, sem hotela izvedeti več o tem in o tem, kako lahko pomagam. V pogovoru z dijaki sem izvedela, da kljub navidezni enotnosti v oddelku vlada egoizem in da so konflikti v vrstniških skupinah tako veliki, da dijaki in dijakinje nočejo skupaj praznovati zaključka šole. Njihovo medsebojno pasivno agresivno vedenje povzroča socialno izključenost nekaterih izmed njih, zato sem na letošnjem Festivalu oblikovanja Maribor dijakom ponudila delavnico z naslovom Aritmija mladosti in bonton s podnaslovom Z oliko do samozavesti, priljubljenosti in uspeha. V tem prispevku predstavljam teoretična izhodišča, delavnico o bontonu in tri ankete, eno o razmerah v oddelkih, drugo, izvedeno pred delavnico o bontonu, in tretjo, izvedeno po njej. Na koncu pedagoškim delavcem predstavljam nekaj možnosti, kako bonton vključiti v delo v šoli.

2. ODNOSI MED DIJAKI

Srednješolska leta so čas, v katerem se začeta širiti obzorje mladih in njihovo socialno okolje: spoznajo veliko novih sošolk in sošolcev, spletejo prijateljstva za vse življenje. Žal ima ta prijetna stran srednješolskih let tudi temnejšo plat: nekateri med njimi nimajo izoblikovanih vrednot, med dijaki ni ne empatije ne sočutja. Neprimerne besede prizadenejo ne le šibkejše, introvertirane, ki se ne znajdejo takoj, ko je treba najti primeren, mogoče kdaj celo odrezav odgovor. Domnevamo lahko, da imajo dijaki manj izkušenj na področju empatije kot odrasli, saj so še vedno na začetku svojega življenja. Poleg tega so lahko dijaki v tem obdobju zelo zaposleni s šolskimi obveznostmi in imajo premalo časa, da bi se ukvarjali s svojimi čustvi in čustvi drugih. Poleg tihih, mirnih, introvertiranih dijakov so prizadeti tudi dijaki, ki so sicer glasni v razredu, a pogosto tarče posmeha, grdih besed in nesočutja. V enem od zaključnih razredov so v anketi o stanju v razredu prav vsi napisali, da se sošolke in sošolci ne znajo vesti. Imajo občutek, da jih nihče ne vodi, pogrešajo vzgojo, pogovore in učne ure lepega vedenja. Za izboljšanje stanja v razredu predlagajo celo vzgojne ukrepe. Pogrešajo spoštljivost, medsebojno pomoč in prijaznost. Nimajo predstave o tem, kaj je vljudnost: to je vrlina, katere posledica je obzirno vedenje, ki izraža spoštovanje druge osebe. Njeno nasprotje je nesramnost ali barbarstvo. V družbenem smislu spada med običaje, v sociološkem pa med družbene norme.[1] Ali lahko te slabe odnose med dijaki pripišemo času pandemije covida, ko so bili ti mladostniki odrezani od družbe in ni bilo možnosti za druženje, torej za interakcijo in socializacijo? Po obdobju pandemije se je začela vojna v Ukrajini in z njo še več različnih kriz, ki obvladujejo naše življenje v današnjem času. Da pri mladih in njihovih vrednotah ni vse tako črnogledo, kažejo rezultati ankete iz različnih oddelkov na naši šoli, kjer so rezultati ankete povsem drugačni od rezultatov ankete oddelka, ki se mi je zdel tako kritičen, da sem se poglobila v medosebne odnose med dijaki.

To včasih zelo nespoštljivo in celo poniževalno vedenje ni le težava enega oddelka na naši šoli, kar kaže prispevek Christoph F. W. Theila na družbenem omrežju LinkedIn z naslovom Izobraževanje čustev spada v šole, ki ga v obliki delavnice ponuja tudi šolam.[2] V članku omenja čustveno stisko otrok. Predvsem v času pandemije in zdaj v času številnih kriz je postalo jasno, da se moramo vsi čustveno izobraževati, kajti veliko odraslih in otrok je v tem času

doseglo svoje čustvene meje. Theile trdi, da se o svojih čustvih nismo naučili skoraj ničesar. Ne v šoli, ne na različnih usposabljanjih, ne na univerzi, ne na delovnem mestu. Šolam zato ponuja izobraževanje o čustvih; s sodelavkami in sodelavci je pripravil tri programe, ki so primerni za vse starostne skupine v šolah. Naslovi teh delavnic so Strokovnjaki za čustva za osnovno šolo, Strokovnjak za čustva za srednjo šolo in Mojstrski tečaj za pripravo na poklicno življenje. Več o čustvih kot ključnih dejavnikih za poklicni uspeh je Christoph Theile skupaj s soavtorico Nadjo Kahn napisal v knjigi *Še mislimo ali že čutimo?*[3] V šoli se naučimo marsičesa, le o svojih lastnih čustvih nič. (Theile, 11)

Da je šola ključen prostor, kjer se mladi učijo o delovanju skupnosti, in so vzgojno-izobraževalne ustanove tiste, kjer je treba spodbujati zdrav način življenja in negovanje medosebnih odnosov, so v dopisu šolam v maju 2023 napisali v Društvu psihologov Slovenije, kjer poudarjajo, da prinaša strategija sodelovalnih, podpornih in kakovostnih odnosov kot vzgojna prioriteta poučevanja pri vseh predmetih med celotnim šolanjem veliko dobrobiti za vse udeležene.[4] Kakovostni odnosi med vrstniki pa niso nič drugačni kot kakovostni odnosi med odraslimi: spoštljivost, vljudnost in prijaznost so osnova takih odnosov. Z željo prispevati k takšnim odnosom sem kot temo letošnje delavnice na Festivalu oblikovanja Maribor izbrala bonton.

3. DELAVNICA LEPEGA VEDENJA IN ANKETI

a) Anketa pred delavnico

Tema letošnjega Festivala oblikovanja naše šole v aprilu je bila Aritmija mladosti, zato sem svojo delavnico poimenovala Aritmija mladosti in bonton. Preden smo začeli z njeno izvedbo, sam dijakom postavila tri vprašanja, na katera so odgovarjali anonimno. Zanimalo me je, zakaj so se prijavili na delavnico o bontonu, kaj je bonton in kaj vedo o njem. Rezultat ankete je bil naslednji: 42 % dijakov je pritegnil naslov delavnice, tema se jim je zdela zanimiva, poučna in tudi sami opažajo, da mladim te vsebine manjkajo. Presenetljivo je, da so dijaki v odgovorih omenili tudi, da si želijo pogovorov. 58 % dijakov pa je prišlo na to delavnico, ker na drugih delavnicah ni bilo več prostora ali pa je njihova delavnica odpadla.

Na drugo vprašanje: »Kaj je bonton?« je bilo podanih več različnih odgovorov, ki pa so bili vsi pravilni: dijaki so najpogosteje uporabili besede *pravila lepega vedenja* (23), *olika* (6), *spoštljivost* (5), pa tudi *kulturno obnašanje*, *vljudnost*, *pravila oblačenja* in *protokol*. Dijaki so napisali, da so o bontonu slišali že v osnovni šoli.

Odgovori na tretje vprašanje »Kaj veš o bontonu?« pa so bili zelo različni. Nekateri so napisali, da vedo le malo o bontonu, največ odgovorov pa je vsebovalo besedi *spoštovanje* in *prijaznost*. Dijaki so omenili tudi vedenje pri mizi, gledanje v oči, pravila o pozdravljanju, da znamo reči hvala, vedenje v javnih ustanovah in da je bonton del vzgoje in splošne razgledanosti ter da je pomemben. Njihovi odgovori kažejo na to, da ima lepo vedenje svoje mesto v družbi in je pomembno tudi mladim.

b) Delavnica o bontonu

Za delavnico o bontonu sem za dijake pripravila šest tem. Pripravila sem predstavitev v orodju PowerPoint, ob katerih smo tudi praktično prikazali in vadili nekatere situacije ter pogoste napake v vsakdanjih situacijah. V predstavitev so bile vključene zgodbe, ki so bile predstavljene

na dva načina: kako se v dani situaciji odzovemo narobe in pravilno. Na koncu vsake teme je bil še kviz o ravnokar predelani temi, ki so ga dijaki rešili skupaj.

Prva tema se je nanašala na vprašanje, ali je znanje o bontonu danes še aktualno. Pogovarjali smo se, zakaj sploh izvesti delavnico o bontonu za dijake. Na koncu pogovora o tem so se strinjali s trditvijo, da so vljudnost, spoštovanje in lepo vedenje vedno v modi. Z dijaki smo se pogovarjali o predsodkih, ki jih imajo nekateri o bontonu, in o prednostih znanja pravil lepega vedenja. Izpostavila sem tri predsodke:

- Moram se pretvarjati, da imam koga rad.
- Lepo vedenje je staromodno in dolgočasno.
- Lepo vedenje je le »na zunaj« in zato hinavsko.

Dijakom sem želela s tem predočiti dileme, ki se mnogim porajajo in jih odvrčajo od navidezno zastarelih norm vedenja. Vse predsodke smo uspeli ovreči in prišli do naslednjega spoznanja: Če dobre manire izvirajo iz srca, to kaže na spoštovanje drugih ljudi, zaradi česar se v naši bližini vsi dobro počutijo, kar pa je nekaj, česar si vsi želimo.

Prednosti znanja lepega vedenja, ki smo jih izpostavili, so naslednje:

- Prijazni ljudje so priljubljeni in na poklicni poti uspešnejši kot nergači.
- Lepo vedenje da samozavest.
- Vsi okoli nas se boljše počutijo, če se lepo vedemo.
- Pravil lepega vedenja se lahko naučimo.

Pomembno je, da dijaki začutijo, kako koristno je poznati pravila lepega vedenja, to znanje vedno znova obnoviti, sprejeti in ponotranjiti. Le tako bo bonton del njih in njihovo lepo vedenje bo videti naravno, kot del njih samih, ne pa naučeno ali celo zdresirano. Bonton je osnova dobrih medsebojnih odnosov in vsak se počuti samozavestneje, če obvlada njegova pravila.

Druga tema, o kateri smo se pogovarjali, so rituali pozdravljanja, predstavljanja in rokovanja. Kdo koga prvi pozdravi, kdo komu ponudi roko. Če kdo ne pozna teh pravil, je to lahko zelo neprijetno, saj hitro naredimo napako in pri ljudeh pustimo neprijeten vtis. Pri tej tematiki smo se pogovarjali o gledanju v oči kot znaku spoštovanja in samozavesti, tikanju in vikanju, vrstnem redu pozdravljanja in kdo koga komu predstavi.

Tretja tema delavnice je bila vljudna komunikacija. Dijaki so ugotavljali, v katerih situacijah sta primerni besedi »Prosim« in »Hvala« in kaj pomeni vljudnost pri odnosih med ljudmi v kateri koli vlogi smo, naj je to v šoli ali doma. Spoznali so, da tisti, ki ne zna prositi in se zahvaliti, deluje kot sebičen, nevljuden, nevzgojen, neotesan, nesramen in da takemu človeku neradi naredimo uslugo.

Naša četrta tema na delavnici je bilo vedenje za mizo. Dijakom sem na delavnico prinesla vse potrebno za lepo pogrnjeno mizo: od rož, prtičkov, zobotrebcev, kozarcev do krožnikov, jedilnega pribora in namiznega prta. Mizo so sami pognili, skupaj smo popravili napake in se naučili, kaj sodi na mizo in kaj ne. Ugotovili smo, da je kosilo priložnost za izmenjavo informacij, za lepo skupaj preživeti čas z družino. Pogovarjali smo se, kako pravilno sedeti za mizo, kateri jedilni pribor uporabimo za kaj in kako, o uporabi različnih kozarcev in drugih osnovnih pravilih lepega vedenja pri mizi, od uporabe prtička do odlaganja jedilnega pribora po koncu obeda. Na koncu smo ugotovili, da s pravilno držo in olikanim vedenjem za mizo izrazimo spoštovanje do tistega, ki je hrano skuhal. Že v tem sklopu smo omenili, da telefoni ne spadajo na mizo.

Več o telefoniranju smo se pogovarjali pri peti temi z naslovom Telefon in e-pošta. Da ima oseba vedno prednost pred telefonom in zato telefon nikoli ne sodi na mizo, kje vse ni dovoljeno telefonirati, kaj storimo, če dobimo pričakovan nujen klic. Ker dijaki z učitelji veliko komunicirajo po e-pošti, smo ugotavljali, kaj vse mora vsebovati elektronsko sporočilo po e-pošti, ter povedali, da ni dobro, če je videti kot SMS.

Žal smo na koncu imeli le malo časa za šesto temo z naslovom Oblačila in higiena. Tudi ta tematika je v vzgojno-izobraževalnih ustanovah zelo pomembna, predvsem primernost izbire oblačil za v šolo, pogostost menjave oblačil in dnevna higiena. Govorili smo tudi o tem, da velja rek »Obleka naredi človeka« in da imamo za prvi vtis le sedem sekund časa ter ga ne moremo popraviti predvsem takrat, ko gre za razgovor za službo.

c) Anketa po delavnici

Po delavnicah so dijaki v drugi anketi odgovarjali na vprašanja:

- Se ti zdi, da so takšne delavnice in predavanja dijakom v korist?
- Kaj je delavnica o bontonu prinesla tebi?
- Ali razmišljaš o tem, da bi sedaj (po delavnici) v nekaterih situacijah spremenil/-a svoje vedenje?
- Bi morali ljudje okoli tebe vedeti več o bontonu?
- Bi priporočil/-a delavnico o bontonu svojim sošolkam/sošolcem, prijateljicam/prijateljem?

Dijaki so najprej napisali, da je bila delavnica zabavna, koristna, poučna, zanimiva in da je pomembno, da smo se pogovarjali o bontonu – o vsebinah, ki bi jih vsi morali poznati, saj so pomembne za življenje. V odgovorih na prvo vprašanje so vsi zapisali, da se jim je zdela delavnica koristna in da so obnovili znanje o bontonu. Tudi odgovori na vprašanje o spremembi lastnega vedenja so si bili podobni – vsi so namreč zapisali, da se bodo v bodoče poskusili v določenih situacijah odzvati drugače. Odgovori na zadnji dve vprašanji so si bili prav tako zelo podobni: dijaki se zavedajo, da premalo vedo o bontonu, ker jim »primanjkuje kulture obnašanja in vedenja in bi vsi morali iti vsaj enkrat na delavnico o bontonu, tudi če že poznajo osnove bontona«. [5]

Ti odgovori pomenijo, da je delavnica dosegla svoj namen, saj se dijaki zavedajo, da za mirno sožitje z drugimi potrebujejo znanje o lepem vedenju in da je treba to znanje vsakih nekaj let obnoviti in osvežiti. Bontona se namreč ne naučimo v enem dnevu. Da se bo nekdo v pravem trenutku pravilno odzval, ne zadostuje, da neko pravilo sliši enkrat, temveč mora takšno vedenje vaditi in ga ponotranjiti.

4. POUČEVANJE BONTONA V ŠOLI

Kje se začnejo dobri odnosi med dijaki, medsebojno spoštovanje, prijaznost in kolegialnost? Za začetek je pomembno, da se pravilno vedemo in upoštevamo bonton, saj to pripomore k izboljšanju medosebnih odnosov in uspehu. V srednješolskem obdobju lahko lepo vedenje prinese priljubljenost in prijateljstva, v poslovnem svetu pa dobre manire pomenijo razliko med uspešnim in neuspešnim poslovnim dogovorom. Če se v javnosti obnašamo spoštljivo, izkazujemo spoštovanje do drugih in sebe, kar prispeva tudi k ohranjanju pozitivnih odnosov. Učitelji imamo več možnosti, kako dijakom pomagati pri spoznavanju pravil bontona. Izbiramo lahko med naslednjim:

- 1 Delavnica ali krožek na temo bontona se lahko izvaja enkrat tedensko celo šolsko leto.
- 2 Učbenik ali priročnik o bontonu predelamo na razrednih urah.
- 3 Interaktivne igre ali kvizi na temo bontona popestrijo ure pri tujih jezikih.
- 4 Igre vlog in simulacije družabnih situacij pri pouku ali razrednih urah.
- 5 Razprave in debate o vprašanih etikete in lepega vedenja so lahko del interesnih dejavnosti.
- 6 Obisk restavracije ali vrhunškega lokala, da lahko dijaki opazujejo in se naučijo pravil pravilnega vedenja za mizo.
- 7 Obiski strokovnjakov, ki govorijo o bontonu in vedenju, na kulturnih dnevih.
- 8 Demonstracije dobrih manir, kot so pozdravljanje, predstavljanje in zahvaljevanje, v izvedbi dijakov.
- 9 Usposabljanje dijakov zaključnih letnikov o vedenju v poslovnem in poklicnem življenju.
- 10 Vaje za izboljšanje drže in obrazne mimike pri športni vzgoji.
- 11 Poučevanje o temah, kot sta garderoba in pravila oblačenja, pri razrednih urah.
- 12 Poudarjanje in poučevanje vrednot, kot so vljudnost, spoštovanje in empatija.
- 13 Pogovori in razmišljanja o aktualnih družbenih dogodkih, kot sta MeToo in rasizem, pri družboslovnih predmetih.
- 14 Vključevanje dijakov v dijaški skupnosti v šolsko življenje z vključevanjem v odločitve in glasovanja o pomembnih vprašanih na ravni celotne šole.
- 15 Pogovori o povratnih informacijah o lepem vedenju in možnostih za izboljšave, tudi v okviru vrstniškega učenja ali povratnih informacij vrstnikov.
- 16 Vključevanje osnov bontona v učne načrte v predmete odprtega kurikulumuma ali pa izbirne vsebine.
- 17 Učitelji so v vsakem trenutku vzor dijakom, tega se morajo venomer zavedati in stremeti k odličnosti.[6]

5. ZAKLJUČEK

Pouk o bontonu je za dijake nujen tako za njihovo boljše počutje med vrstniki in sploh v družbi kot tudi za njihovo karierno pot. V celotnem prispevku se v različnih kontekstih ponavlja beseda *spoštovanje*: od tega, da se dijaki med seboj ne spoštujejo, do ankete, v kateri so dijaki na vprašanje, kaj je bonton, največkrat odgovorili z »bonton je, da si spoštljiv do drugih«. Vzgojno-izobraževalne ustanove se morajo zavedati, da izobražujejo ljudi, ki bodo poleg odličnega strokovnega znanja in splošne razgledanosti tako v delovnem okolju kot tudi zasebnem življenju za dobre, spoštljive medsebojne odnose potrebovali znanje o tem, kako se vesti do sodelavcev, nadrejenih, strank in osebja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] <https://de.wikipedia.org/wiki/H%C3%B6flichkeit> pridobljeno 21. 5. 2023.
- [2] <https://www.linkedin.com/in/christoph-f-w-theile-475b9456/> pridobljeno 21. 5. 2023.
- [3] N. Kahn, C. Theile »Denken wir noch oder fühlen wir schon?« založba Wiley, Weinheim, 2023.
- [4] A. Podlesnik et al., »Mnenje Društva psihologov Slovenije ob obravnavi zadnjih dogodkov medvrstniškega nasilja v medijih in poudarjanju represivnih ukrepov za zamejitev tega nasilja«, Ljubljana, 18. 5. 2023
- [5] Povzeto iz Ankete 2 po delavnici Aritmija mladosti in bonton, 2023.
- [6] S. Kranjc Kelemina »Vzorniki – pomoč pri odraščanju«, X. mednarodna konferenca Izzivi in težave sodobne družbe 20. – 28. 6. 2022, Rakičan, zbornik strani 552-559.

INOVATIVNE METODE POUČEVANJA NA PODROČJU TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

POVZETEK

Glede na način življenja in soočanja s problemi današnje družbe je vsak nov izobraževalni pristop in spodbujanje zavedanja, da spremenimo način življenja in odnos do okolja, zelo pomemben. To dosežemo tudi s čim večjim vključevanjem področij trajnostnega razvoja v pouk. V prispevku so predstavljene metode poučevanja, ki smo jih spoznali na izobraževanju v okviru projekta Erasmus+ . Različne didaktične pristope in učne metode, kot so projektno učenje, uporaba različnih računalniških aplikacij, obrnjeno učenje, oblikovalsko razmišljanje in pouk izven učilnice, smo nato preizkusili in ovrednotili pri obravnavi poglavij trajnostnega razvoja pri pouku kemije in drugih predmetov. V primerjavi z bolj tradicionalnimi metodami poučevanja našete metode spodbujajo dijake k aktivnejšemu razmišljanju, vplivajo na njihovo sposobnost življenja v probleme drugih ljudi in na večjo motivacijo pri iskanju rešitev konkretnih problemov iz vsakdanjega življenja. Dijaki pri tem razvijajo kritično mišljenje, sodelovanje, ustvarjalnost in medsebojno komunikacijo ter pridobijo trajnejše in bolj poglobljeno znanje.

KLJUČNE BESEDE: trajnostni razvoj, dijaki, projektno učenje, inovativne metode poučevanja, medpredmetno povezovanje

INNOVATIVE TEACHING METHODS FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT

ABSTRACT

Considering the way of life and facing the problems of today's society every new approach to education and promoting awareness to changing the way of life and the attitude towards the environment is very important and useful. This is also achieved by integrating as much as possible sustainable development topics into the classroom. This article presents the teaching methods that we learned about during the Erasmus + project. We implemented and evaluated different didactic approaches and learning methods, such as project learning, the use of various computer applications, flipped learning, design thinking and lessons outside the classroom on sustainable development topics as part of chemistry lessons. Compared to more traditional teaching methods, these methods encourage students to develop active thinking skills, they influence their ability to empathise with other people's problems and increase their motivation to find solutions to specific problems in everyday life. In doing so, students develop critical thinking, collaboration, creativity and interpersonal communication, and acquire more lasting and in-depth knowledge.

KEYWORDS: sustainable development, students, project-based learning, innovative teaching methods, cross - curricular links

1. UVOD

Način življenja v današnji družbi vpliva na okolje, ki je vedno bolj onesnaženo, na odnose med ljudmi in s tem na slabšo kvaliteto življenja. Zato je zelo pomembno, da se vsebine onesnaževanja okolja in trajnostnega razvoja tem bolj vključujejo v pouk. Da bi pridobili dodatna, uporabna znanja in se seznanili z novejšimi, bolj privlačnimi pristopi obravnave aktualnih vsebin, sva se s sodelavko udeležili izobraževanja za učitelje v sklopu Erasmus+ projekta, ki je potekal v Barceloni. Skupaj z učitelji iz Finske, Madžarske, Islandije in Nemčije smo teden dni spoznavali inovativne pristope poučevanja vsebin trajnostnega razvoja. Seznanili smo se z uporabo in prednostmi različnih metod poučevanja, kot so: pouk izven učilnice, projektno delo, snovalsko razmišljanje. Predstavili so nam tudi uporabo nekaterih računalniških aplikacij, ki spodbujajo sodelovalno učenje in popestrijo pouk. Predstavljene metode temeljijo na spodbujanju razmišljanja na višjih taksonomskih stopnjah. Predvsem spodbujanje kritičnega mišljenja, ustvarjalnosti, sočutja, zmožnosti vživljanja v probleme soljudi in okolice, sposobnosti poslušanja, poizvedovanja in utemeljevanja ter razvijanja življenjskih veščin. Precej časa smo namenili analizi odziva podjetij na probleme v današnji družbi in njihovem načinu spopadanja z onesnaževanjem okolja.

2. PROJEKTNO UČENJE ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ – IZOBRAŽEVANJE V OKVIRU PROJEKTA ERASMUS+

V skupinah smo sodelovali učitelji različnih predmetov: angleščine, športne vzgoje, matematike, ekonomije in kemije. Izbrane vsebine smo obravnavali iz različnih zornih kotov in se medpredmetno povezovali. Delavnice so bile zasnovane tako, da smo kot udeleženci bili v vlogi dijakov in imeli možnost spremljati učni proces skozi njihove oči.

a) Poučevanje zunaj učilnice

Poučevanje zunaj učilnice spodbuja dijake h aktivnemu in kritičnemu razmišljanju. Stik z naravo vpliva na večjo motiviranost za delo. Pri tem dijaki uporabljajo vse čute, so veliko bolj sproščeni in kreativni. Osnova pri iskanju vsebin, ki bi jih uvrstili v pouk je bila opazovanje okolice, vživljanje v potrebe soljudi in upoštevanje vpliva kulturne dediščine na okolje in družbo. Vrednote kulturne dediščine so temelji sonaravnega in trajnostnega razvoja. Poznavanje njenih vrednot pa ima pozitiven učinek na razumevanje drugačnosti in različnih kultur ter pripomore k večji strpnosti, kar je v današnji družbi še kako pomembno.

Ves čas trajanja seminarja smo ideje za razvijanje in predstavitev metod učenja pridobivali iz okolice, tematsko povezane s kulturno dediščino. Med drugim tudi pri obisku bolnišnice Sant Pau, ki je sedaj muzej in kulturni center (slika 1). Tam imajo sedež tudi različne dobrodelne organizacije. Ta kompleks je sestavljen iz dvanajstih paviljonov, povezanih z dolgimi podzemnimi galerijami, zgrajen v slogu Art Nouveau. Arhitektura in umeščenost paviljonov v okolje z veliko sredozemskega rastlinja, predvsem cvetočih pomarančevcev, nudijo okolje za nove navdihe in zamisli.



SLIKA 1: Bolnišnica Sant Pau. (Vir: lasten).

Obiskali smo tudi Nacionalni muzej likovne umetnosti Katalonije (Museu Nacional d'Art de Catalunya, MNAC) na griču Montjuic. Razdelili smo se v manjše skupine. V vsaki skupini smo bili po trije udeleženci, in sicer iz različnih strokovnih področij in držav. Mentorica nam je podala kratka in jasna navodila, zapisana na plakatih. Ni govorila, za razlago navodil je uporabljala je le mimiko obraza in rok. Vsaka skupina je dobila dva lista, enega za vprašanja in drugega za odgovore. Vsak član skupine je pisal s pisalom različne barve, tako da so bili njegovi zapisi prepoznavni. Delali smo v tišini, sporazumevali smo se lahko samo s pisanjem. Sedeli smo na tleh, kot bi tudi na primer dijaki. Mentorica je izbrala umetniško sliko katalonskega slikarja Brulla, na kateri sta bila moški in ženska. Ženska gola, bela, moški v črni obleki (slika 2). Nastali so zanimivi zapisi pomena in zaznavanj občutij ob pogledu na sliko, ki smo jih na koncu predstavili. Vsak je odnos med njima in sporočilo slike doživljal drugače. Iskali smo motiv za vključevanje teme trajnostnega razvoja v pouk s pomočjo umetnosti. Spoznali smo tudi, kako naporno na eni in bogato na drugi strani je zaznavanje s čutili, delo v tišini in sporazumevanje na drugačne načine, brez govora ter si predstavljali, kako bi to doživljali dijaki.



SLIKA 2: Nacionalni muzej likovne umetnosti Katalonije (Museu Nacional d'Art de Catalunya, MNAC). (Vir: lasten).

Pred odhodom iz muzeja je sledila evalvacija. Vsak udeleženec je s pantomimo pokazal, kako je doživel obisk muzeja, izvedbo delavnice, občutja pri ogledu umetniške zbirke.

b) Projektno učenje

Projektno učenje poteka tako, da dijaki načrtujejo dejavnosti in sodelujejo v realnih, smiselnih, pomembnih projektih za okolico in pri tem rešujejo resnične probleme. Pri tem pridobijo znanje in spretnosti iz vsakdanjega življenja. Spodbuja se kritično mišljenje in sposobnosti reševanja različnih problemov. Dijaki razvijajo komunikacijske veščine in sodelovanje v skupini.

Na začetku izobraževanja smo udeleženci dobili nalogo pripraviti načrt za projektno učenje s področja trajnostnega razvoja, ki bi ga lahko izpeljali na šoli, iz katere prihajamo. Ideje smo morali poiskati v okolici. S kolegico sva osnovo za izvedbo dobili ob ogledu umetniške zbirke v Nacionalnem muzeju likovne umetnosti Katalonije. Navdihnila naju je slika Ramona Casasa, znanega katalonskega slikarja, kjer je naslikan na kolesu v tandemu s svojim točajem gostišča Štiri mačke - Els Quatre Gats (slika 3).



SLIKA 3: Ramon Casas: Tandem (1897). (Vir: lasten).

Problem na naši šoli je, da veliko dijakov in učiteljev prihaja v šolo z avtomobili in ob določenih urah je težko dobiti parkirni prostor. Načrtovali sva izvedbo dejavnosti ob svetovnem dnevu kolesarjenja. Dijaki in učitelji bi se ta dan v šolo pripeljali s svojim ali izposojenim kolesom. Tako bi se vsaj za en dan zmanjšalo število avtomobilov na šolskem parkirišču. S pomočjo računalniških aplikacij bi računali ogljični in ekološki odtis, stroške prevoza, porabo kalorij in ugotavljali vpliv kolesarjenja na zdravje. To bi bil eden od načinov uvajanja vsebin trajnostne mobilnosti in promocije zdravega načina življenja s projektnim delom v pouk. Ponovili in utrdili pa bi znanje s področja onesnaževanja zraka in njegovega vpliva na okolje, pojava učinka tople grede, vzroke in posledice globalnega segrevanja in trajnostne mobilnosti. Ob koncu seminarja je vsak udeleženec predstavil zamisel projektne učnje s področja, ki ga uči. Izmenjali smo si izkušnje, poglede na predstavljene zamisli ter pridobili dodatne napotke za vodenje trajnostnega projekta.

c) Obrnjeno učenje

Ob obisku naravoslovnega muzeja Museo de la Ciencia Cosmo Caixa, ki nudi spoznavanje narave in pojavov v njej na zanimiv in interaktiven način, sem dobila idejo za načrtovanje

obrnjenega učenja (Flipped Classroom). Med drugim je bilo predstavljeno delovanje bioreaktorja za proizvodnjo algne biomase (slika 4), ki se lahko uporablja v medicini, farmaciji pri proizvodnji različnih zdravil, v prehrani, kot prehransko dopolnilo, za proizvodnjo bioplastike, biogoriv, biognojil, v kozmetični industriji, pri čiščenju odpadnih voda in podobno.



SLIKA 4: Bioreaktor za proizvodnjo algne biomase. (Vir: lasten).

Dijaki bi dobili osnovne informacije ter gradivo v pisni in elektronski obliki o vrstah, pridelavi in uporabi alg vnaprej. Ga prebrali, odgovorili na vprašanja in rešili naloge na delovnih listih, pogledali videoposnetke različnih načinov gojenja alg in pri tem razvijali predvsem poznavanje in razumevanje snovi. K pouku bi prišli z določenim predznanjem, snov predstavili v obliki referatov in jo analizirali skupaj z učiteljem in sošolci. Naredili bi načrt za izdelavo preprostega bioreaktorja za gojenje alg. Seveda pa tak način predstavlja večjo odgovornost dijakov za učenje. Zavzetost in potreben čas je odvisen od interesa posameznika, ki si sam določi tempo učenja. Če je ustrezno načrtovano in dovolj pogosto uporabljeno, obrnjeno poučevanje spodbuja aktivno učenje, razvoj višjih ravni mišljenja in daje trajnejše ter bolj poglobljeno znanje.

č) Digitalne aplikacije

Za načrtovanje projektnega učenja in spoznavanje vsebin trajnostnega razvoja izven učilnic, so nam predstavili različne uporabne računalniške aplikacije in spletne strani, kot so: Green Erasmus, Wordwall.net, Teachthought.com, Edpuzzle, Flipgrid.com, Think Sustainability, The Cloud Institute for Sustainability Education in druge. Njihova uporaba razvija kritično mišljenje, pomaga dijakom pri reševanju problemov, načrtovanju rešitev, spodbuja ustvarjalnost in krepi timsko delo ter sodelovanje med njimi.

d) Snovalsko razmišljanje

Predstavili so nam tudi uporabo metode snovalsko razmišljanje ali Design Thinking pri pouku. Prvotno so to metodo pri svojem delu uporabljali oblikovalci izdelkov. Ker je njena uporaba dala zelo dobre rezultate, so jo pričeli uporabljati še na drugih poslovnih področjih, kasneje pa pri pouku v šolah. Izkazala se je za zelo učinkovito pri razvijanju novih idej, poslovnih modelov,

storitev in novih proizvodov. Zanje je značilno, da izhaja iz potreb uporabnika. Zato je zelo pomembno, da se tisti, ki razvijajo na primer nov proizvod z uporabo te metode, poskušajo čim bolj vživeti v vlogo uporabnika, razumeti njegove potrebe in težave, tako da bi izdelek čim bolj izpolnil njegova pričakovanja. Poteka skozi pet stopenj. Prva stopnja je vživljanje (empatija), kjer se raziščejo in poskušajo razumeti potrebe posameznika. Sledi definiranje oziroma opredelitev problema na način, ki je osredotočen na človeka. Tretja stopnja je iskanje ustvarjalnih idej s pomočjo npr. možganske nevihte. Naslednja stopnja je izdelava prototipa oziroma določitev praktičnega pristopa pri njegovi izdelavi. Nato se prototip oziroma rešitev problema testira. Skozi našete korake se stalno lahko vršijo izboljšave proizvodov ali procesov, izdelava prototipa in testiranje. Z uporabo te metode spodbudimo pri dijakih aktivno in kreativno razmišljanje ter razvijanje novih idej, kakor tudi zmožnost razumeti in se vživeti v potrebe sočloveka ter medsebojnega sodelovanja.

3. UPORABA METODE PROJEKTNEGA UČENJA NA PRIMERU TRAJNOSTNE MOBILNOSTI

Po prihodu domov smo nekatere metode preizkusili pri pouku kemije in strokovnih predmetov. Za obravnavo poglavij onesnaževanja zraka in njegovih posledic na okolje smo pri pouku kemije v prvih letnikih izbrali projektno učenje. Naloga je bila, kako zmanjšati število avtomobilov in motornih koles na šolskem parkirišču. Ena izmed možnosti je bila izdelava letaka z uporabnimi aplikacijami, ki bi ponujale alternativne možnosti izbire prevoznega sredstva za dijake in zaposlene na šoli. Z metodo možganske nevihte so dijaki izbrali naslov projekta Zelena pot. Najprej smo izvedli anketo o načinih prihoda v šolo. Z uporabo spletnega kalkulatorja za izračun ogljičnega odtisa so dijaki načrtovali dejavnosti, s katerimi bi svoj ogljični odtis zmanjšali. Delo so nadaljevali v štirih skupinah. V prvi skupini so raziskali možnosti, ki jih ponuja spletna stran avtobusnega podjetja Marprom d. o. o., predvsem uporabo aplikacije M mobilnost, ki se lahko uporablja s pomočjo pametnih telefonov. Ponuja podatke o voznjeh mariborskih mestnih avtobusov, omogoča spremljanje položaja vozila na izbrani liniji. Vsebuje pa tudi podatke o planiranem voznem redu za izbrani datum, linijo in postajališče. S pomočjo te spletne aplikacije so dijaki načrtovali, katera linija je zanje najbolj ugodna, čas, ki ga za pot potrebujejo in podatke o morebitnem prestopu avtobusa. Druga skupina dijakov je pregledala ponudbo spletne strani podjetja Avant2Go. Ponuja sistem souporabe električnih vozil v različnih mestih v Sloveniji. Mesto izposoje se nahaja tudi pri naši šoli.

Tretja skupina dijakov je pregledala ponudbo in možnosti izposoje koles v na spletni strani M bike, ki je po okriljem Mestne občine Maribor. Mesto izposoje koles je prav tako pri naši šoli. Ostali dijaki so s pomočjo zbranih podatkov, naredili osnutke za izgled končnega letaka.

Evalvacija dejavnosti je potekala s pomočjo ankete. Izbira kolesa ali hoje za pot v šolo je bila odvisna od vremena in oddaljenosti od šole. Dijaki, ki živijo v mestu in v bližini šole bi si jo ob lepem vremenu pogosteje izbrali in s tem zmanjšali svoj ogljični odtis. Ker pa je veliko dijakov iz primestnih krajev, so zaradi neugodnih povezav javnega potniškega prometa vezani na izbiro prevoznih sredstev, ki jih sedaj uporabljajo.

3. SKLEP

Na seminarju smo se seznanili z veliko možnostmi, kako približati dijakom vsebine trajnostnega razvoja na bolj zanimiv in učinkovit način ter doseči trajnejše in bolj poglobljeno znanje. Zelo pomembna je bila izmenjava izkušenj med sodelujočimi iz različnih držav, iskanje skupnih točk in navezava stikov za morebitno sodelovanje v prihodnje. Veliko seminarjev poteka na daljavo, vsi pa smo bili mnenja, kako pomemben je osebni stik in srečanja v živo.

Dijaki so v vseh fazah izvajanja projektnega učenja zavzeto sodelovali. Pritegnile so jih predvsem interaktivne naloge. Načine, kako motivirati dijake, da so bolj kreativni, aktivni, sposobni doživljati okolico kot celoto in zaznati ter se vživeti v potrebe drugih ljudi, bomo uspešneje vključevali v pouk. V prihodnjem šolskem letu načrtujemo več dejavnosti, s katerimi bomo obeležili Svetovni dan kolesarjenja ter izvedli načrtovan projekt Gojenje in uporaba alg. Trudili se bomo čim več dejavnosti izvesti izven učilnice, se medpredmetno povezovati ter vključevati vsebine, ki izhajajo iz kulturne dediščine. Potrebno pa je najti ustrezno ravnotežje pri izbiri metod za večjo učinkovitost, nadgrajevanje in utrjevanje znanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] N. Ličen, J. F. Bajec in M. Ličen. (2015). Katero metodo naj izberem, da bo zeleno izobraževanje učinkovito? (Elektronska knjiga). [Online]. Ajdovščina: Ljudska univerza. Dosegljivo: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-EY1VXTID>. [2 .6. 2023]
- [2] V. Ferk Savec. (2010). Projektno učno delo pri učenju naravoslovnih vsebin. (El. učbenik) [Online]. Maribor: Fakulteta za naravoslovje in matematiko. Dosegljivo: http://kompetence.uni-mb.si/FerkSavec_ProjektnoUcnoDelo_koncnaVerzija.pdf. [2.6.2023]
- [3] T. Štemberger, S. Čotar Konrad, S. Rutar in A. Žakelj. (2022). Oblikovanje inovativnih učnih okolij. Constructing Innovative Learning Environments.) [Online].Koper: Založba Univerze na Primorskem. Dosegljivo: <https://zalozba.upr.si/oblikovanje-inovativnih-ucnih-okolij/> . [2. 6. 2023]
- [4] D. Maurovič Anžur. (2018). "Z dizajnerskim razmišljanjem do rešitev kompleksnih težav". "Glasgospodarstva". [Online]. 3 (6), str.68-69. Dosegljivo: <https://www.gzs.si/Portals/SN-informacije-Pomoc/Vsebine/GG/2018-JUNIJ/68-69-Z%20dizajnerskim%20razmi%C5%A1ljanjem.pdf>. [2 .6. 2023]
- [5] Strokovna podlaga za projektno učenje. [Online]. Dosegljivo: https://didakt.um.si/oprojektu/projektneaktivnosti/Documents/Strokovna%20podlaga_projektno_27feb.pdf. [2. 6. 2023]
- [6] Aplikacija M mobilnost za pametne telefone. [Online]. Dosegljivo: <https://www.marprom.si/m-mobilnost/> . [2. 6. 2023]
- [7] Avant2go. [Online]. Dosegljivo: <https://avant2go.si/car-sharing/cities/maribor>. [2.6.2023]
- [8] S kolesom po mestu. [Online]. Dosegljivo: <https://www.mbjk.si/sl/home>. [2 .6. 2023]
- [9] Projekt Life Algaecan. [Online]. Dosegljivo: <https://www.lifealgaecan.eu/sl/novice/> [2. 6. 2023]

RABA UMETNE INTELIGENCE PRI POUKU RAČUNALNIŠTVA

POVZETEK

Umetna inteligenca (UI) postaja vse pomembnejši del sodobnega sveta, zato je smiselno, da se jo vključi v izobraževanje pri pouku računalništva v programu Tehnik računalništva v okviru srednjega strokovnega izobraževanja. V prispevku opisujem različne vidike uporabe umetne inteligence pri pouku računalništva in raziskujem njene potenciale in koristi za učitelje in učence. S pomočjo umetne inteligence lahko dijaki pridobijo globlje razumevanje določene snovi. Umetno inteligenco lahko uporabimo pri predmetu Informatika s tehniškim komuniciranjem v prvem letniku programa Tehnik računalništva. Prav tako umetna inteligenca pomaga pri razumevanju konceptov pri predmetu Načrtovanje in postavitve podatkovnih baz v tretjem letniku programa Tehnik računalništva. Umetna inteligenca lahko popravlja napake v programski kodi, prav tako pa lahko pomaga tudi pri personalizaciji učnega procesa s prilagajanjem učnega gradiva dijakom. Poleg strokovnih predmetov se jo da uporabiti tudi pri splošnih predmetih (tuji jezik – angleščina, nemščina, matematika, kemija, fizika). Umetna inteligenca pripomore k boljšemu razumevanju računalniških konceptov in jih pripravi na prihodnost. Prav tako se ob tem porajajo določena vprašanja in izzivi, na katere je treba biti pozoren. V tem strokovnem prispevku ugotavljam, da je kljub določenim pomanjkljivostim raba umetne inteligence pri pouku računalništva smiselna in zelo koristna.

KLJUČNE BESEDE: umetna inteligenca, pouk računalništva, personalizacija učnega procesa

THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN COMPUTER SCIENCE LESSONS

ABSTRACT

Artificial intelligence is becoming an increasingly important part of the modern world, so it makes sense to include it in education during computer science classes in the Computer Technician program within secondary professional education. In the paper, I describe various aspects of the use of artificial intelligence in computer science classes and explore its potential and benefits for teachers and students. With the help of artificial intelligence, students can gain a deeper understanding of a certain subject. Artificial intelligence can be used in the subject Informatics with technical communication in the first year of the Computer Technician program. Also, artificial intelligence helps in understanding concepts in the third-year Computer Science Technician course, Database Design and Layout. Artificial intelligence can correct errors in programming code, and it can also help personalize the learning process by adapting learning materials to students. In addition to specialist subjects, it can also be used in general subjects (foreign language – English, German, mathematics, chemistry, physics). Artificial intelligence helps to better understand computing concepts and prepares them for the future. It also raises certain questions and challenges that need to be addressed. In this expert contribution, I conclude that, despite certain shortcomings, the use of artificial intelligence in computer science lessons is meaningful and very useful.

KEYWORDS: artificial intelligence, computer science, personalize learning process

1. UVOD

Umetna inteligenca (UI) postaja vse bolj pomembna v današnjem svetu in dosegla je tudi naše šole. Spreminja način dela šol in izobraževalnih ustanov ter učenja naše mladine. V številnih primerih se niti ne zavedamo, da je prisotna med nami in nam koristi. Pomembno je, da se zavedamo njenega potenciala in ga skušamo čim bolj izkoristiti. V strokovnem članku bom predstavil kako jo lahko izkoristimo tako učitelji in dijaki.

2. UMETNA INTELIGENCA

Mnogi se sprašujejo, kaj sploh je umetna inteligenca. Približen odgovor bi bil, da je to nekaj, kar se obnaša podobno človeku in je sposobno reševati probleme. Začetki umetne inteligence segajo v sredino 50-ih let 20. stoletja, ko je ta izraz prvič uporabil znanstvenik na mednarodni konferenci [1]. Umetna inteligenca (UI) je področje računalništva in informatike, ki se ukvarja z ustvarjanjem sistemov, ki lahko izvajajo naloge, ki običajno zahtevajo človeško inteligenco. Umetna inteligenca razvija algoritme, modele in sisteme, ki posnemajo človeško razmišljanje, učenje, sklepanje in sprejemanje odločitev. Ukvarja se z metodami, ki strojem (računalnikom) omogočajo reševanje nalog na enak način, kot bi to počel človek s svojo inteligenco. Računalniki naj bi samostojno reševali naloge in probleme, ne da bi moral vsak korak vnaprej programirati človek.

Umetna inteligenca vključuje številne področja [2]:

- Strojno učenje: Gre za razvoj algoritmov in modelov, ki omogočajo računalnikom, da se učijo sami in pridobivajo novo znanje iz podatkov ter izboljšujejo svoje zmogljivosti skozi izkušnje.
- Procesiranje naravnega jezika: To področje se osredotoča na razumevanje in obdelavo človeškega jezika s strani računalnikov. To vključuje prevajanje, razpoznavanje govora, analizo govora in generiranje jezika.
- Računalniški vid: Ukvarja se s sposobnostjo računalnikov, da razumejo in interpretirajo vizualne podatke, kot so slike in videoposnetki. To vključuje prepoznavanje objektov, analizo obrazov, sledenje gibanja itd.
- Avtomatizacija in robotika: Umetna inteligenca se uporablja za razvoj inteligentnih avtomatiziranih sistemov in robotov, ki lahko opravljajo naloge, ki zahtevajo inteligentno ravnanje in prilagajanje na okolje.
- Načrtovanje in optimizacija: UI se uporablja za razvoj algoritmov, ki pomagajo pri reševanju kompleksnih problemov na področjih načrtovanja, optimizacije in odločanja. To vključuje načrtovanje poti, optimizacijo procesov, načrtovanje vozniških urnikov itd.

Umetna inteligenca ima številne uporabe v različnih industrijah, vključno z zdravstvom, finančnimi storitvami, prometom, komunikacijami, izobraževanjem, industrijo, zabavo in še na drugih področjih. Cilj UI je razviti sisteme, ki lahko opravljajo naloge, ki so običajno omejene na človeško inteligenco, ter izboljšati učinkovitost, produktivnost in kakovost življenja.

3. ORODJE CHAGPT

Orodje ChatGPT je postalo dostopno 30. novembra leta 2022. Že v kratkem času je pritegnilo velik interes ljudi. Število uporabnikov je naglo raslo [3]. V zgolj dveh mesecih je število

uporabnikov tega orodja doseglo številko 100 milijonov. ChatGPT je vrsta umetne inteligence, ki temelji na tehnologiji GPT (Generative Pre-trained Transformer), kar v prevodu pomeni “generativni vnaprej-izurjeni pretvornik” [4]. Ta vrsta umetne inteligence se osredotoča na razumevanje in generiranje besedil v naravnem jeziku ter lahko razume in uporablja človeški jezik. Deluje kot pogovorni program, kjer vnašamo besedilo, ki nas zanima in program na to odgovori v obliki kreiranega besedila. Vnos besedila vnašamo preko ukaznega pozivnika. Orodje temelji na velikem jezikovnem modelu, imenovanem LLM (Large Language Model) [5]. Z njim komuniciramo tako kot s človekom. V odgovorih težko razločimo, če ga je kreiral program in ne človek. Tematsko ni omejen na določeno področje. Poleg kreiranja besedila omogoča pretvorbo besedila, prevajanje besedil, analiziranje besedil, dopolnjevanje besedil, razvrščanje besedila v kategorije. Razume različne računalniške programske jezike, podaja odgovore v obliki programske kode, zna analizirati, popravljati, dopolnjevati in komentirati napisano programsko kodo.

4. RABA ORODJA CHAGPT PRI POUKU RAČUNALNIŠTVA

Uporaba umetno-inteligenčnih sistemov v izobraževanju narašča, pri čemer se umetna inteligenca na različne načine uporablja v podporo poučevanju, učenju in ocenjevanju. Najpogosteje se umetna inteligenca uporablja za poučevanje učencev, podporo učencem, podporo učiteljem in sistemski podpori [6]. Pri poučevanju učencev se uporabljajo inteligentni tutorski sistemi, tutorski sistemi na podlagi dialoga in aplikacije za učenje jezikov. Pri podpori učencem pa gre za raziskovalna učna okolja, formativno ocenjevanje znanja in sodelovalno učenje podprto z umetno inteligenco. Pri podpori učiteljem pa se umetna inteligenca uporablja kot učni pomočnik, zaključno ocenjevanje pisanja, spremljanje foruma učencev in kot priporočanje pedagoških gradiv. Sistemska podpora umetne inteligence pa zajema rudarjenje izobraževalnih podatkov za dodeljevanje virov, diagnosticiranje učnih težav in usmerjevalne storitve.

Orodje ChatGPT lahko učitelji lahko uporabimo na različne načine [7]. Glede na potrebe se lahko odločimo za vnos vprašanja oziroma besedila s preprostimi zahtevami ali podamo zahtevo za zahtevnejše naloge.

Primer vnosa: Pojasni pojem (temo).

Na ta način dobimo odgovore, ki nam objasnijo zahtevani pojem.

Primer vnosa: Pojasni pojem (temo). Zraven podaj primere.

Poleg odgovorov z opisom pojma, dobimo tudi primere za te pojme.

Primer vnosa: Pojasni razliko med prvim in drugim pojmom. Zraven podaj primere.

V odgovoru dobimo pojasnjeno razliko med obema pojmomoma in zraven še primere za to.

Primer vnosa: Preveri rešitev naloge. Napake v rešitvi označi. Podaj popravke za napake.

V odgovoru dobimo preverjeno rešitev. Napake so označene, dobili smo tudi popravke za napake.

Primer vnosa: Predstavljaš si da si nekdo. Kako bi kot nekdo naredil določeno aktivnost. V odgovoru dobimo primer izvedbe neke aktivnosti v določeni vlogi, ki smo jo zahtevali.

Primer vnosa: Deluj kot nekdo. Postavi mi nekaj vprašanj. V odgovoru dobimo spremembo vloge in vprašanja glede na to vlogo.

Primer vnosa: Začni igro o določeni tematiki. Postavljaš mi vprašanja dokler s pravilnim odgovorom igre ne končam. V odgovoru dobimo mini igro o določeni tematiki.

Orodje ChatGPT lahko uporabimo za kreiranje domačih nalog za določeno temo [8].
Primer vnosa: Izdelaj domačo nalogo za določeno temo. V odgovoru dobimo navodilo in vprašanja domače naloge o določeni temi.

Orodje ChatGPT nam pomaga tudi pri preverjanju in ocenjevanju določene teme [9].
Primer vnosa: Izdelaj 5 vprašanj (zaprttega/odprtega tipa) o določeni temi. V odgovoru dobimo kreirana vprašanja za določeno temo.

Primer vnosa: Napiši nalogo povezovanja za preverjanje določene teme. Nalogo zapiši v eni tabeli z dvema stolpcema. V odgovoru dobimo nalogo s povezovanjem, kjer morajo dijaki povezati pravilne trditve.

Primer vnosa: Napiši 5 nalog z vstavljanjem in dopolnjevanjem o določeni temi. V odgovoru dobimo naloge z vstavljanjem in dopolnjevanjem.

Pri predmetu Informatika s tehniškim komuniciranjem v srednjem strokovnem izobraževanju obravnavamo različne načine predstavitve informacij. Podajam nekaj konkretnih primerov vnosov v sistem ChatGPT: Pojasni razliko med kodiranjem besedila z ASCII in Unicode. Pojasni razliko med rastrskimi in vektorskimi slikami, kreiraj 5 vprašanj z odgovori za rastrske in vektorske slike. Pri zvočni predstavitvi informacij pojasni razliko med frekvenco in ločljivostjo vzorčenja zvoka.

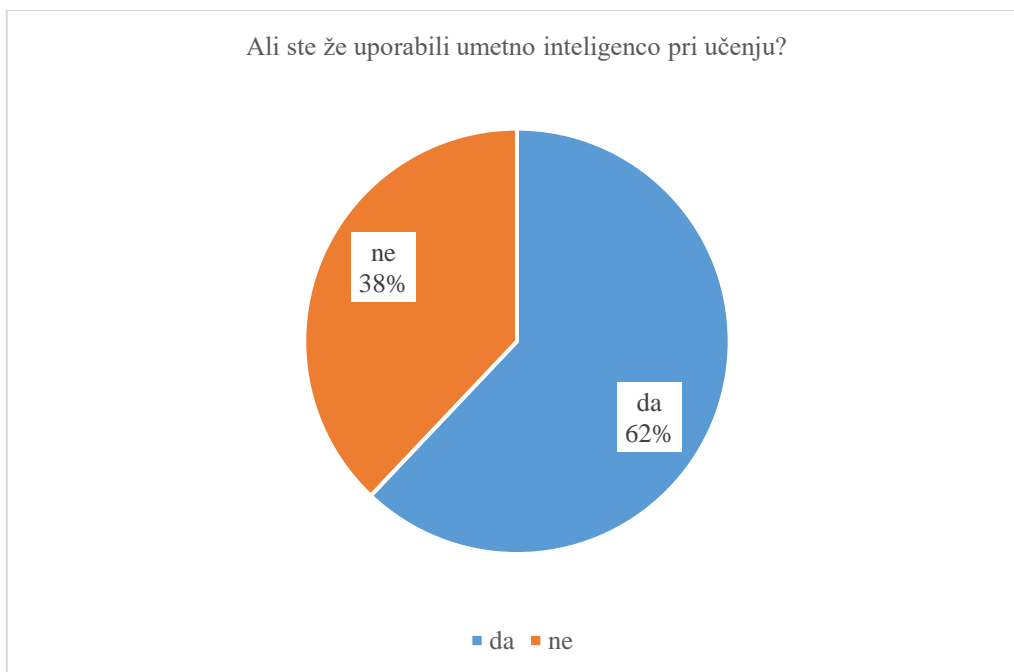
Pri predmetu Načrtovanje in postavitve podatkovnih baz obravnavamo teoretične osnove podatkovnih baz in jezik SQL. Podajam primere vnosov v sistem ChatGPT: Za dijake pripravi 10 nalog zaprttega tipa za snov SQL stavek INSERT vključno s testnimi tabelami. Popravi kodo SQL za ukaz CREATE TABLE. Na 5 primerih pojasni razliko med SQL ukazom UPDATE in ALTER TABLE.

5. EVALVACIJA UMETNE INTELIGENCE MED DIJAKI

Med dijaki Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota sem maja 2023 izvedel anketo, kjer sem preveril, kakšen je njihov odnos do rabe umetne inteligence pri učenju. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz različnih tipov vprašanj. Rezultate ankete sem predstavil opisno in grafično.

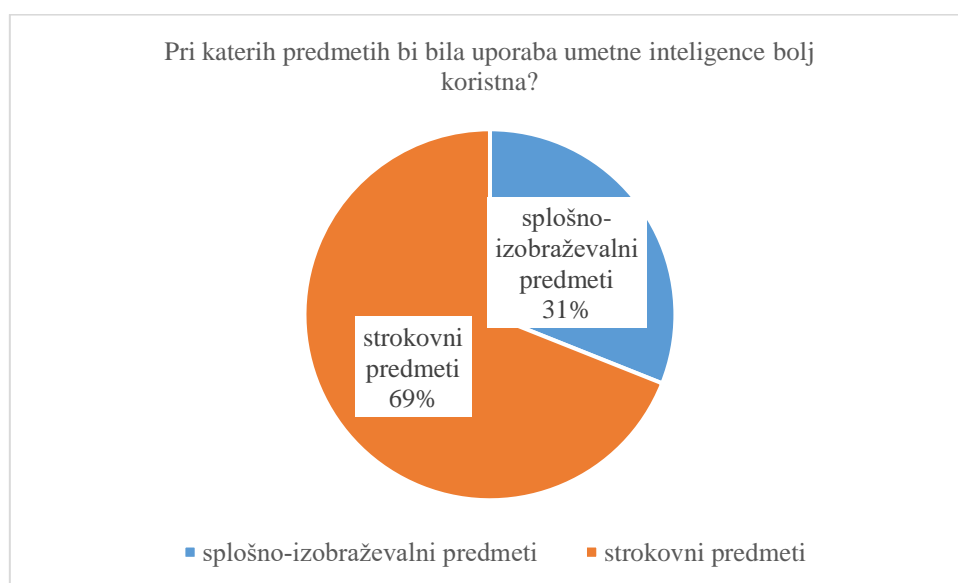
V anketi so sodelovali dijaki prvega letnika srednjega strokovnega izobraževanja, smer tehnik računalništva (29 dijakov, 2 dekleti in 27 fantov).

Dijake sem povprašal, če so že uporabili umetno inteligenco pri učenju. Slika 1 prikazuje, da je večina dijakov (62 %) že uporabila umetno inteligenco kot pomoč pri učenju.



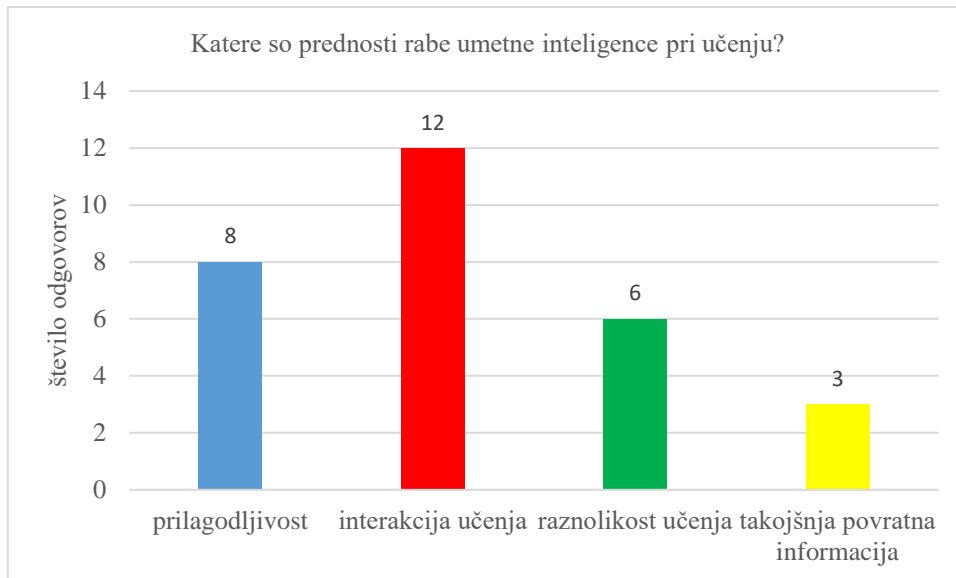
SLIKA 1: Odziv dijakov na vprašanje o rabi umetne inteligence.

Dijaki so morali razmisliti in odgovoriti, ali bi bila uporaba umetne inteligence bolj koristna pri splošno-izobraževalnih predmetih ali pri strokovnih predmetih. Slika 2 kaže, da večina dijakov (69 %) meni, da je uporaba umetne inteligence bolj koristna pri strokovnih predmetih.



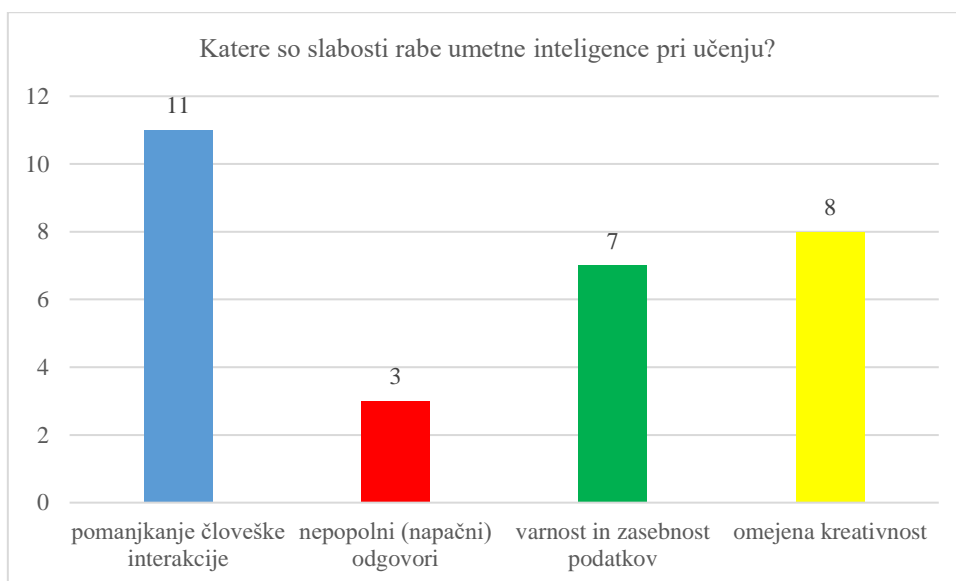
SLIKA 2: Odziv dijakov na vprašanje o rabi umetne inteligence.

Dijaki so odgovarjali na vprašanje o prednostih rabe umetne inteligence pri učenju. Slika 3 prikazuje, da je za največ dijakov to interakcija učenja.



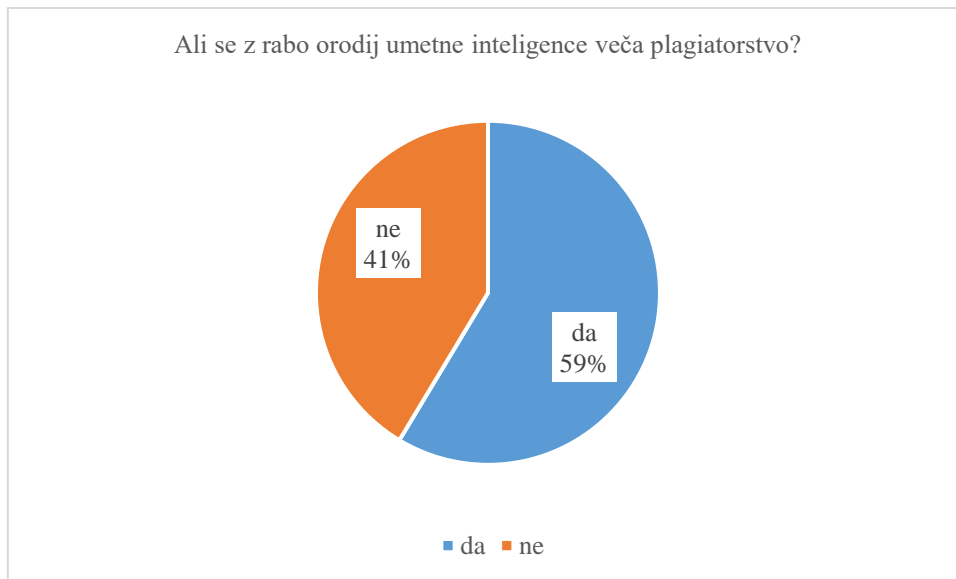
SLIKA 3: Odziv dijakov na vprašanje o prednosti rabe umetne inteligence.

Dijaki so razmislili in odgovarjali še na vprašanje o slabostih rabe umetne inteligence pri učenju. Slika 4 prikazuje, da za največ dijakov predstavlja slabost pomanjkanje človeške interakcije.



SLIKA 4: Odziv dijakov na vprašanje o slabosti rabe umetne inteligence.

Dijaki so odgovarjali, če se z rabo orodij umetne inteligence večja plagiatorstvo. Slika 5 prikazuje, da jih več večina (59 %) meni, da raba orodij umetne inteligence večja plagiatorstvo.



SLIKA 4: Odziv dijakov na vprašanje o plagiatorstvu.

6. SKLEP

Umetna inteligenca prinaša številne prednosti tako za dijake kot za učitelje. Z anketo pri dijakih sem ugotovil, da umetno inteligenco v veliki meri poznajo in jo že uporabljajo, poznajo njene prednosti in se tudi zavedajo njenih pomanjkljivosti. Kot slabost bi posebej izpostavil možno plagiatorstvo pri seminarskih nalogah in nalogah esejskega tipa. Temu se lahko izognemo z dodatnim pregledovanjem nalog z orodji, ki so trenutno na voljo. Prinaša pa raba umetne inteligence številne prednosti. Izpostavil bi personalizacijo učenja, ki omogoča, da se učni material prilagaja individualnim sposobnostim in potrebam dijaka in s tem omogoča bolj učinkovito učenje. Ugotovil sem, da za učitelje predstavlja raba umetne inteligence veliko pomoč pri delu. Pomaga nam z novimi idejami, ki jih lahko vključujemo v učni proces. Svoje znanje in znanje dijakov na ta način bogatimo. Pomaga pri popravi in analiziranju izdelkov dijakov iz programiranja, označi napake, predlaga pravilne rešitve. Na ta način razbremeni učitelja. Z idejami pomaga pri kreiranju novih nalog za dijake. Umetna inteligenca je med nami in prizadevati si moramo, da jo pravilno uporabimo, saj so njene koristi ogromne.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Kerčmar, M. (2018), *Umetna inteligenca in človeško dostojanstvo*, <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=116110&lang=slv>, Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Teološka fakulteta.
- [2] Mallia, J. (2023), *Artificial Intelligence*, <https://www.techopedia.com/definition/190/artificial-intelligence-ai>
- [3] Hu, K. (2023), *ChatGPT sets record for fastest-growing user base - analyst note*, <https://www.reuters.com/technology/chatgpt-sets-record-fastest-growing-user-base-analyst-note-2023-02-01/>
- [4] Bevek, P. (2023), *Umetna inteligenca v izobraževanju: Chat GPT*, <https://novice.sio.si/2023/05/05/ui-v-izobrazevanju-chat-gpt/>
- [5] Luber, S. (2023), *Was ist ChatGPT?*, <https://www.cloudcomputing-insider.de/was-ist-chatgpt-a-a8d211bab4221b492f00f9af66329f7b/>
- [6] Publications Office of the European Union. (2022), *Etične smernice za uporabo umetne inteligence in podatkov pri učenju in poučevanju*, <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/d81a0d54-5348-11ed-92ed-01aa75ed71a1/language-sl/format-RDF>
- [7] Pöler, H. (2023), *ChatGPT im Unterricht (Fremdsprachen) – 25 Praxisbeispiele für ChatGPT als Lern- und Unterrichtsassistent*, <https://unterrichten.digital/2023/01/20/chatgpt-unterricht-fremdsprachen/>
- [8] Cencelj, A. (2023), *ChatGPT in priprava domačih nalog*, <https://novice.sio.si/2023/06/09/chatgpt-in-priprava-domacih-nalog>
- [9] Cencelj, A. (2023), *Pomoč ChatGPT pri preverjanju in ocenjevanju znanja*, <https://novice.sio.si/2023/05/26/pomoc-chatgpt-pri-preverjanju-in-ocenjevanju-znanja-2/>

KAKO PRIVABITI KORISTNE ORGANIZME NA NAŠ VRT?

POVZETEK

Med organizmi, ki so koristni za naš vrt, izstopajo žuželke. Nekatere žuželke se hranijo s škodljivimi organizmi, druge so nepogrešljivi opraševalci. Te koristne organizme lahko privabimo na naš vrt s postavitvijo hotela za žuželke ter z rastlinami z veliko nektarja in cvetnega prahu. Dijaki so z ureditvijo hotela za žuželke, učenjem o medovitih rastlinah in sajenjem le-teh na šolskem ekovrtu, pri pouku in drugih dejavnostih pomembno prispevali k privlačnosti vrta za koristne organizme.

Namen pričujočega prispevka je predstaviti rastline, ki prispevajo k ohranjanju biotske pestrosti in na vrt privabljajo koristne žuželke, pri čemer poseben poudarek namenjamo medovitim rastlinam. Na osnovi tega izhodišča v nadaljevanju predstavimo primer dobre prakse, in sicer koristnim organizmom prijazen urbani šolski ekovrt na Gimnaziji Celje – Center, ki dijake in širšo javnost ozavešča o pomenu ekološko pridelane hrane ter varovanja okolja in ekosistemov za prihodnje generacije.

Dijaki so v teoriji in praksi spoznali ter se naučili, da je vrtnarjenje, pri katerem upoštevamo medsebojno povezanost vseh živih bitij in ne uporabljamo kemično-sintetičnih pesticidov, prijazno do narave in človeka. Pridobili so izkušnje in ozavestili, da ima sajenje medovitih rastlin pozitivne učinke za naš vrt, kakor tudi za življenje na planetu nasploh.

Predstavljena spoznanja lahko v praksi uporabimo pri pouku tako, da učence oziroma dijake aktivno vključimo pri urejanju šolskega ekovrta, sajenju medovitih rastlin in spoznavanju pomena čebel kot opraševalcev.

KLJUČNE BESEDE: koristni organizmi na vrtu, medovite rastline, dijaki, urbani šolski ekovrt

HOW TO ATTRACT USEFUL ORGANISMS TO OUR GARDEN?

ABSTRACT

Among the many organisms useful to gardens, insects stand out. Some insects feed on harmful organisms, while others are indispensable pollinators. We can attract useful organisms to gardens by setting up an insect hotel and growing plants with nectar and pollen. By setting up an insect hotel and learning about honey plants and planting them in the school's eco garden, the students made a significant contribution to the garden's attractiveness for useful organisms.

This paper aims to present the plants contributing to the maintenance of biotic diversity and attracting useful insects to the garden, with an emphasis on honey plants. Based on this, we demonstrate an example of good practice, namely the useful organism-friendly urban eco garden at Gimnazija Celje - Center, which raises awareness among the students and general public about the importance of organically produced food and the protection of the environment and ecosystems for future generations.

The students learned that gardening, free from synthetic pesticides and mindful of the interconnectedness of all living things, is beneficial to humans and nature. They gained experience on how planting honey plants positively affects our garden, as well as life on the planet in general.

These findings can be used in practice, with the active involvement of the students in tending the school's eco garden, planting honey plants and learning about the importance of bees as pollinators.

KEYWORDS: useful organisms in the garden, honey plants, students, urban school eco garden

1. UVOD

Vsak vrt lahko postane naravno zavetje za najrazličnejše živali. Zakaj pa bi privabljali živali na naš vrt? Razlogov za to je veliko. Na ta način pomagamo vzpostaviti ekološko ravnovesje, ohranjati vrste, ki so v naravi ogrožene, poskrbimo za biotsko pestrost. S pomočjo naravnih plenilcev lahko nadzorujemo škodljivce, kadar se živali, ki se hranijo z rastlinami, preveč razmnožijo. Na kompostnem kupu s pomočjo organizmov nastaja humus, živali oprahujejo rastline, sobivanje rastlin in živali pa vrt naredi privlačen in zanimiv. Vrt tako postane samozadostno okolje, v katerem vlada naravno ravnovesje med bitji in okoljem.

2. KORISTNI ORGANIZMI NA NAŠEM VRTU

Rastline so pritrjeni organizmi, ki za svojo oprahuje potrebujejo zunanji dejavnik. Nekatere se oprahuje s pomočjo vetra, druge s pomočjo vode, velika večina pa s pomočjo živali. Cvetovi, ki jih oprahuje veter, imajo nezatno cvetno odevalo ali pa ga sploh nimajo, proizvajajo veliko suhega cvetnega prahu, pestiči pa imajo velike brazde, na katere se cvetni prah ujame. So brez vonja in nimajo medicne. Cvetovi žužkocvetk pa so živih barv, so veliki ali pa je več majhnih združenih v skupino, da so videti kot en cvet, izločajo medicno in oddajajo vonj, ki privablja oprahujevalce, ter imajo lepljiv cvetni prah. (Bajd, 2018)

Najobsežnejša skupina oprahujevalcev so žuželke. Rastline oprahujevalcem nudijo hrano v obliki medicne in peloda, oprahujevalci pa med procesom hranjenja pelod prenesejo na brazdo pestiča in cvet oprahuje. Med vsemi oprahujevalci cvetov so med najpomembnejšimi čebele. Čebele na cvetovih nabirajo medicno in cvetni prah. Pri letanju s cveta na cvet pa prenašajo tudi cvetni prah na druge cvetove iste vrste in tako oprahujejo rastline. Če se v plodnici pestiča cveta združita moška spolna celica, ki je v cvetnem prahu, in ženska spolna celica v pestiču, pride do oploditve in začne se razvijati plod, v katerem nastanejo semena. Iz semena se razvijejo nove rastline. (Ravnjak idr., 2020; Bajd, 2018)

Čebele so naše sopotnice že od nekdaj, a šele sedaj, ko jim z našim načinom življenja in vplivi na okolje omejujemo življenjski prostor in uničujemo cele družine, smo ozavestili, kako zelo pomembne so za naš obstoj. So oprahujevalke rastlin, hkrati pa nas oskrbujejo s čebeljimi pridelki kot so med, propolis, vosek, cvetni prah in matični mleček. Poleg medonosne čebele imajo pomembno vlogo oprahujevalca tudi divje čebele ter muhe, metulji, hrošči in ose.

Na vrtu koristni organizmi so poleg oprahujevalcev tudi drugi organizmi, ki se hranijo z listnimi ušmi ter drugimi škodljivci. Pikapolonice se hranijo z listnimi ušmi, ki se hranijo z rastlinskimi sokovi, pajki v mreže lovijo komarje, ličinke tenčičarice plenijo majhne žuželke, koristni so tudi nekateri hrošči, metulji, muhe in mravlje. Vse te koristne žuželke zelo privlačijo rastline z veliko nektarja.

a) Kako rastline privabljajo koristne organizme

Rastline so razvile različne načine privabljanja oprahujevalcev. To počnejo bodisi z obliko in barvo cveta bodisi z vonjavami in vzorci. Za čebele so najprimernejši ustnati, razprti in cevasti cvetovi. Kar se tiče barve, čebele najpogosteje obiskujejo vijolično in modro obarvane cvetove, tem pa po priljubljenosti sledijo rdeči, beli in blede rumeni. Za privabljanje čebel na daljše razdalje rastline izločajo različne vonjave. Čebele namreč izredno dobro vonjajo s pomočjo tipalnic, na

katerih se nahaja več tisoč čutilnih celic za voh. Najbolj jih privlačijo sveže in nežne vonjave, takšne, ki so navadno prijetne tudi nam. Včasih se rastline za privabljanje opráševalcev poslužijo še bolj nenavadnih načinov. Mednje zagotovo spadata oblika in barva cvetov, ki spominjata na čebeljo (v primeru divjih čebel) ali čmrljo samičko. Takšen način privabljanja je značilen za rod mačjih ušes (*Ophrys* L.). Ob parjenju z »nepravo samičko« se sprostí oprášitvena enota in se prilepi na samčka, ki jo prenese na drug cvet. (Ravnjak idr., 2020)

Medičina je predvsem stranski proizvod rastline in je namenjena zgolj privabljanju opráševalcev. Nastaja v medovnikih, ki se nahajajo večinoma na dnu cveta v bližini pestiča, pri nekaterih cvetovih pa tudi zunaj cvetov. Slednji imajo funkcijo privabljanja mravelj za obrambo pred rastlinskimi škodljivci. Medičina predstavlja hrano za odrasle čebele, saj jim daje energijo, hkrati pa jih ohranja zdrave. V naravi se življenje organizmov odvija v smeri optimalne porabe energije, kar pomeni, da potekajo predvsem tisti procesi, ki s čim manjšim vložkom energije prinesejo najučinkovitejši rezultat. Prevelika poraba energije za proces, ki ne prinese želenega rezultata, se v naravi ne izplača. Zato po tem, ko v cvetu pride do oprášitve, rastlina preneha tvoriti medičino in cvetni prah, saj ni več potrebe, da bi k sebi privabljala opráševalce. Vso energijo nato vloži v tvorbo plodu in semen za nadaljnjo reprodukcijo. Po oprášitvi tudi listi cvetnega odevala ovenijo, barva se jim spremeni (pride do razgradnje barvila) in izgubijo vonj. Na ta način postanejo za opráševalce nezanimivi in s tem jim rastlina sporoči, da zanje v cvetovih ni več hrane. Seveda do oprášitve ne pride vedno ob prvem poskusu prenosa peloda s pomočjo opráševalcev. Do oprášitve pride le, če pelodno zrno pade na brazdo pestiča. Če pade na kakšen drug del cveta, do oprášitve ne pride, opráševalec pa kljub temu pobere zalogo medičine ali peloda. Zaradi tega mora rastlina zaloge ves čas nadomeščati in vedno znova privablja opráševalce. Nekaterne rastlinske vrste lahko zaloge nadomestijo hitreje kot druge, pri čemer pa je z vidika opráševalca in njegove porabe energije pomembno, da ne išče hrane v cvetu, v katerem je zalogo hrane malo pred njim pobral že drug opráševalec. Čebele so tako razvile sistem medsebojnega sporočanja o razpoložljivosti hrane v cvetu. Ko posamezna čebela v cvetu pobere nektar, se iz njenih žlez sprostijo feromoni, ki drugi čebeli sporočijo, da je cvet prazen in naj raje odleti drugam, Ti feromoni se do svojega razpada zadržujejo na cvetu in v njegovi okolici. V tem času rastlina ponovno izloči zadostno količino medičine, in ko učinek feromonov popusti, je medičina zopet na voljo drugi čebeli. (Ravnjak idr., 2020)

b) Medovitost

Čebele so glavne nabiralke cvetnega prahu in medičine. Za en kilogram medu morajo nabrati 4 kilograme medičine. V zadnjih letih pa je število čebel vse manjše in mnoge vrste izumirajo. Življenjska okolja, kjer so domovale, se spreminjajo in izginjajo, pesticidi in bolezni pa uničujejo cele družine. (Cox, 2010)

Z besedo medovitost opišemo lastnost rastlinske vrste, ki opredeljuje rastlino kot vir paše (medičine in peloda) za čebele. Seveda so vse rastlinske vrste, ki jih oprášujejo živali, na nek način medovite, saj v njihovih cvetovih živali iščejo hrano, ob tem pa cvetove tudi oprášijo. A kljub temu medovitost rastlin rastlinskih vrst navadno povezujemo s čebeljo pašo. Vse rastline, četudi sta barva in oblika primerni za obisk čebele, niso enako medovite. Nekaterne vrste namreč vsebujejo več nektarja ali peloda kot druge in so za čebele privlačnejše ter pomenijo pomembno pašo. Vseeno pa je pomembna velika biodiverzitetna rastlinskih vrst, ki lahko potencialno nudijo hrano čebelam, pa četudi v manjših količinah. (Ravnjak idr., 2020)

c) Medovite rastline na vrtu

Ne glede na to, ali smo čebelarji, uživalci čebeljih pridelkov ali pa samo ljubitelji narave, lahko z malo volje, iznajdljivosti in veselja do vrtnarjenja ustvarimo čebelam prijazen vrt. Vsak, še tako majhen kotiček, ki je zasajen z medovitimi rastlinskimi vrstami, lahko pripomore k čebelji paši in s tem k obstoju ter razvoju čebeljih družin. Pri načrtovanju zasajanja vrta je pomembno, da analiziramo, kakšne so rastiščne razmere na mestih, kamor želimo zasaditi rastline. Torej, ali gre za sončna, senčna ali polsenčna mesta. Preverimo tudi, kakšna so tla: vlažna, suha, odcedna ali morda zbita. Kajti od lastnosti rastiščnih razmer je odvisna tudi izbira rastlinskih vrst za posamezno lokacijo. Načrtovanje vrta medovitih rastlin in njegova kasnejša oskrba sta v veliki meri odvisna tudi od tega, koliko časa smo pripravljeni nameniti urejanju in skrbi za vrt. V primeru, da časa nimamo veliko, za zasaditev izberemo predvsem trajnice, saj nam tako ne bo treba vsako leto znova saditi rastlin. Pred zasajanjem medovitih rastlinskih vrst se vsekakor najprej podučimo o lastnostih posamezne rastlinske vrste in o njihovih rastiščnih razmerah. (Ravnjak idr., 2020)

Na zelenjavnem vrtu lahko posadimo papriko, paradižnik, kumare, bučke. To so rastline, ki za opravevanje potrebujejo čebele. Na okrasnem vrtu lahko posadimo sončnice, hermeli, ameriški slamnik, sivko, spominčice, astre, cinije, kapucinke ... Na zeliščno-dišavnem vrtu pa razne mete, melise, žajbelj, sivko, šetraj, timijan, origano, drobnjak, rožmarin, baziliko.

Da bodo opravevalci lažje našli naš vrt, zasadimo rastline, ki bogato cvetijo, imajo veliko nektarja in opojno dišijo. Rod met je še posebej privlačen za opravevalce. Čebele privlačita tudi origano in timijan, ki ju pustimo, da zacvetita in postaneta paša za opravevalce. Rastline z veliko nektarja so med začimbnicami navadni koper, navadni rman, luštrek, komarček. Z različnimi rastlinami na vrtu poskrbimo za biotsko pestrost in se izognemo monokulturnim gredam. Tak način zasajevanja pa škodljivcem preprečuje, da bi se hitro množili. Ker je med rastlinami pomembna simbioza, je priporočljivo upoštevati tudi dobre sosede. Za nekatere rastline velja, da odganjajo škodljivce. Žajbelj odganja kapusovega belina, šetraj varuje pred črnimi ušmi na fižolu, bazilika odganja listne uši, vrtni ognjič pa talne škodljivce.

Navadno ljudem cvetoča zelenjava ni zanimiva. Četudi ne potrebujemo cvetja in semen teh rastlin, pa jih lahko pustimo, da zacvetijo, in tako opravevalcem omogočimo hrano na našem vrtu.

č) Koristnim organizmom prijazen urbani šolski ekovrt na Gimnaziji Celje – Center

Koristne živali lahko privabimo na naš vrt tako, da jim pripravimo ustrezno bivališče ter zasadimo rastline z veliko nektarja in cvetnega prahu. Vrtnarjenje sredi mesta je še poseben izziv, zaradi bližine prometnih cest ter onesnaženega in degradiranega okolja, ki organizmom ne nudi optimalnega življenjskega prostora. Na šolskem ekovrtu smo z dijaki postavili hotel za žuželke, ki žuželkam omogoča, da so med prezimovanjem v zavetju na suhem in varnem ter zaščitene pred mrazom, čez leto pa jim prav tako nudi bivališče. Hotel za žuželke stoji ob učilnici na prostem, v bližini visokih gred, ki so zasajene z zelišči in dišavnicami, zelenjadnicami, okrasnimi rastlinami in grmovnicami.

Zadnji dve leti smo na Gimnaziji Celje – Center sodelovali v akciji sajenja medovitih rastlin. V sodelovanju s Čebelarsko zvezo Slovenije smo obeležili Dan sajenja medovitih rastlin. Namen projekta je posaditi čim več sadik avtohtonih medovitih rastlin in tako poskrbeti za prihodnost čebel in pridelave hrane. Na šolskem ekovrtu smo z dijaki posadili sadike maline, robide in

hermelike. Gredo, ki smo jo namenili medovitim rastlinam, smo dopolnili s posaditvijo sivke ter setvijo ajde in medovitih rastlin za zeleno gnojenje. Učilnico na prostem so dijaki popestrili še s ptičjo krmilnico, z manjšim žuželčnikom in s čmrljakom, ki so jih izdelali sami. Visoke grede so odlično učno okolje za dijake in širšo javnost ter prostor sredi mesta, ki ponuja vpogled v pomen sajenja medovitih rastlin na koristnim organizmom prijaznem vrtu, saj v njih najdemo poleg že omenjenih rastlin tudi različne vrste met in melis, hermeliko, žajbelj, spominčice, astre, kapucinke, sivko, rožmarin, sončnice, drobnjak, jagode, timijan, origano, boreč, buče ...

Na šolskem ekovrtu izvajamo tudi pouk naravoslovja za otroke v programu predšolska vzgoja, kar omogoča nenehno opazovanje življenja na vrtu, življenjskega cikla rastlin in povezanosti različnih organizmov med seboj. Pri učnih urah zasajamo vrt, ga negujemo, proučujemo procese v naravi in vplive človeka na okolje. Na naših gredah oprashaevalec zagotavljamo pašo tudi tako, da rastlinam, ki se jih običajno pobere pred cvetenjem, dopustimo cvetenje. S tem omogočimo pašo čebelam, hkrati pa pridelamo semena, ki padejo na zemljo in naslednje leto kaljo v nove rastline. Tako poskrbimo za samooskrbo, krog v naravi pa je sklenjen. Čebele po naših izkušnjah zelo rade obiskujejo cvetove ohrovt, korenja, radiča, pora in čebule.

Eden od načinov sonaravnega vrtnarjenja je tudi ta, da zemlje ne prekopavamo in tako ne motimo talnih živali in naravnih procesov v tleh. Zemljo v visokih gredah le rahljamo in ji dodajamo humus. Kadar imamo na razpolago zastirko, z njo zaščitimo rastline in prst in s tem zmanjšamo tudi potrebo po zalivanju. Za zastiranje uporabimo slamo, posušeno travo ali pa ostanke rastlin z vrta.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Dijaki so spoznali in se naučili, da je vrtnarjenje, pri katerem upoštevamo medsebojno povezanost vseh živih bitij in ne uporabljamo kemično-sintetičnih pesticidov, prijazno do narave in človeka. Pridobili so izkušnje in spoznanja, da ima sajenje medovitih rastlin in privabljanje koristnih organizmov pozitivne učinke za naš vrt, kakor tudi za življenje na planetu nasploh. Razvili so zavedanje, da čebele, tako medonosne kot divje, v ekosistemu opravljajo pomembno vlogo oprashaevalca in da brez pestrosti vseh oprashaevalcev ni prehranske varnosti. Divje čebele so zaradi sprememb v okolju vedno bolj ogrožene, zato je pomembno, da se zavemo njihovega pomena in našo okolico naredimo prijaznejšo tudi čmrljem in čebelam samotarkam. Ker število in pestrost oprashaevalcev upadeta, so naša prizadevanja za njihovo ohranjanje zelo pomembna. Poučevanje na prostem in okoljsko poučevanje prispevata k razvoju, dobremu počutju in učnim izkušnjam dijakov. Dijaki razvijajo razumevajoč, sočuten in sodelovalen odnos do narave in soljudi. Pri pouku razvijamo izobraževalne strategije, ki krepijo odnos do narave, razvijajo delovne navade in okoljsko pismenost. Dijakom pri pouku omogočimo neposreden stik z zemljo in naravo.

4. SKLEP

Šolsko vrtnarjenje je izjemno orodje za spoznavanje in uporabo načel trajnostnega razvoja. Z izbiro ekološkega načina vrtnarjenja in privabljanja koristnih organizmov na naš vrt zmanjšamo potrebo po uporabi pesticidov in drugih kemičnih pripravkov, ki bi lahko škodovali organizmom. Šolski vrt dijakom omogoča razvijanje socialnih veščin, kar lahko izboljša

njihovo sposobnost medsebojnega sporazumevanja in medsebojne odnose. Predstavljena spoznanja, ki smo jih pridobili na koristnim organizmom prijaznem šolskem ekovrtu, lahko v praksi pri pouku uporabimo tako, da učence oziroma dijake aktivno vključimo pri urejanju šolskega ekovrta, sajenju medovitih rastlin in spoznavanju pomena čebel kot oprasovalcev. Rezultati predstavljenega izkustvenega učenja kažejo, da so dijaki na inovativen način pridobili pomembne izkušnje in uporabna znanja, ki jih bodo v prihodnje lahko nadgrajevali in izpopolnjevali.

LITERATURA IN VIRI

- [1] B. Bajd, »Kranjska sivka: čebelica, od kod in kam«, Ljubljana: Založba Hart, 2018.
- [2] M. Cox, »Moj naravni vrt: več kot 30 nasvetov, kaj lahko narediš, da privabiš živali na svoj vrt«, Murska Sobota: Pomurska založba, 2010.
- [3] B. Ravnjak, J. Bavcon in J. Božič, »Avtohtone medovite rastline = Autochthonous melliferous plants«, Ljubljana: Botanični vrt Univerze v Ljubljani, Oddelek za biologijo, Biotehniška fakulteta, 2020.
- [4] A. Slabe, »Šolski ekovrtovi: vodnik za načrtovanje in učno rabo«, Ljubljana: Inštitut za trajnostni razvoj, 2017.
- [5] Ministrstvo za okolje in prostor (18. 5. 2022). »Svetovni dan čebel tudi o pomenu divjih oprasevalcev«, dostopano 6. 6. 2023 na naslovu: <https://www.gov.si/novice/2022-05-18-svetovni-dan-cebel-tudi-o-pomenu-divjih-oprasevalcev/>.
- [6] Čebelarska zveza Slovenije, »Pomagaj čebelici v mestu«, dostopano 6. 6. 2023 na naslovu: <http://www.ohranimo-cebele.si/>.
- [7] J. Stopar Metelko (17. 5. 2018), »Medovite rastline na zelenjavnem vrtu« [blog], dostopano 6. 6. 2023 na naslovu: <https://blog.posadi.si/medovite-rastline-na-zelenjavnem-vrtu/>.
- [8] »Zelišča, dišavnice in rože – Varuhi zelenjavnega vrta« (26. 3. 2019) [blog], dostopano 6. 6. 2023 na naslovu: <https://blog.posadi.si/zelisca-disavnice-in-roze/>.

POUK ZUNAJ - UČILNICA BREZ MEJA

POVZETEK

V članku predstavljam prednosti pouka zunaj učilnice, brez šolskih klopi, table, računalnika, telefonov in drugih elektronskih pripomočkov. Predstavljene dejavnosti se lahko izvajajo v učilnici, a pomemben prispevek k spodbudnemu učnemu okolju predstavlja prav izvajanje pouka zunaj, izven učilnice, šole. Poučevanje zunaj je potekalo v prvih treh mesecih šolskega leta ter v mesecu maju in juniju. Dijaki so ob koncu vsake dejavnosti, ki smo jo izpeljali zunaj, izpolnili evalvacijski list in tako podali mnenje o poteku učne ure. Odgovori dijakov so pokazali, da so radi zunaj, da so bolj sproščeni, lažje sodelujejo med seboj in so bolj motivirani za delo, kot če bi učno uro izpeljali v učilnici. Poučevanje zunaj učilnice, v naravi, nujno vključuje dijakovo aktivnost pri pouku in medsebojno sodelovanje. Gibanje in svež zrak pripomoreta k boljši koncentraciji, kot bi jo imeli v razredu, kar dijake še posebej motivira za delo, s tem pa se poveča tudi število doseženih učnih ciljev. Teoretične vsebine so predstavljene na drugačen, izkustven način. Tudi če je dejavnost zastavljena tekmovalno, je proces učenja usmerjen sodelovalno. Dijaki lahko izrazijo svojo individualnost, a se hkrati prilagajajo razredu, skupini.

KLJUČNE BESEDE: izkustveno učenje, motivacija, pouk zunaj učilnice, sodelovalno učenje, spodbudno učno okolje

TEACHING OUTSIDE THE CLASSROOM – OUTDOOR EDUCATION

ABSTRACT

In the article, I present the advantages of teaching outside the classroom, without school desks, boards, computers, phones, and other electronic devices. The activities presented can be carried out in the classroom, but the implementation of teaching outside, beyond the classroom, and the school contributes significantly to an encouraging learning environment. Teaching outdoors took place during the first three months of the school year as well as in the months of May and June. At the end of each outdoor activity, the students filled out an evaluation form to provide feedback on the lesson. The students' responses showed that they enjoyed being outside, felt more relaxed, found it easier to collaborate with each other, and were more motivated to work compared to conducting the lesson in a traditional classroom setting. Teaching outside the classroom, in nature, necessarily involves the student's active participation in the lesson and mutual collaboration. Movement and fresh air contribute to better concentration than what would be achieved in the classroom, which particularly motivates students to work, thus increasing the number of achieved learning objectives. Theoretical content is presented in a different, experiential way. Even if the activity is designed to be competitive, the learning process is oriented towards collaboration. Students can express their individuality while simultaneously adapting to the class and the group.

KEYWORDS: collaborative learning, conducive learning environment, experiential learning, motivation, teaching outside the classroom

1. UVOD

Koronsko obdobje nas je spodbudilo, da iščemo drugačne načine poučevanja. Posedlo nas je za računalnik. Ko smo se vrnil v šolske klopi, nam je obraze zakrilo z masko in otežilo komunikacijo. Zunaj smo, v določenem obdobju, smeli sneti maske. Spet smo se videli, slišali. Ponovno smo lahko opazovali iskrena čustva, ki se izražajo z mimiko našega obraza. In če smo se pred korono skrivali v učilnici, zagrinjali zavese, da nas pri pouku ne bi motilo sonce, smo, sicer še v času trajanja pandemije, izkoristili vsako vreme brez padavin, da smo lahko odšli ven iz šolskih prostorov. Šolsko leto 2022/2023 ni več zaznamovano s pandemijo. Maske smo odložili, izgleda, da se je življenje (poučevanje) vrnilo na »stare tirnice«. A ne povsem. Znanje, veščine, spretnosti, predvsem s področja informacijske tehnologije, so ostale in jih s pridom uporabljamo naprej. Prav tako nam je ostalo zavedanje, da se teoretični pouk enako kvalitetno lahko izvede v zelo različnih okoljih.

Učenje v konkretnih situacijah iz življenja in narave, z raziskovanjem in reševanjem resničnih problemov, je globlje učenje. S povečano vlogo gibanja in čutenja pri učenju v obliki igre krepimo celoten spoznavni proces, ne le spomina. Sodelovanje med učenci pride na višjo raven, saj je od tega odvisna uspešnost opravljene naloge oziroma rezultat učenja. Sodelovanje kot najvišja oblika socialnega vedenja pozitivno vpliva na vse udeležence v procesu razumevanja naravnih pojavov in odnosov med njimi. [1]

2. POUK NA PROSTEM

Pouk na prostem je lahko zabaven, zdrav, poceni, v skladu s trajnostnim razvojem in z velikimi uspehi pri osebnotnem in socialnem razvoju ter doseganju še drugih ciljev. Obstaja veliko različnih možnosti za izvajanje pouka na prostem, tako z vidika časa kot lokacije. [4] Zmotno je mišljenje, da je za pouk zunaj potrebnih več ur, da zavzema celodnevno dejavnost, kot so to ekscurzije, športni, kulturni, tehnični, naravoslovni dnevi. Pouk na prostem lahko izpeljemo, tudi ko imamo na urniku eno šolsko uro pouka nekega predmeta. Res pa je, da za izpeljavo pouka na prostem potrebujemo šolsko okolje – odprt, varen prostor, dovolj velik za 30 oseb. Če imamo možnost, da dijaki na tem prostoru sedijo, imamo vse pogoje za izpeljavo učne ure.

3. ŠOLSKO OKOLJE

Na naši šoli imamo šolsko športno igrišče s tribunami, travnate površine in lesene klopi (Slika 1). Še v času pandemije Covida-19 je šola kupila penaste podloge, da je dijakom tudi pri sedenju na betonskih tribunah toplo. Penaste podloge uporabljamo tudi za sedenje na travi ali na tleh na igrišču.



SLIKA 1: Šolsko dvorišče s travnatimi površinami in klopmi.

Kadar dijaki delajo v skupini, je šolsko okolje dovolj veliko, da se skupine umaknejo druga od druge (Slika 2), da se med seboj ne motijo, hkrati pa se vidijo in po potrebi tudi komunicirajo med seboj. V takem okolju lahko dijaki v skupini med seboj prosto in dovolj glasno komunicirajo, ne da bi motili delo sosednje skupine, kar pa je zelo težko ali skoraj nemogoče zagotoviti v učilnici.



SLIKA 2: Velik šolski okoliš omogoča delo po skupinah.

4. IZPELJAVA UČNIH UR

V septembru sem dijake pri drugi učni uri predmeta kakovost in varnost v zdravstvu, povabila, da bi delali zunaj, na igrišču. Učna ura, ki smo jo izpeljali zunaj, je vsebovala spoznavanje kontaktne kulture. Namesto da bi poslušali predavanje o osnovah kontaktne kulture, ki obsegajo pozornost do sogovornika ob prvem stiku (pozdravljanje, rokovanje), samopredstavitve in

predstavitev udeležencev v komunikaciji ter nagovarjanje, vikanje in tikanje [2], so dijaki dobili navodila, katero obliko pozdrava naj prikažejo, in nato ugotavljali, kaj jim je bilo všeč, kaj ne. Glasen pozdrav od daleč, kimanje, objemanje ipd. Na enak način, z navodili, kakšno rokovanje naj prikažejo (močan stisk, nežen tisk, stisk z obema rokama), so spoznavali rokovanje. Ob koncu ure so zapisali svoja opažanja (Slika 3), pogovorili pa smo se o tem, do katerih neprijetnosti lahko pride, ob različnih načinih pozdravljanja. Od te učne ure dalje so ob suhem vremenu kar sami, z velikim pričakovanjem spraševali, ali bodo imeli pouk zunaj.

Katero načine pozdravljanja sem preizkusila? _____

.....

.....

.....

Kateri mi je bil najbolj prijeten?

Zakaj? (opišite)

.....

.....

Kateri način mi je najbolj neprijeten?

Zakaj? (pojasnite)

.....

.....

Kako bi se lahko izognili neprijetnostim ob različnih načinih pozdravljanja? (vaše mnenje)

.....

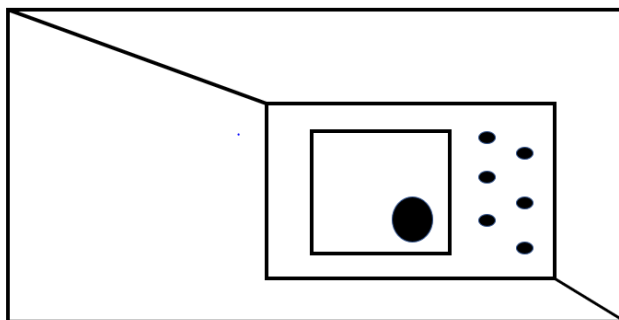
.....

SLIKA 3: Delovni list – načini pozdravljanja.

Ena izmed učnih ur, pri kateri dijaki spoznavajo motnje v komunikaciji, je zastavljena tako, da jo lahko izpeljemo bodisi v učilnici ali zunaj. Dijaki spoznavajo motnje v komunikacijskem procesu s pomočjo vaje, ki smo jo izpeljali na šolskem igrišču (Slika 4). Eden od dijakov ima pred seboj sliko (Slika 5). Z navodili usmerja sošolce, ki slike ne vidijo, tako, da narišejo sliko, ki je čim bolj podobna originalni sliki.



SLIKA 4: Individualno delo pri vaji »Nariši sliko«.



SLIKA 5: Vaja za spoznavanje pomena jasnosti sporočila.

Ob koncu ure so napisali še svoje mnenje o poteku učne ure. Več kot polovica vseh dijakov (iz treh razredov) je napisala, da jim je bilo pri delu vseč prav to, da so delali zunaj, saj so zunaj bolj sproščeni, bolj motivirani za delo, raje in lažje sodelujejo in so posledično tudi bolj zadovoljni s svojim delom. Vir [4] poudarja, da je zamenjava učnega okolja dober način za povečanje motivacije, prav tako pa je pomembno, da dijaki vsaj del dneva preživijo na svežem zraku.

Pri eni od naslednjih učnih ur, ki so potekale zunaj, so se dijaki razdelili v skupine po štiri osebe. Naloga vsake skupine je bila: vsak dijak prime en vogal rjuhe in jo dvigne od tal. Na sredino rjuhe eden od sošolcev postavi kozarec, napolnjen z vodo. Kozarec na rjuhi morajo štirje dijaki prenesti od točke A do točke B in vmes morda premagati kakšno oviro (Slika 6). Namen vaje je spoznavati timsko delo, pomen dobre in jasne komunikacije, spodbude, prevzemanja odgovornosti, poslušanja navodil, prilagajanja skupini ... Vajo sem v prejšnjih letih izvajala v učilnici. Vajo naenkrat lahko izvaja samo ena skupina, če pa jo izvajamo zunaj, lahko vajo izvajata dve skupini hkrati. V učilnici smo velikokrat brisali vodo, ki se je zlila, ko se je kozarec prevrnil, medtem ko smo zunaj kozarec le ponovno napolnili z vodo. To je le nekaj »tehničnih« prednosti izvajanja vaje zunaj. Večji pomen pripisujem prednostim, kot so: dijaki so zunaj sproščeni, spodbujanje sošolcev je glasno (za razliko od spodbujanja v učilnici; dijaki se zavedajo, da pouk poteka tudi v sosednjih učilnicah in bi bilo glasno spodbujanje moteče), dijaki odprto, sproščeno, glasno izražajo razočaranje ob tem, ko se kozarec prevrne, in veselje, ko nalogo uspejo opraviti.



SLIKA 6: Timsko delo.

Slika 7 prikazuje dijake pri vaji »Detektivska igra«. Vsaj dijak dobi delček zgodbe. Nekdo je bil umorjen, dijaki pa morajo ugotoviti, kdo je osebo ubil, kdaj, kje, s čim in motiv umora. Pri tej vaji je nujno potrebno sodelovanje, saj vsak pozna le delček zgodbe.



Slika 7: Dijaki v učilnici na prostem, vaja Detektivska igra.

Pri učencih je moč zaslediti učenje z vsemi čutili, ne le slušno in vidno zaznavanje, kot je to v navadi v učilnici. Zato je takšno učenje tudi bolj povezano s čustvi kot pri klasičnem izvajanju pouka, kar je predpogoj za globlje učenje in ustvarjalnost. Gibanje, odprt učni prostor in aktivno učenje, podobno igri, ter dobri odnosi med vsemi deležniki zagotavljajo tudi bolj zdravo učno okolje. [1]

5. POUK ZUNAJ IN FORMATIVNO SPREMLJANJE

Pouk zunaj omogoča udejanjanje nekaterih načel formativnega spremljanja. Vir [5] opisuje formativno spremljanje kot didaktični koncept, ki spodbuja k pridobivanju znanja skozi raziskovanje in druge aktivne oblike dela. Proces učenja je naravnano tako, da učenci do čim več znanja pridejo sami, vloga učitelja pa je mentorstvo, usmerjanje, spremljanje in ne frontalno podajanje snovi ali »serviranje znanja na pladnju«. Učenje ni le razumski proces, njegova učinkovitost je odvisna od motivacije učencev in njihovih čustev. Učitelj v pouk vključuje aktivnosti, v katerih učenci v učnih ciljih iščejo osebni smisel in jih povezujejo s svojimi interesi. [3]

6. DIJAKI O POUKU ZUNAJ

Dijaki gredo radi ven. Poročajo, da je pouk zunaj bolj zanimiv, bolj sproščen, več sodelujejo in si posledično bolj zapomnijo. Poročajo, da lažje komunicirajo drug z drugim, da se kot skupina povezujejo in se med seboj bolj spoznavajo, kot bi se, če bi pouk potekal v »klasični« učilnici. Nekaj njihovih odgovorov na vprašanje »Kaj mi je bilo všeč?« in »Kaj bi želeli sporočiti?«, na evalvacijskem listu:

- »Všeč mi je, da smo bili zunaj.«
- »Nikoli nisem ležala ali zaspala ne glede na to, kako utrujena sem bila.«
- »Všeč mi je bila možnost preživljanja ure zunaj , na svežem zraku.«
- »Všeč mi je, da nismo samo sedeli in pisali, ampak smo hodili ven.«
- »«Želim sporočiti, da so vaje, ki jih delamo zunaj, najboljše, ker se mi zdi, da smo zunaj vsi boljše volje.«
- »Zunaj je vedno boljše kot notri. Včasih me je malo zeblo, nič hudega, kljub temu ure zunaj vedno tako hitro minejo.«

7. SKLEP

Ideja o poučevanju zunaj je stara, a smo jo v zadnjih letih zanemarili bolj, kot bi jo smeli. S prispevkom želim poudariti, da lahko učitelji zelo veliko učnih vsebin priredimo tako, da jih lahko izpeljemo v zunanjem okolju. Dijaki vsaj za 45 minut odložijo svoje pametne telefone, za katere se pogosto zdi, da so njihov neločljivi del. Namesto da njihove oči šest, sedem ali celo osem šolskih ur strmijo v belo platno, tablo, opazujejo naravo, nebo ali človeka – svojega sošolca. Pogledajo obraz, razberejo čustva, se učijo prepoznati žalost, veselje in druga čustva. Morda se na prvi pogled zdi, da je zunaj veliko motečih dejavnikov; mimoidoči, prijatelj, ki je že končal pouk in gre domov, avto, ki zapelje s parkirišča in se odpelje mimo ipd. Ti dejavniki resnično lahko zmotijo dijaka, a dijaki brez težav zelo hitro svoje misli usmerijo nazaj k nalogi. Dijaki so pohvalili izvajanje pouka na prostem. Poročali so, da so pri pouku zunaj bolj sproščeni, bolj motivirani za delo, bolj sodelujejo pri pouku, pouk jim je zanimiv in zabaven.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Filipič, R. (2020). *Pouk izven učilnice*. V Škalič, M. *Šola, kam greš? 2. del: Osnovna šola v Sloveniji – problemi in rešitve*. Moravske toplice : Pretok
- [2] Prebil, A., Mohar, P., Drobne, J. (2009). *Komunikacija v zdravstvu*. Celje : Celjska Mohorjeva družba : Društvo Mohorjeva družba.
- [3] Rogič Ožek, S. (2019). *Formativno spremljanje kot podpora učencem s posebnimi potrebami : priročnik za strokovne delavce*. Ljubljana : Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [4] Skribe Dimec, D. (2014). *Pouk na prostem*. Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/2577/1/Skribe_Pouk_na_prostem.pdf
- [5] Škalič, M. (2020). *Šola, kam greš? 2. del: Osnovna šola v Sloveniji – problemi in rešitve*. Moravske toplice : Pretok.
- [6] Slike: lastni arhiv.

MEDVRSTNIŠKO NASILJE V OSNOVNI ŠOLI VOLIČINA

POVZETEK

Medvrstniško nasilje v šolah je zelo prisotno in predstavlja resen problem, ki lahko negativno vpliva na življenje otrok in mladostnikov. Z namenom ugotovitve, v kolikšni meri je medvrstniško nasilje prisotno v OŠ Voličina, smo izvedli spletno anketo pri učencih II. in III. vzgojno-izobraževalnega obdobja. Zanimalo nas je, kako se učenci počutijo na šoli glede varnosti, ali zaznavajo medvrstniško nasilje ter za kakšno vrsto nasilja gre, kje se nasilje največkrat dogaja in ali so se učenci že kdaj znašli v vlogi žrtve nasilja, povzročitelja nasilja in/ali očividca nasilja ter kako so se na nasilje odzvali. Rezultati anketnega vprašalnika nakazujejo, da se učenci na šoli počutijo varno, da se medvrstniško nasilje dogaja zelo redko in da nasilje, ki se na šoli zgodi, ne ostane neopaženo. V prispevku je podana analiza izvedene ankete ter predlagani ukrepi, ki jih lahko šola izvaja za preprečevanje medvrstniškega nasilja.

KLJUČNE BESEDE: medvrstniško nasilje, osnovna šola, preprečevanje

PEER VIOLENCE IN PRIMARY SCHOOL VOLIČINA

ABSTRACT

Peer violence in primary schools is a significant issue that can have serious consequences for children and youth. We carried out an online survey on pupils from 4th to 9th class to investigate occurrence and perceptions of peer violence in primary school Voličina. We were interested in how safe pupils feel at this school, whether they perceive any peer violence and what kind of violence that is, where exactly peer violence happens, whether the pupils have ever been in the role of the victim, perpetrator or witness of peer violence and what is their immediate response to peer violence. The results of the survey show that pupils feel safe in this school environment, peer violence happens only exceptionally and it never stays unnoticed. In this article the analysis of the survey is given and some strategies for preventing peer violence are mentioned.

KEYWORDS: peer violence, primary school, prevention

1. MEDVRSTNIŠKO NASILJE

V šolskem prostoru je zelo pogosto medvrstniško nasilje, ki je praviloma namerna, ponavljajoča se uporaba fizičnega, psihičnega, spolnega, materialnega ali spletnega nasilja nad drugim vrstnikom. Kadar gre za enkratni dogodek nasilnega vedenja in je prisotna izrazita razlika v fizični ali psihični moči med povzročiteljem in žrtvijo, prav tako govorimo o medvrstniškem nasilju (Prepoznavanje in preprečevanje nasilja v šolah, 2023).

Različni strokovnjaki to vrsto nasilja različno definirajo, vendar jo večina opredeljuje z nekaterimi značilnimi lastnostmi:

- prestrašena, nemočna žrtev nasilja,
- dalj časa trajajoče nasilje,
- različne oblike nasilja,
- usmeritev nasilja v eno osebo oziroma učenca,
- neenakost moči med povzročiteljem nasilja in žrtvijo nasilja (Pušnik, 1999).

Med vrstniki lahko pride do najrazličnejših oblik nasilja, ki jih je nemogoče vse zajeti v tipologije medvrstniškega nasilja. Zato naštevamo najbolj pogoste in aktualne oblike.

a) Fizično nasilje

Grizenje, brcanje, porivanje, suvanje, vlečenje za lase, pljuvanje, praskanje, boksanje, udarci, klofute in druge oblike fizičnih napadov, fizično poškodovanje ...

b) Psihično nasilje

Psihično – verbalno nasilje: žaljenje, zmerjanje, posmehovanje, podcenjevanje, žaljenje po telefonu, zmerljivke povezane z imenom, rasistične pripombe, ogovarjanje, širjenje lažnih in zlonamernih govoric, zaničevanje, ščuvanje, grožnje ...

Psihično – neverbalno nasilje: direktno: mimika obraza, nesramne kretnje, zaničljive geste ...
indirektno: manipuliranje/uničevanje prijateljstva, sistematično izključevanje, ignoriranje, izolacija, pošiljanje (pogosto anonimnih) strupenih opazk, dopuščanje ogovarjanja, molk kot sredstvo pritiska ...

c) Spolno nasilje

Namigovanje na spolnost in šale s spolno vsebino, opolzko gestikuliranje in govorjenje, nadlegovanje zaradi pripadnosti spolu, nagovarjanje na spolnost, prikazovanje pornografskega materiala, otipavanje, zalezovanje, spolni napad ...

č) Materialno nasilje

Izsiljevanje ali nasilni odvzem denarja ali druge lastnine, poškodovanje ali uničenje osebne lastnine in šolskih potrebščin, odvzem in uporaba telefona ...

d) Spletno nasilje

Namerno in ponavljajoče nadlegovanje in/oz. ustrahovanje preko interneta, mobilnih telefonov in drugih informacijsko-komunikacijskih tehnologij, kot npr. pošiljanje žaljivih sporočil,

pošiljanje ali objavljanje škodljivih, neresničnih ali krutih izjav, objavljanje občutljivih, zasebnih informacij (npr. zasebnih sporočil ali fotografij), pošiljanje ali objavljanje obdelanih fotografij na žaljiv način, prilaščanje druge identitete z namenom osramotitve in škodovanja, obrekovanje na forumih, blogih ali socialnih omrežjih, izključevanje iz spletne skupnosti oz. spletne skupine prijateljev, snemanje nasilnih ali drugače neprimernih videoposnetkov (npr. šolskih preteпов) in razpošiljanje ter objavljanje teh posnetkov na spletu, pošiljanje grozljivih sporočil z namenom zastraševanja in izsiljevanja ... (Lešnik Mugnaioni, 2016).

Veliko odraslih se ne zaveda problema medvrstniškega nasilja, kljub temu, da se lahko odvija v njihovi bližini. Večina odraslih medvrstniško nasilje po navadi spregleda, kajti včasih ga je kar težko zaznati, in sicer ko gre za razne poglede, ki so grozilni, pošiljanje raznoraznih sporočil, socialno izključevanje. Prav tako se nasilje pogosto dogaja na krajih, kjer ni nadzora odraslih oziroma je ta nadzor pomanjkljiv (Mandl idr., 2010). Nenazadnje učenci velikokrat ne poznajo učiteljev o medvrstniškem nasilju, saj imajo zelo malo zaupanja v učiteljeve sposobnosti za učinkovite in dobre intervencije ob pojavu nasilja (Craig s sod., 2010, v Pečjak, 2014).

2. VLOGA UČITELJA OB POJAVU MEDVRSTNIŠKEGA NASILJA

Strokovni delavci šole bi se morali ob pojavu medvrstniškega nasilja posvetiti vsem trem skupinam učencem, ki v takem nasilju sodelujejo. Pri medvrstniškem nasilju govorimo o treh vloga učencev, in sicer o vlogi žrtve, nasilneža oziroma povzročitelja nasilja ter opazovalca.

a) Pomoč žrtvi nasilja

Ob pojavu nasilja je treba žrtvi nasilja zagotoviti zaščito, ki bo učinkovita in bo žrtev ščitila pred pojavi nasilja. Žrtve nasilja morajo zaupati odraslim in biti prepričane, da jim zmorejo pomagati in da jim bodo pomagali (Olweus, 1995). Otroka, ki je žrtev nasilja, je treba seznaniti s tem, da mu bomo pomagali, ga podpirali, mu verjeli, in kar je najpomembnejše, da se vedno lahko obrne na nas in našo pomoč. Prav tako jim je treba pojasniti, da s tem, ko nam zaupa svoj problem, to ne pomeni, da izdaja vrstnike oziroma da tožari, ampak poskuša preprečiti pojav ponovnega nasilja. Otroku moramo vedno znova dopovedovati, da vloga žrtve nasilja ni sramotna (Habbe, 2000).

b) Pomoč povzročitelju nasilja

Pri delu s povzročitelji nasilja je pomembno, da jih prav tako poslušamo in jih ne enačimo s kriminalci. Moramo jim dati občutek zaupanja, ne smemo jih enačiti s tem, da je njihova osebnost nasilje oziroma nasilna. Nasilje je vedenje, ki je priučeno, zato se prav tako lahko tudi nenasilja naučijo. Učenec ni slab kot oseba, neprimerno je njegovo vedenje (Aničić idr., 2002). Potrebno je ločevati med bitjem in vedenjem, kar pomeni, da ne obsojamo učenca kot osebe, ampak njegovo vedenje, ki je neprimerno. Takšno pojmovanje nam omogoči, da je odnos do učencev, ki so povzročitelji nasilja, spoštljiv, in da lahko raziskujemo motive, ki se nahajajo v ozadju vedenja, ki ga imajo (Verbnik Dobnikar, 2002, v Košir, 2013).

c) Opazovalci nasilja

Ob pojavu medvrstniškega nasilja v pogovor oziroma obravnavo vključimo poleg žrtve in povzročitelja nasilja tudi opazovalce nasilja. Medvrstniško nasilje naj bi se v večini primerov (85%) dogajalo ob prisotnosti opazovalcev oziroma učencev, ki so bili priča nasilju ali pa so slišali, da se je nasilje zgodilo (Pepler in Craig, 1995, v Pečjak, 2014). Prav to veliko število opazovalcev nasilja je razlog, da pri preventivnem delovanju poudarjamo vlogo opazovalca pri zmanjševanju nasilja.

Predvsem pa je pri učencih potrebno poudarjati, da je za nasilje, ki se dogaja, treba vedno nekomu povedati in poiskati pomoč. Učenci sami težko rešijo problem, zato potrebujejo pomoč odraslih.

3. PREPREČEVANJE MEDVRSTNIŠKEGA NASILJA

Strokovni delavci v vzgoji in izobraževanju so se dolžni odzvati na vse oblike nasilja v vzgojno-izobraževalnih zavodih in v primerih nasilja nad otroki v družini. Nasilje v šolah je mogoče pomembno zmanjšati z ustvarjanjem varnega in spodbudnega učnega okolja, torej z vzpostavljanjem dobrega počutja in klime v vzgojno-izobraževalnih zavodih. To pomeni polno vključenost otrok v vzgojno-izobraževalni proces in v dejavnosti, ki jih otroci oziroma učenci doživljajo kot smiselne in se v njih počutijo varne, sprejete in vključene (Prepoznavanje in preprečevanje nasilja v šolah, 2023).

Preprečevanje medvrstniškega nasilja je ključno za zagotavljanje varnega in podpornega okolja za otroke in mladostnike. Tu je nekaj strategij, ki se lahko uporabljajo za preprečevanje medvrstniškega nasilja:

- Izobraževanje in ozaveščanje: izobraževanje učencev, staršev in učiteljev o medvrstniškem nasilju je pomembno za ozaveščanje o tem pojavu. Spremljanje simptomov, vzrokov, posledic in načinov obravnave medvrstniškega nasilja je ključno za razumevanje problema in zmanjšanje njegovega pojavljanja.
- Spodbujanje pozitivne klime v šolah: Šole lahko ustvarijo varno, podporno in vključujočo učno okolje, ki spodbuja medsebojno spoštovanje in strpnost. Sistematično spodbujanje pozitivnega vedenja, vzpostavljanje jasnih pravil ter aktivno vključevanje učencev pri oblikovanju pravil in norm v šoli lahko prispeva k zmanjšanju medvrstniškega nasilja.
- Razvoj socialnih veščin: Poučevanje socialnih veščin, kot so komunikacija, empatija, reševanje konfliktov in sposobnost postavljanja meja, je pomembno za spodbujanje zdravih medosebnih odnosov. Šole lahko vključijo programe, ki učence učijo teh veščin in jim pomagajo pri razvoju pozitivnih odnosov.
- Zgodnje odkrivanje in obravnava: Pomembno je imeti sisteme zgodnjega odkrivanja medvrstniškega nasilja. Šole bi morale vzpostaviti postopke za poročanje in obravnavo nasilnih incidentov ter nuditi podporo žrtvam. Hkrati je treba zagotoviti, da so kazni ustrezne in pravične, da bi spodbujali odgovorno ravnanje in preprečili ponavljanje nasilnega vedenja.

- Sodelovanje s starši in skupnostjo: Starši, skupnost in šola morajo sodelovati pri preprečevanju medvrstniškega nasilja. Starše je treba ozaveščati o znakih nasilja in spodbujati, da aktivno komunicirajo s šolo in podpirajo ukrepe za preprečevanje nasilja. Prav tako je pomembno sodelovanje z lokalnimi organizacijami, ki se ukvarjajo s preprečevanjem nasilja, ter izmenjava informacij in najboljših praks.
- Tehnološka pismenost: V digitalni dobi je pomembno tudi poučevanje učencev o varni rabi tehnologije in preprečevanju spletnega nasilja. Poučevanje o digitalnem državljanstvu, varnem ravnanju na spletu, zasebnosti in odgovorni uporabi družbenih omrežij lahko pomaga pri zmanjševanju medvrstniškega nasilja v virtualnem svetu.

Strategije za preprečevanje medvrstniškega nasilja zahtevajo celovit pristop, ki vključuje izobraževanje, podporo, ozaveščanje in aktivno sodelovanje vseh vpletenih strani. Sistematično izvajanje teh strategij lahko pripomore k ustvarjanju varnejšega in bolj spoštljivega okolja za otroke in mladostnike.

4. ANKETIRANJE UČENCEV OŠ VOLIČINA

V torek, 6. 12. 2022, smo na osnovni šoli Voličina izvedli anonimno anketo o medvrstniškem nasilju. Anketo je rešilo 153 učencev od 4. do 9. razreda. Zanimalo nas je, kako se učenci počutijo na šoli glede varnosti, ali zaznavajo medvrstniško nasilje in za kakšno vrsto nasilja gre, kje se nasilje največkrat dogaja in ali so se učenci že kdaj znašli v vlogi žrtve nasilja, povzročitelja nasilja in/ali očividca nasilja ter kako se na nasilje odzovejo.

Na prvo vprašanje, kako se učenci počutijo v šoli, če pomislijo na svojo osebno varnost, je 50,33% učencev odgovorilo, da se počutijo varne, 44,44% učencev je odgovorilo, da se počutijo zelo varno, 3,92% učencev je odgovorilo, da se ne počutijo varno in 1,31% učencev je odgovorilo, da jih je strah za svojo varnost. Na drugo vprašanje, ali učenci menijo, da se na OŠ Voličina dogaja medvrstniško nasilje, je 33,33% učencev odgovorilo, da se nasilje na šoli dogaja, vendar redko, 30,07% učencev meni, da se nasilje ne dogaja, 30,07% učencev o tem še ni razmišljala, 6,54% učencev pa meni, da se nasilje na šoli dogaja. Na tretje vprašanje, kje se medvrstniško nasilje najpogosteje dogaja, je 50,33% učencev odgovorilo, da se nasilje dogaja zunaj šole (igrišče, trgovina, avtobusna postaja ipd.), 33,33% učencev je odgovorilo, da se nasilje dogaja v razredu, 26,80% učencev je odgovorilo, da se nasilje dogaja na hodnikih, 24,84% učencev je odgovorilo, da se nasilje dogaja na straniščih, 17,65% učencev meni, da se nasilje na šoli ne dogaja nikjer, 15,03% učencev meni, da se nasilje dogaja na spletu, 12,42% učencev meni, da se nasilje dogaja na poti v/iz šole, 7,84% učencev je mnenja, da se nasilje dogaja v garderobah ter 1,96% učencev meni, da se nasilje dogaja v jedilnici šole. Na četrto vprašanje, ali so učenci kdaj videli sošolca ali drugega učenca, da je izvajal določeno nasilje, je 66,66% učencev odgovorilo, da so nasilje videli ter 33,33% učencev, da nasilja niso videli. Na peto vprašanje, kakšno vrsto nasilja so učenci opazili, je 48,86% učencev odgovorilo, da je šlo za fizično nasilje, 37,50% učencev je opazilo psihično (verbalno) nasilje, 6,81% učencev je odgovorilo, da je opazilo spletno nasilje, 5,68% učencev je zaznalo materialno nasilje in 1,14% učencev je opazilo spolno nasilje. Pri šestem vprašanju smo učence prosili, naj zapišejo, kaj se je zgodilo, ko so opazili medvrstniško nasilje. Učenci so zapisali, da so zaznali pretep, udarce,

grdo obnašanje, grde besede, žaljenje, grožnje, kazanje sredinca, udarce zaradi ne vračila denarja, potiskanje, kletvice, kreganje, izsiljevanje (za denar), napad z nevarnim predmetom (škarje), izzivanje, odtujevanje osebnih predmetov. Pri sedmem vprašanju smo učence vprašali, ali so komu povedali za nasilje, ki so ga opazili. 68,52% učencev je za medvrstniško nasilje nekomu povedalo, medtem ko 31,48% učencev o medvrstniškem nasilju ni spregovorilo. Pri osmem vprašanju smo učence prosili, naj zapišejo, komu so zaupali opaženo medvrstniško nasilje. Učenci so zapisali, da so za nasilje povedali učiteljem, staršem, sošolcem, prijateljem, sorodnikom, odrasli oz. starejši osebi. Učenci, ki za nasilje niso želeli nikomur povedati, pa so zapisali, da tega niso storili, ker jih je bilo strah (da bi izgubili prijatelja ali da bi se mu maščevali), ker se niso želeli vmešavati, ker niso želeli, da drugi izvedo za nasilje, ker se niso spomnili, da bi to komu povedali, ker so menili, da mu za nasilje drugi ne bodo verjeli oziroma ne bodo znali pomagati, ker menijo, da so zadržane osebe in se ne želijo izpostavljati, ali pa ne vedo povedati, zakaj tega niso nikomur zaupali. Pri devetem vprašanju smo učence vprašali, ali so bili kdaj žrtev medvrstniškega nasilja. 87,58% učencev je odgovorilo, da niso bili žrtve nasilja, medtem ko je 12,42% učencev odgovorilo, da so bili žrtev nasilja. Pri desetem vprašanju smo učence vprašali, kdo je izvajal medvrstniško nasilje nad njimi. 60% učencev je odgovorilo, da so to bili njihovi sošolci oziroma učenci njihove starosti, 20% učencev je izbralo odgovor drugo, 10% učencev pa je odgovorilo, da so nasilje izvajali mlajši učenci ter 10% učencev je trdilo, da so nasilje izvajali starejši učenci. Pri enajstem vprašanju smo učence vprašali, za kakšno vrsto medvrstniškega nasilja nad njimi je šlo. 47,83% učencev je zapisalo, da je šlo za psihično (verbalno) nasilje, 43,48% učencev, da je šlo za fizično nasilje in 8,69% učencev je odgovorilo, da je šlo za spletno nasilje. Pri dvanajstem vprašanju smo učence prosili, naj zapišejo, kaj se je zgodilo, ko so bili žrtve nasilja v šoli. Učenci so zapisali, da je šlo za izzivanje, pretep, udarce, žaljenje, norčevanje (iz drugačnosti), poniževanje, potiskanje, zbadanje, nadlegovanje, grde besede. Pri trinajstem vprašanju nas je zanimalo, ali so učenci kdaj izvajali nasilje nad drugimi učenci šole. 94,29% učencev je odgovorilo, da nasilja niso izvajali, 5,71% učencev pa je nasilje že izvajalo. Zanimalo nas je tudi, kakšno vrsto nasilja so učenci izvajali nad sošolcem oziroma vrstnikom. 70% učencev je zapisalo, da so izvajali fizično nasilje, medtem ko je 30% učencev zapisalo, da so izvajali psihično (verbalno) nasilje. Pri petnajstem vprašanju smo učence prosili, naj zapišejo, kaj se je zgodilo, ko so izvajali nasilje. Učenci so zapisali, da je šlo za udarce zaradi samoobrambe, izzivanja ali norčevanja, da so uporabljali neprimerne besede ali vrnili udarec vrstniku. Pri šestnajstem vprašanju smo učence vprašali, kako bi ravnali, če bi izvedeli, da se nad njegovim najboljšim sošolcem izvaja medvrstniško nasilje. 55,55% učencev bi v takem primeru za nasilje povedalo starejši osebi (učitelju, staršem ipd.), 22,88% učencev bi se pogovorilo z žrtvijo nasilja in mu stalo ob strani, 19,61% učencev bi se soočilo z nasilneži in prijatelja branilo pred njimi, 1,96% učencev pa ne bi nič storilo. Pri zadnjem vprašanju pa smo učence vprašali, kako bi ravnali, če bi izvedeli, da se medvrstniško nasilje izvaja nad učencem, ki ni njegov najljubši sošolec oziroma ga ne pozna dobro. 71,05% učencev bi v takem primeru za nasilje povedalo starejši osebi (učitelju, staršem ipd.), 15,79% učencev bi se pogovorilo z žrtvijo nasilja in mu stalo ob strani, 10,53% učencev ne bi nič storilo, 2,63% učencev pa bi se soočilo z nasilneži in prijatelja branilo pred njimi.

5. SKLEP

S pomočjo anonimnega anketiranja učencev OŠ Voličina smo prišli do ugotovitve, da se učenci v veliki večini na šoli počutijo varno oziroma zelo varno. Dobra polovica učencev meni, da se na šoli nasilje ne dogaja ali pa o tem še niso razmišljali, dobra tretjina pa jih meni, da se nasilje dogaja zgolj izjemoma. Če se nasilje zgodi, se le-to po mnenju učencev najpogosteje zgodi zunaj šole, v razredu, na hodnikih ali na straniščih. Večina učencev ni bila priča nobenemu medvrstniškemu nasilju. Tretjina učencev, ki so nasilje na šoli že zaznali, so povedali, da je šlo predvsem za fizično ali psihično nasilje kot npr. pretep, udarci, grde besede, izzivanje ipd. Opaženo nasilje so učenci v večini primerov sporočili odrasli osebi, sošolcu ali prijatelju. Velika večina učencev je zapisala, da niso nikdar bili žrtev medvrstniškega nasilja. Učenci, ki so že bili žrtve nasilja, so zapisali, da so nasilje izvajali večinoma učenci njihove starosti in da je šlo za psihično ali fizično nasilje kot npr. izzivanje, potiskanje, udarci, grde besede ipd. Večina učencev sporoča, da niso nikoli izvajali nasilja nad drugim učencem šole. Nekaj učencev, ki so nasilje izvajali, pa pove, da so storili fizično ali psihično nasilje kot npr. udarci, neprimerno izražanje. Velika večina učencev bi v primeru zaznave medvrstniškega nasilja reagirala tako, da bi za nasilje povedala starejši osebi ali pa bi se pogovorila z žrtvijo nasilja in mu stala ob strani. Rezultati anketnega vprašalnika nakazujejo, da se učenci na šoli počutijo varno, da se medvrstniško nasilje dogaja zelo redko in da nasilje, ki se na šoli zgodi, ne ostane neopaženo.

V šolah, kjer je prisotno medvrstniško nasilje, je kršena temeljna otrokova pravica, ki pravi, da imajo otroci pravico do tega, da so v šoli in razredu varni. (Pečjak, 2014). Pri spoprijemanju z medvrstniškim nasiljem se različne šole s tem spopadajo različno. Nekatere šole ukrepajo bolj ob pojavu nasilja, to imenujemo interventno ukrepanje, nekatere pa se z nasiljem spoprijemajo bolj preventivno. Medvrstniškega nasilja v šoli se je treba lotiti sistematično, s tem je šola pri preprečevanju nasilja bolj uspešna. Sistematičen pristop pomeni, da se že pred nasiljem, oziroma preden se nasilje pojavi, ukvarjamo s tem, kako bi nasilje preprečili (Jerina, Karajić, Klemenčič, Kuhar in Molan, 2016).

LITERATURA IN VIRI

- [1] Aničić, K., Lešnik Mugnaioni, D., Plaz, M., Vanček, N., Verbnik Dobnikar, T., Veselič, Š., Zabukovec Kerin, K. (2002). Nasilje – nenasilje: priročnik za učiteljice, učitelje, svetovalne službe in vodstva šol. Ljubljana.
- [2] Habbe, J. (2000). Nasilje in varnost otrok v šolah: nasveti za ravnatelje, učitelje, starše in vse, ki skrbijo za varnost v osnovnih in srednjih šolah. Ljubljana: Lisac & Lisac.
- [3] Jerina, A., Karajić, E., Klemenčič, I., Kuhar, A., Molan, A. (2016). Preventiva kot del celostnega pristopa k medvrstniškemu nasilju. V K. Filipčič, I. Klemenčič, M. Muršič (ur.). Preventivne dejavnosti systemskega pristopa k medvrstniškemu nasilju v VIZ: priročnik št. 2. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti.
- [4] Košir, K. (2013). Socailni odnosi v šoli. Maribor: Subkulturni azil, zavod za umetniško produkcijo in založništvo.
- [5] Lešnik Mugnaioni D., Klemenčič I., Filipčič K., Rustja E. (2016). Navodila s priročnikom za obravnavo medvrstniškega nasilja v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- [6] Mandl, K. (2010). Medvrstniško nasilje in kaj lahko storimo. V K. Mandl (ur.), Nasilje je out, mi smo in: priročnik za strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju. Cirkovce: OŠ.
- [7] Olweus, D. (1995). Trpinčenje med učenci: kaj vemo in kaj lahko naredimo. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
- [8] Pečjak, S. (2014). Medvrstniško nasilje v šoli. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- [9] Prepoznavanje in preprečevanje nasilja v šolah (6.6.2023). Pridobljena na: <https://www.gov.si/teme/prepoznavanje-in-preprecevanje-medvrstniskega-nasilja-v-solah/>
- [10] Pušnik, M. (1999). Vrstniško nasilje v šolah. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

PRILOGA

Vprašalnik o medvrstniškem nasilju v Osnovni šoli Voličina

1. Kako se počutiš v OŠ Voličina, če pomisliš na svojo osebno varnost? Izberi en odgovor.

- a) Počutim se zelo varno.
- b) Počutim se varno.
- c) Ne počutim se varno.
- d) Zelo me je strah za svojo varnost.

2. Ali meniš, da se na OŠ Voličina dogaja medvrstniško nasilje? Izberi en odgovor.

- a) Da.
- b) Da, vendar redko.
- c) Ne.
- d) Ne vem, o tem nisem nikoli razmišljal.

3. Če se na šoli dogaja nasilje, KJE se zgodi najpogosteje? Izberi enega ali več odgovorov.

- a) V razredu.
- b) Na hodnikih.
- c) Zunaj šole (igrišče, trgovina, avtobusna postaja ...).
- d) V garderobi.
- e) Na straniščih.
- f) Na poti v/iz šole.
- g) V jedilnici.
- h) Preko spleta.
- i) Menim, da se nasilje na šoli ne dogaja.

4. Ali si kdaj videl sošolca ali drugega učenca, da je izvajal določeno nasilje?
Izberi en odgovor. Če je odgovor NE, nadaljaj na 9. vprašanju.

- a) Da
- b) Ne.

5. Za kakšno nasilje je šlo? Izberi enega ali več odgovorov.

- a) Fizično nasilje.
- b) Psihično (verbalno) nasilje.
- c) Spolno nasilje.
- d) Materialno nasilje.
- e) Spletno nasilje.

6. Če želiš, te prosimo, da v nekaj stavkih zapišeš, kaj se je zgodilo.

7. Ali si komu povedal za nasilje, ki si ga opazil? Izberi en odgovor.

- a) Da.
- b) Ne.

8. Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z DA, zapiši, KOMU si to povedal.
Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z NE, zapiši, ZAKAJ nisi tega nikomur povedal.

**9. Ali si bil ti kdaj žrtev medvrstniškega nasilja? Izberi en odgovor.
Če je odgovor NE, nadaljaj na 13. vprašanju.**

- a) Da.
- b) Ne.

10. Kdo je izvajal nasilje nad tabo? Izberi enega ali več odgovorov.

- a) Učenci, ki so mlajši od mene.
- b) Moji sošolci ali učenci moje starosti.
- c) Učenci, ki so starejši od mene.
- d) Učenci, ki obiskujejo srednjo šolo.
- e) Drugo.

11. Za kakšno vrsto medvrstniškega nasilja nad tabo je šlo? Izberi enega ali več odgovorov.

- a) Fizično nasilje.
- b) Psihično (verbalno) nasilje.
- c) Spolno nasilje.
- d) Materialno nasilje.
- e) Spletno nasilje.

12. Če želiš, te prosimo, da v nekaj stavkih zapišeš, kaj se je zgodilo, ko si bil žrtev medvrstniškega nasilja.

**13. Ali si ti kdaj izvajal nasilje nad sošolcem ali vrstnikom? Izberi en odgovor.
Če je odgovor NE, nadaljaj na 16. vprašanju.**

- a) Da.
- b) Ne.

14. Kakšno nasilje si izvajal nad sošolcem ali vrstnikom? Izberi enega ali več odgovorov.

- a) Fizično nasilje.
- b) Psihično (verbalno) nasilje.
- c) Spolno nasilje.
- d) Materialno nasilje.
- e) Spletno nasilje.

15. Če želiš, te prosimo, da v nekaj stavkih zapišeš, kaj se je zgodilo, ko si izvajal nasilje.

16. Kako bi ravnal, če bi izvedel, da se nad tvojim najboljšim sošolcem izvaja medvrstniško nasilje? Izberi en odgovor.

- a) Nič ne bi storil.
- b) Pogovoril bi se z njim in mu stal ob strani.
- c) Soočil bi se z nasilneži in prijatelja branil pred njimi.
- d) Povedal bi starejši osebi (učitelju, staršu ipd.).

17. Kako bi ravnal, če bi bil priča medvrstniškemu nasilju nad učencem, ki ni tvoj najljubši sošolec oz. ga ne poznaš dobro? Izberi en odgovor.

- a) Nič ne bi storil.
- b) Pogovoril bi se z njim in mu stal ob strani.
- c) Soočil bi se z nasilneži in učenca branil pred njimi.
- d) Povedal bi starejši osebi (učitelju, staršu ipd.).

PSIHOLOŠKE POSLEDICE PRESTAJANJA ZAPORNE KAZNI PRI DRUŽINSKIH ČLANIH OBSOJENCA IN RAZLOGI ZA OBRAVNAVO DRUŽIN OBSOJENCEV

POVZETEK

Posledice prestajanja zaporne kazni čutijo obsojenci in prav tako njihovi družinski člani. Družinski člani obsojencev so v veliki meri zapostavljena raziskovalna populacija, pa vendar na drugi strani predstavljajo pomembno vlogo pri resocializaciji obsojencev ter preprečevanju recidivov. Družinski člani se soočajo z različnimi psihološkimi posledicami prestajanja zaporne kazni obsojenca, kot so doživljanje travme, krivde, izgube in stigmatizacije. Biti družinski član obsojenca pomeni biti del posebne kulture, kar vodi v doživljanje sekundarnega prestajanja zaporne kazni. Če poznamo in razumemo psihološke učinke in posledice, ki jih ima prestajanje zaporne kazni obsojenca na družinske člane, lahko vidimo, kako pomembno je delo z družinami obsojencev, v formalnih in predvsem neformalnih oblikah pomoči. Družinski člani obsojencev so ranljiva populacija in pogosto ne vedo, katere so ustrezne institucije, kamor se lahko obrnejo po podporo. Družine potrebujejo varno okolje, kjer bodo slišane. Izkušnje kažejo, da družinski člani niso naklonjeni iskanju formalnih oblik pomoči oziroma državnim institucijam, saj ne verjamejo, da bodo dobili podporo, ki jo potrebujejo. Bolj se poslužujejo neformalnih oblik pomoči, ki jo dobijo s strani širše družine, prijateljev, sodelavcev, sosedov, kar posledično zmanjšuje sodelovanje z institucijami. Smiselno bi bilo opremiti institucije z ljudmi, ki bi bili usposobljeni za delo z družinskimi člani obsojencev, da bi jih lahko obravnavali celotno. V pričujočem prispevku želimo osvetliti psihološke posledice, s katerimi se soočajo družinski člani obsojencev, navesti konkretne razloge, zakaj je potrebno populacijo družinskih članov obsojencev sploh raziskovati ter kakšno pomembno vlogo imajo družinski člani obsojencev za celotno družbo.

KLJUČNE BESEDE: družina, obsojenci, zaporna kazen, psihološke posledice

PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF IMPRISONMENT FOR FAMILY MEMBERS OF PRISONERS AND REASONS FOR TREATMENT OF FAMILIES OF PRISONERS

SUMMARY

Consequences of imprisonment experienced by prisoners and their family members as well. Family members of convicts are a rather neglected research population, but on the other way, they play an important role in the resocialization of convicts and the prevention of recidivism. Family members are facing with different psychological consequences of imprisonment such as experiencing trauma, guilt, loss and stigmatization. Being a family member of a prisoner means being part of a special culture that leads to the experience of secondary prisonization. If we know and understand the psychological effects and consequences that serving a prison sentence of a prisoner has on family members, we can see how important it is to work with prisoners family members, in formal and especially informal forms of assistance. Prisoners family members are a vulnerable population and often do not know which institutions they can turn to for support. Family members need a safe environment where they can be heard. Experience shows that family members are not inclined to seek formal forms of help or to state institutions, as they do not believe that they will get the support they need. They make more use of informal forms of help, which they get from extended family, friends, colleagues, neighbors, which consequently reduces cooperation with institutions. It would make sense to equip institutions with people who are qualified to work with family members of convicts in order to treat them holistically. In this article, we want to shed light on the psychological consequences faced by family members of prisoners, give concrete reasons why it

is necessary to research the population of family members of prisoners and what important role family members of prisoners have for society as a whole.

KEYWORDS: family, prisoners, imprisonment, psychological consequences

1. UVOD

Vsi obsojenci so del družine, tako primarne kakor tudi sekundarne, so del širšega sorodstva, prijateljskih in službenih mrež. Obsojenci doživljajo pomembne posledice, ki jih prinaša prestajanje zaporne kazni, na primer odvzem prostosti, prav tako pa pomembne posledice doživlja tudi družina obsojenca. Še več, prav družine obsojencev doživljajo posledice zaporne kazni neposredno, saj se morajo spopadati z različnimi izzivi [9]. Izvršitev zaporne kazni izjemno pomembno vpliva na družino obsojenca, predvsem na področju finančnih težav, zdravstvenih, psihičnih, čustvenih in socialnih stisk. Družine obsojencev so večkrat opredeljene tudi kot »nedolžne žrtve« kaznivega dejanja, lahko tudi kot »nevidne« ali »skrite« žrtve, saj njihove stiske in težave niso nujno vidne takoj. Posledice, ki jih ima zaporna kazen na družine obsojencev imenujemo »stranski« ali »valoviti« učinki, saj tako kot so si družine med sabo različne, so različni tudi učinki zaporne kazni na družine [22]. Družine obsojencev bi morale biti deležne več pozornosti iz različnih raziskovalnih smeri, saj sodijo med ranljive skupine ljudi in se soočajo s podobnimi občutki in doživljanji, kakor obsojenci [9]. O družinah obsojencev govorimo kot o »kvazi« zapornikih, ki so na eni strani sicer pravno svobodni, vendar na drugi strani notranje zaprti [9, 11].

2. DRUŽINE OBSOJENCEV

Zelo verjetno je, da družin obsojencev ne bomo mogli enostavno prepoznati. Kot prvo, pravosodni sistem ne posreduje pomembnih informacij v zvezi z dosojeno zaporno kaznijo ostalim institucijam, na primer šoli, zdravstvu, centrom za socialno delo. Omenjene institucije pridobijo informacije glede prestajanja zaporne kazni družinskega člana s strani njegove družine (partnerja, starša, otroka, ki je na prostosti), torej če se družinski člani obsojenca sami odločijo, da bodo o tem spregovorili [1].

V nadaljevanju navajamo nekaj najbolj izstopajočih značilnosti, ki so skupne vsem družinam obsojencev. Družine obsojencev doživljajo **čustvene stiske** zaradi izgube družinskega člana, ki je na prestajanju zaporne kazni. Družina ne praznuje praznikov ali drugih družinskih običajev skupaj, otroka v šolo ali vrtec spremlja samo en starš, ni več skupnih sprehodov, obrokov in podobno. Kadar obsojeni nastopi s prestajanjem zaporne kazni, družinski člani, ki živijo zunaj zapora prevzamejo več pomembnih **družinskih vlog**. Družinski sistem mora zopet najti ravnovesje za svoje delovanje, zato je nujno potrebna prerazporeditev vlog med vse ostale družinske člane. Družine obsojencev se ob prestajanju zaporne kazni svojca soočajo z **dvojno posledico na področju financ**: najprej je družina prikrajšana za finančni dohodek, ki ga je v družino prinašal obsojenec, nato se družini povečajo stroški, ki so povezani z obiski zapornika in finančnim oskrbovanjem zapornika [22]. Od družine zapornikov je odvisno, ali bodo **spregovorili** o svojem položaju, ali se bodo s svojo stisko spopadali molče in sami. Družine ne želijo prejemati usmiljenja ali biti deležni posebnih prioritet pri ponujenih storitvah, pač pa si želijo in potrebujejo razumevanje ter podporo pri spopadanju s stiskami in poskusih normalizacije njihovega življenja ([1]. Zaporna kazen povzroča pomembne **psihološke, socialne, čustvene, razvojne in fizične** pri vseh družinskih članih. Kot ena izmed pomembnih značilnosti družin zapornikov pa je, da se morajo slednje **prilagoditi na pravila**, ki jih imajo

zapori. Tukaj govorimo o tem, da so časovni termini za klice in obiske že v naprej točno določeni, kar pomeni, da morajo družine obsojencev prilagoditi svoj prosti čas, službene in starševske obveznosti, pravilnikom zapora [22], čemur pravimo sekundarno zaporništvo. V nadaljevanju bomo podrobneje govorili o različnih psiholoških posledicah, ki jih čutijo družinski člani obsojenca.

3. PSIHOLOŠKE POSLEDICE ZAPORNE KAZNI ZA DRUŽINE OBSOJENCEV

a) Travma

Doživljanje travmatične izkušnje v povezavi s prestajanjem zaporne kazni obsojenca se začne že pred nastopom prestajanja zaporne kazni. Družina obsojenca doživlja travmo najprej ob storjenem kaznivem dejanju, če seveda ve za kaznivo dejanje. Nadaljuje se tekom izkušnje sojenja, obsodbe in aretacije. Najbolj intenzivno travmo pa družina obsojenca doživi takrat, ko obsojenega odvedejo v zapor na prestajanje zaporne kazni. Kmalu sledi stiska družine, ki je tesno povezana s samo ločitvijo od obsojenega. Kako veliko stisko doživlja družina obsojenca je odvisno od narave kaznivega dejanja in dolžine dosojene kazni. Največje težave nastopijo takrat, ko družina skuša ostati v stiku in odnosu z zapornikom, vzporedno s tem pa se soočajo z lastno stisko in preživetjem. Ko se družina zapornika sooči z vsemi temi naštetimi dogodki, se šele lahko začno družinski člani soočati z lastnimi psihičnimi in čustvenimi stiskami [2, 5, 10, 12, 18, 19]. Po navadi se družine obsojencev tekom celotnega prestajanja zaporne kazni soočajo z doživljanjem psihološke travme [15], velikim stresom, frustracijami, izoliranostjo in brezupom [5, 15], šokom in jezo [5] ter upadanjem psihičnega zdravja [5, 23].

b) Krivda

Ker je velika večina obsojencev moških, so ženske tiste, ki se bolj neposredno soočajo s posledicami zaporne kazni. Coddova (2008) pravi, da se lahko matere obsojencev počutijo kot slabe matere, lahko doživljajo razočaranje, da so slabo opravile svojo materinsko vlogo. Na drugi strani pa se partnerke zapornikov lahko sprašujejo, kako so lahko spregledale opozorilne znake in se dojemajo kot izjemno neodgovorne, saj bi morda lahko preprečile kaznivo dejanje. Avtorica [12] izpostavi, da je občutek krivde pri družini obsojenca vedno močno prisotna, četudi družina prekine popolnoma vse stike z zapornikom, ali pa se trudi ohranjati stike in vzdrževati odnose z zapornikom.

c) (Dvoumna) izguba

Obsojenec in njegova družina se v času prestajanja zaporne kazni soočajo z občutki ločitve in izgube družinskega člana [17]. Vendar pa gre v primeru ločitve, ki je posledica prestajanja zaporne kazni za trenutno ločitev od družinskih članov, lahko pa, da se zapornik po izpustu sploh več ne vrne v družino. Bossova in Yeatsova (2014) razložita, da če ne vemo, ali je oseba živa ali mrtva, prisotna ali odsotna, se bo vrnila ali ne, govorimo o tako imenovani »dvoumni izgubi«. Slednja se od običajnega razumevanja izgube razlikuje v tem, da ne vemo z gotovostjo, ali se oseba vrne in če se vrne, ali bo tako, kot je bilo pred izgubo.

Poznamo dve vrsti dvoumnih izgub, s katerima se soočajo družine zapornikov [2, 3, 4] družina dojema izgubljenega družinskega člana kot fizično odsotnega, vendar ga doživlja kot psihološki

prisotnega, kar ohranja upanje družinskih članov, da se bo izgubljena oseba vrnila nazaj v družinsko okolje;

- družina dojema izgubljenega družinskega člana kot fizično prisotnega, vendar ga doživlja kot psihološko odsotnega. Ta občutek je zlasti prisoten pri družini obsojencev v času obiskov, saj se obsojenci pogosto soočajo z disociacijo, ki je posledica travmatičnega stresa ter resocializaciji zapornika nazaj v družino in družbo.

Doživljanje tovrstne izgube pa spremlja »neupravičena žalost«, katere žalujoči ne priznavajo odkrito, ne žalujejo javno, saj niso deležni razumevanja, podpore in sočutja [3, 14]. Doživljanje dvoumne izgube pa na drugi strani v družini obsojenca povzroča občutja tesnobe, žalosti, zmedenosti in ovira komunikacijo med družinskimi člani [3].

č) Stigmatizacija

Družine obsojencev sodijo v skupino marginaliziranih in s tem bolj stigmatiziranih posameznikov tako v družbi, kakor tudi na področju znanstvenega raziskovanja. Družine obsojencev so v raziskovanju le redko omenjene, ali pa sploh niso. Stigmatizacija družin obsojencev povzroča slednjim težave na področju psihičnega zdravja, kot je doživljanje jeze, sramu, žalosti, ponižanja in zadrege, kar je lahko posledica narave kaznivega dejanja. Družine so tiste, ki čutijo veliko stigmatizacijo [9]. Občutki stigmatizacije še posebej pridejo v osredje v času obiskov obsojenca. Družina takrat doživlja ponižanje, nespoštovanje, tudi sovražnost, saj se počutijo kot, da so oni tisti, ki so storili kaznivo dejanje [9, 13].

Družine obsojencev se na področju stigmatizacije soočajo z nekaterimi najbolj izstopajočimi področji. Lahko imajo težave in se počutijo izključene na področju urejanja finančnih zadev. Omejen jim je lahko dostop do finančnih ugodnosti, kot so zavarovanja, hipoteke, krediti. Zaradi velikih pritiskov s strani ostalih družinskih članov, širšega sorodstva in lokalne družbe, so se morda primorani preseliti, če želijo živeti dokaj dostojno življenje. Zaradi težke narave kaznivega dejanja so lahko družinski odnosi popolnoma uničeni in družina čuti, da jih drugi gledajo ter obravnavajo po krivem, kar še posebej izstopa pri težjih kaznivih dejanjih, kot je umor, pedofilija, posilstvo in podobno. Družba pa lahko na drugi strani zaznava družino zapornika popolnoma drugače kot je v resnici in lahko širijo lažne govorice, kar poslabša položaj družine glede soočanja s posledicami [1].

Na eni strani so v družbi močno stigmatizirani storilci kaznivega dejanja oziroma obsojenci, kakor tudi na drugi strani njihove družine. Družine obsojencev se v družbi pogosto obravnava kot sokrive, čeprav morda sploh niso povezani s kaznivim dejanjem. **Stigmatizacija** in negativno dojetje družine obsojenca s strani ostalih družinskih članov, prijateljev, sosedov, sodelavcev, še dodatno oteži soočanje družine z vsemi posledicami [9].

d) Sekundarno prestajanje zaporne kazni

Ko govorimo o sekundarnem prestajanju zaporne kazni (angl. *secondary prisonization*), govorimo o resocializaciji. Nekateri družine se relativno hitro prilagodijo na to, da imajo družinskega člana, ki prestaja zaporno kazen, drugi bodo potrebovali bistveno več časa. Ta prilagoditev pa je v veliki meri odvisna od odnosa, kakršnega imajo z družbo v kateri živijo. Sekundarno prestajanje zaporne kazni konkretno pomeni, da družina začne uporabljati

specifični žargon, ki je značilen predvsem za zaporniško populacijo, spremeni svoje vedenje in tudi življenjski stil. Namreč družine lahko vsak teden obiskujejo obsojence, pri čemer ne smemo zanemariti dejstva, da so obiski lahko tudi celodnevni projekti. Družinski člani morajo v prostorih za obiske biti nekaj časa prej, preden jih spustijo k zapornikom. Najprej jih čaka identifikacija, nato rentgenski pregled in šele nato obisk obsojenca. Čas od prihoda do obiska lahko traja tudi nekaj ur. Družine obsojencev morajo svoj prosti čas, službene in starševske obveznosti prilagoditi terminom, ki so določeni za klice in obiske. Družine tudi sestavljajo pakete s hrano, oblačili, kozmetiko, ki jih pošiljajo zapornikom, s tem da preden zapornik paket prejme, ga temeljito pregledajo zaporniški delavci. Sčasoma se družine navadijo na tovrstni način življenja in sprejmejo pogoje in pravila »zaporniškega« življenja. Je pa sprejemanje tovrstne kulture, pravil in določitev lahko izjemno težko in naporno tako za obsojence, kakor tudi njihove družine, sproža lahko občutke jeze, obupa in sovraštva [11].

4. RAZLOGI ZA DELO Z DRUŽINAMI OBSOJENCEV

Ohranjanje stika in podpora obsojencu s strani njegove družine predstavlja pomembno odgovornost in močno spremeni življenje družine obsojenca [2, 5, 12, 15]. Družina, ki obsojencu nudi pomoč in podporo, pomembno vpliva na zmanjšanje ponovne kršitve kaznivega dejanja, kljub temu pa natančno ne vemo, zakaj se družina odloči, da bo obsojencu v oporo in pomoč [5, 16, 18]. Nesporno dejstvo je, da so družine obsojencev tiste, ki so v družbi deležne obsojanja, neodobravanja in izključenosti. Iz tega razloga je potrebno na področju dela z družinami zapornikov s slednjimi ravnati spoštljivo, jim nuditi ustrezno pomoč in podporo ter jih opremiti z ustreznimi informacijami. Ko delamo z družinami obsojencev je nujno potrebno sodelovati z več institucijami, da lahko negativne posledice prestajanja zaporne kazni čim bolj zmanjšamo. Prestajanje zaporne kazni obsojenca je lahko za njegovo družino najtežja izkušnja in preizkušnja v njihovem življenju. Družine pogosto ne vedo, h komu naj se obrnejo po pomoč, kdo ima pomembne informacije zanje in kdo bi se sploh zavzel za njihovo situacijo in stiske. Družinam je potrebno ponuditi okolje, kjer se bodo počutili varne, razumljene, slišane in kjer bodo lahko spregovorili o svojem položaju in stiskah. Prvi korak k temu cilju pa je ozaveščanje, da družine obsojencev v družbi obstajajo, se soočajo s hudimi stiskami in potrebujejo podporo in pomoč. Ozaveščanje o centrih, inštitutih, skupinah za samopomoč je učinkovito, če se izvaja v institucijah, kamor družine pogosteje zahajajo, na primer šole, zdravstvene ustanove, centri za socialno delo, psihološke in terapevtske oblike pomoči in podobno. Nekateri družinski člani se na ta način morda prvič srečajo z informacijo, da podpora in pomoč za družine zapornikov dejansko obstaja. V tujini obstaja kar nekaj centrov, ki pomagajo družinam zapornikov na način, da jim dovolijo izraziti tisto, kar družine zapornikov čutijo in doživljajo ter da poslušajo druge, ki se soočajo z podobno izkušnjo. Člani skupin za podporo družinam obsojencev najbolj izpostavljajo prav dejstvo, da so v skupini posamezniki, ki se soočajo z podobnim položajem, oziroma so vsi družinski člani obsojenca [1]. Ohranjanje stikov in odnosov med obsojencem in njegovo družino poveča možnosti za zapornikovo resocializacijo in rehabilitacijo. Ohranjanje stikov naj bi zmanjšalo možnost za ponovitev kaznivega dejanja za 39 %. Vendar pa je na drugi strani presenetljiv podatek, da kar 45 % zapornikov med prestajanjem zaporne kazni izgubi stike in odnose z družino [1]. To pomeni, da družina obsojenca predstavlja pomembno varovalko v njegovem življenju, da ne ponovi kaznivega dejanja.

Ne glede na vse do sedaj povedano, pa je zelo težko pomagati družinam obsojencem, če ti ne želijo pomoči, sodelovanja in se ne želijo poistovetiti z vlogo družinskega člana obsojenca. V veliki večini se družine izogibajo formalnim oblikam pomoči, saj jim ne zaupajo in ne verjamejo, da bodo od njih dobili koristne informacije in pomoč. Na drugi strani pa lahko družinski člani vzpostavijo zelo močan podporni sistem in ocenijo, da jim formalne oblike pomoči ne bi mogle nuditi pomoči in podpore [24]. Ena izmed najpogostejših oblik pomoči za družine obsojencev je vsekakor neformalna oblika pomoči, ki jo je družina deležna s strani članov širše družine, prijateljev, sodelavcev, sosedov in drugih, kar bistveno zmanjša potrebe po formalni obliki pomoči [2, 5, 11, 21]. Vendar pa moramo biti pazljivi pri neformalni obliki pomoči, kot izpostavlja avtorja [6], saj lahko ravno drugi družinski člani, prijatelji, sodelavci, sosedi, spodbujajo posameznika k ločitvi od zapornika ali težijo k čim redkejšim stikom z obsojencem. Dejstvo je, da lahko ostali družinski člani in prijateljska mreža povzroča veliko konfliktov in sporov znotraj družine obsojenca in s tem posledično zmanjša učinkovito podporo obsojencu. Avtorica [5] na tem mestu zaključuje, da v kolikor družina nima neformalne mreže, od katere bi dobivala podporo in pomoč, se v tem primeru še vedno lahko obrnejo na formalne oblike pomoči.

Med izjemno učinkovite in dostopne oblike pomoči za družine obsojencev sodijo podporne skupine in skupine za samopomoč, kjer lahko družina dobi veliko koristnih nasvetov glede zaporniške kulture, čustvene podpore in soočanja s stigmatizacijo [5, 7, 12, 20]. Družine zapornikov v skupinah za podporo in samopomoč delijo svoje zgodbe in izkušnje ter poslušajo druge pri soočanju s podobno situacijo. Tovrstne skupine predstavljajo pomembne pozitivne učinke pri »na novo nastalih« družinah zapornikov, kateri najbolj intenzivno pomoč in podporo potrebujejo v prvih dneh, tednih in mesecih prestajanja zaporne kazni. Družine obsojencev, ki se prvič soočijo s to izkušnjo ne vedo, kje bi dobile pomembne informacije glede obiskov in pravil, ki so vzpostavljene za družine zapornikov znotraj zaporov. To pomanjkanje ključnih informacij pa družinam še bolj otežuje soočanje s situacijo. Podporne skupine in skupine za samopomoč na eni strani nudijo družinam splošne informacije in praktične nasvete, na drugi pa pomembno čustveno podporo in varen prostor, v katerem lahko družine izrazijo vsa svoja čustva, ne da bi bile deležne obsodb [7, 9]. Omenjene skupine so še posebej koristne za tiste družine, ki intenzivno doživljajo občutke stigmatiziranosti, zaradi narave zaznivega dejanja. Pomembno pa je izpostaviti, da morajo tisti, ki delajo z družinami imeti na tem področju veliko strokovnega znanja in dragocenih izkušenj, predvsem pa postaviti tudi jasne omejitve glede tega, kakšne oblike pomoči in podpore nudijo [8, 9].

Avtorica [7, 9] izpostavlja, da so podporne skupine za družine obsojencev izjemno pomembne in koristne. Vendar pa se vse družine zapornikov ne poslužujejo tovrstnih skupine tudi zaradi tega, ker ne vedo, da te skupine obstajajo. Podporne skupine so v veliko pomoč, ko se družine zapornikov počutijo ranljive, odtujene, zmedene in njihova moč za soočanje s situacijo izhaja ravno iz izkušenj, ki si jih družine zapornikov med sabo delijo. Avtorja [18] dodajata, da so podporne skupine tiste, ki nudijo pomoč, delijo podobne izkušnje in nikakor ne obsojajo. Dodatno pa si lahko družine obsojencev pomagajo pri navajanju na nov način življenja, na kaj naj bodo pozorni, kakšni so običajni koraki soočanja za na novo nastalo situacijo. Avtorja [24] zaključita, da za potrebe obsojencev tekom prestajanja zaporne kazni skrbi sistem znotraj

zapora, medtem pa za družine zapornikov ne skrbi noben sistem in se morajo s svojimi stiskami znati soočiti sami.

5. SKLEP

Družine obsojencev doživljajo tekom prestajanja zaporne kazni svojca različne psihološke stiske, prav tako pa se družine na različne načine soočajo z njimi. Družine obsojencev predstavljajo pomembno ranljivo skupino, ki je marginalizirana in stigmatizirana zaradi kaznivega dejanja in prestajanja zaporne kazni enega od družinskih članov. Družinski člani večinoma sami rešujejo svoje stiske zaradi zaporne kazni, prav zaradi občutka, da ne bodo razumljeni in sprejeti. Psihološke posledice so za družinske člane obsojenca izjemno zahtevne in pomembno vplivajo na njihovo vsakodnevno delovanje. Iz tega razloga potrebujejo družinski člani močno podporo svojih bližnjih. Smiselno bi bilo razmišljati v smeri, kako izobraziti poseben kader zaposlenih v javnih službah, ki bi bili specializirani prav za tovrstne primere, družine obsojencev. Tekom prispevka smo lahko videli, da so posledice za družinske člane zelo različne (finančne, psihološke, čustvene, zdravstvene in socialne) in hkrati izjemno prepletene med sabo. Ugotovili smo, da je področje družinskih članov obsojencev na področju znanstvenega in strokovnega raziskovanja še precej neraziskano in nepoznano, čeprav je omenjena populacija pomembna za razumevanje z vidika družbe same, saj ravno stiki z družinskimi člani pomembno pripomorejo k zmanjševanju povratništva.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Action for Prisoners' Families. (2011). *Working with Prisoners' Families: A guide for practitioners on identifying families affected by imprisonment in a non-stigmatising way and the type of support they might need*. London: Parenting UK and WAVE Trust, funded by the Department for Education.
- [2] Arditti, J. (2012). *Parental Incarceration and the Family*. New York University Press: New York.
- [3] Boss, P. in Yeats, J. (2014). Ambiguous loss: A complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 33(22), 63-69.
- [4] Boss, P. (2004). Ambiguous loss. V F. Walsh in M. McGoldrick (ur.), *Living beyond Loss* (str. 237–246). New York, NY: W. W. Norton and Company.
- [5] Brown, M. (2018). *An exploration of the challenges families experience when a family member is convicted of sex offence*. Masters dissertation. Cambridge: Institute of Criminology, University of Cambridge.
- [6] Carlson, E. B. in N. J. Cervera. (1992). *Inmates and Their Wives: Incarceration and family life*. Westport, CT: Greenwood Publishing Group.
- [7] Codd, H. (2002). The ties that bind: Feminist Perspectives on Self-Help Groups for Prisoners' Partners. *Howard Journal of Criminal Justice*, 41(4), 334-347.
- [8] Codd, H.. (2007). Prisoners' Families and Resettlement: A Critical Analysis. *Howard Journal of Criminal Justice* 46(3), 255-263.
- [9] Codd, H. (2008). *In the Shadow of Prison: Families, Imprisonment and criminal justice*. Willan Publishing: UK.
- [10] Codd, H. (2011). *In the Shadow of Prison Families, imprisonment and criminal justice*, 2. izd. Oxford: Routledge.
- [11] Comfort, L. M. (2003). In the Tube at San Quentin: The secondary prisonization of Women Visiting Inmates. *Journal of Contemporary Ethnography* 32(1), 77107.
- [12] Condry, R. (2007). *Families Shamed: The consequences of crime for relatives of serious offenders*. Oxford: Routledge.
- [13] Cunningham, A. (2001). Forgotten Families: The Impacts of Imprisonment. *Family Matters*, 59, 35-38.
- [14] Doka, K. (1989). *Disenfranchised grief: recognizing hidden sorrow*. Lexington, MA: Lexington Books.
- [15] Farkas, M. A. in Miller, G. (2007). Reentry and Reintegration: Challenges Faced by the Families of Convicted Sex Offenders. *Federal Sentencing Reporter*, 20(2), 88–92.
- [16] Gan-Rankin, Z., Deverell, R. in Loughrey, A. (2010). *Every Family Matters: Offenders' Children and Families in Bolton*. Manchester: POPS: Partners of Prisoners and Families Support Group.
- [17] Hairston, C. F. (2001). Prisoners and Families: Parenting Issues During Incarceration. *Jane Addams College of Social Work*. University of Illinois at Chicago

- [18] Light, R. in Campbell, B. (2006). Prisoners' families: still forgotten victims? *Journal of Social Welfare and Family Law* 28(3-4), 297-308.
- [19] Light, R. (1989). *Prisoners' Families*. Bristol and Bath Centre for Criminal Justice, Bristol.
- [20] May, H. (2000). Murderers' relatives: managing stigma, negotiating identity. *Journal of Contemporary Ethnography* 29(2), 198-221.
- [21] Moelker, R., Andres, M. in Poot, J. (2006). Supporting Military Families: A comparative study in social support arrangements for military families theoretical dimensions & empirical comparison between countries. <http://oai.dtic.mil/oai/oai?verb=getRecord&metadataPrefix=html&identifier=ADA472686h>.
- [22] SCCJR – The Schotland Centre for Crime and Justice Research. (2019). Impact of punishment: families of people in prison. <https://www.sccjr.ac.uk/wp-content/uploads/2019/10/11-Impact-of-punishment-prisoners-families.pdf>
- [23] Wilderman, C., Schnittke, J. in Turney, K. (2012). Despair by association? The mental health of mothers with children by recently incarcerated fathers. *American Sociological Review* 77(2), 216-243.
- [24] Wright, S., in Khan, S. (2010). *The Support Needs of Offenders and their Families*. London: Thames Valley Partnership & Revolving Doors Agency.

RAZMIŠLJAJ GLOBALNO IN KUPUJ LOKALNO – EKOLOŠKO KMETIJSTVO KOT TEMELJ TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

POVZETEK

V svojem strokovnem prispevku želim predstaviti prednosti ekološke pridelave hrane, ki so jih opazili strokovnjaki, kmetje in potrošniki. Izpostaviti želim majhne spremembe v naših nakupovalnih navadah, ki lahko znatno vplivajo na ohranjanje kmetijskih površin in čistega okolja, kar so glavne smernice sonaravnega razvoja. Pri pouku geografije smo z dijaki 3. letnika gimnazije naredili SWOT analizo o vplivu ekološkega kmetovanja na okolje in potrošnika. Glede na lastne izkušnje in svoje raziskovanje ekološkega kmetovanja v okolici svojega doma smo ugotovili prevlado pozitivnih učinkov ekološkega kmetijstva na kmeta, potrošnika in okolje.

Kupovanje lokalno in ekološko pridelane hrane direktno od kmeta pridelovalca je eden izmed enostavnejših načinov za zmanjšanje količine kemikalij, ki se uporabljajo za gojenje kmetijskih pridelkov, zmanjšanje izpustov toplogrednih plinov zaradi prevoza živil na dolge razdalje in zmanjšanje količine odpadne embalaže (predvsem plastike). Hkrati nam ta živila zagotovijo prehransko bogat obrok, ki ne vsebuje nepotrebnih kemikalij ali genetsko spremenjenih organizmov. Potrošniki torej lahko s svojo izbiro nakupa pripomoremo k sonaravni proizvodnji hrane in trajnostnemu razvoju Slovenije.

KLJUČNE BESEDE: ekološko kmetijstvo, sonaravni razvoj, lokalno pridelana hrana

THINK GLOBALLY AND BUY LOCALLY – ORGANIC FARMING AS FOUNDATION OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT

ABSTRACT

In this paper I would like to present advantages of organic farming and organic crops that were noticed by experts, farmers and consumers and pin point small changes in our shopping habits that can effect use of farmland and help keep the environment clean. Both of those effects are in line with sustainable development.

During the geography class, together with the third-year high school students, we conducted a SWOT analysis on the impact of organic farming on the environment and consumers. Based on their personal experiences and research on organic farming in the vicinity of their homes, we found a predominance of positive effects of organic agriculture on the farmer, consumer, and environment.

Buying locally and directly from the farmer is one of the easiest ways to reduce amount of chemicals used in growing crops, amount of greenhouse gases released in transportation of produce, reducing amount of plastic packaging and at the same time those fruits and vegetables fuel our body with the best possible nutrients without unnecessary chemicals and genetically modified organisms. Consumers can contribute to sustainable way of farming and sustainable development of Slovenia by making different shopping choices.

KEYWORDS: organic farming, sustainable development, locally grown produce

1. UVOD

Zadnji dve desetletji smo potrošniki preplavljeni z množico izdelkov in kmetijskih proizvodov, ki so označeni z etiketami bio, organsko, ekološko in podobno. Kot potrošniki opazimo višje cene, malokdaj pa resnično poznamo ozadje teh etiket – kaj pomenijo za proizvajalce, okolje in nas potrošnike.

Oznaka ekološko pridelana hrana ima zakonodajno osnovo, ki omejuje uporabo nekaterih sredstev »običajnega« gojenja pridelkov ali vzreje živali, smiselno pa je poznati obseg in vpliv teh omejitev na nas in naše okolje.

Ena izmed pogostih fraz, ki se pojavljajo v povezavi z globalnim segrevanjem, oskrbo s hrano in okoljem, je tudi sonaravni razvoj. Kmetijska panoga je pomemben košček sestavljanke sonaravnega razvoja, ki povezuje gospodarstvo, družbo in okolje. Je lahko ekološko kmetijstvo pomemben člen pri zagotavljanju kakovostne hrane za prebivalstvo in ohranjanju naravnega okolja v dobrem stanju za naslednje generacije?

2. EKOLOŠKO KMETIJSTVO ZNOTRAJ EVROPSKE UNIJE

Splošno definicijo ekološkega kmetijstva je oblikoval Svet Evropske unije in je vezana na prvotni dokument iz leta 2007 – Uredba Sveta (ES) št. 834/2007. Trenutno veljavni temeljni akt s pravili o ekološki pridelavi in označevanju izdelkov pa je Uredba (EU) 2018/848, ki je bila sprejeta junija 2018 (Na kratko o ..., b. d.).

Splošna definicija ekološko pridelavo enači z načinom in obliko kmetovanja, ki upošteva in spoštuje naravne življenjske cikle. Ta način kmetovanja zmanjša oz. minimizira vpliv človeka na okolje in deluje naravno, kot je le mogoče (Na kratko o ..., b. d.). Eden glavnih ciljev ekološke pridelave je zmanjšanje vseh zunanjih vložkov, vse dovoljene snovi pa so pod strogim nadzorom Evropske komisije. Enako velja za predelana živila, ki so označena kot ekološka (Ekološka pridelava in proizvodi, b. d.).

Splošni cilji, ki jim ekološka pridelava poskuša slediti, so:

- prispevanje k varstvu okolja in podnebja;
- odgovorna poraba virov (naravnih virov in energije);
- ohranjanje ekološkega ravnovesja;
- ohranjanje in izboljšanje rodovitnosti prsti;
- skrb za nestrupeno okolje;
- skrb za vodne vire;
- skrb za dobrobit živali in zadovoljevanje potreb živali posameznih vrst;
- ohranjanje redkih in avtohtonih pasem, ki jim grozi izumrtje;
- skrb za biotsko raznovrstnost in njeno ohranjanje;
- ohranjanje in uporaba rastlinskega genetskega materiala z določenimi prilagoditvami na okoljske omejitve ali z lastnostmi, ki spodbujajo ekonomski razvoj ekološkega kmetijstva;

- krajšanje dobavnih verig in spodbujanje lokalne pridelave (Uredba (EU) 2018/848..., 2018; Na kratko o ..., b. d.).

EU je uvedla strog nadzor nad upoštevanjem pravilnikov in skrbi za ustrezno izvajanje pravil, ki veljajo za ekološko pridelavo. Kot članica EU je tudi Slovenija zavezana upoštevanju teh pravilnikov in ima določene organe nadzora, ki izvajajo inšpekcijski nadzor in podeljujejo certifikate. S tem potrtilom je lahko proizvod prodan kot ekološki in je označen z logotipom, skladnim s celotno ekološko proizvodnjo v Evropski uniji (Slika 1). Upoštevanje pravil in določil ekološke proizvodnje se preverja vsaj enkrat na leto. Kontrolni postopki so določeni tudi za ekološka živila, ki so uvožena v EU (Na kratko o ..., b. d.).



SLIKA 1: Ekološki logotip, ki se ga uporablja za označevanje potrjenih ekoloških proizvodov.

Ključna načela ekološke pridelave so: prepoved uporabe genetsko spremenjenih organizmov (GSO), prepoved uporabe ionizirajočega sevanja, strogo omejevanje uporabe umetnih gnojil, pesticidov in herbicidov, prepoved uporabe hormonov in omejitev uporabe antibiotikov, razen ko gre za zdravje živali. Kmetje so s pravili in določili omejeni glede uporabe modernih »pospeševalcev« gojenja pridelkov, kmetovanje pa na takšen način ni onemogočeno. Kar nekaj pristopov h gojenju pridelkov omogoča sonaravno obliko kmetovanja in na koncu potrjeni ekološki proizvod. Med najbolj pogostimi so kolobarjenje, uporaba zelenega gnojila, naravno zatiranje škodljivcev, spodbujanje imunskega sistema živali in preprečevanje prenatrpanosti (Ekološka pridelava in proizvodi, b. d.).

Uporaba ekološkega logotipa ni vezana le na kmetijske proizvode, temveč tudi predelano hrano, ki ji pripada oznaka ekološka hrana. Nekaj glavnih zahtev pri pripravi takšne hrane je določenih v 7. členu Uredbe (EU) 2018/848. To so:

- pridelava iz ekoloških sestavin kmetijskega izvora;
- omejitve aditivov, neekoloških sestavin s tehnološko ali senzorično funkcijo, mikrohranil ipd., ki se dodajajo le, kadar je to tehnično nujno ali služi določenim prehranskim namenom;
- izključevanje snovi ali metod, ki bi zavajale potrošnika;
- skrbna predelava s pomočjo bioloških, mehanskih ali fizičnih metod, kjer je to mogoče;
- izključitev nanomaterialov iz ekoloških živil (Uredba (EU) 2018/848..., 2018).

Evropska komisija je leta 2021 začela izvajati ekološki akcijski načrt za Evropsko unijo, ki predvideva, da bo do leta 2030 25 % kmetijskih zemljišč izvajalo ekološko kmetovanje (Prihodnost ekološke pridelave, b. d.). Akcijski načrt so označili s sloganom »od vil do vilic«. Glavne štiri točke načrta so zmanjšanje uporabe pesticidov, pregled vzrejnih standardov za

živali, več zemljišč, vključenih v ekološko kmetijstvo, in pošteno plačilo za kmete (Nova strategija EU..., 2021). Leta 2020 je bilo v Sloveniji v ekološko kontrolo vključenih 5,4 % vseh kmetij v Sloveniji, kar je 3.689; te zavzemajo 11 % vseh kmetijskih zemljišč oz. 52.078 ha (Ekološka pridelava, 2022).

3. LASTNOSTI EKOLOŠKE HRANE

Na kakovost pridelka, vitamine, minerale in ostale elemente, ki se nahajajo v hrani, vpliva vrsta dejavnikov, tudi sorta rastline, prst ter podnebje oz. vreme. Eden izmed pomembnejših vitaminov, ki nas zanima pri sadju in zelenjavi, je vitamin C. Glede tega vitamina je bilo opravljenih tudi največ raziskav. V povprečju so zaznali 6 % več vitamina C v ekoloških pridelkih, kar je precej majhna razlika. Za naše zdravje je očitno mnogo pomembnejša količina zaužitega sadja in zelenjave, ne način njegove pridelave. Zelo podobni rezultati so bili odkriti pri ostalih pomembnejših vitaminih, kot sta npr. vitamina A in E, enako pa velja tudi za minerale, kot so kalcij, cink, magnezij, železo in baker (European Parliamentary..., 2017).

Uporaba kemičnih sredstev, namenjenih zaščiti kmetijskih rastlin (pesticidi), kamor sodijo insekticidi (proti žuželkam), herbicidi (proti plevelom) in fungicidi (proti glivam in plesnim), so pod strogim nadzorom v vseh oblikah kmetijstva EU. V kmetijstvu Evropske unije je dovoljeno dodajanje 389 aktivnih substanc, od teh je v ekološkem kmetijstvu dovoljenih le 35. Prisotnost pesticidov v hrani dokazuje škoduje razvoju možganov in živčnega sistema otrok, še posebej v času nosečnosti in v prvih letih življenja. Insekticidi so večinoma zasnovani tako, da delujejo na živčni sistem žuželk, tako da posledično ob zaužitju najverjetneje zelo podobno delujejo tudi na našega. Prisotnost pesticidov v vzorcih hrane je bila v analizah Evropske agencije za varnost hrane zaznana v 44,4 %, od tega v 2,7 % preko dovoljene meje, v vzorcih ekološke hrane pa je bila prisotnost pesticidov zaznana v 15,5 % vzorcev, od tega v 0,8 % nad dovoljeno mejo. Očitno lahko uživanje ekološke hrane zmanjša izpostavljenost pesticidom na strani proizvajalcev in potrošnikov, pozitivno pa lahko vpliva tudi na okolje in vodne vire (European Parliamentary..., 2017).

Prisotnost težkih kovin v kmetijskih proizvodih je bolj slabo raziskana. Za kadmij (strupen za ledvice, karcinogen in lahko povzroča demineralizacijo kosti) je opravljenih nekaj raziskav na žitih, ki pa so prikazale nekatere nasprotujoče si rezultate. Opravljene raziskave so pokazale od 30 do 48 % večjo koncentracijo kadmija v hrani, proizvedeni na neekološki način. Glavni viri težkih kovin v kmetijstvu so prst (torej je naravna prisotnost izven naše kontrole), v gnojilih (naravnih in umetnih) ter zunanjih virih onesnaženja, kot so zrak, padavine in odpadne vode. Naš prispevek k povečanju koncentracije težkih kovin se nahaja predvsem v dodajanju gnojil. Analize gnojil v Nemčiji so pokazale, da je koncentracija kadmija v mineralnih gnojilih v povprečju od 56 do 133 mg Cd/kg, v organomineralnih gnojilih (kombinacija organskega in mineralnega gnojila) povprečno 61 mg Cd/kg, v živalskem gnojilu pa od 14 do 37 mg Cd/kg gnojila. V ekološkem kmetijstvu je dodaten vnos kadmija z gnojenjem manjši, tako da lahko predvidevamo tudi, da je v ekološki hrani prisotnost kadmija, na katero lahko kmetje vplivajo, manjša (European Parliamentary..., 2017).

Pri živalskih proizvodih je največ primerjalnih raziskav narejenih za kravje mleko. Mleko ekološke pridelave je pokazalo višji delež omega-3 maščobnih kislin (okoli 56 %), deleži ostalih večkrat nenasičenih maščobnih kislin pa so bili primerljivi. Pri raziskavi kokošjih jajc se je pokazala višja vrednost omega-3 maščobnih kislin pri jajcih proste reje, kjer so imele kokoši na voljo večje površine in so tako pojedle večje količine trave (razlika ni bila opazna med običajno in ekološko vzrejo). Pri mesu ekološke pridelave (analize opravljene predvsem na govedini, piščancih, jagnjetini in svinjini) so zaznali 23 % višje vsebnosti večkrat nenasičenih maščobnih kislin in 46 % večji delež omega-3 maščobnih kislin. Ker le majhen delež prebivalstva Evropske unije dosega priporočen dnevni vnos omega-3 maščobnih kislin, je povečana koncentracija teh maščobnih kislin v ekoloških živilih zelo koristna. Premajhen vnos večkrat nenasičenih maščobnih kislin je bil v raziskavah povezan z razvojem alergij ali občutljivosti na hrano, atopičnim dermatitisom, večjo verjetnostjo vnetnih obolenj in nekaterih srčno žilnih boleznih. Potrebne bi bile še dodatne raziskave, vendar naj bi, po trenutnih raziskavah, uživanje mleka in mlečnih izdelkov iz ekološke pridelave povečalo vnos omega-3 maščobnih kislin za 4 %, še dodatnih 6 % pa se vnos poveča z uživanjem ekološko pridelanega mesa (European Parliamentary..., 2017).

Raziskave hranilnih vrednosti ekoloških pridelkov torej ne zagotavljajo večje koncentracije vitaminov in mineralov, v njih pa je pomembno manjši delež težkih kovin in ostankov pesticidov. Pri živalskih proizvodih je opazen večji delež omega-3 maščobnih kislin pri ekološko pridelanem mleku, mlečnih izdelkih in mesu. Treba je upoštevati še, da je lokalno pridelana hrana tudi najmanj časa skladiščena, tako da je njena prehranska vrednost najvišja (tudi okus).

4. VPLIV EKOLOŠKE HRANE NA ČLOVEKA

V zadnjem času je čedalje več raziskav vpliva hrane na zdravje ljudi in nekatere izmed njih so osredotočene tudi na iskanje povezav med uživanjem ekološke hrane in zdravjem.

Z opazovanjem skupine 14.000 otrok med 5. in 13. letom so ugotovili, da se je pri nekaterih uživalcih ekološke hrane zmanjšala občutljivost in simptomi nekaterih alergij. Raziskava je potekala v petih evropskih državah in med državami so se pokazale razlike v rezultatih, tako da avtorji predvidevajo, da so med družinami otrok prevelike razlike, da bi bili lahko rezultati enoznačni. Poleg ekološke prehrane na razvoj alergij močno vplivajo tudi drugi dejavniki, ki so vezani na način življenja (European Parliamentary..., 2017; Hurtado-Barroso et al., 2017).

Na Nizozemskem so pri skoraj 3.000 materah in otrocih, ki so uživali organske mlečne proizvode med nosečnostjo in v prvem obdobju življenja, ugotovili 36 % zmanjšanje verjetnosti za razvoj atopičnega dermatitisa pri dveh letih (European Parliamentary..., 2017; Hurtado-Barroso et al., 2017).

Na Norveškem so opazovali povezavo med uživanjem ekološke zelenjave in verjetnostjo preeklampsije (zapleti v zadnjem tromesečju nosečnosti, ki so povezani z visokim krvnim tlakom, ki lahko pripelje do prezgodnjega poroda) pri 28.000 nosečnicah. Verjetnost se je

zmanjšala za 21 %. Raziskava se navezuje le na uživanje zelenjave, nobene druge prehranske skupine. Pri raziskavi tudi niso analizirali nobenih vzorcev urina ali krvi, da bi lahko iskali tudi kakšne druge povezave (European Parliamentary..., 2017; Hurtado-Barroso et al., 2017).

V Franciji so 54.000 oseb spremljali več kot 10 let in s pomočjo začetnega vprašalnika o uživanju organske hrane ugotovili, da so imeli redni uživalci ekološke hrane na splošno bolj zdravo prehrano in manjšo verjetnost za prekomerno telesno težo in debelost. V Nemčiji so s podobno raziskavo ugotovili tudi bolj zdrave navade glede fizične aktivnosti, manjšega deleža kadilcev in manj prekomerne telesne teže (European Parliamentary..., 2017; Hurtado-Barroso et al., 2017).

V nekaterih raziskavah so ugotovili, da ima velik del uživalcev ekološke hrane alergije ali zgodovino rakavih obolenj, kar namiguje na zavestno odločitev o bolj ekološkem načinu prehranjevanja zaradi zdravstvenih težav v preteklosti. Redni uživalci ekološke hrane so bili manjkrat diagnosticirani z diabetesom tipa 2, povišanim krvnim tlakom ali previsokim nivojem holesterola. Pri moških je bilo mogoče opaziti tudi manj bolezni srca in ožilja (European Parliamentary..., 2017; Hurtado-Barroso et al., 2017).

Za večino raziskav velja, da so opravljene na premajhnem vzorcu ljudi in v prekratnem časovnem obdobju. Posameznikovo zdravje ni odvisno izključno od prehrane, tako da rezultati večinoma niso povsem jasni, na splošno pa je mogoče zaznati pozitivne učinke na zdravje z vključevanjem ekološke hrane v vsakdanje življenje ljudi in razvijanjem zdravih prehranskih navad (European Parliamentary..., 2017; Hurtado-Barroso et al., 2017).

5. EKOLOŠKO KMETIJSTVO IN OKOLJE

Ekološko kmetijstvo v več točkah skrbi za pozitivne učinke v okolju.

Prvi izmed njih je trajnostna naravnost. Ogromno naravnih procesov potrebuje čas, ekološko kmetovanje pa te procese upošteva in je proaktivno pri reševanju problemov v prihodnosti (What are the environmental..., b. d.).

Pomemben vpliv ekološkega kmetijstva je povezan s prstjo. S prilagojenimi procesi kmetovanja se izboljša struktura prsti, kroženje hranil in vode, hkrati pa se zmanjša erozija prsti zaradi krajše izpostavljenosti zunanjim dejavnikom, zmanjša se izguba hranil in ohranja rodovitnost prsti (What are the environmental..., b. d.).

Onesnaženost vode iz kmetijske dejavnosti je pogosto povezana z uporabo mineralnih gnojil in pesticidov. V ekološkem kmetijstvu je prepovedana uporaba skoraj vseh umetnih dodatkov, kar zelo zmanjša nevarnost za onesnaženost podtalnice. Pri proizvodnji umetnih gnojil in kemikalij je izjemno velika poraba fosilnih goriv, tako da se z zmanjšanjem njihove porabe zmanjša tudi onesnaženost zraka. Pri ekološkem kmetijstvu v prsti ostaja več ogljika in tako zmanjša efekt tople grede z manjšanjem količine CO₂ v ozračju (What are the environmental..., b. d.).

Ohranjanje biodiverzitete ima precej večji vpliv na okolje, kot se morda zavedamo. V osnovi je uporaba tradicionalnih rastlinskih in živalskih vrst povezana z večjo odpornostjo na bolezni in podnebne spremembe. Z večanjem števila prisotnih živalskih in rastlinskih vrst se optimizira kroženje hranil in energije v sistemu. Ohranjanje naravnega okolja brez kemikalij pa oblikuje nove habitate za divje živali (npr. žuželke, ptice in naravni sovražniki škodljivcev). Na tak način se ekosistem optimizira in uravnovesi na povsem naraven način. S prepovedjo uporabe gensko spremenjenih organizmov pa se izognemo tudi neznanju, ki je povezano z vplivom GSO na okolje in zdravje ljudi (What are the environmental..., b. d.).

V ekološki živinoreji je bilo v povprečju mogoče opaziti zmanjšanje količine uporabljenih antibiotikov. Ta pojav so večinoma pripisali manjšemu številu živine na prostorsko enoto, svobodnemu gibanju na prostem in prilagoditev kmetijstva določenim pasmam živine. Manj antibiotikov je posledično tudi v živalskih proizvodih, ki jih uživamo potrošniki. Oboje so raziskave povezale z zmanjšanjem odpornosti nekaterih bakterij na antibiotike. Uporaba antibiotikov v živinoreji je, glede na številke, povezana z večjo proizvodnjo, ki pa ne odtehta negativnih posledic za družbo in okolje ob prenosu odpornosti na antibiotike med patogenimi in nepatogenimi bakterijami, ki ogrožajo zdravje in življenje ljudi in živali (European Parliamentary..., 2017).

6. SWOT ANALIZA

Z dijaki 3. letnika Gimnazije Škofja Loka smo oblikovali SWOT analizo ekološkega kmetijstva in njihovih izkušenj s kupovanjem lokalno pridelane ekološke hrane. Po uvodnem delu ure, v katerem sem predstavila nekaj pravil, ki v EU veljajo za ekološko kmetijstvo, smo se pogovorili o njihovih izkušnjah. Glede na razgovor smo navedli prednosti, slabosti, priložnosti in nevarnosti ekološkega kmetijstva in ekološke hrane.

Tabela 1: SWOT analiza ekološkega kmetijstva z dijaki 3. letnika Gimnazije Škofja Loka.

PREDNOSTI	SLABOSTI
<ul style="list-style-type: none"> - Manjša uporaba pesticidov (ceneje za kmeta in manj strupov v hrani, zemlji in vodnih virih). - Manjša uporaba umetnih gnojil (ceneje za kmeta in ni odvečnih mineralov v zemlji in vodnih virih). - Ohranjanje avtohtonih rastlinskih vrst in živalskih pasem. - Krajše razdalje transporta od kmeta do potrošnika (manj stroškov na strani kmeta in manj izpušnih plinov in porabe fosilnih goriv). - Bolj sveži proizvodi (isti dan hrana še na njivi in že na krožniku). - Prst ni izčrpana in onesnažena. - Boljše hranilne vrednosti proizvodov. - Zmanjšanje verjetnosti nekaterih zdravstvenih težav. - Z nakupom podpiramo gospodarstvo v lokalnem okolju. - Zmanjšanje ogljičnega odtisa kmetijstva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manjši pridelek (manjši zaslužek kmeta). - Višje cene izdelkov. - Omejitve pri uporabi nekaterih sredstev in praks (lahko pride do izgube pridelka zaradi škodljivcev, bolezni ipd.). - Potrebno dodatno znanje kmeta, da lahko pridobi in obdrži certifikat. - Administracija, povezana s pridobivanjem certifikata in ostalih dovoljenj ali finančnih sredstev EU skladov. - Potreben stalen inšpekcijski nadzor. - Težko konkurira cenejšim izdelkom masovne kmetijske proizvodnje v večjih trgovinah.

<ul style="list-style-type: none"> - Zmanjšanje odpornosti bakterij na antibiotike. - Prepovedana uporaba gensko spremenjenih organizmov. - Pridobivanje evropskih finančnih sredstev. - Lahka dostopnost produktov, saj je čedalje več stojnic oz. tržnic, ki ponujajo ekološke pridelke. 	
PRILOŽNOSTI	NEVARNOSTI
<ul style="list-style-type: none"> - Možnost dodatnega zaslužka oz. preživetja manjših kmetij. - Razvoj turistične dejavnosti, povezane z ekološkim kmetovanjem. - Izobraževanje prebivalstva glede ekološke pridelave in prednosti uživanja ekološke hrane. - Razvijanje zdravega načina življenja pri potrošnikih. - Zmanjšanje globalnega segrevanja. - Ohranjanje podeželja in kmetijske dejavnosti. - Spoštovanje vloge kmeta v lokalnem in državnem gospodarstvu z vidika oskrbe s kakovostno hrano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Izkoriščanje etikete za ekološko hrano in goljufije. - Zmanjšanje proizvodnje hrane, kar bi lahko povzročilo lokalno ali svetovno lakoto. - Prevelika usmerjenost v dopolnilne dejavnosti na kmetijah (npr. turizem).

7. SKLEP

Med raziskovanjem ekološkega kmetijstva in ekološke hrane se je izkazalo, da je znotraj Evropske unije to zelo dobro podprta gospodarska panoga. Cilji so jasni in zakonodaja jim ustrezno sledi. Nadzor nad certifikatom je vzpostavljen in se redno preverja, tako da lahko potrošniki zelo zaupamo etiketi ekološko.

Vpliv na zdravje ljudi je z uživanjem ekološko pridelane hrane večinoma le pozitiven, kar so pokazale tudi raziskave, izvedene na različnih skupinah ljudi. Ekološka hrana vsebuje manj kemikalij, težkih kovin, lahko zmanjša alergijsko občutljivost, najbolj očiten pa je vpliv na bolj zdrav življenjski slog, ki ga prakticirajo tisti, ki uživajo ekološko hrano. Med njimi je manj ljudi s prekomerno telesno težo, več časa posvetijo rekreaciji, manj je kadilcev ipd. Učinek prehrane na zdravje ljudi ni izoliran od načina življenja, tako da bi bilo treba raziskave zastaviti še malo širše in pri njih upoštevati tudi ostale dejavnike.

Vpliv ekološkega kmetijstva je večplasten. Manjši je vnos kemikalij v prsti in vodne vire, saj je večina mineralnih gnojil in pesticidov prepovedana ali pa je njihova uporaba omejena, krajše transportne poti od kmeta do potrošnika zmanjšajo porabo fosilnih goriv, naravno ohranjanje biodiverzitete pa v ekosistemu vzpostavlja ravnovesje, kjer je bilo porušeno. Prepoved GSO sicer nima nobenih dokazanih prednosti, ker pravzaprav sploh še ne poznamo negativnih učinkov uporabe takšnih rastlin na ljudi in okolje, vseeno pa tukaj prakticiramo preventivo, ki je značilna za ekološko kmetijstvo.

Dijaki imajo izkušnje z lokalnimi kmeti in so jim njihovi izdelki poznani. Prepoznali so prednosti ekološkega kmetijstva iz praktičnega vidika – boljši okus, sezonsko dostopni produkti, podpora lokalnim kmetijam, sveža živila ipd. Manj znane so jim raziskave o vplivu ekoloških kmetijskih pridelkov na zdravje, večinoma tudi ne poznajo kmetijske politike

Evropske unije, tako da je tukaj še kar nekaj odprtih vprašanj in možnosti za dodatno izobraževanje potrošnikov.

Veseli me, da je Evropska unija kmetijstvo prepoznala kot panogo, kjer se lahko sonaravni razvoj in doseganje okolijskih ciljev učinkovito povežeta s skrbjo za zdravje državljanov EU. Potrebno bo dodatno izobraževanje tako kmetov kot potrošnikov, glede na trende zadnjih dvajsetih let pa smo očitno na pravi poti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Ekološka pridelava in proizvodi. (b. d.). https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organic-production-and-products_sl#productscoveredbyeuorganicrules
- [2] Ekološka pridelava. (2022). <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/ekoloska-pridelava/>
- [3] European Parliamentary Research Service. (2017). *Human health implications of organic food and organic agriculture*. European Parliament. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2016/581922/EPRS_STU\(2016\)581922_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2016/581922/EPRS_STU(2016)581922_EN.pdf)
- [4] Na kratko o ekološkem kmetovanju. (b. d.). https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organics-glance_sl
- [5] Nova strategija EU »od vil do vilic« za bolj zdravo in trajnostno hrano. 2021. <https://www.europarl.europa.eu/news/sl/press-room/20211014IPR14914/nova-strategija-eu-od-vil-do-vilic-za-bolj-zdravo-in-trajnostno-hrano>
- [6] Prihodnost ekološke pridelave. (b. d.). https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/future-organics_sl
- [7] Sara Hurtado-Barroso, Anna Tresserra-Rimbau, Anna Vallverdú-Queralt & Rosa María Lamuela-Raventós. (2019). Organic food and the impact on human health, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 59:4, 704–714. https://www.researchgate.net/publication/321408751_Organic_food_and_the_impact_on_human_health
- [8] Uredba (EU) 2018/848 Evropskega parlamenta in Sveta o ekološki pridelavi in označevanju ekoloških proizvodov. (2018). *Uradni list Evropske unije*, L 150/1. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018R0848>
- [9] What are the environmental benefits of organic agriculture? (b. d.). <https://www.fao.org/organicag/oa-faq/oa-faq6/en/>

SPLETNO NASILJE V NOGOMETNEM ODDELKU DIJAŠKEGA DOMA GIMNAZIJE ŠIŠKA

POVZETEK

Uporaba informacijsko komunikacijske tehnologije narašča, z njo pa tudi komuniciranje preko spleta. Med mladimi je uporaba spletnih omrežij poleg igranja računalniških igrice najbolj priljubljena prostočasna aktivnost. Tradicionalnega druženja s prijatelji je vedno manj, zato je verjetno manj tudi fizičnega nasilja. Nasilje, ki se je preselilo na splet, ima lahko še hujše in dolgotrajnejše posledice kot fizično nasilje. Anonimno skrivanje za ekrani in neomejena možnost komuniciranja s celim svetom dajejo nasilnežem veliko moč. Nevarnost nasilja obstaja ves dan. Varni nismo niti, ko smo doma. Cilj naše raziskave je bil ugotoviti ali je med dijaki nogometnega oddelka prisotno spletno nasilje. Rezultati raziskave so pokazali, da je večina (74 %) dijakov 1. letnika nogometnega oddelka Dijaškega doma Gimnazije Šiška že obiskalo spletne vsebine, ki bi jim jih starši odsvetovali. Več kot tretjina (37 %) jih je poznalo osebo, ki je doživela spletno nasilje. Razen enega dijaka na spletu nihče drug ni bil deležen zapisa o sebi, ki ga ni želel. Večina (85 %) ni objavila nobene fotografije prijateljev brez njihovega dovoljenja, samo eden pa je objavil vsebino za katero mu je bilo kasneje žal. Čeprav so podatki pokazali dobro sliko trenutnega stanja, pa se je v bodoče potrebno o spletnem nasilju veliko pogovarjati, saj se dnevno ponavljajo nove oblike spletnega nasilja in je žrtev spletnega nasilja lahko vsak od nas.

KLJUČNE BESEDE: spletno nasilje, dijaški dom, nogometni oddelek

CYBERBULLYING AMONG STUDENTS IN THE FOOTBALL CLASS OF GYMNASIUM ŠIŠKA

ABSTRACT

Digital technology provides a new environment for interpersonal communication. Gaming and social media are the most popular activities among adolescents in the modern world. Traditional socialization and interaction are being replaced by internet communication. Because of this there is less traditional bullying and more cyberbullying, which could have even more negative effects on a victim's well-being. Hiding behind the computers and worldwide networks give perpetrators more strength and make victims more vulnerable throughout the whole day and at any time. The goal of our research was to find out if there is any cyberbullying among students of a football class. We found out that 74 % of students have already visited websites which would not be recommended by their parents. More than one third (37 %) of them knew somebody who has been the victim of the cyberbullying already. There was only one student about whom something unpleasant was written on the internet and there was only one student who has published something he regretted later. Most students (85 %) never publish any photographs without the permission of the people in the photos. Despite the fact that there is almost no cyberbullying among students of a football class, we can not be satisfied with these results. A lot of conversation about this theme is needed because new variants of bullying appear every day and everyone can be a victim of cyberbullying every second of the day.

KEYWORDS: cyberbullying, students' dormitory, football class

1. UVOD

Včasih so se otroci v svojem prostem času družili med sabo, se pogovarjali in bili dejavni v različnih gibalnih aktivnostih. Več preživljanja prostega časa zunaj zaprtih prostorov doma, je pomenilo tudi manjšo možnost prisotnosti kontrole staršev. V primeru nesoglasij in nestrpnosti je prihajalo tudi do fizičnega nasilja, ki so ga povzročali predvsem močnejši. Tudi verbalno nasilje, kjer moč sicer ni potrebna, je bila za šibkejše bolj tvegano, saj se je lahko sprevrglo v fizično nasilje. Buške in modrice so bile za starše opozorilo, da je bil otrok žrtev nasilja.

S pojavom informacijsko komunikacijske tehnologije (IKT) pa so otroci začeli komunicirati preko družbenih omrežij. Namesto druženja ostajajo zaprti v sobah in staršem dajejo lažno upanje, da so na varnem in da jih nihče ne more prizadeti. Čeprav je po podatkih raziskave HBSC, ki jo je opravil WHO, opaziti upad ustrahovanja med mladostniki po letu 2014, pa delež žrtev ostaja enak. (Inchley, Currie, Budisavljevic, Torsheim, Jåstad, Cosma, Kelly in Arnarsson, 2020). Fizično nasilje je zamenjalo nasilje na spletu. Otroci niso varni niti, ko so doma in niti ne ponoči. Komuniciranje iz znanega bivalnega okoliša, ki so ga imeli straši »pod kontrolo«, se je preselilo na splet, kjer je možno komunicirati s komer koli s celega sveta.

2. PREDMET IN PROBLEM

Poleg klasičnih elementov nasilja, ki so namernost, ponavljanje dejanja in neravnovesje moči med ustrahovalcem in žrtvijo, sta za spletno nasilje značilna tudi anonimnost ustrahovalca in publiciteta (Thomas, Connor in Scott, 2014). Ker nasilneži na spletu lahko skrivajo svojo identiteto in ker so lahko v kontaktu z žrtvijo ves dan, bi lahko rekli, da je spletno nasilje še hujše od fizičnega (Zhu, Huang, Evans in Zhang, 2021). Zaradi uporabe različnih merskih inštrumentarijev in različnega dojetanja nasilnih dejanj, je primerjanje rezultatov raziskav problematično. Isto dejanje se lahko zdi nekomu nasilno, medtem ko ga druga oseba ne zazna kot takega. Pomembno je tudi ali gledamo na problem z vidika žrtve ali pa nasilneža – ustrahovalca oziroma smo samo zunanji opazovalci, ki ocenjujejo dejanja drugih. Čeprav je v literaturi večinoma omenjeno, da je eden izmed treh pomembnih faktorjev prepoznavanja nasilja ponavljanje dejanja, smo mnenja, da je pri delu z mladimi treba biti pozoren na vsak dogodek, saj ima lahko tudi enkratno dejanje zelo velike posledice.

Pri pregledu literature so Thomas, Connor in Scott (2014) ugotovili, da imajo žrtve nasilja pogosto malo medvrstniških prijateljstev, so osamljeni in imajo nizko samopodobo, kažejo znake anksioznosti, depresivnosti in osamljenosti oziroma socialne odmaknjenosti ter imajo samomorilne misli. Nasilneži pa so bolj agresivni in nagnjeni k delikventnemu vedenju in neupoštevanju pravil ter zlorabi različnih substanc. Za posameznike, ki se znajdejo tako v vlogi žrtve kot nasilneža, pa je značilno, da imajo pogosto asocialne in psihične težave.

V dijaškem domu (DD) fizičnega nasilja ni zaznati. Ker je večina dijakov športnikov, svojo agresijo in notranje napetosti sproščajo tudi skozi športno aktivnost. Zaradi nezavedanja posledic, do katerih bi lahko prišlo zaradi nedovoljenih objav na internetu, pa bi lahko povzročili psihične težave drugim. Raziskava, ki je bila opravljena na vzorcu dijakov 1. letnika

nogometnega oddelka Dijaškega doma Gimnazije Šiška je pokazala, da je 62,5 % dijakov menilo, da so preživeli na internetu med tednom 2 uri na dan, 21,9 % pa jih je menilo, da so preživeli več kot 2 uri na dan (Močnik, 2021). Raziskava na istem vzorcu je 4 mesece kasneje pokazala, da je 89 % dijakov porabilo za internet več kot 2 uri na dan (Močnik, 2022). Ker so zelo aktivni na internetu, je potrebno o spletnem nasilju veliko govoriti in ga poskušati preprečevati. Objavljanje spornih vsebin in slik pa ni slabo samo s psihičnega vidika žrtve, ampak pomeni tudi kazensko obremenilno odgovornost za storilca.

3. CILJI

Cilj naloge je bil ugotoviti, ali so se dijaki 1. letnika DD Gimnazije Šiška že srečali s spletnim nasiljem – če so morda sami naredili kaj takega, kar bi lahko smatrali kot spletno nasilje oziroma če so zaradi dejanj drugih preko spleta čutili sami posledice. Zanimalo nas je tudi, če so že kdaj obiskali spletne vsebine, ki bi jim jih starši odsvetovali.

4. HIPOTEZE

H01: O večini dijakov so že pisali na spletnih omrežjih tako, kot sami ne bi želeli.

H02: Večina dijakov je že objavila kakšno fotografijo svojega prijatelja brez da bi za to dobili dovoljenje.

H03: Večina dijakov je na spletu že objavila vsebine, za katere jim je kasneje bilo žal.

H04: Večina dijakov je že obiskala spletne vsebine, ki so jim jih straši odsvetovali.

H05: Večina dijakov osebno pozna nekoga, ki je doživel posmehovanje vrstnikov zaradi objav na spletu o njem.

H06: Večina dijakov je že imela glavobol zaradi predolgega gledanja v ekrane.

5. METODE

a) Vzorec merjencev

V raziskavo je bilo od 27 dijakov zajeto 26 dijakov 1. letnika nogometnega oddelka, ki so bili v DD Gimnazije Šiška vpisani v šolskem letu 2021/2022. 12 dijakov je obiskovalo Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije (ŠCPET), 14 dijakov pa Gimnazijo Šiška (GŠ). En dijak GŠ ankete ni želel izpolniti. Anketiranje je bilo opravljeno decembra 2021.

b) Opis izvedbe meritev

Dijakom smo razdelili vprašalnik po sobah. Anketo so izpolnjevali v sobi istočasno največ trije dijaki, ki se med sabo niso smeli pogovarjati, da ne bi vplivali na odgovore drugih. Vzgojiteljica je bila pri anketiranju ves čas prisotna. V primeru nerazumljivosti vprašanja, so dobili dodatna pojasnila. Dijaki so bili seznanjeni, da je njihova anketa anonimna.

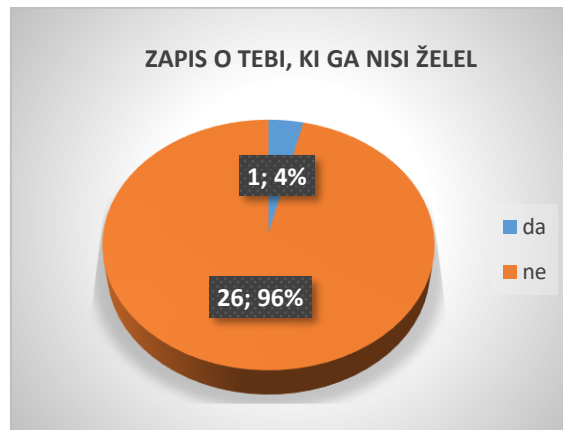
c) Metode obdelave podatkov

Opravljene so bile osnovne statistične analize. Uporabili smo deskriptivni pristop in v okviru tega metodo deskripcije, komparativno metodo in metodo kompilacije. Poleg deskriptivnega pristopa smo uporabili tudi analitični pristop.

6. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

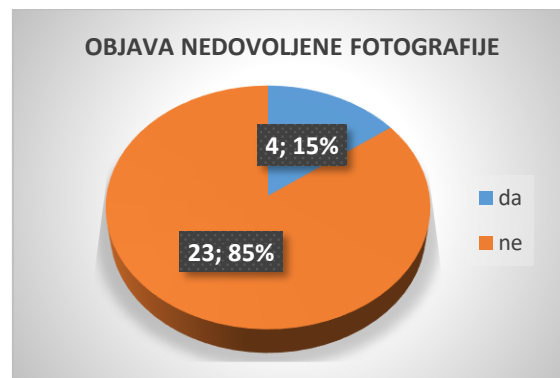
Rezultati si sledijo v skladu s postavljenimi cilji in hipotezami.

Iz Slike 1 je razvidno, da je samo en dijak poročal, da so o njem na družbenih omrežjih napisali vsebine, ki jih ni želel, zato lahko hipotezo H01, ki pravi, da so o večini dijakov že pisali na spletnih omrežjih tako kot sami ne bi želeli, zavrnilo.



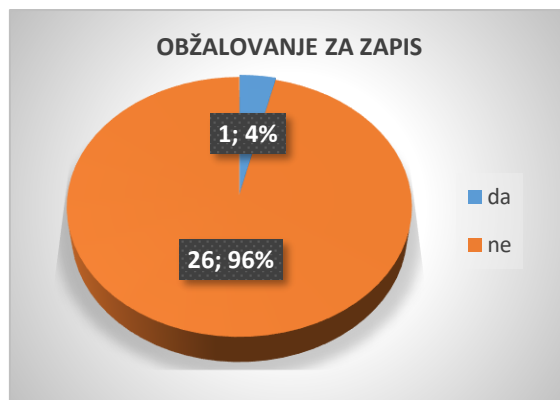
SLIKA 1: Ali je kdaj že kdo o tebi na družbenih omrežjih napisal kaj takega kar nisi želel?

Iz Slike 2 je razvidno, da 85 % dijakov še nikoli ni objavilo slike svojega prijatelja brez njegove privolitve, zato moramo hipotezo H02, ki pravi, da je večina dijakov že objavila kakšno fotografijo svojega prijatelja brez da bi zato dobili dovoljenje, zavrnilo.



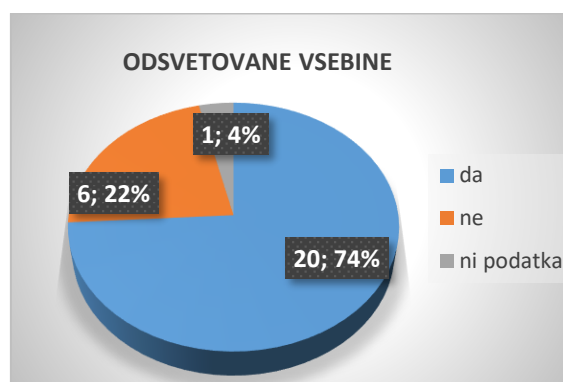
SLIKA 2: Ali si že sam kdaj objavil kakšno fotografijo svojega prijatelja, brez da bi ga vprašal za dovoljenje?

Samo en dijak je na družbenih omrežjih že zapisal vsebino, za katero mu je bilo kasneje žal (Slika 3), zato lahko hipotezo H03, ki pravi, da je večina dijakov na spletu že objavila vsebine, za katere jim je kasneje bilo žal, zavrnilo.



SLIKA 3: Ali si kdaj na družbenih omrežjih napisal kaj takega, da je potem bilo žal?

Kot je razvidno iz Slike 4, je skoraj tri četrtine dijakov (74 %) že obiskalo spletne vsebine, ki bi jim jih njihovi starši odsvetovali, zato lahko hipotezo H04, ki pravi, da je večina dijakov že obiskala spletne vsebine, ki so jim jih straši odsvetovali, sprejmemo.



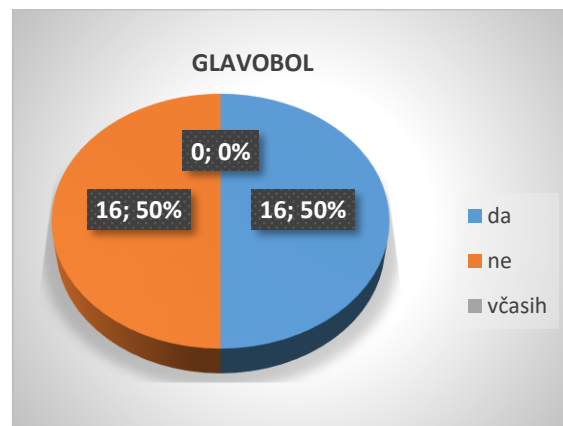
SLIKA 4: Ali si že kdaj obiskal spletne vsebine, ki bi jih tvoji starši odsvetovali?

Iz Slike 5 je razvidno, da 37 % dijakov osebno pozna nekoga, ki je bil zaradi pisanja preko družbenih omrežij deležen posmehovanja, zafrkavanja in zaničevanja, zato moramo hipotezo H05, ki pravi, da je takih dijakov večina, zavriniti.



SLIKA 5: Ali osebno poznaš koga, o katerem so pisali po družbenih omrežjih in je bil zaradi grdega pisanja deležen posmehovanja, zafrkavanja, zaničevanja?

Polovica dijakov je že imela izkušnjo z glavobolom, zaradi predolgega gledanja v ekrane. Hipotezo H06, ki pravi, da je večina dijakov že imela tovrstno izkušnjo, lahko delno sprejmemo in delno zavrremo, saj je takih dijakov točno polovica.



SLIKA 6: Se ti je že zgodilo, da te je bolela glava, ker si preveč gledal TV ali predolgo igral igrice, ali bil predolgo časa na računalniku?

7. ZAKLJUČEK

Raziskava je pokazala, da 37 % dijakov 1. letnika nogometnega oddelka Dijaškega doma Gimnazije Šiška osebno pozna nekoga, ki je bil zaradi zapisov na družbenih omrežjih že deležen posmehovanja in zaničevanja. Žaljivi zapisi in objave fotografij na spletnih omrežjih so samo nekatere izmed oblik spletnega nasilja. Rezultate različnih raziskav je zaradi različnih metod, oblik in pojmovanja spletnega nasilja težko med sabo primerjati. Pomembno je tudi ali gledamo na težavo s strani žrtve, nasilneža ali samo zunanlega opazovalca. Ker dijaki DD GŠ veliko časa preživijo na spletu, se nam je zdelo pomembno, da ugotovimo, če so se sami že kdaj znašli v vlogi nasilneža ali žrtve. Samo eden dijak (4 %) je bil deležen zapisa o sebi, ki ga ni želel, eden (4 %) pa je že napisal vsebino za katero mu je kasneje bilo žal. 4 dijaki (15 %) so objavili fotografijo prijatelja brez dovoljenja. Po podatkih mednarodne raziskave HBSC, v katero je bilo vključenih 41 evropskih držav in Kanada, se je v obdobju 2017/2018 izkazalo, da je bilo 12 % 15-letnikov v zadnjih nekaj mesecih pred anketiranjem vsaj enkrat žrtev spletnega nasilja, 14 % pa jih je nasilje izvajalo samo (Inchley, Currie, Budisavljevic, Torsheim, Jåstad, Cosma, Kelly, Arnarsson in Samdal, 2020). V Sloveniji je bilo zaznati višji odstotek v obeh primerih in sicer je bilo 14 % 15-letnikov žrtev, 18 % pa jih je izvajalo spletno nasilje (Jeriček Klanšček in sod., 2018). Rezultati naše raziskave so glede na evropsko in slovensko povprečje bolj ugodni, vendar pa smo glede nasilja v DD in na Gimnaziji Šiška usmerjeni k ničelni toleranci. Poudariti je potrebno tudi, da dijakom nismo postavili popolnoma istih vprašanj kot so bila v prej omenjenih raziskavah. Spraševali smo jih po konkretnih dejanjih, ki sodijo pod spletno nasilje, ne pa o spletnem nasilju nasploh, kamor sodijo tudi različna druga dejanja.

Naša raziskava je pokazala, da je tri četrtine dijakov 1. letnika že obiskalo spletne vsebine, ki bi jim jih starši odsvetovali in da jih je polovica zaradi predolgega gledanja v ekran, že čutila glavobol. Med bivanjem v DD starši ne morejo imeti popolne kontrole nad aktivnostmi otrok na spletu. Vzgojitelji lahko opozarjajo na nevarnosti, s katerimi se lahko dijaki srečajo na spletu.

Spletno nasilje je ena izmed novih oblik nasilja, ki vpliva na dobro počutje posameznika. Čeprav ga ne bomo mogli v celoti preprečiti, pa izobraževanja in pogovori in na to temo lahko pripomorejo k njegovemu zmanjševanju. Pri pregledu literature v zvezi s to temo so Hutson, Kelly in Militello (2017) ugotovili, da je izobraževanje mladih in tudi njihovih staršev najpogostejši načini intervencijskih programov usmerjenih proti spletnemu nasilju. Avtorji navajajo tudi, da so učinkoviti tudi trening sposobnosti, empatije, komunikacije in socialnih veščin ter digitalnega sobivanja. V bodoče bi bilo tudi smiselno, da bi dijakom Dijaškega doma Gimnazije Šiška ponudili enak vprašalnik kot je bil uporabljen v raziskavi HBSC. Na ta način bi ugotovili kakšna je stopnja spletnega nasilja pri njih in če morda športna aktivnost, ki je del njihovega vsakdana ter naši pogosti pogovori vplivajo na zmanjševanje spletnega nasilja pri njih, kot se je nakazalo v tej raziskavi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Hutson, E., Kelly, S. A. in Militello, L. K. (2017). Systematic Review of Cyberbullying Interventions for Youth and Parents With Implications for Evidence-Based Practice: Cyberbullying Interventions for Individual Youth and Parents. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(1). https://www.researchgate.net/publication/319411762_Systematic_Review_of_Cyberbullying_Interventions_for_Youth_and_Parents_With_Implications_for_Evidence-Based_Practice_Cyberbullying_Interventions_for_Individual_Youth_and_Parents
- [2] Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C. in Arnarsson, Á. M. (ur.) (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings.* WHO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf>
- [3] Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Arnarsson, Á. M. in Samdal, O. (ur.). (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data.* WHO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332104/9789289055017-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- [4] Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. in Korošec, A. (2019). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018.* NIJZ. https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/hbsc_2019_e_verzija_obl.pdf
- [5] Močnik, R. (2021). Internet – nevarnosti za dijake na primeru nogometnega oddelka. Prispevek predstavljen na *11. mednarodna konferenca EDUvision 2021 »Novi izzivi današnjega časa - priložnosti za vključevanje inovativnih rešitev v izobraževanje 21. stoletja«*. Prispevek pridobljen s http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik_EDUvision_2021.pdf (str. 1007 - 1014).
- [6] Močnik, R. (2022a). Poznavanje varne uporabe interneta na primeru nogometnega oddelka. Prispevek predstavljen na mednarodni konferenci EDUizziv 2022 *»Aktualni pristopi poučevanja in vrednotenja znanja«*. Prispevek pridobljen s http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik_EDUizziv_Februar_22.pdf (str. 203-210).
- [7] Thomas, H. J., Connor, J. P. in Scott J. G. (2014). Integrating Traditional Bullying and Cyberbullying: Challenges of Definition and Measurement in Adolescents – a Review. *Educational Psychology Review*, 27(1). file:///C:/Users/Standard/Downloads/Thomasetal2014_Integratingtraditionalbullyingandcyberbullying_review.pdf
- [8] Zhu, C., Huang, S., Evans, R. in Zhang, W. (2021). Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures. *Frontiers in Public Health*, Vol 9. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.634909/full>

REŠEVANJE SPOROV S POMOČJO MEDIACIJE

POVZETEK

Čas, v katerem živimo, ni najbolj ugoden za dobro komunikacijo in uspešne odnose. Posledica slabe komunikacije pa so običajno spori. Prav pri razreševanju le-teh ima mediacija posebno vlogo. Gre za proces oziroma obliko reševanja sporov, pri kateri udeleženca oziroma udeleženci ob tretji, nevtralni osebi skozi pogovor izpostavijo sporna vprašanja z namenom oblikovanja sporazumnega dogovora. Mediator pa skozi pogovor pomaga definirati problem spora, vzpostaviti pogajanje ter rešiti spor na sporazumen način, vendar brez vsiljevanja rešitve. Mediacijska srečanja potekajo po načelih zaupnosti, prostovoljnosti in nevtralnosti. Ker pridejo udeleženci do rešitve skupaj, z dogovorom in sodelovanjem, ne moremo reči, da je ena stran zmagovalec, druga pa poraženec, pač pa sta obe strani zadovoljni z rešitvijo in tako obe zmagovalki. Prednost mediacije je v učinkovitosti, nizkih stroških, visoki stopnji uspešnosti in torej obojestranski sprejemljivosti rešitev. V svoji predstavitvi pa bi želela poudariti in predstaviti prednosti, ki jih prinaša mediacija v šoli. To so kvalitete, ki jih sodobna šola zmeraj bolj poudarja. Šolsko mediacijo vodijo običajno strokovni delavci na šoli, vrstniška pa se odvija med učenci samimi, pri čemer se tudi sami naučijo obvladovati svojo strpnost. Na naši šoli je uspešnost mediacije visoka, kar bom tudi predstavila v prispevku. Do sporov prihaja iz različnih vzrokov, predvsem pa zaradi nemoči po zadovoljitvi osnovnih potreb po pripadnosti, moči, svobodi in zabavi. Reševanje le-teh trajajo od pol ure do več dni, kar je odvisno od teže problema.

KLJUČNE BESEDE: spori, šola, medvrstniška mediacija, slaba komunikacija, odnosi

RESOLUTION OF DISPUTES THROUGH MEDIATION

ABSTRACT

We live in time which is not in favour of good communication and successful relationships and disagreements are usually the result of poor communication. Mediation plays a special role in resolving those issues. It is a process or method of dispute resolution, whereby a third neutral person consults with those involved through the discussion in order to reconcile dispute matters arising between them and create a compromise agreement. The mediator helps to define the problem of the dispute, negotiates and through the discussion recommends the solution which is not binding. Mediation meetings are conducted according to the principles of confidentiality, volunteering and neutrality. Participants come to the solution together, by agreement and cooperation, so we cannot say that there is the winner and the loser, but both sides are satisfied with the solution and thus both winners. Advantages of mediation are efficiency, low costs, a high degree of success and mutually acceptable solutions. In my presentation I would like to present the advantages of mediation in school. These are the qualities of the modern school which are lately more and more emphasized. School mediation is usually conducted by qualified people at school, while peer-to-peer mediation takes place among students themselves who also learn to manage their own tolerance. At our school, the success rate of mediation is high, which I will also present in the paper. Conflicts arise from various causes, but mainly due to the inability to satisfy the basic needs for belonging, power, freedom and entertainment. Solving them takes from half an hour to several days, which depends on the severity of the problem.

KEYWORDS: disputes, school, peer mediation, poor communication, relationships

1. UVOD

Ameriški filozof Wayne W. Dyer je dejal: »Če spremeniš način, kako gledaš na stvari, se stvari, na katere gledaš, spremenijo« [1]. Nekaterim se zdi, da so spori škodljivi in se jim je najbolje izogibati, vendar čas, v katerem živimo, ni vedno ugoden za dobro komunikacijo in uspešne odnose. Dejstvo je, da smo priča vse večjim obremenitvam v življenju, zato je potrebno povečati pozornost do ljudi, se naučiti spoznavati sebe in priznavati drugim njihovo drugačnost, kar pa ni vedno preprosto. Spori v medosebnih odnosih so v sodobni družbi neizogibni, vendar je ključnega pomena, kako smo spretni pri njihovem obvladovanju in reševanju. Prej kot konflikt opazimo ali ga predvidimo, toliko lažje ga bomo rešili oz. obvladali. V želji po razrešitvi spora je dobro, če pomislimo na koristi in tudi na možne negativne posledice nerazrešenega spora, ki lahko vodi v slabo komunikacijo, slabitev oziroma prekinitvev odnosov in celo v nasilje. Pomembno je, da spore sproti razrešujemo, sicer lahko v težjih primerih povzročijo duševne ali celo psihosomatske bolezni. Spori pa prinašajo lahko tudi celo vrsto pozitivnih posledic, saj pripomorejo k ozaveščenosti problema in iskanju ustrezne rešitve, spodbujajo spremembe, povečajo dobro energijo, prispevajo k širjenju znanja in poglobljanju razumevanja sveta in življenja, omogočajo bolj intenzivno sodelovanje in večje zaupanje, povišajo raven kulture ter omogočajo, da bolje spoznamo sebe in druge, pri čemer lahko poglobimo in obogatimo odnos. Ni dvoma, da se nekateri ljudje pogosteje vpletejo v spor. Vprašanje pa je, koliko je ta oseba sama s svojim vedenjem kriva za to. Če se želimo izogniti sporom, moramo namreč spremeniti tudi naše vedenje oziroma odzivanje nanje. Pogosto se zgodi, da se med sporom vedemo tako, kot se sicer ne bi in nam je kasneje žal, a ko naslednjič pride do podobnega spora, v stresu spet reagiramo podobno. Nujno je, da poiščemo način oziroma vedenjski vzorec, na katerega bi se želeli odzvati v takšni situaciji in se v njem izuriti do te mere, da bo postal bolj ali manj avtomatičen. Običajno pa se izkaže, da spor izbruhne zaradi cele vrste predhodnih manjših sporov, zato je najbolje, če le-te pravočasno prepoznamo in jih tudi sproti rešujemo, da se ne nalagajo, če bomo namreč hoteli rešiti vse naenkrat, po vsej verjetnosti ne bomo rešili ničesar. Ena od možnosti razrešitve spora pa je mediacija. Kaj je mediacija? Mediacija ali posredovanje v sporu je proces, ki poteka ločeno od postopkov na sodišču. To ni terapija, ima pa terapevtski učinek. Usmerja ga mediator, vanj se vključita nasprotni strani prostovoljno, z namenom razjasnjevanja spornih vprašanj in iskanja za obe strani sprejemljivih rešitev[1].

Mediacijska srečanja potekajo po načelih zaupnosti, prostovoljnosti in nevtralnosti. Prednost mediacije je v učinkovitosti, nizkih stroških, visoki stopnji uspešnosti in obojestranski sprejemljivosti rešitev. Dober mediator zna prisluhniti obema udeležencema in ostati nevtralen do njune zgodbe. S tem jima pomaga iskati skupne točke, vse do rešitve spora. Za mediacijo je v bistvu primeren kakršen koli spor, vendar pa je predpogoj zanjo, da so udeleženci pripravljeni vsaj poskusiti iskati skupno rešitev spora. Zgodi pa se lahko, da je mediacija uspešna že med samim procesom, če se spor razgradi ali če zaradi boljšega razumevanja drug drugega in izboljšanega odnosa spor postane celo brezpredmeten.

2. NAČELA MEDIACIJE

a) Prostovoljnost

Na mediacijo pridejo vsi člani prostovoljno, saj sami želijo rešiti spor.

b) Zaupnost

Mediacija je zaupna, razen če bi pridobljeni podatki utegnili ogroziti varnost oz. življenje udeležencev v sporu. Takšne informacije, npr. o nasilju, drogah, samopoškodovanju, zlorabi ... pa je mediator dolžan posredovati pristojnim organom in ustreznim strokovnim službam.

c) Nevtralnost in nepristranskost mediatorja

To sta temeljna pogoja v mediaciji. Udeležence mediator vpraša, če se strinjajo v njegovo vodenje mediacije.

č) Mediator ne posega v vsebino in ne svetuje

Njegova naloga je le, da usmerja proces pogovora, pomaga definirati problem, luščiti bistvo problema, povzemati besede mediantov, izpostavljati skupne točke in opozarja udeleženca, naj prisluhneta drug drugemu.

d) Mediator ne odloča o rešitvi spora

e) Mediator ustvarja varno pogajalsko okolje

Opozarja na morebitno nespoštljivost, nesramnost in žaljivost med pogovorom.

f) Mediator uravnoteži moči udeležencev

Če je potrebno, opozarja oz. daje enakovredne možnosti obema sprtima stranema, da med seboj sodelujeta in ne tekmujeta, saj je mediacija uspešna le, če prideta sprti strani do skupne rešitve problema in sta z rešitvijo obe zadovoljni[2].

3. FAZE MEDIACIJE

a) Uvod

Mediator predstavi, kaj je mediacija, načela mediacije, vlogo mediatorja, temeljna pravila in pridobi soglasje za izvajanje procesa mediacije.

b) Začetna faza mediacije

Problem je potrebno definirati z zornega kota vsakega izmed udeležencev mediacije, saj običajno vsak od njih zagovarja svoje stališče, od katerega ne odstopa. Povzamejo se vsa sporna vprašanja.

c) Osrednja faza mediacije

Raziskuje se problem s pomočjo odprtih vprašanj mediatorja tako, da je problem razumljiv obema stranema, da je bilo izrečenih dovolj podatkov, hkrati pa se že iščejo točke strinjanja. Vse to mediator le povzema iz izrečenega. Omeniti je torej potrebno vsak, četudi še tako majhen

poskus strinjanja med udeleženci spora. Mediator mora ves ča skrbeti za to, da se sprti strani poslušata in slišita ter opazovati čustva udeležencev, s čimer spodbujamo čustveno inteligenco posameznika (učencev). Mediator spodbuja obe strani, da se vživita v položaj drugega. V tej fazi pride tudi že do pogajanja, ki vodi v smeri rešitve. Če sta se prej obe strani bolj obračali proti mediatorju in komunicirali v večji meri z njim, pa pride tukaj do preobrata in se udeleženca že pričneta obračati v pogajanjih drug proti drugemu.

č) Zaključna faza

Udeleženci predlagajo možne rešitve problema – "možganska nevihta". Mediator preveri, če se udeleženci strinjajo s predlaganimi rešitvami oz. najboljšimi možnostmi ter če dogovor razumeta obe strani, ga obe tudi sprejmeta in sta z njo zadovoljni. Dogovor se povzame še enkrat in običajno zapiše. Udeleženci dogovor podpišejo in mediator jim čestita.

4. TEMELJNE KOMUNIKACIJSKE TEHNIKE OZ. VEŠČINE MEDIATORJA

a) Aktivno poslušanje

Mediator je osredotočen na sogovornika, izraža skrb in empatijo, je pozoren na neverbalno govorico, vzdržuje očesni stik, prikimava, postavlja odprta vprašanja, preverja svoje razumevanje, ne moralizira in presoja, ne sega v besedo, je nepristranski in nevtralen.

b) Povzemanje in parafraziranje

Mediator s povzemanjem preverja slišano, ali je to tisto, kar je želel govorec sporočiti. S tem umirja potek pogovora, pomaga sebi in govorcju pri razumevanju povedanega in slišanega. Če je povzetek napačen, kaže na to, da je bil govorec napačno razumljen in mora še enkrat pojasniti povedano.

c) Poglobljanje razumevanja

Mediator se dobro zaveda, da obstajata vsaj dve strani iste zgodbe, zato natančno posluša in skuša razumeti obe stališči. Z vprašanji raziskuje problem, išče dejstva, začuti ter spremlja čustva, ki se skrivajo v ozadju. S tem pa ustvarja zaupljivo ozračje. Včasih je potrebno večje probleme členiti na manjše oz. izluščiti pomembne od manj pomembnih. Najbolje je spontano spraševati. Z vprašanji kdo, kje, kaj, kdaj se informira o naravi problema in ga definira. Z odprtimi vprašanji pogloblja razumevanje, širi pogovor, se pogovarja o čustvih. Z zaprtimi vprašanji "da/ne" pa le preverja informacije in usmerja pogovor.

5. MEDVRSTNIŠKA MEDIACIJA

V sporu praviloma ena stran misli, da se druga stran povsem moti in druga stran misli, da je spor v celoti krivda prve strani. Tako je tudi v šoli med učenci oziroma sovrstniki. Spori običajno ne izbruhnajo kar naenkrat, ampak imajo svojo zgodovino oz. preteklost, zato bi spor lahko primerjali tudi s čebulnimi olupki, ki jih luščimo plast za plastjo. Zgornja plast čebule je spor. Če želimo poiskati vzrok zanj, pa moramo iskati vedno globlje, dokler ne pridemo do samega bistva oz. do pravzroka spora. Prednosti, ki jih prinaša mediacija v šoli, so kvalitete, ki jih sodobna šola zmeraj bolj poudarja. Šolsko mediacijo vodijo strokovni delavci na šoli,

vrstniška pa se odvija med učenci samimi. Izkušnje kažejo, da udeležba pri mediaciji pripelje do spremembe v vedenju učencev in njihovem odnosu do sporov[1].

a) Značilnosti šolske oziroma medvrstniške mediacije

- Predstavlja način mirnega, strpnega, produktivnega, konstruktivnega ter dogovornega načina reševanja sporov.
- Vsak od udeležencev ima možnost enakovredno predstaviti svojo resnico.
- S pomočjo mediacije se učenci učijo samokontrole svojega vedenja.
- Mediacija spodbuja razvijanje empatije pri učencih, torej sposobnost razumevanja drugih in povezovanja z njimi. Učenci na začetku seveda vidijo sebe vedno kot žrtev, nasprotno stran pa izrazito negativno. Posameznik, ki pa je zmožen empatije, je zmožen tudi zaznavati občutke, potrebe in poglede drugih, zna vzpostavljati ter vzdrževati stik z drugimi. Razume, kako bi se sam počutil na njegovem mestu.
- Mediacijo vodi tretja, nevtralna oseba (pri vrstniški mediaciji lahko tudi dve), ki se ne postavlja ne na eno in ne na drugo stran in ki z različnimi znanji, veščinami in tehnikami pomaga pri razlagi različnih pogledov, izražanju želja in potreb, da bi poiskala najboljšo med možnimi rešitvami.
- Mediator daje moč udeležencem in uravnoteži moči, če je to potrebno, ne posega pa v vsebino in ne svetuje ter ne sprejema odločitev.
- Mediacija je uspešna, če sprta udeleženca prideta do rešitve, s katero sta zadovoljna oba.
- Skozi proces mediacije mladostniki usvojijo pomembne življenjske veščine, ki jih lahko uporabijo v vsakdanjem življenju.
- Spodbuja učence, naj uporabljajo ta način reševanja sporov, namesto nasilja.
- Povečuje samospoštovanje, izboljša samopodobo, pripomore k osebni rasti ter prevzemanju odgovornosti, saj prepušča učencem, da sami avtonomno iščejo rešitve za nastale probleme.
- Ker mediacija pomaga razumeti različna stališča in čustva, privabi iz učenca opravičilo, priznanje, željo po odpuščanju, povrnitvi in prijateljstvu ter tako izboljša šolsko klimo.

b) Najpogostejši primeri šolske mediacije

Do sporov prihaja iz različnih vzrokov, predvsem pa zaradi nemoči po zadovoljitvi osnovnih potreb po pripadnosti, moči, svobodi in zabavi.

Spor 1: Spor med tremi učenkami. Dve učenki sta se pritožili, da ju sošolka nenehno nadleguje in zgodilo se je že, da je katero izmed njiju brenila ter celo potisnila po stopnicah.

Spor 2: Učenki izgine iz torbe žepni slovar in obtoži sošolko, da ji ga je vzela oziroma ukradla.

Spor 3: Prepiranje dveh sošolk zaradi fanta, ki jima je obema všeč. Pri tem prihaja do nenehnih zmerljivk in nesramnih spotikanj ter laži.

Spor 4: Učno šibka učenka iz bogate družine ne mara sošolke, ki prihaja iz socialno šibke družine, vendar je učno zelo pridna. Zavida ji odlične ocene. Očita ji, da smrdi, da se ne umiva, da se grdo in poceni oblači ...

Spor 5: Učenec je jezen na sošolca, ker mu trener ne omogoči dovolj vključitve v igro z ostalimi, glede na njegove sposobnosti. To čuti kot ogrožanje potrebe po moči in za to krivi sošolca.

6. MEDIACIJA NA OŠ LJUDSKI VRT PTUJ

Pred dvanajstimi leti (2011) smo se odločili za reševanje sporov s pomočjo mediatorjev. Na šoli imamo štiri usposobljene strokovne delavke šolske mediatorke in pa kar nekaj učencev vrstniških mediatorjev. Učenci lahko postanejo mediatorji z usposabljanjem za vrstniškega mediatorja, ki poteka na šoli in ga vodimo koordinatorke medicije. V teh letih je bilo usposobljenih 18 mediatorjev, trenutno imamo usposobljenih 7 vrstniških mediatorjev, saj se jih vsako leto nekaj poslovi. Vsako šolsko leto je izvedenih tudi več medicij. V vseh letih, odkar vrstniško medicijo izvajamo (od šolskega leta 2011/12), pa je bilo do sedaj izvedenih več kot sto medicij. Učitelji koordinatorji medicije na naši šoli objavimo javni razpis, na katerega se prijavijo zainteresirani učenci. Informacije so vsem učencem od 7. - 9. razreda podane tudi na urah oddelčnih skupnosti. Zainteresirani učenci in koordinatorji se dogovorimo ob katerih dnevih/urah bodo potekale delavnice. Na koncu vsakega izobraževanja vrstniški mediatorji prejmejo potrdilo o opravljenem izobraževanju (najmanj 6 delavnic po 4 ure). Medicije izvajajo po določenem urniku ob začetku šolskega leta.

Uspešnost medicij na naši šoli je več kot polovična. Medicije se količinsko izvajajo enako tako na razredni stopnji kot na predmetni stopnji. Razlika je le v teži problemov s katerimi prihajajo učenci na mediacijski pogovor. Na razredni stopnji prihaja do različnih sporov zaradi materialnih dobrin (jemanje svinčnika, lomljenje barvic, trganje listov, izločanje iz skupine), medtem ko so na predmetni stopnji spori bolj psihične in čustvene narave (ljubezenske težave, zmerjanje, fizično nasilje). V kolikor je spor težje narave, takrat medicijo izvajamo učitelji mediatorji sami.

7. SKLEP

Kot šolska mediatorka se srečujem z veliko različnimi spori, ki se nam odraslim zdijo malenkostni, za učence pa so življenjskega pomena. Spori so v našem življenju zaradi vse prevelikih življenjskih obremenitev nenehno prisotni. Prav tako so na žalost tudi del šolskega vsakdana. Od nas pa je odvisno, kako bomo nanje reagirali. Za vse udeležence sporov bi bilo izjemno, če bi spore med seboj reševali sproti, in to na miren, strpen in konstruktiven način, kakršen je proces medicije. Želim si, da bi medicija kot način reševanja sporov postala stalnica, tako v šoli kot povsod drugod, saj prideta na ta način sprta udeleženca do rešitve, s katero sta oba zadovoljna. Mladostniki pa usvojijo z medicijo pomembne življenjske veščine, kot so samospoštovanje, empatijo, izboljšajo samopodobo, pripomore pa medicija tudi k osebnostni rasti ter k prevzemanju odgovornosti, saj prepušča učencem, da sami avtonomno iščejo rešitve za nastale probleme.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Schrumpf, F., Crawford, D. K. in Bodine, R. J. (2010). Vrstniški priročnik: Reševanje konfliktov v šolah, Vrstniška mediacija. Ljubljana: Zavod RAKMO.
- [2] Cohen, R. (2012). Vrstniki razrešujejo konflikte. Ljubljana: Zavod RAKMO. Prgić, J. (2010). Šolska in vrstniška mediacija. Griže: Svetovalno-izobraževalni center

JEDRSKA ENERGIJA KOT UČNI TEMATSKI SKLOP ZA NASLAVLJANJE GLOBALNEGA SEGREVANJA

POVZETEK

Radioaktivnost je tema, ki naj bi jo dijaki v gimnazijskih programih spoznali proti koncu tretjega letnika fizike, vendar velikokrat za to ni časa. Posledično dijaki s temo o radioaktivnosti in jedrski fiziki niso seznanjeni, vseeno pa so vsakodnevno preko medijev soočeni z novicami o nuklearni tematiki. Nerazumevanje zato povzroča strah in stisko. Glavna ideja predstavljenega učnega sklopa je, da dijake izobrazimo in jim s tem damo moč, da bodo zavestno in odločno sprejemali odločitve, ki bodo pozitivno vplivale na njihovo življenje in posledično tudi na planet.

Namen pričujočega prispevka je predstaviti učni sklop, v katerem so dijaki pridobili znanje o atomski fiziki, pri čemer so pridobljena znanja povezali z jedrsko energijo in pridobivanjem električne energije iz jedrskega goriva. V nadaljevanju so si ogledali tudi razstavo in poskuse o varstvu pred ionizirajočimi sevanji v informacijskem centru jedrskih tehnologij, ki deluje kot del inštituta Jožef Stefan. Nazadnje so celotno tematiko jedrske energije povezali z izpusti ogljikovega dioksida. Z uporabo spletnih aplikacij in simulacij so testirali svoje novo znanje. Nizkoogljjične vire energije so poskušali dobro izkoristiti in s tem omejiti učinke globalnega segrevanja.

Globalni prirast povprečne temperature je zelo kompleksna težava. Na koncu aktivnosti so dijaki opremljeni z znanjem o jedrski energiji, ki predstavlja mali del rešitve globalnega segrevanja. Slednja tematika in jedrska energija sta premalo vključeni v izobraževalni proces učencev in dijakov, zato je predstavljen tematski sklop pobuda, ideja in zagon za vse učitelje, ki se tega iz različnih razlogov ne želijo dotakniti.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, ionizirajoče sevanje, jedrska energija, nizkoogljjični viri energije, globalno segrevanje

NUCLEAR ENERGY AS A LEARNING UNIT FOR ADDRESSING GLOBAL WARMING

ABSTRACT

Radioactivity is a topic that students in secondary schools should learn about towards the end of their third year of physics, but often there is no time to do so. As a result, students are not familiar with the topic of radioactivity, but unfortunately, they are confronted with news on nuclear issues every day. Therefore, misunderstanding causes fear and distress. The concept behind this teaching unit is to educate and empower students to make conscious choices that will positively impact their lives and the planet.

The purpose of this paper is to present a tested learning unit in which students acquired knowledge about atomic physics and related this knowledge to nuclear energy and the generation of electricity from nuclear fuel. They also visited an exhibition and experiments at the Nuclear Training Centre (part of Jozef Stefan Institute). Finally, they linked the topic of nuclear energy to carbon dioxide emissions. Using web-based simulations, they tested their knowledge, where they tried to make the best use of low-carbon energy sources to limit the effects of global warming.

Global average temperature increase is a very complex problem. At the end of the activity, the students are equipped with knowledge about nuclear energy, which is a small part of the solution to global warming. The latter topic and nuclear energy are not sufficiently integrated into the education process, so the presented unit is an initiative, and an idea for all teachers who, for various reasons, do not want to touch upon this topic.

KEYWORDS: students in secondary schools, ionising radiation, nuclear energy, low-carbon energy sources, global warming

1. UVOD

Sevanje je beseda, ki jo dijaki povezujejo z radioaktivnostjo, vplivi na človeško telo in s strahom. Zgodovinsko se je odkrivanje radioaktivnosti začelo leta 1895, ko je Wilhelm Röntgen ustvaril neznane žarke, ki jih je poimenoval žarki X. Leto kasneje je Henri Becquerel odkril, da oddaja uran podobne žarke popolnoma naravno. Pojem radioaktivnosti pa je za njima vpeljala Marie Curie, ki je premikala meje fizike, kemije in hkrati tudi meje za ženske v znanosti [1].

V začetku 20. stoletja so bili produkti z radioaktivnim materialom zelo popularni: uporaba zobne paste z radijem, radioaktivne kreme za roke, uranovo steklo, pitje radioaktivne vode... Radioaktivni radij so uporabljali tudi za barvanje majhnih delov ur in kompasov, ki so se svetili v temi [2]. 21. stoletje pa ima v primerjavi s prejšnjim stoletjem drugačno predstavo o sevanju in radioaktivnosti. Mediji posredujejo tudi novice o ionizirajočem sevanju, nuklearnih nesrečah in nevarnostih v povezavi z nuklearnimi elektrarnami. Novice so odmevne, polne močnih besed, občasno pa tudi konceptualno napačne ali pomanjkljive, kar privede do različnih in/ali celo napačnih predstav. Na posameznikov način razmišljanja pa hkrati vplivajo tudi čustva, strah in dožemanje tveganja.

Z namenom omiliti strah ali pa ga celo odpraviti, je zato najbolje, da se ljudje izobrazijo in podučijo o stvareh, ki jih strašijo. In ker velja, da so otroci naša prihodnost, je zato smotno začeti izobraževati o jedrski tematiki že v osnovnošolskih in srednješolskih letih. Vseeno sta radioaktivnost in sevanje kompleksni in abstraktni tematiki, zato sta vsebovani v učnem načrtu gimnazijskega programa. Običajno se tematiki obravnavata konec tretjega letnika, vendar velikokrat za to zmanjka časa. Posledično dijaki s pojmom radioaktivnosti in jedrskimi razpadi niso seznanjeni, kar lahko povzroča stisko in strah, ko naletijo na omenjeno tematiko v medijih. Kot da vroče razprave za in proti novi jedrski elektrarni v Sloveniji niso dovolj, je hkrati vse bolj izpostavljeno tudi globalno segrevanje, pri katerem so nizkoogljčni viri potencialna rešitev. Protestni shodi mladih za podnebno pravičnost dokazujejo, da je mladim mar za okolje, prostor in način življenja. Vendar so potencialne rešitve kompleksne, ukrepi pa na žalost niso opazni čez noč.

Ker verjamem, da je znanje pravzaprav moč, sem se letos v tretjih letnikih gimnazijskega programa odločila, da v mesecu maju dijakom predstavim učni sklop o jedrski energiji. Namen prispevka je torej predstaviti učni sklop o jedrski fiziki in energetiki ter hkrati vzpodbuditi vse učitelje, ki se omenjenih tematik ne lotijo. Učni sklop je sestavljen iz 5 delov. Uvodna tri predavanja so sestavljena iz zgodovinskega pregleda teorij o sestavi atoma, življenjske zgodbe Marie Curie in njenih odkritij, na zadnjem predavanju pa sem predstavila različne razpade radioaktivnih snovi ter jih primerjala z jedrskimi cepitvami. Sledil je obisk informacijskega centra jedrskih tehnologij (ICJT), ki deluje kot del inštituta Jožef Stefan. Tam smo poslušali predavanje o fuziji kot o načinu pridobivanja električne energije v prihodnosti, prisostvovali pri poskusih z radioaktivnimi snovmi in si ogledali prenovljeno interaktivno razstavo o pridobivanju električne energije. V zadnjem delu učnega sklopa pa smo z dijaki debatirali o globalnem segrevanju. Da so dijaki začutili zapletenost in razsežnost problema, smo se skupaj poigrali s

tremi simulacijami in spletnimi aplikacijami; to so Electricity Maps [3], energetska mešanica Sveta energije (last družbe GEN energije d.o.o.)[4] in simulacija enRoads [5].

2. UČNI SKLOP: JEDRSKA ENERGIJA KOT UČNI TEMATSKI SKLOP

V učnem načrtu fizike za splošne gimnazije je jedrska fizika vsebovana v 20. poglavju z naslovom Atomsko jedro [6]. Od 15 učnih ciljev je 5 obveznih. S predstavljenim učnim sklopom dijaki dosežejo vse obvezne cilje in še 6 izbirnih, poleg napisanih ciljev pa izboljšajo svojo energetska pismenost, odnos do okolja in razvijejo kompetenco varovanja zdravja. Na koncu učnega sklopa so dijaki zmožni povezati ukrepe za zmanjšanje izpustov CO₂ s posledicami kot so višje cene energije, nižji povprečni temperaturni prirast in podobne. Učni tematski sklop je sestavljen iz petih delov: sestava atoma, življenjska zgodba Marie Curie, razpadi radioaktivne snovi, obisk centra jedrskih tehnologij in uporaba simulacij.

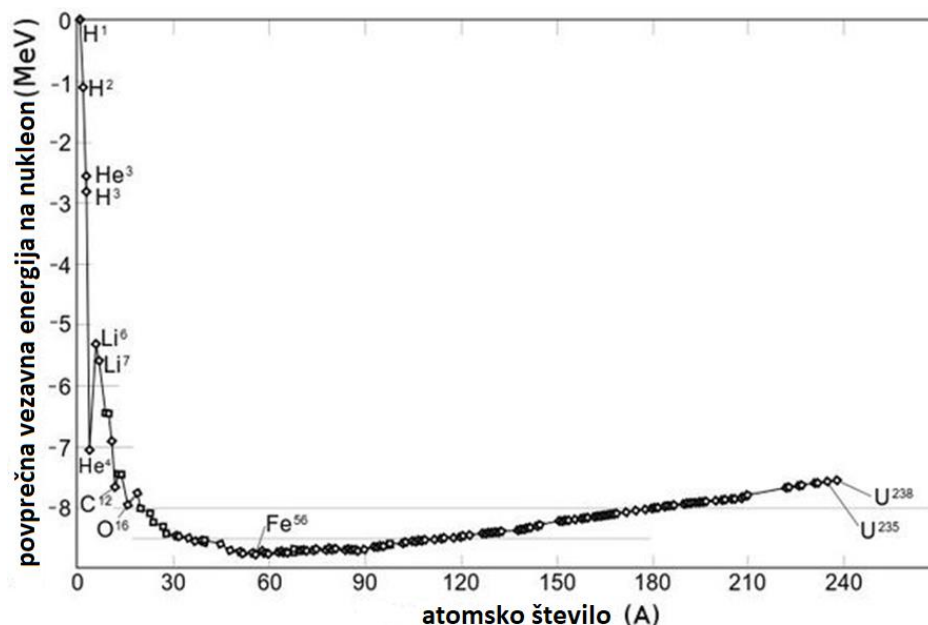
a) Sestava atoma

Dijakom sem v tem predavanju želela predstaviti, kako težko je stopiti iz cone udobja, iz nekih utečenih praks in predstav ter predlagati nove modele in zakonitosti za razumevanje narave. Predvsem pa sem poudarjala, da se ta 'klik v glavi' ne sme zgoditi samo enemu znanstveniku, ampak mora biti dovolj dober, utemeljen in prepričljiv, da mu verjamejo tudi drugi.

Začela sem z omembo Grkov, saj so besedo *atom* ustvarili prav oni in pomeni *nedeljiv* [7]. Vendar sem hitro preskočila v 19. stoletje, ko je **Sir Joseph John Thomson** delal poskuse s katodno cevjo. Opazil je, da iz nje izhajajo negativno nabiti delci, kar je povezal s tem, da atomi očitno vsebujejo tudi negativne delce in ti se lahko odtrgajo od atoma, se pravi, da je deljiv. Predlagal je nov model atoma, ki bi pojasnil izid poskusa in ga je imenoval *puding z rozinami*. Puding naj bi predstavljal pozitivno razmazan naboj, rozine pa predstavljajo negativne delce, navzven pa je atom še vedno nevtralen. S tem modelom je zavrgel grško dojemanje atoma kot nekaj nedeljivega. Model atoma kot pudinga z rozinami se je obdržal borih 5 let, dokler ni **Ernest Rutherford** izvedel poskusa z zlato folijo. Sledečo je obstreljeval z nabitimi alfa delci, ki pa so se nepričakovano tudi odbijali od atomov, zato je bil nad izidom poskusa zelo presenečen. »*To je bil najbolj presenetljiv dogodek v mojem življenju. Enako presenetljivo bi bilo, če bi 38 cm veliko topovsko kroglo streljali v papir in bi se ta odbila ter vas zadela.*« [8] Ker se izid poskusa ni skladal z modelom pudinga z rozinami (saj tam ni nobenega razloga, da bi se delci alfa odbili od manjših in lažjih elektronov), je zato predlagal nov model atoma, pri katerem je večino mase zbrano v jedru atoma, jedro je nabito pozitivno, okrog njega pa se nahajajo elektroni. Navzven je atom seveda nevtralen. Za svoj model atoma je leta 1908 dobil tudi Nobelovo nagrado za kemijo [9]. Zgodbo o razvoju modelov atoma sem nadaljevala z omembo **Nielsa Henrika Davida Bohra**, ki je Rutherfordov model še izpopolnil in je veljaven še danes.

Predavanje o atomu sem nadaljevala s predstavitvijo periodnega sistema elementov, ki ga vsi dijaki seveda poznajo. Zato smo se kar hitro osredotočili na sestavo jeder atomov; torej na protone in nevtrone. Za razumevanje nadaljnjih predavanj sem dijakom razložila, kaj je to vezavna energija jedra. To je razlika v masah posameznih protonov in nevtronov v primerjavi z maso jedra atoma. Razlika v masi se spremeni v energijo vezi med nukleoni. Po drugi strani pa

si lahko vezavno energijo predstavljamo kot količino energije, ki jo potrebujemo, da jedro atoma razbijemo na posamezne sestavne dele; torej na samostojne (nevezane) protone in nevtrone. Ker je energijsko bolj ugodno, da so jedra v vezanem stanju, je zato predznak vezavne energije negativen (kar vidimo tudi na grafu 1). Pogosto najdemo na spletu ravno nasprotni predznak, vendar se mi zdi, da je negativen predznak vezavne energije ključnega pomena za razumevanje, kaj je energijsko ugodnejše stanje. Tudi za kasnejše razumevanje spajanja in cepitev jeder, ko se primerja končno stanje z začetnim stanjem, je negativen predznak razlik energij jasn nakaz, da na koncu dobimo več energije, kot jo pa dovedemo za začetek reakcije.



GRAF 1: Odvisnost povprečne vezavne energije na nukleon v odvisnosti od atomskega števila za različne elemente in isotope [10]. Vezavna energija ima negativen predznak, saj s tem nakazuje, da je stanje vsakega jedra energijsko bolj ugodno kot pa prosti nevezani protoni in nevtroni. Bolj kot je vezavna energija negativna, več energije moramo dodati, da jedro razbijemo na nevezane protone in nevtrone. Če pa iz enega jedra dobimo jedro, ki je bolj vezano, pomeni, da smo v tej reakciji razliko energij pridobili. Spajanje lahkih jeder je učinkovito le do železa, v nasprotni smeri pa je energijsko učinkovito cepljenje težkih jeder zopet samo do železa.

Z dijaki smo si pogledali še po en primer za spajanje in za cepitev jeder. Graf so videli prvič, zato smo se lotili razumevanja le-tega zelo počasi. Za primer fuzije (spajanja) smo pogledali zlivanje vodika v helij, iz katerega pridobimo 28 MeV energije. Opozarjala sem jih, da je vezavna energija podana na vsak nukleon, zato ima helijevo jedro pravzaprav -28 MeV vezavne energije (4-krat po -7 MeV, saj ima helijevo jedro 4 nukleone). Jedro vodika predstavlja samo en proton, ki ima vezavno energijo 0 MeV, zato je razlika med končnim in začetnim stanjem kar enaka -28 MeV. Podobno zgodbo smo predebatirali tudi za cepljenje uranovih jeder v barij in kripton, kjer so dijaki ponovno ugotovili, da je razlika med končnim in začetnim stanjem negativna številka vezavne energije, kar pomeni, da se pri cepitvi jeder energija sprošča.

b) Življenska zgodba Marie Curie

V drugem predavanju sem dijakom predstavila življenjsko zgodbo Marie Curie. Vendar sem zvito začela zgodbo z omembo **Wilhelma Röntgena**, ki je nepričakovano odkril neznane žarke,

ki jih je imenoval žarki X. Celotna euforia z novimi žarki je zajela tudi **Henrija Becquerela**, ki je želel fosforescenco povezati z rentgenskimi žarki. O svojem delu pa se je posvetoval tudi s **Pierrom Curiejem**. Maria pride v zgodbo šele, ko v Parizu diplomira iz fizike in za svoje lastne raziskave potrebuje laboratorij, ki ji ga odstopi Pierre. Seveda pa Marijinega otroštva nismo preskočili. Povedala sem jim o krutih časih ruskega zatiranja in o prepovedi šolanja deklic po koncu osnovne šole. Pripovedovala sem o Mariini veliki želji po učenju, znanju in o njeni selitvi v Pariz.

Vsakdo rad posluša dobro zgodbo in dijaki so življenjsko zgodbo o Marie Curie poslušali z navdušenjem. V prezentacijo sem vključila tudi letnice za vsak omembe vreden dogodek, saj so dijaki tako dobili večji vpogled v hitrost dogajanja. Hkrati pa sem poudarjala, da so bili to za ženske v znanosti težki časi. Če ne bi Pierre trdno vztrajal, da si Nobelovo nagrado poleg njega in Becquerela zasluži tudi Marie, bi jo enostavno spustili. Kljub konstantnim padcem in oviram, ki jih je srečala na poti (in bilo jih je mnogo), je trenutno še vedno edina ženska, ki je dobila dve Nobelovi nagradi in to v različnih kategorijah! Eno, že omenjeno, v kategoriji fizike za odkritje radioaktivnosti in drugo v kategoriji kemije za odkritje polonija in radija.

Zgodbo o odkritju radioaktivnosti sem zaključila z omembo Mariine predanosti na frontah prve svetovne vojne, kamor se je napotila z avtomobili, ki so imeli vkomponirane rentgenske naprave za boljšo diagnostiko poškodb. Predstavila pa sem tudi euforijo radioaktivnih izdelkov, ki je preplavila tržišče. Pokazala sem slike plakatov in reklam izdelkov (zobne paste, kreme za obraz in roke, steklo, ure...), ki so ponosno razglašali, da imajo radioaktivne sestavine. Omenila sem tudi tovarne, kjer so ženske nanašale radioaktivni radij na kazalce kompasov in ur, zato da so se svetili v temi [2]. Dijaki so celotno zgodbo poslušali z navdušenjem in uro smo končali s kopico vprašanj o takratnem dožemanju radioaktivnosti in javnem mnenju, o ženskah v znanosti, o razvoju medicine... Celotna zgodba je dijake res pritegnila in menim, da so dobili dober vpogled v to, kako drugačni časi so bili takrat.

c) Razpadi radioaktivnih snovi in jedrske reakcije

Zadnje predavanje sem namenila pregledu razpadov radioaktivnih snovi in primerjavi razpadov z jedrskimi reakcijami. Kot prvo pa naj omenim, da sem v celotnem učnem sklopu namesto pojma *radioaktivni razpad* raje uporabljala besedno zvezo *razpad radioaktivne snovi*. Slednja nam da slutiti, da je snov tista, ki podaja vzrok, da sploh lahko pride do naravnega razpada. Enako velja za besedno zvezo *radioaktivno sevanje*. Nakazuje, da je katerokoli sevanje radioaktivno. Poleg besede sevanje, ki lahko že laičnemu posamezniku vzbuja strah, pojem radioaktivno sevanje strah samo še poglobi. Zato sem veliko raje uporabljala pojem *sevanje radioaktivne snovi*.

V predavanju sem predstavila vse tri vrste razpadov radioaktivne snovi. Pri vsakem sem napisala kemijsko enačbo za razpad in dodala še podatek o masi vsakega jedra. Z dijaki smo tako za vsak razpad izračunali, kolikšen je masni defekt, podatek pa nato pretvorili v energijo izraženo v MeV. Glede na velikostne rede oddane energije in mas nastalih produktov smo se nato pogovorili še o varnosti pred sevanjem. Dijaki sedaj znajo naštetih načine obrambe pred sevanjem

alfa, beta in gama. Testnih poskusov na žalost nismo naredili, saj šola nima zadostne opreme in vseh treh sevalcev.

Dijaki so med predavanjem tudi izvedeli, kaj pomeni ionizirajoče sevanje in spoznali njegove učinke na telo. To znanje so povezali tudi z mutacijami in različnimi kožnimi boleznimi. Omenjali pa smo tudi znanega Alexandra Litvinenka, ki so ga leta 2006 zastrupili z radioaktivnim polonijem [11] in je zaradi posledic ionizirajočega sevanja tudi umrl. Dijake tematika zelo privlači in radi sodelujejo v pogovoru. Spomnili so se obrambe pred sevanjem, ko so šli na rentgensko slikanje in so mogli obleči težek predpasnik, omenili so tudi 'nevarno sevanje' telefona, ker jim je mama/ata doma povedal, da je sevanje elektronskih naprav nevarno. Postavili so veliko vprašanj z enakim začetkom: "Kaj se zgodi, če...? Kako lahko vem, da je...? Kaj naj naredim, če...?". Menim, da je tukaj prostora za konstruktivni pogovor ogromno in če bi imela na urniku dvojno uro fizike, bi definitivno drugo uro posvetila pogovoru z dijaki.

Vseeno pa je pomembno, da se vse razpade radioaktivne snovi primerja z jedrskimi reakcijami, ki potekajo v jedrskem reaktorju. Glavna razlika je, da tokrat želimo proces pridobivanja energije nadzorovati; se pravi želimo biti zmožni točno zdaj dobiti več energije in čez nekaj časa proces razpadov upočasniti. Razpadi radioaktivnih snovi pa so del narave in se jih ne da nadzorovati, se zgodijo, ko pač se. Nekatere snovi razpadajo hitreje, druge počasneje. Uran ima razpolovni čas (čas, v katerem se število jeder urana razpolovi) milijardo let. S tega vidika bi bil uran kot gorivno sredstvo neprimeren. Vendar v jedrskih reakcijah namenoma in načrtovano razbijemo jedro urana, tako da se vanj zaleti nevtron. Dobimo delce, ki so bolj vezani kot uran sam, zato med razpadom pridobimo energijo, ki neposredno segreva vodo, vodna para zažene turbine, v generatorju pa iz kinetične energije turbin pridobimo električno energijo. Pri vsaki cepitvi uranovega jedra nastanejo trije novi nevtroni, ki načeloma lahko zadenejo nova uranova jedra in reakcije se ponovijo, energija pa sunkovito narašča. Zato sem se z dijaki na tem mestu pogovorila tudi o varnostnih sistemih jedrskih reaktorjev.

V tem zadnjem predavanju sem poudarjala varnost pred ionizirajočimi sevanji. Želela sem, da so mi konec ure dijaki ponovili, kako se obranijo pred sevanjem alfa, beta in gama. Razložiti so mi morali tudi razliko med razpadi radioaktivnih snovi in jedrskimi reakcijami. Kar pa se tiče delovanja jedrskega reaktorja, sem podrobno predstavitev raje prepustila predavateljem z informacijskega centra jedrskih tehnologij (ICJT), ki smo ga obiskali v nadaljevanju.

č) Obisk Informacijskega centra jedrskih tehnologij

Obisk ICJT je brezplačen, za datum obiska pa se morate zmeniti v naprej. Proste termine si lahko ogledate na njihovi spletni strani <https://www.icjt.org/>. Izbirate lahko med različnimi predavanji: elektrika iz jedrske elektrarne, viri elektrike v Sloveniji, sevanje v industriji, medicini in znanosti, izotopi z vsakdanjo uporabo in predavanje o fuziji. Za naš obisk sem izbrala slednjega, saj o fuzijskih reaktorjih nisem vedela veliko, vseeno pa so v postopkih izgradnje, zato so del naše prihodnosti. Dobili smo delovne liste in dijaki so navdušeno poslušali predavatelja in dobili občutek, da pridobivanje električne energije v prihodnosti ni tako črna, kot se zdi na prvi pogled. Tudi če nam zmanjka zaloge fosilnih goriv, tudi če zmanjka urana za izdelavo gorivnih elementov za jedrske reaktorje, nam bodo fuzijski reaktorji primanjkljaj energije pokrili, saj je

goriva za fuzijske reakcije ogromno. Skriva se v tekoči vodi in v litijevih spojinah, za ogromne količine energije pa ga potrebujemo res zelo malo.

Na našo željo si je manjša skupina dijakov ogledala tudi kontrolno sobo jedrskega reaktorja TRIGA, kjer so izvedeli vse o delovanju jedrskega reaktorja (slika 1 v prilogi 1). Za tem smo skupaj prisostvovali tudi pri demonstracijskih poskusih s sevalci alfa, beta in gama. Tako so lahko dijaki svoje znanje o obrambi pred sevanji radioaktivnih snovi še dodatno ponovili in utrdili. Na koncu smo si ogledali še prenovljeno razstavo o jedrski tehnologiji, kjer je veliko eksponatov, ki se jih dijaki lahko dotaknejo (slika 2 v prilogi 1). Kar nekaj je tudi simulacij jedrskih in fuzijskih reaktorjev, v katerih so se preizkusili kot operater (slika 3 v prilogi 1). Dijaki so tako pridobili znanje o delovanju obeh reaktorjev.

d) Simulacije

Celoten tematski učni sklop bi bil brez zaključka, če ne bi novega znanja znali konkretno uporabiti. Dijakom sem razdelila tablice. Najprej smo si ogledali spletno aplikacijo **Electricitymaps** [3] (slika 4 v prilogi 2). Želela sem, da za Slovenijo pogledajo, od katerih virov dobimo največ električne energije in zakaj. Potem smo se osredotočili na Evropo in pogledali, zakaj so skandinavske države obarvane zeleno (kar pomeni da so nizkoogljične in hkrati pridobivajo energijo iz obnovljivih virov). Pogledali smo si, zakaj Poljska izstopa kot črna država in zakaj je islandska energija 100 % nizkoogljična in 100 % obnovljiva. Zatem smo se preselili še na preostanek sveta. Dijaki so dobili vpogled v naravne danosti večino držav. S tem sem jim želela pokazati, da ukrepi proti globalnemu segrevanju v eni državi ne bodo dovolj in da bo mogel svet stopiti skupaj, če želimo narediti kaj bolj konkretnega.

Zatem smo se lotili spletne simulacije **Energetska mešanica** [4]. Dijaki so poskušali slediti dnevni zahtevi električne energije, ki jo prikazuje rdeča črta (slika 5 v prilogi 2), tako da so vklapljali in izklapljali možne elektrarne. Hkrati se jim je izpisovala cena proizvodnje električne energije za celoten dan, ki obsega ceno proizvodnje, davek na izpuste CO₂ in še ceno izvoza/uvoza električne energije. Dijaki so bili nad zneskom konec simulacije šokirani. Dijak z najmanjšim zneskom proizvodnje si je prej prebral lastnosti vsake elektrarne, kjer je izvedel o cenah obratovanj. Ugotovil je tudi, da brez kurjenja premoga ne bo šlo, saj v Sloveniji nimamo dovolj drugih nizkoogljičnih virov, da bi zadostili potrebam po električni energiji, je pa vseeno ceneje uporabiti premog, kot pa primanjkljaj energije uvoziti.

Nazadnje smo se poigrali še s spletno simulacijo **en-Roads** [5] (slika 6 v prilogi 2), ki jo je razvil MIT. Simulacija jasno nakazuje, da bo do leta 2100 globalni prirast temperature 3,3 °C, po podpisanem Pariškem sporazumu [12] pa države želijo omejiti prirast na maksimalno 2 °C. Dijaki so si nato zbrali 3 ukrepe, ki bi po njihovem mnenju najbolj pripomogli k zmanjšanju globalnega segrevanja. Presenetljivo se izkažeta, da pogozdovanje in omejitve števila prebivalcev nimata zelenega učinka. Najbolje pa se obrestujejo povečanje energetske učinkovitosti stavb, omejitve izpustov metana in povečanje davka na izpuste. Simulacija omogoča tudi druge prikaze in z dijaki smo s temi tremi ukrepi pogledali cene električne energije in ostale grafe. S to politiko zmanjšanja globalnega segrevanja smo posledično povzročili zvišanje cene elektrike za več kot 100 %, kar je ponovno osupnilo dijake in jim dalo misliti, da

enoličnega odgovora in enostavne rešitve za globalno segrevanje ni. Uro smo zaključili s pogovorom o vseh možnih vzrokih za globalno segrevanje in kako bi se po njihovo lahko lotili problema.

3. SKLEP

Jedrska tematika in globalno segrevanje sta premalo zastopani tematiki v učnem procesu gimnazijcev. S predstavljenim učnim tematskim sklopom dijakom približamo omenjeni tematiki. V učnem sklopu dijaki pridobijo znanje o sevanju, jedrskih reakcijah in o globalni energetske sliki, predvsem pa jedrske energije ne dojemajo več kot nekaj strašnega, ampak kot del rešitve prekomernega segrevanja Zemlje.

Dijaki so tekom učnega sklopa jasno povedali, da si želijo več konstruktivnih pogovorov o aktualnih tematikah, ki so zajete v vsakdanjem življenju. Zato vse učitelje in profesorje naravoslovnih smeri s tem prispevkom vzpodbujam in nagovarjam, da se problema globalnega segrevanja dotaknejo skozi tematike njihove stroke. Dijaki menijo, da je bil učni sklop zelo dober in bi ga priporočili tudi naslednjim generacijam tretjih letnikov. Menim pa, da bi za zaključek poleg simulacij lahko naredila še kakšno pogovorno uro, v kateri bi skupaj sintetizirali novo znanje in poslušali drug drugega ter kritično debatirali o aktualnih ukrepih, ki sta jih Evropska Unija in naša vlada predlagali za omejitev prirasta globalne temperature.

LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Skłodowska-Curie, C. Kellogg, V. L. Kellogg, W. B. Meloney, and M. Skłodowska-Curie, »Pierre Curie: With Autobiographical Notes by Marie Curie.« Mineola, NY: Dover Publications, Inc., 2017.
- [2] D. E. Cohen and R. H. Kim, "The legacy of the radium girls," *JAMA Dermatology*, vol. 153, no. 8, p. 801, 2017. doi:10.1001/jamadermatol.2017.2576.
- [3] "Live 24/7 CO₂ emissions of electricity consumption," Electricity Maps | Live 24/7 CO₂ emissions of electricity consumption, <https://app.electricitymaps.com/map> (accessed Jun. 4, 2023).
- [4] "How good power plant operator are you?" Energy mix, "Preizkusi se kot operater energetskega sistema," Energetska mešanica, <https://www.esvet.si/energetska-mesanica/> (accessed Jun. 4, 2023).
- [5] J. Kerry et al., "What is en-roads?," En-ROADS, <https://www.climateinteractive.org/en-roads/> (accessed Jun. 4, 2023).
- [6] G. Planinšič et al., Gymnasium curriculum – physics, Učni načrt - gimnazija - fizika, http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2010/programi/media/pdf/un_gimnazija/un_fizika_gimn.pdf (accessed Jun. 7, 2023).
- [7] B. Pullman, *The Atom in the History of Human Thought*. New York: Oxford University Press, 2001.
- [8] "Ernest Rutherford quotes," Goodreads, https://www.goodreads.com/author/quotes/437411.Ernest_Rutherford (accessed Jun. 8, 2023).
- [9] Campbell, J, *Rutherford and the Nobel prize*, *Physics in Canada*, vol. 65, no. 1, p. 13-22, 2009.
- [10] "Binding energy curve," Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Binding_energy_curve_-_common_isotopes.svg (accessed Jun. 9, 2023).
- [11] "Poisoning of Alexander Litvinenko," Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Poisoning_of_Alexander_Litvinenko (accessed Jun. 10, 2023).
- [12] Paris agreement on climate change, <https://www.consilium.europa.eu/en/policies/climate-change/paris-agreement/> (accessed Jun. 10, 2023).

PRILOGA 1

Spodnje slike so bile posnete med obiskom ICJT. Dijaki so si ogledali kontrolno sobo reaktorja TRIGA, kjer jim je vodič razložil celotno delovanje jedrskega reaktorja, ki ga lahko vidite za njimi in na televizorju (slika 1). Za tem smo prisostvovali pri eksperimentih s sevalci alfa, beta in gama. Na koncu so si dijaki navdušeno ogledali tudi prenovljeno razstavo o pridobivanju električne energije v Sloveniji.

Slike so objavljene z dovoljenjem dijakov in ICJT.



SLIKA 1: Dijaki v kontrolni sobi jedrskega reaktorja TRIGA. Na televizorju je v živo prenos slike sredice reaktorja.



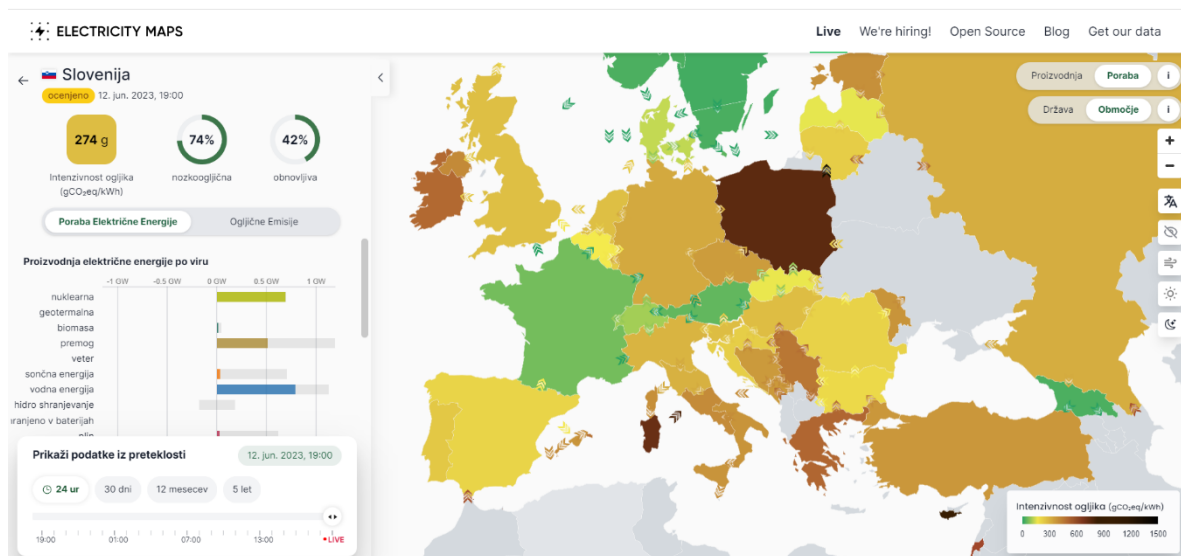
SLIKA 2: Razstava je prenovljena in polna razstavnih eksponatov, ki se jih lahko dotaknete in preizkusite.



SLIKA 3: Simulacija jedrskega reaktorja zahteva kar dva človeka, ki nadzirata kontrolne ročke.

PRILOGA 2

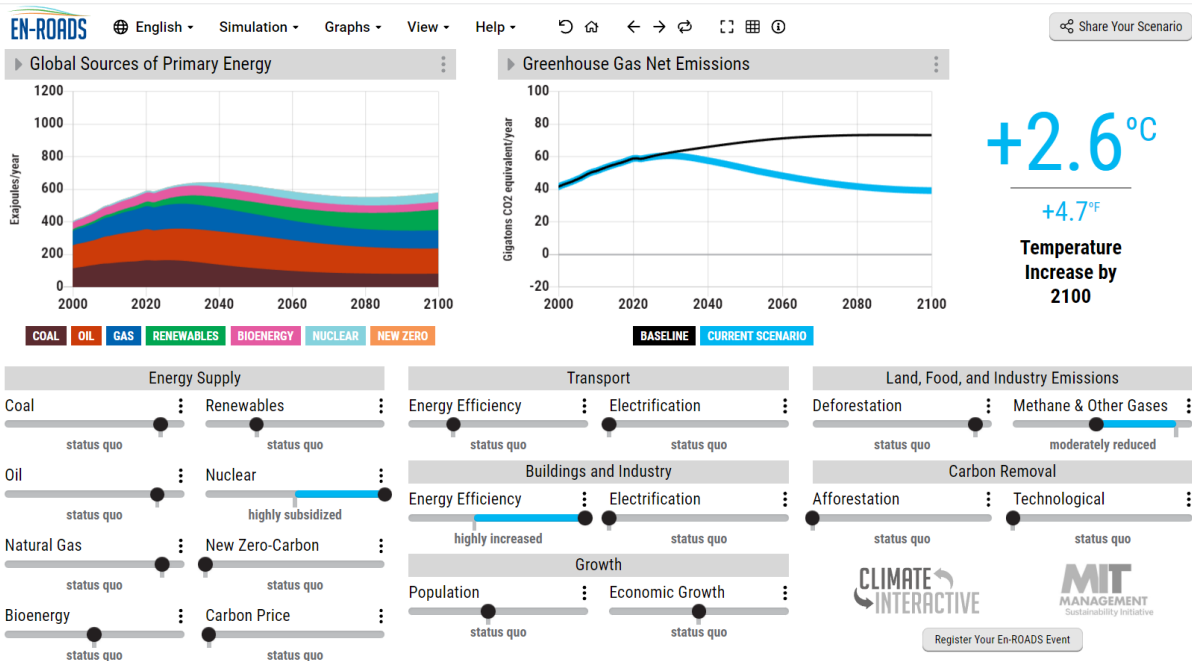
Prikazane so zaslonske slike treh aplikacij, ki so jih dijaki uporabili pri zadnji učni uri sklopa o jedrski energiji.



SLIKA 4: Electricity map omogoča pregled proizvedene električne energije za večino držav sveta. Podatki so aktualni in se osvežujejo na par ur. Bolj kot je država obarvana zeleno, bolj je nizkoogljična in hkrati pridobi visok procent električne energije iz obnovljivih virov. Poleg tega pa lahko vklopite tudi prikaz vetra in sonca, da dobite občutek, kdaj zares delujejo še sončne in vetrne elektrarne.



SLIKA 5: Energetska mešanica je spletna simulacija, v kateri se preizkusite kot operater vseh elektrarn, ki jih lahko upravljate z drsnikom. Rdeča črta pod sliko mesta predstavlja dnevno zahtevo po energiji, na posnetku dogajanja v mestu pa lahko opazite tudi različne vremenske pogoje (veter, sonce, dež). Desno od mesta se vam izpisujejo sproti stroški za proizvodnjo vse električne energije.



SLIKA 6: En-roads je spletna aplikacija, ki simulira, kako bi različni ukrepi za omejitev globalnega segrevanja vplivali na več dejavnikov, kot so izpusti CO₂, cena energije, cene zemljišč, zdravje ljudi... S prestavljanjem drsnikov levo in desno lahko hitro ugotovite, kakšen bi bil prirast temperature do leta 2100. Črna črta na desnem grafu je trenutna napoved, z izbranimi ukrepi pa se modra črta lahko spusti ali tudi dvigne.

DRUŽBA BREZ MORALNIH VREDNOT – DRUŽBA NASILJA

POVZETEK

Moderna družba 21. stoletja se ponaša z izrednim tehnološkim napredkom in udobnim načinom življenja. Namen pričujočega prispevka je predstaviti, kako sodoben način življenja spreminja našo družbo in kako vpliva na nas kot posameznike. V šolskem prostoru so nam zaposlenim zagotovo izziv: permissivna vzgoja, komunikacija, populariziranje lažnih idealov, različno razumevanje pravil, uporaba spleta in posledice dela na daljavo. S porastom navedenih izzivov se manjša pomen moralnih vrednot v družbi in povečuje število konfliktnih situacij in nasilja. Zato pri svojem vsakodnevnem delu v šoli dajem velik poudarek da so pravičnost, poštenje, spoštovanje, zaupanje, enaka merila za vse in jasno postavljene meje še vedno temelj uspešne, svobodne in zdrave družbe, v kateri vsak posameznik kvalitetno živi in dela, ter se počuti sprejetega in varnega. S svojim delom in nazori skušam biti zgled svojim učencem. Doprinos prispevka se kaže predvsem v pomenu ozaveščanja učencev in staršev o vlogi moralnih vrednot, upoštevanju postavljenih pravil v družbi in pomenu teh za dobro delovanje družbe in njen razvoj.

KLJUČNE BESEDE: učenci, moralne vrednote, meje dovoljenega, varnost

A SOCIETY WITHOUT MORAL VALUES - A SOCIETY OF VIOLENCE

ABSTRACT

The modern society of the 21st century boasts extraordinary technological progress and a comfortable way of life. The purpose of this paper is to present how the modern way of life is changing our society and how it affects us as individuals. In the school environment, we employees are certainly phased with many challenges: permissive education, communication, popularization of false ideals, different understanding of rules, use of the Internet and the consequences of remote work. With the increase of the mentioned challenges, the importance of moral values in society decreases and the number of conflict situations and violence increases. Therefore, in my daily work at school, I place great emphasis on the fact that justice, honesty, respect, trust, equal standards for everyone and clearly defined boundaries are still the foundation of a successful, free and healthy society in which every individual lives and works well and feels accepted and safe. I try to be an example to my students with my work and views. The engagement of the contribution can be seen mainly in the importance of raising awareness among students and parents about the role of moral values, observing the established rules in society and their importance for the good functioning of society and its development.

KEYWORDS: students, modern society, limits of what is permitted, security

1. UVOD

Današnja tehnološko napredna družba se ponaša s hitrim razvojem in množico razpoložljivih dobrin, ki nam omogočajo udobno življenje. Zasipani smo z novicami, različnimi informacijami in modnimi trendi. Izpolniti želimo množico svojih želja, pa tudi pričakovanja in zahteve drugih. Želimo ugajati, biti uspešni in sprejeti. Zadnja leta se v družbi srečujemo z veliko spremembo, saj ugajati, biti uspešen in biti sprejet, danes žal ni več enako kot nekoč. Tako si danes v določenih krogih sprejet in uspešen tudi če kršiš in rušiš nekoč spoštovane moralne vrednote. Nekoč nesprejemljivo in nedopustno v določenih krogih postaja po tiho sprejemljivo in dopustno. Različna pojmovanja moralnega in sprejemljivega ter doseganje zastavljenih ciljev za vsako ceno v družbi povzročajo spremembe. Živimo v času, ko naš svet preplavljajo različni izzivi, pasti, skušnjave ter velike spremembe.

2. IZZIVI SODOBNE DRUŽBE

Stalnica sodobnega človeka je hiter tempo življenja, množica obveznosti, časovna stiska, zadovoljivo gmotno stanje in stres. V množici obveznosti in nenehnega hitenja ne najdemo več časa niti zase, kaj šele za druge. Glavo nam polnijo različne novice. V množici informacij in različnih tolmačenj le teh, je nemalokrat težava ostati objektiven in razmišljati s trezno glavo. Že starejši zaradi zunanjih vplivov v okolju in družbi spreminjamo svoje navade in vzorce obnašanja, saj na razvoj osebnosti posameznika vpliva vse več zunanjih dejavnikov. Otroci so za vse te vplive zunanjega sveta še bolj dovzetni. Otroci so naša prihodnost. Mi smo tisti, ki smo danes dolžni, da jih vzgojimo v poštene, spoštljive in pridne ljudi, ki jim bo mar za moralne vrednote in za dobro vseh ljudi. S skupnimi močmi smo dolžni obvladati izzive sodobnega časa kot so permisivna vzgoja, medsebojna komunikacija, populariziranje lažnih idealov, različno razumevanje pravil, uporaba spleta in posledice dela na daljavo, ali pa jih vsaj omiliti. Zavedati se namreč moramo, da so otroci tisti, ki bodo za nas poskrbeli v starosti.

a) Permisivna vzgoja

Zelo pomemben izziv današnjega časa je vzgoja otrok. Še pred desetletji je vzgoja otrok potekala na način, da so z odraščanjem otroci od staršev in starih staršev prevzemali njihove navade. Dobro se je vedelo, kaj je prav in kaj narobe, kaj se sme in česa ne. V družini sta vladala spoštovanje in složnost. Delo in znanje sta bila visoko cenjeni vrednoti.

Moderen način življenja je s seboj prinesel permisivno vzgojo, katere glavno vodilo je, da je otrok središče družine in s tem tudi glavni odločevalec. Starši otrokove zahteve in želje izpolnjujejo, v njegove odločitve se ne vmešavajo, zato otrok ne pozna meja. Ob taki vzgoji je otrok prepričan, da je vse kar si zamisli njegova pravica. Občutka za dolžnosti nima in vse mu je dovoljeno.

Permisivno vzgojeni otroci z vstopom v šolski prostor kar naenkrat niso več v središču pozornosti. Postanejo član skupine, v kateri veljajo enaka pravila. Da delo v šolskem prostoru ustrezno poteka se morajo učenci prilagajati, spoštovati in upoštevati pravila šolskega reda, ki so nujno potrebna za doseganje znanja in za razvijanje pozitivno naravnanih oseb. Otrok, ki mu do vstopa v šolo niso postavili meja, se v takšnem okolju ne počuti dobro. Svoje nelagodje

skuša popraviti, kar doseže z uveljavljanjem svoje volje za vsako ceno. Pri tem ne izbira sredstev.

Vsako leto v šolo vstopa več permissivno vzgojenih otrok. To so zelo zahtevni in vedno nezadovoljni učenci. Postavljenim pravilom se ne podreajo, učiteljem skušajo vsiliti svojo voljo pri čemer so zelo vztrajni, ukazovalni, pri delu postavljajo svoje pogoje, na vsak način hočejo imeti zadnjo besedo. Svojih napak niso pripravljeni priznati, da pridejo do cilja so pripravljeni zaigrati tudi žrtev, pri čemer so lahko zelo prepričljivi. Odgovornost prelagajo na druge, pogosto se poslužujejo laganja.

Starši teh otrok svoje zmote v permissivnem načinu vzgajanja in delovanja ne sprevidijo, svojemu otroku slepo zaupajo. Žal se vse pogosteje dogaja, da starši kljub predstavljenim dokazom verjamejo svojim otrokom še tako nedodelane in nemogoče laži, ter jih kljub vsemu branijo. Vedno znova iščejo izgovore za svojega otroka in odgovornost, tako kot njihov otrok, prelagajo na druge. Svojega otroka brezpogojno opravičujejo. Pogosto se kasneje, ko tak otrok odraste, zgodi, da so starši žrtve svojih otrok. V šolskem prostoru pa je še težje sodelovati s starši, ki so bili vzgojeni permissivno. Danes imamo v družbi in šolstvu opravka že z drugo generacijo permissivno vzgojenih oseb.

b) Medsebojna komunikacija

Izziv današnjega časa je zagotovo tudi primerna medsebojna komunikacija. Ker je človek družbeno bitje in za svoj obstoj in razvoj potrebuje stike in sodelovanje z drugimi ljudmi, je za dobro medsebojno sodelovanje nujno potrebno spoštljivo komuniciranje. Biti moramo pripravljeni poslušati in biti tudi slišani, kjer se pojavijo razhajanja v mnenjih in stališčih, pa pripravljeni na dogovarjanje in kompromise.

Še posebej zadnjih nekaj let se zdi, da postajamo družba, ki medsebojne spoštljive komunikacije ni več sposobna. Moralne vrednote postajajo nepomembne. Postajamo družba, v kateri je vse prevečkrat uporabljen napad na sočloveka, z upanjem na zmago zaradi prednosti prve poteze v napadu. Z invazivno komunikacijo se danes merijo moči. Takšen način komunikacije spremljamo preko medijev, deležni smo ga na družbenih omrežjih. Vse več primerov neprimerne in neustrezne komunikacije srečamo tudi v medsebojnih odnosih v vsakdanjem življenju.

Šolsko delo je timsko delo vseh deležnikov: zaposlenih, učencev in staršev. Pri našem delu so zelo pomembni dobri medsebojni odnosi, saj so od njih odvisni tudi naši uspehi. Sama komunikacija zajema ustrezen pristop, prijaznost, spoštljivost in primerno verbalno izražanje. Velika težava v šoli je tudi kultura govora in invazivna komunikacija. Učenci učitelja in drug drugega med govorom prekinjajo in skačejo v besedo, drugega niso pripravljeni poslušati in slišati. V zadnjem času v šolstvu opazamo, da se v besednjaku naših učencev vse pogosteje uporabljajo neprimerni izrazi, vse bolj pa se uporabljajo razne zbadljivke, žaljivke, neumestne pripombe in kletvice.

c) Populariziranje lažnih idealov

Živimo v družbi, kjer nas preplavljajo razni nasveti, priporočila in napotki. Sporočajo nam, kaj je lepo in dobro, za naš čas primerno, ali celo nujno. Telesni proporci v mejah danes sprejemljivega, vedno aktualen mladosten izgled s priporočili idealnih telesnih linij. Sen večne mladosti se okrepi še z modno obleko, obutvijo in dodatki priznanih znamk. V naši slovenski

družbi je statusni položaj tudi jekleni konjiček, hiša ali stanovanje in seveda dopustovanje na priznanih in zavidljivih destinacijah. V zadnjih letih pa k vsemu temu lahko dodamo še hišnega ljubljénčka. Za vse to je potrebno imeti tudi zadostna finančna sredstva. Služba niti ni več tako zelo pomembna, pomembno je, da se znajdeš in da je finančno stanje ugodno.

Današnji otroci so že od malega izpostavljeni vplivom različnih medijskih objav. Že zelo kmalu si ustvarijo svojo sliko idealov. Deklice si tako po večini želijo biti visoke in vitke, fantje mišičasti in dobri športniki. Ko nekdo ni znotraj teh proporcev, ki naj bi veljali za ideale, je lahko hitro tarča zbadanja sovrstnikov.

Zaradi populariziranja v družbi idealnega telesnega izgleda si, v kolikor tem idealom ne ustrezaš, ali pa samo misliš, da ne ustrezaš, hitro tarča posmeha. Že ena sama beseda, kot na primer predebela oziroma predebel, lahko osebi, ki ni dovolj samozavestna, spodmakne tla pod nogami in ga pahne v začaran krog anksioznosti, anoreksije ali bulimije in celo zdravljenja na psihiatričnem oddelku pediatrične klinike. Ko bi se ljudje le zavedali, kako ogromno škodo lahko posamezniku povzroči ena sama nepremišljena, ali zlonamerno izrečena beseda.

Med učenci imajo veliko težo tudi izdelki priznanih blagovnih znamk. Nekateri se z njimi ponašajo in pred ostalimi postavljajo. Večina učencev teh izdelkov nima, si pa jih seveda želijo. Kljub pogovorom v šoli na to temo, da je pomembna kvaliteta in funkcionalnost izdelka in ne blagovna znamka, starši povedo, da jih njihovi otroci nagovarjajo in silijo k nakupu le teh.

č) Pravila, merila in kriteriji

V vsaki družbeni ureditvi so zelo pomembna pravila, ki jih je potrebno upoštevati, da skupnost dobro funkcionira in napreduje. S pravili se urejajo in predpisujejo dolžnosti. Poleg dolžnosti spoštovanja in upoštevanja pravil, v družbi obstajajo tudi pravice. Dokler je razmerje med dolžnostmi in pravicami v ravnovesju in ene ter druge veljajo za vso skupnost brez izjem, je takšna skupnost enotna in močna ter funkcionira brez večjih težav. Problem se pojavi, ko pri istem pravilu dopustimo izjeme, v opravičilo izjem pa navajamo različne olajševalne okoliščine.

Učenci v šoli sodelujejo, razvijajo socialne veščine, med seboj tekmujejo, se tudi primerjajo. So izredno dobri opazovalci, so objektivni in zelo kritični, seveda bolj do drugih kakor do sebe. Zato je pravila, postavljena v šolskem prostoru, potrebno dosledno upoštevati in spoštovati, dovoljene niso nobene izjeme. V primeru ene same izjeme, ali nedoslednosti, pade učiteljeva kredibilnost in njegova avtoriteta.

d) Družabna omrežja in splet

V zadnjih dveh desetletjih se je med prebivalstvom močno razširila uporaba spleta in družbenih omrežij. Tudi pri uporabi teh veljajo kulturne norme dovoljenega in sprejemljivega. Preko spleta imamo dostop do informacij, na družbenih omrežjih se lahko združujemo v različne interesne skupine. Splet je zelo priročno in uporabno orodje, dokler se držimo in upoštevamo pravila ter se s svojim udejstvovanjem in objavami zavedamo svoje odgovornosti. Ker se človek danes zaveda predvsem svojih pravic, v prepričanju, da so te brezmejne, se mejo dovoljenega in dopustnega lahko hitro prestopi. Pisati sočloveku, ali o njem, skrit za ekranom, ko ga ne gledaš v oči se zdi dosti lažje, zato je splet med drugim postal tudi prostor za medsebojno obračunavanje. V vsej prostranosti spleta in uporabi le tega, še vedno nimamo ustreznih

prijemov, kako omejiti neprimerno, nedopustno in nesprejemljivo početje na spletu in sankcij, kako takšno neprimerno početje ustrezno sankcionirati.

Našim učencem je uporaba modernih tehnologij, predvsem telefonov, nekaj ljubega in samoumevnega. Uporabljajo ga veliko, dostikrat tudi v nedovoljene namene. Tako na družabnih omrežjih med drugim poleg vsega dovoljenega in sprejemljivega, med seboj tudi obračunavajo, se žalijo, vulgarno komunicirajo, objavljajo fotografije, posnetke in fotomontaže. Ne zavedajo se, da počno karkoli narobe. Nekateri preko spleta iščejo prijatelje, si z njimi dopisujejo, dostikrat osebi na drugem koncu posredujejo svoje podatke, kar lahko vodi v razne zlorabe. Zaradi prekomerne uporabe tehnologij so nekateri med njimi že zasvojeni. Da učence naučimo odgovorne in varne rabe spleta, ni nikoli preveč pogovorov, diskusij in delavnic na to temo.

e) Ponavljajoče se krize in delo na daljavo

V času našega življenja padamo iz ene svetovne krize v drugo. Vsaka teh kriz v družbi pušča posledice. V šolstvu je največje spremembe povzročila zdravstvena kriza. Zgodil se je marec 2020. Povsod, kjer je to bilo mogoče, se je odredilo delo na daljavo, maske so postale obvezna osebna oprema, gibanje je postalo omejeno. Šolska vrata so se prvič med šolskim letom za daljši čas zaprla in pričelo se je delo na daljavo. Nihče med nami si takrat ni predstavljal, kako zelo bo to dogajanje v družbi spremenilo način razmišljanja in odnos do šolskega dela v bodočnosti. Ob začetnih tehničnih težavah s tehnologijo in izborom ustreznega načina dela preko ekranov, je delo steklo. Pouk je potekal po večini v živo. Učenci so prihajali na učne ure, bili prisotni, nekateri med njimi pridno sodelovali in opravljali šolske obveznosti, na drugi strani pa nekateri, ki so sicer za ekranom sedeli, počeli pa vse kaj drugega kot to. Pri delu na daljavo je bila ugasnjena marsikatera kamera in izklopljen marsikateri mikrofonski sistem, tehnične težave, čeprav temu ni bilo tako. V tem zahtevnem času so učenci morali pridobiti tudi ocene. Upoštevajoč vsa priporočila z ministrstva, so seveda vsi učenci napredovali, čeprav mnogi med njimi niso dosegali minimalnih standardov znanja.

Po uspešno zaključenemu šolskemu letu, so se v naslednjem šolskem letu vrata šol še enkrat za daljši čas ponovno zaprla in zgodba se je ponovila. V vsem tem času smo učitelji vlagali ogromno časa in dela v pripravo ustreznih učnih gradiv, poučevali preko ekranov v živo, pomagali pri morebitnih tehničnih težavah, bili razumevajoči ob različnih nastalih situacijah na stani učencev in staršev in zelo prizanesljivi pri ocenjevanju.

Pouk na daljavo preko ekranov, pa četudi ta poteka v živo, še zdaleč ni primerljiv s poukom v šoli, kjer so učenci pred učiteljem. Kot strokovni delavec bereš obraze svojih učencev, vidiš ali sledijo in razumejo obravnavano snov, sodelujejo pri pouku, ali so pasivni. V razredu se učenci pred učiteljem ne morejo skriti, kot se lahko za ekranom.

Pričakovanja odraslih, da bodo vsi učenci toliko osveščeni in bodo spremljali pouk raje kot počeli nekaj kar je njim ljubo, brez nadzora, je iluzija. Tako smo šli iz dneva v dan, ob vrnitvi v šolske prostore pa potrjevali že med delom na daljavo ugotovljeno, da bo izplen takega načina izobraževanja zelo slab. Delo na daljavo je nezanimanje in slab odnos do šolskega dela in znanja še močno poglobilo. Zaradi ne dela nekaterih učencev, so v njihovem znanju nastale velike vrzeli in manki. Delež učencev je v dveh letih pridobljene izkušnje ob ničelnem, ali minimalnem vložku za šolsko delo prenesel v stalno prakso. Z vrnitvijo k rednemu pouku v šoli, del učencev tudi danes pri pouku ne sodeluje, ali zelo slabo sodeluje, si snovi ne zapisuje, se ne uči, se z izostanki od pouka izmika ocenjevanju, za svoje ne delo se poslužujejo raznih

izgovorov, laži. Kljub vsemu temu pa pričakuje lepe ocene. Dokler je ocena za učenca in njegove starše še sprejemljiva, kot učitelj nimaš težav, ko pa temu ni tako, se prično nate izvajati pritiski. Pri izvajanju pritiskov se učenci in starši poslužujejo tako rekoč vsega; od tega, da nisi strokovno ustrezno usposobljen, da ne delaš po učnem načrtu, da preveč zahtevaš, komentirajo kriterije ocenjevanja. Marsikateri starš se tako vtika v strokovno področje, ki ga sploh ne pozna, s ciljem iztržiti čim višjo oceno za svojega otroka, ne glede na uporabljena sredstva.

3. OBVLADOVANJE IZZIVOV SODOBNE DRUŽBE

V šolskem prostoru se vplivi permisivne vzgoje, neustrezne medsebojne komunikacije, populariziranja lažnih idealov, kršenja pravil, udejstvovanja na družbenih omrežjih in dela na daljavo močno prepletajo. Vsak od teh izzivov po svoje počasi vnaša spremembe v šolski sistem, s tem pa vsak po svoje spreminja postavljena merila in kriterije. Predstavljene izzive sem podrobno spremljala zadnjih pet let in pri tem ugotovila, da se njihov vpliv med učenci in starši veča.

Pravilna vzgoja in zadostno znanje otrok sta pogoj za dobro delujočo in uspešno družbo. Naloga zaposlenih v šolstvu je ozaveščanje učencev in njihovih staršev o pomenu moralnih vrednot in upoštevanju postavljenih pravil. Plansko ozaveščanje je za učence v zadnjih dveh letih potekalo na razrednih urah, dnevih dejavnosti in pri posameznih učnih urah, pri katerih smo dane vsebine lahko vključili v učno snov, za starše na roditeljskih sestankih, govornih urah in organiziranih tematskih strokovnih predavanjih. Na teh dejavnostih smo izvajali pogovore, razgovore, diskusije in delavnice v katere smo pogosto vključevali igre. Učenci so igre zelo dobro sprejeli (igra različnih vlog in reševanje različnih situacij).

Izvedene dejavnosti so na večino udeležencev vplivale pozitivno. Vsi učenci so v aktivnostih z veseljem sodelovali. Večina jih je spoznala pomen predstavljenega in izvedenega, sedaj lažje razumejo kaj pomeni empatija. Redki posamezniki zaradi prevelike zaverovanosti samega vase v izvedenih dejavnostih niso videli smisla, ali pa je njihova igra vlog na to temo bila neustrezna. Po izvedenih dejavnostih sem ugotovila, da se tudi med starši najdejo posamezniki, ki ne sprevidijo napak v svojih pogledih in početju. Moj cilj je učence in njihove starše še naprej ozaveščati o vlogi moralnih vrednot, upoštevanju postavljenih pravil v družbi in pomenu teh za njih same, kot tudi za dobro celotne družbe in njen razvoj.

4. SKLEP

Nekoč cenjen in spoštovan učiteljski poklic, je dandanes vse prej kot to. Sodobna družba nas postavlja pred vedno nove izzive, katere moramo biti sposobni reševati na čim bolj primeren in ugoden način za vse deležnike. Za uspešnost pri svojem delu je poleg znanja svojega predmetnega področja potrebno obvladati še dodatna znanja in spretnosti. Izzivi s katerimi se srečujemo počasi spreminjajo naše družbo in moralne vrednote. Postajamo družba v kateri vsak o vsem vse ve in lahko sodi o vsem. Pa res lahko? Zavedati se moramo, da je vzgoja in izobraževanje eno naših najpomembnejših področij. Zaposleni v šolstvu se tega zavedamo, zato z vsemi razpoložljivimi sredstvi in različnimi dejavnostmi ozaveščamo učence in starše, da sta pravilna vzgoja z moralnimi vrednotami in pridobljeno zadostno znanje učencev merilo uspešnosti naše družbe. Zato je skrajni čas, da se tudi celotna družba prične zavedati, da so

pravičnost, poštenje, spoštovanje, zaupanje, enaka merila za vse in jasno postavljene meje še vedno temelj uspešne, svobodne in zdrave družbe, v kateri vsak posameznik kvalitetno živi in dela, ter se počuti sprejetega in varnega.

DELO Z NADARJENIMI DIJAKI PRI PREDMETU LIKOVNO SNOVANJE V ČASU PO PANDEMIJI

POVZETEK

V prispevku se bomo posvetili problematiki pogosto spregledanih nadarjenih dijakov, ki pri pouku načeloma ne izstopajo z glasnim in aktivnim sodelovanjem, pri urah likovnega snovanja pa se izkažejo za nadvse razmišljujoče, kritične in ustvarjalne. Predstavili bomo opažanja ob delu z nadarjenimi, ki smo jih zaznali po letih pandemije, zaprtih šol in delu na daljavo. Izkazalo se je, da so tudi nadarjeni dijaki manj samozavestni, potrebujejo več spodbude ter časa, da se lotijo dela. Število dijakov, ki bi radi likovni izdelek dokončali doma, je po epidemiji močno naraslo. V nadaljevanju bomo navedli pristope in motivacijske strategije, ki so se izkazale za uspešne pri spodbujanju mladih ustvarjalcev.

Na primeru dobre prakse bomo pokazali, kako so se dijaki pri nalogi izdelovanja kolaža spopadli s problematiko COVID-19 pandemičnega časa in njenimi posledicami. Septembra 2021 so dijaki pri pouku likovnega snovanja ustvarjali na temi Tišina in Iskanje izgubljenega časa. Uvodna diskusija na to problematiko in samostojno razvijanje koncepta ter likovno ustvarjanje, jim je omogočalo samorefleksijo, vrednotenje preteklih izkušenj in izražanje neizrekljivega.

KLJUČNE BESEDE: nadarjeni dijaki, likovno snovanje, motivacija, samorefleksija

WORKING WITH GIFTED STUDENTS IN ART CLASSES AFTER THE PANDEMICS

ABSTRACT

The article addresses the issue of often overlooked gifted students who principally do not stand out with loud and active participation in most classes, but turn out to be extremely thoughtful, critical, and creative in art classes. It provides insights to the observations of the work with talented students after the years of pandemics, lockdown, and remote work. It turns out that even gifted students are less self-confident, need more encouragement and time to get to work. The number of students who would like to complete the art product at home has grown significantly after the epidemic. Furthermore, it presents the approaches and motivational strategies that have proven as a successful method to encourage young creators.

In the research I examine the creation of a collage as one of the good practices to show, how the students cope with the problem of the COVID-19 pandemic and its consequences. In September 2021, students created art on the topics of Silence and Searching for Lost Time during the art class. The introductory discussion on this issue and the independent development of the concept as well as artistic creation enabled them to self-reflect, evaluate past experiences, and express the inexpressible.

KEYWORDS: gifted students, art class, motivation, self-reflection

1. UVOD

Pandemija COVID-19 je močno vplivala na vsa področja našega življenja, tudi na področje izobraževanja. Medtem ko so se številne raziskave osredotočale na splošne posledice pandemičnega zaprtja šol, je bilo malo pozornosti namenjene likovno nadarjenim dijakom. Pogosto zadržani in tihi bodoči umetniki, ustvarjalci in kulturniki ostanejo pogosto spregledani v fizičnem šolskem okolju. V obdobju šolanja na daljavo, ugasnjenih kamer in mikrofonov pa so povsem poniknili.

Že tako okorno in zastarelo zastavljeni koncepti za prepoznavanje nadarjenih dijakov in priporočila za delo z njimi, so v času pandemiji in po njej popolnoma neuporabni. Zato je ključnega pomena, da se zavedamo nujnosti prilagoditve izobraževanja likovno nadarjenih dijakov. Porajata se vprašanja, kako zagotoviti ustrezne strategije, ki omogočajo ne le razvoj njihove sposobnosti likovnega izražanja, temveč tudi razmišljanje, vrednotenje ter kritično samorefleksijo tako v fizičnem kot virtualnem okolju, ter kako ustvariti inkluzivno izobraževalno okolje, ki bo spodbujalo ustvarjalnost, in omogočilo likovno nadarjenim dijakom, da dosežejo svoj polni potencial.

2. DELO Z LIKOVNO NADARJENIMI PO PANDEMIJI

a) Prepoznavanje nadarjenih dijakov pri pouku likovnega snovanja

V slovenskem šolstvu veljajo za nadpovprečne dijake tisti, ki so nadvse uspešni na enem ali več področjih, bodisi na intelektualnem, ustvarjalnem, učnem, umetniškem ali športnem področju. Strokovnjaki za delo z nadarjenimi opozarjajo, da bi bilo le te smotrno ločiti od učencev s posebnimi potrebami, saj ti v nasprotju z drugimi skupinami učencev na področju učenja nimajo primanjkljajev oziroma težav. [1]

Proces prepoznavanja nadarjenih poteka na podlagi različnih virov in vrst podatkov, kot so testi sposobnosti, ocenjevalne lestvice za učitelje in/ali ekspertne ocen ter izjemni dosežki učencev. Zaradi zastarelega koncepta za evidentiranje nadarjenih pri nas in umanjka napotkov za delo z njimi, marsikdo ne dobi priložnosti, da bi napredoval in razvijal svoje sposobnosti.

V zadnjih letih dela na splošni gimnaziji opazamo, da intelektualno in učno nadarjene dijake dokaj uspešno prepoznavamo na podlagi odličnih ocen na testih in tekmovanjih, tisti umetniško oz. likovno nadarjeni pa pogosto ostanejo spregledani. Predpostavljamo, da vzrok tiči predvsem v neuravnoteženem predmetniku, ki likovnemu ustvarjanju namenja zgolj 35 ur v prvem letniku.

Poleg tega se pri urah likovnega snovanja pogosto zastavljajo naloge, ki dijakom ne omogočajo, da bi pokazali nadpovprečnih sposobnosti. Učiteljeva zavzetost in kreativnost pri snovanju kompleksnih nalog je torej ključna pri odkrivanju skritih likovno nadarjenih dijakov. Ob nalogah, ki od dijakov poleg ustvarjanja zahtevajo tudi razmislek in kritično opredelitev do problema, se je izkazalo, da nas pri pouku tihi in zadržani, a likovno nadarjeni dijaki presenetijo z izrazno močjo svojih del.

b) Posledice pandemičnega zaprtja šol in dela na daljavo

Po podatkih UNESCA so bile slovenske šole zaradi pandemije COVID-19 popolnoma ali delno zaprte 47 tednov.[2] Študija nizozemskih kolegov je sicer pokazala, da pandemično zaprtje šol in delo na daljavo na nadarjene učence ni vplivalo tako negativno kot na ostale, ne opažajo namreč bistvenega upada pri beleženju dobrega občutja in motivaciji za učenje.[3]

Nasprotno pa v času po pandemiji v slovenskih srednjih šolah opažamo nižjo samopodobo dijakov, predvsem likovno nadarjenih. Pri ustvarjanju so manj samozavestni, potrebujejo več spodbude in potrditve. S pripravami na delo in samim ustvarjanjem odlašajo in pogosteje kot pred pandemijo izrazijo željo, da bi delo dokončali doma. Vzrok razhajanj med ugotovitvami nizozemske študije in naših opažanj negativnih posledic pandemičnega zaprtja šol bi bilo lahko 16 tednov daljše zaprtje slovenskih šol. Poleg tega je treba upoštevati tudi razlike pri obravnavi nadarjenih dijakov na Nizozemskem, kjer se njihove potrebe poudarjene in upoštevane tudi na zakonodajni ravni ter imajo pripravljen prilagojen program dela z njimi.

Med dolgotrajnim šolanjem na daljavo smo opazili, da so številni slovenski dijaki postali bolj pasivni, neodzivni in nemotivirani. To se je kazalo s tišino na drugi stani zaslonov, nekonsistentnim oddajanjem nalog in izgovarjanji na tehnične težave, pomanjkanje pripomočkov in slabšimi učnimi dosežki po povratku v šole. Ne le zaprtje šol, temveč tudi dolgotrajna izoliranost, preprečevanje socialnih stikov, odsotnost obšolskih dejavnosti, krožkov in dogodkov so negativno vplivali na vse, tudi nadarjene dijake.

c) Strategije motiviranja in spodbuda likovno nadarjenih

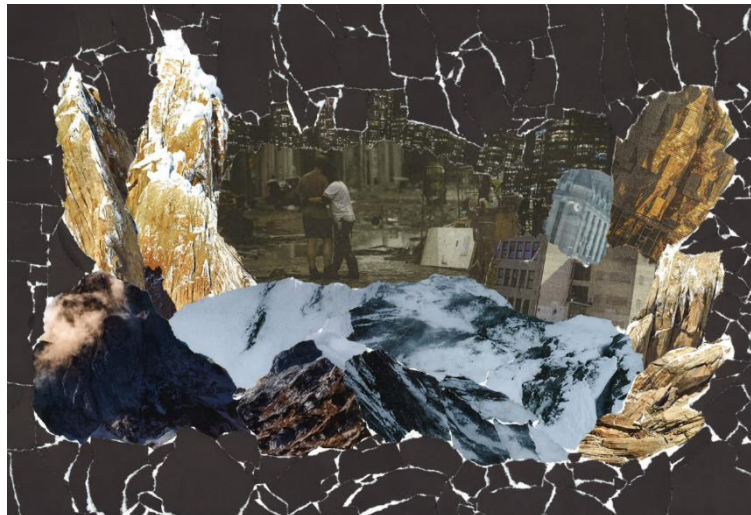
Čeprav se danes tegobe pandemične dobe zdijo izpete, je prav, da opozorimo na sledi, ki jih je pustila v življenjih mladih nadpovprečno sposobnih dijakov. V tem času je ključnega pomena spodbujanje in nenehno dvigovanje njihove motivacije. To bi lahko dosegli s konstantnim spremljanjem ustvarjalne dejavnosti nadarjenih dijakov ter z vključevanjem v prilagojene individualne in skupinske aktivnosti v okviru razširjenega programa šole (krožki, delavnice, razpisi, programi za osebni razvoj, razstave, projekti, umetniške kolonije...).

Strinjamo se, da je nujno prilagajanje tako vsebin kot tudi metod pouka likovnega snovanja. Predlagamo, naj učitelji dijakom postavijo risarske ali oblikovalske naloge, ki bodo večini predstavljale hud izziv, saj bodo le tako tudi nadarjeni lahko pokazali vse svoje sposobnosti. Namesto likovnega opremljanja inicial svojega imena, naj narišejo tihožitje po modelu ali pročelje svoje šole. Če pa želimo, da bi dijaki pri ustvarjanju dosegali višje cilje na taksonomski Bloomovi lestvici, pa jim moramo postaviti naloge, pri katerih morajo razmisliti, se kritično opredeliti, zasnovati koncept svojega dela, v katerem vrednotijo obravnavano problematiko ali svoj izdelek navežejo na aktualno dogajanje v času in družbi, ki jih obkroža. Le tako jim bomo omogočili izraziti tisto, česar ne bi nikoli povedali ali napisali. Likovno nadarjene tako motiviramo, da se zazrejo vase in svojo okolico ter preko ustvarjanja komunicirajo z nami in kažejo svoje velikokrat spregledane spodobnosti.

3. PRIMER DOBRE PRAKSE

Ob začetku šolskega leta 2021/2022 so odgovorni politiki obljubljali, da je šolanja na daljavo konec. Spomin na obdobje zaprtih šol je bil še kako živ. Zato smo se septembra 2021 pri likovnem snovanju z dijaki prvih letnikov spopadli s problematiko COVID-19 pandemičnega časa in njenimi posledicami. Obravnavali smo temi, ki sta nas takrat najbolj vznemirjali: Tišina in Iskanje izgubljenega časa..

Uvodna diskusija je pokazala, da je predstavljala tišina pri šolanju na daljavo probleme in nelagodje predvsem učiteljem. Številni dijaki pa so ob tem pojmu pogosto pomislili na ugodje in trenutke za meditacijo in sprostitev, ki so jo, ujeti doma s starši in sorojenci, močno pogrešili. Nekateri so tišino povezovali z vesoljem, prizori iz narave, gora ipd. Presenetilo je delo dijaka, ki pri pouku deluje zadržano, tudi pri razvijanju koncepta svojega dela je bil zelo skop z besedami, pri zasnovi likovnega dela (Slika 1) in samem likovnem izrazu pa se je izkazal za izjemnega.



SLIKA 1: Kevin Pajkić, Tišina, 2021 (kolaž)

Kolaž prikazuje objekt par v opustošenem in izpraznjenem mestu, ki prerašča v skalnato krajino, ta pa v praznino in črnino, ki jo dijak povezuje z odsotnostjo življenja in to s tišino. Veduta poplavljenega mesta v ruševinah nam v spomin priključuje pretresljive prizore izpraznjenih mestnih središč ob vrhuncih pandemije in popolni zaustavitvi javnega življenja. Spomnimo se strahu, stiske in negotovosti ter žalosti in občutkov nemoči, ki so nas preplavili ob zapiranju občin in preprečevanju socialnih stikov. Delo dopušča prenekatere interpretacije in je tako likovno kot vsebinsko premišljeno zasnovano, kar kaže na nadpovprečno umetniško in ustvarjalno sposobnost dijaka.

Približno polovica dijakov pa si je za temo likovnega snovanja izbrala naslov Iskanje izgubljenega časa, saj so se v zadnjih dveh letih prepogosto vprašali, kaj jim je bilo odvzeto in koliko časa in česa so v obdobju koronskega zaprtja šol, preprečevanja družbenih in drugih ukrepov izgubili. Presenetil nas je likovni izdelek (Slika 2) dijakinje, ki je ob uvodni diskusiji in naštevanju asociacij in spominov, ki bi dali naslovu likovno podobo, ni niti spregovorila. V

konceptu pa se je močno razpisala. Čas preživet doma primerja s filmskimi prizori, trenutki, ki na nas naredijo močan vtis, a so tako hipni, da se v trenutku zdijo pozabljeni, bledijo barve, zvoki, podobe se nam izmikajo in odmikajo. Sprašuje se, kaj je torej večno in kaj pozabljivo ter minljivo ter kako najti in ohraniti tisto, kar si želimo, da bi za vedno ostalo.



SLIKA 2: Nuša Polajnar, Iskanje izgubljenega časa, 2021 (kolaž)

Dijaki so ustvarjali v tehniki kolaža, ki jim je omogočala večplastno izražanje ter ustvarjalni odziv na dogodke v času, ki je pravkar minil. Delo jim je omogočalo samorefleksijo, vrednotenje preteklih izkušenj in izražanje neizrekljivega. Iz množice 240 koledarjev je izstopalo 12 del, ki so bili likovno najbolj prepričljivi in hkrati vsebinsko zanimivi in povedni. Avtorje teh kolažev smo prepoznali kot likovno nadarjeni. Njihova dela smo objavili v šolskem koledarju za leto 2023 ter pripravili razstavo kolažev v šolski knjižnici, kar je pozitivno vplivalo na njihovo samopodobo ter jim dalo potrditev in zagon za nadaljnje delo.

Dodatno smo jih motivirali s povabilom in vključitvijo v ilustratorski krožek ter ji spodbudili, da so sodelovali so pri likovni opremi literarnega zbornika naše šole. Načrtujemo tudi umetniške projekte v prihodnjem šolskem letu, kjer bodo imeli priložnost razvijati svoj talent. Tako bomo lahko do konca šolanja spremljali in spodbujali razvoj njihovih likovnih in ustvarjalnih kompetenc, čeprav pri rednem pouku ne bodo več v stiku z umetnostjo ter tako pripravljali mlade nadarjene za vloge, ki jih bodo prevzemali v odrasli dobi kot bodoči umetniki in kulturniki.

4. SKLEP

V članku smo se osredotočili na pomembnost prepoznavanja in dela z likovno nadarjenimi dijaki po pandemiji COVID-19. Rezultati opažanj kažejo, da so likovno nadarjeni dijaki v šolskem sistemu pogosto spregledani, zlasti zaradi pomanjkanja prilagojenega programa in nalog, ki bi omogočile razvoj njihovih nadpovprečnih sposobnosti.

V času pandemičnega zaprtja šol smo se soočili z negativnimi posledicami na likovno nadarjene dijake, ki ob svojem ustvarjanju potrebujejo še več potrditve in spodbude kot prej. S stalnim spremljanjem njihove ustvarjalne dejavnosti ter vključevanjem v prilagojene aktivnosti v okviru razširjenega programa šole, lahko ustvarimo okolje, kjer bodo lahko likovno nadarjeni dijaki pokazali in razvijali svoje sposobnosti.

Prilagajanje vsebin in metod pouka likovnega snovanja ter postavljanje izzivov, ki zahtevajo razmislek in kritično opredelitev, so ključni elementi, ki bodo likovno nadarjene dijake motivirali in spodbudili k izražanju svojega ustvarjalnega potenciala. S tem jim omogočimo, da se zazrejo vase in svojo okolico ter preko umetnosti komunicirajo z nami.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Juriševič M. 2011. Vzgoja in izobraževanje nadarjenih. <https://core.ac.uk/download/pdf/35125259.pdf>
- [2] UNESCO. 2021. COVID-19 Impact on Education. <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> (accessed 21 April 2021).
- [3] Samsen-Bronsveld, H. E., Van der Ven, S. H. G., Speetjens, P. P. A. M., & Bakx, A. W. E. A. 2022. Impact of the COVID-19 lockdown on gifted and non-gifted primary school students' well-being and motivation from a self-determination perspective. *Journal of research in special educational needs : JORSEN*. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12583>

BREZ ČEBEL NI ŽIVLJENJA

POVZETEK

Brez čebel ni življenja! Malo besed, velik pomen, naše vodilo pri čebelarstvu. Na začetku šolskega leta smo si skupaj z učenci pri čebelarstvu postavili cilj, da bomo raziskovali svet življenja čebel, čebelje pridelke, uporabo le teh, bolezni in škodljivce čebel. Učili se bomo o pomenu čebel in ostalih opravevalcev za obstoj človeka. Skušala sem jih tudi motivirati k razmišljanju o tem, kako lahko sami in ostali ljudje prispevamo k varovanju okolja ter tako tudi k varovanju čebel (človek – škodljivec). O čebelah smo se učili ob učbeniku Čebela se predstavi in praktičnem delu pri čebelnjaku. Svoje znanje o čebelah in njihovem pomenu smo nato širili med učence, učitelje in tudi širše med ljudi v naši okolici. Po šoli smo nalepili plakate o čebelah in njihovem pomenu. Ob tradicionalnem zajtrku smo poleg razstave ponujali pokušino čebeljih pridelkov. Ob lokalnih prireditvah smo na tržnici in v čebelarstvu pripravili razstavo, delavnice (vlivanje svečk iz voska, izdelovanje čebelice sivke iz različnih materialov...), predstavitev čebelarstva pripomočkov, obleke. S sajenjem medovitih rastlin smo ozaveščali, kako lahko vsak naredi nekaj dobrega za opravevalce. Imeli smo dan odprtih vrat pri čebelnjaku, kjer smo predstavljali delo s čebelah in njihov pomen. V gospodinjstvi učilnici smo izvajali delavnice uporabe čebeljih pridelkov v kulinariki in njihov pozitivni vpliv na zdravje ljudi. Verjamemo, da smo bili uspešni, saj smo mi, pa tudi številni ostali sodelujoči, razvili vrednote, ki vodijo k zaščiti čebel in ostalih opravevalcev, s tem pa seveda tudi k ohranjanju narave.

KLJUČNE BESEDE: učenci, čebela, opravevalci, ohranjanje narave

THERE IS NO LIFE WITHOUT BEES

ABSTRACT

There is no life without bees! A few words, but very important, our guide at the beekeeping club. At the beginning of the school year, together with the students at the beekeeping club, we set ourselves the goal of exploring the life of the bees, bee products, their use, diseases, and bee pests. We will learn about the importance of bees and other pollinators for human existence. I also tried to motivate them to think about how we and other people can contribute to environmental protection and the protection of bees (a man-pest). We learned about bees with the help of a bee textbook (Bee is presented) and used our knowledge at the bee house. We spread our knowledge about bees and their importance among students, teachers, and the local community. We put up posters around the school about bees and their importance. In addition to the exhibition, we offered a taste of bee products at the traditional breakfast. At the local events on the market, we prepared an exhibition, workshops (casting candles from wax, making a lavender bee from various materials), presentation of beekeeping tools, and clothing. By planting honey plants, we raised awareness of how everyone can do something good for pollinators. We had an open day at the apiary, where we presented our work with bees and their importance. In the home economics classroom, we held workshops on the use of bee products in cuisine and their positive impact on human health. We believe that we have been successful. We have developed values that lead to the protection of bees and other pollinators and the preservation of nature.

KEYWORDS: pupils, bee, pollinators, nature preservation

1. UVOD

O čebeli in njenem pomenu za ljudi se veliko govori, vendar smo ljudje še vedno premalo pozorni na ta majhna bitja. Morda je vzrok v prehitrem tempu življenja, morda v samem načinu življenja, malomarnosti, morda pa le v neznanju kot temeljnem problemu človeškega nepravilnega ravnanja.

V prispevku bom zato poskušala predstaviti pomen čebelarskega krožka kot interesni dejavnosti, ki ima pomembno vlogo med učenci pri spoznavanju čebel in njihovem pomenu. Krožek sicer deluje pod okriljem Čebelarske zveze Slovenije z oblikovanim učnim načrtom, vendar ima pri doseganju osnovnih smernic mentor dokaj proste roke pri razporejanju dejavnosti. H krožku se učenci prijavljajo prostovoljno na osnovi njihovih interesov. Vključeni so učenci od 1. do 9. razreda, zato poteka krožek v več skupinah, prilagojen starosti in predznanju. Na začetku šolskega leta naredimo z vsako skupino kratek načrt, kaj bomo počeli pri krožku, pri tem vključim tudi njihove predloge. V 1. triadi spoznavajo življenje čebel in njihov pomen preko igre, s pomočjo ustvarjanja, različnih posnetkov, dela pri čebelnjaku. Težavnost in obseg se nato stopnjujeta v 2. in 3. triadi, kjer je v naše delo že vključene več teorije in praktičnega dela pri čebelnjaku.

Že od prvih ur pri najmlajših krožkarjih naprej pa se vsebine prepletajo s spoznanji o pomembni vlogi čebel pri ohranjanju ekološkega ravnovesja in biotske raznovrstnosti v naravi, saj nam čebele zagotavljajo opravevanje rastlin ter hrano in prehransko varnost. Seveda ne smemo pozabiti na ostale opravevalce (čmrlji, metulji, čebele samotarke, muhe trepetavke...).

Vključene so tudi vsebine o ogroženosti čebel zaradi sprememb v okolju, ki jih povzroča človek. Ključnega pomena je uporaba pesticidov, intenzivno kmetijstvo, ki povzroča pomanjkanje hrane čebelam in opravevalcem ter podnebne spremembe.

Učenci po svojih sposobnostih in starosti razumejo pomen človeka pri ohranjanju čebele in hkrati pomen čebele za človeka. Oblikujejo si svoje vrednote in spoznanja, kako bodo tudi oni delček mozaika k varovanju in ohranjanju narave.

Razumevanje in svoje znanje nato preko različnih dejavnosti prenašajo na učence na šoli in strokovne delavce ter ljudi v lokalni skupnosti in širše.

Mentorji imamo pri širjenju zavesti pomembno vlogo, saj s krožkarji preživimo veliko časa in smo zgled pri obnašanju do čebel, narave, pravilnega ravnanja tako v šoli kot doma.



SLIKA 1: Pripravljene nove satnice za v panj in medovite rastline za sajenje pri praktičnem delu.

2. PRIDOBIVANJE TEORETIČNIH IN PRAKTIČNIH VSEBIN

Mladi čebelarji za uspešno delo s čebelami potrebujejo najprej veliko teoretičnega znanja. Glavni vir znanja je učbenik Čebela se predstavi. Za lažjo predstavitev je na voljo tudi veliko poučnih filmov (Jaz čebela, Cvetni prah, Točenje medu. Čebela v besedi in sliki, Opraševalci – nepogrešljivi pri predelavi hrane...). Delo si popestrimo v računalniški učilnici, kjer na straneh Čebelarske zveze Slovenije najdemo marsikatero zanimivost. V zimskem času si pomagamo s slikovnimi sati, kjer je nazorno predstavljen realni čebelji svet. Za popestritev dela proučujemo recepte v gospodinjski učilnici uporabo čebeljih pridelkov v kulinariki, spečemo medenjake, si naredimo napitek z medom, namaz...in seveda vse poskusimo. S pomočjo lup proučujemo čebelje telo. Prijavimo se na različne natečaje, projekte s čebelarsko vsebino in tako se velikokrat veselimo nagrad. Naš največji uspeh je bila zmaga na natečaju Za čebele. Z njo smo pridobili nov učni čebeljak s 7 panji, 4 družinami.

Veliko časa namenimo temi, kaj in kdo vse ogroža čebele. Ugotovljamo, kakšno vlogo ima človek kot čebelar in kakšno kot škodljivec čebel. Naučimo se, kako lahko preprečujemo pomore čebel in povečamo količino hrane za čebele v naravi. Pomembno je, da se krožkarje ozavešča, kako škropiti, kdaj, katerega škropiva ne uporabljamo, čim kasneje košnje trave, sajenje medovitih rastlin (lončki, vrtovi, polja...). Vsebine predstavljam krožkarjem prilagojene starosti in razumevanju. Zelo dovzetni za pravila so mlajši krožkarji, saj hitro po otroško doma staršem sporočijo, kdaj smejo škropiti, drugače bodo čebelice umrle.

Vrste in pomen medovitih rastlin proučujemo v okolici šole v sadovnjaku, na medovitih gredicah, s sprehodom po travniku. Spremembe opazujemo glede na letni čas. Vsako leto tudi posadimo nekaj novih medovitih rastlin in skrbimo za rastoče.

Ko nam letni čas in vreme dopuščata, se lotimo dela pri čebelnjaku. Skrbimo za red in čistočo v čebelnjaku, urejamo okolico. Ob konkretnem materialu spoznavamo čebelarske pripomočke in čebelarjevo obleko. V ustrezni časovnici se lotimo praktičnega dela v panju. Pregledujemo družine, dodajamo satnice (pripravimo jih prej v učilnici), izkusimo tudi kakšen pik. Doživimo tudi čudež narave – novo družino – roj. Če je letina dobra, točimo in se sladkamo z medom. Da pa niso čebelice lačne, jim v spomladanskem in jesenskem času dodajamo hrano, včasih pa tudi vmes, če je letina slaba. Ne smemo pozabiti na vodo, njihov napajalnik mora biti vedno poln, saj čebele veliko pijejo.

Svoje znanje pokažemo tudi na različnih tekmovanjih, najbolj se potrudimo za državno tekmovanje mladih čebelarjev. Znanja nam ne manjka, zato vsako leto posežemo po najvišjih mestih. Ponosni smo na naše uspehe. Z dobrimi rezultati smo tudi že pridobili nagrade za krožek (medovite rastline, praktični material).

Delo prilagodim starosti in predznanju, mlajši se več igrajo, ustvarjajo, pojejo, na igriv način proučujejo življenje čebel, vsak višji razred pa že ima težje izzive kar pa tisti, ki vzljubijo čebele, brez težav premagujejo.



SLIKA 2: Čebelica je narejena iz odpadnega materiala.



SLIKA 3: Bodi eko, ohrani čebelo in smreko!

3. PREDSTAVITEV NAŠIH DEJAVNOSTI

Krožkarji svoji starosti primerno osvojijo številna znanja in razumejo pomen čebele za človeka, za naravo, saj je čebela indikator stanja v naravi. Svoje znanje širijo najprej v svojem razredu, še posebej mlajši, ki komaj čakajo, da sošolcem povejo, kaj so delali, nato prenašajo znanje znotraj svoje družine. V okviru krožka skušamo prikazati pomen čebele na šoli, na različnih delavnicah, predstavitev v sodelovanju z institucijam v okolici.

a) **Otvoritev novega čebelnjaka**

Z mlajšimi krožkarji smo se prijavi na NATEČAJ ZA ČEBELE z imenom LIKOVNO IZOBRAŽEVALNI NATEČAJ ČEBELE NA DELU v okviru katerega smo se sprehodili v preteklost slovenskega čebelarstva in proučili pomen panjskih končnic kot del slovenske ljudske umetnosti. Slikali smo panjske končnice in komplet najlepših poslali v boj. Zmagovalca je določilo število glasov, zato smo o naši akciji seznanili učence, starše, ljudi v širši okolici. Skupaj smo združili moči in zmaga je bila naša. Veseli smo bili podpore, kar je bil odraz, da smo z našimi že številnimi dejavnostmi zasejali med ljudi seme razumevanja, da je PRIHODNOT ČEBEL TUDI NAŠA PRIHODNOST. Čebelnjak je bil postavljen v poletnih mesecih, naselili smo čebele in na začetku šolskega leta 2022/2023 smo imeli otvoritev, kjer so se nam pridružili celo predstavniki Občine Krško, ČZ Krško, ČZ Slovenije, predstavniki sponzorjev... Ponosni smo bile na naše uspešno delo.



SLIKA 4, 5, 6: Otvoritev novega čebelnjaka pri šoli.

b) Tradicionalni slovenski zajtrk

Vsako leto se krožkarji resno lotimo priprav aktivnosti ob tradicionalnem slovenskem zajtrku, saj je le ta nastal s ciljem osveščanja o pomenu čebel in prednostih lokalno pridelanih živil. Želimo si, da bi naš slovenski med bil na jedilnikih šol in vrtcev tudi druge dni v letu, zato skušamo približat okus in pomen čim večjemu številu učencev in delavcem šole. Za pokušino dodamo še cvetni prah in propolis. Oblikujem plakate, s katerimi prikazujemo pomen čebel pa tudi drugih opraševalcev. Na različnih mestih organiziramo pokušino čebeljih pridelkov, pripravimo pa jo tudi v zbornici. Opažamo porast obiska in zainteresiranost učencev in delavcev šole.



SLIKA 7, 8 Na sliki je mesto za pokušino čebeljih pridelkov z razstavo plakatov.

c) Miklavžev sejem na tržnici

Pridružili smo se tudi delavnicam in ponudbi na tržnici Videm. Ljudem smo predstavljali čebelje pridelke, še posebej smo jih ozaveščali o čebeljem pridelku vosku, kako nastane (izloček čebeljih žlez), za kaj vse se lahko uporablja. Z zanimanjem so nas poslušali in posegali po obeskih in svečkah, saj ta čebelji pridelek ni tako poznan. Z našo predstavitvijo pa so pridobili nova znanja.



SLIKA 9, 10: Delavnice izdelovanja obeskov, sveč iz čebeljega voska.

č) Sejanje medovitih rastlin na Krasu

Z veseljem smo se pridružili obnovitveni akciji sajenja in setve novih dreves na pogorelem Krasu, katere krovna organizacija je bila Čebelarstva zveza Slovenije pod strokovnim vodstvom Zavoda RS za gozdove. Ob prihodu na Kras smo onemeli, ko smo začutili moč narave in nemoč človeka v boju z njo. Krožkarji so začutili pomen naše delovne akcije, saj so se dela lotili skrbno, resno in natančno. Vztrajno so na skalnatem območju iskali koščke zemlje in v njih zasejali nova semena značilna za ta kraj. Spoznali so, da tu rastejo drugačna drevesa kot v naših krajih. Utrujeni, črni od obžganih dreves, so bili ponosni, da so tudi oni prispevali k oživitvi pogorelega Krasa.



SLIKA 11, 12 Pogumno smo sejali semena na pogorelem Krasu.

d) Sajenje medovitih rastlin pri čebelnjaku

Ob naših dveh čebelnjakih smo postavili in zasadili kar nekaj gredic. Obogatili smo jih z medovitimi rastlinami: sivko, meliso, meto, žajbljem, timijanom, ameriškim slamnikom, sončnicam... Posadili smo divjo češnjo, lipo, javor... Vsako leto posadimo še kaj novega, hkrati pa skrbimo za cvetoče gredice. Velikokrat postojimo ob njih in opazujemo cvetove, vohamo in okušamo zelene dele rastlin, še posebej pa z veseljem opazujemo čebelice pri nabiranju medicinske in cvetnega prahu. Včasih se jim pridružijo še čmrlji, metulji... Šumenje čbelic v krošnjah lip nas pomirja in sprošča. Ob vsem tem se učenci učijo o pomenu medovitih rastlin in ohranjanju narave za opravevalce.



SLIKA 13: Sajenje lipe.



SLIKA 14: Ponosni smo na medovite gredice.

e) Dan odprtih vrat slovenskih čebelarjev

Naša tradicija je, da se vsako leto pridružimo vseslovenski akciji Dan odprtih vrat slovenskih čebelarjev. Prisotne razveselimo z glasbo (pesem Čebelar...), z vsebinskim delom pa predstavimo pomen čebel, čebelarjev in tako ozaveščamo prisotne o naši kranjski sivki. Vsako leto se srečamo pri drugem čebelarju iz krškega društva, da se med seboj bolje spoznamo. Vrata čebelnjaka so odprta tudi za goste, ki se nam radi pridružijo. Seveda pa je to tudi pomembna izkušnja za krožkarje, saj na ta način spoznavajo drugačne načine čebelarjenja. Ob druženje pa razvijajo empatijo do drugih ljudi.



SLIKA 15, 16: Z nastopom mladi čebelarji ozaveščajo prisotne o pomenu čebel in drugih opraevalcev.

f) Čebelarski mozaik na tržnici

Sodelovali smo tudi na tematsko obarvani videmski tržnici v okviru projekta Čebelarski mozaik. Z dogodkom smo se čebelarji pridružili praznovanju dneva Zemlje in opozorili, da je naše delo v tesni povezavi s skrbjo za okolje in ohranjanje biodiverzitete. Obeležili smo tudi vpis čebelarstva na UNESCO seznam nesnovne kulturne dediščine. Obiskala nas je avtorica knjige Gospodična Medična in razveselila zaslužne krožkarje s svojo knjigo pod sponzorstvom Čebelarske zveze Krško. Mladi čebelarji so vlivali obeske in svečke iz voska, predstavljali čebelarske pripomočke in čebelarjevo obleko, izdelovali sivko iz različnih materialov, s plakati pa so predstavili naše delovanje. Bili smo tudi del kulturnega programa, z veseljem pa smo povedali nekaj besed o nas lokalnim medijem. Učenci so širili spoznanja o čebelah, krepili samostojnost ob nastopanju in vodenju delavnic.



SLIKA 17, 18 Delavnice na tržnici.

g) Uporaba medu v kulinariki

Seveda pa ne gre brez sladkih dobrot, ki jih pripravljamo v gospodinjski učilnici. Učenci znajo zamesiti testo za medenjake, jih različno oblikovat, pozorni so ob peki, še najbolj pa jim gre sladkanje. Radi si naredijo različne napitke, ki jim dodajajo med, cvetni prah. V vročih dneh se ohladijo z limonado z metinimi lističi. Zmešajo različne medene namaze in jih seveda tudi pojedjo.



SLIKA 19: Izdelava napitkov.



SLIKA 20: Peka medenjakov.

Seveda pa spodbujam krožkarje, da počnejo še marsikaj koristnega in uporabnega. Opravljajo sezonska dela pri čebelnjaku in si krepijo sposobnost dela s čebelami. Znanja pridobivajo z obiski Čebelarkega centra v Krškem, Čebelarkega muzeja v Radovljici in si tako širijo svoja obzorja. Preizkusili so se tudi že v vlogi igralcev, saj so naše delo posneli za francosko oddajo ARTE JUNIOR in za predstavitveni video uspešnega krožka na Čebelarski zvezi Slovenije. Ni nam dolgčas.



SLIKA 21:Zbijanje okvirjev.



SLIKA 22: Točenje medu.



SLIKA 23: Opazovalni panj.



SLIKA 24: Delo pri čebelnjaku.

4. SKLEP

Vsi krožkarji so se prostovoljno prijavili in redno ter vestno obiskovali interesno dejavnost skozi celo šolsko leto. Marsikdo se bo zopet prijavil naslednje šolsko leto in skupaj se bomo odpravili novim dogodivščinam nasproti. Ker pa je to krožek z živimi bitji, se bomo z nekaterimi starejšimi krožkarji srečali še med počitnicami in poskrbeli za naše male prijateljice. V okviru pouka interesne dejavnosti čebelarski krožek učenci spoznavajo pomen čebel in čebeljih pridelkov. Krepijo si samostojnost in samozavest ob nastopanju pred ljudmi, vodenju delavnic. Razvijajo si sposobnost samostojnega čebelarjenja. Ob številnih dejavnostih razvijajo kritično razmišljanje do posegov človeka v okolje in s tem k ohranjanju oziroma neohranjanju okolja. Njihova različna ustvarjanja, praktično delo v čebelnjaku in pri čebelah razvijajo njihove motorične sposobnosti. Širijo svoja ozaveščanja o ohranjanju narave. Seveda pa vse to prenašajo na ljudi v ožji in širši okolici. Ob vsem tem pa nam vsem skupaj zveni v ušesih NAJ MEDI! pa bo dovolj hrane za čebele in ljudi.

KOMBINATORIKA IN VERJETNOST PRI IGRAH NA SREČO

POVZETEK

Kombinatorika in verjetnost je z igrami na srečo veliko bolj prepletena, kot se običajen igralec iger na srečo tega zaveda. Igre na srečo so bile namreč zgodovinsko gledano povod za razvoj verjetnostnega računa, ki bi naj igralcu takšnih iger pomagal, da si ob dovolj dolgi igri zagotovi zmago. Če se dijaki v srednješolskem izobraževanju s kombinatoriko in verjetnostjo nujno srečajo pri učnih vsebinah matematike, pa so v tem obdobju vse bolj izpostavljeni tudi igram na srečo, ki so z razvojem moderne tehnologije za dijake postale lahko dostopne. V strokovnem prispevku sem skozi vprašanja med dijaki raziskal, v katerih igrah na srečo so se preizkusili kot aktivni igralci in katere igre na srečo bi želeli igrati, če bi imeli to priložnost. Izkazalo se je, da se je največ dijakov aktivno preizkusilo v igranju športnih stav, sledi vplačilo loto listka, najbolj mikavna ob pravi priložnosti pa je ruleta v igralniških hišah. Za vse omenjene igre smo z znanjem kombinatorike in verjetnosti ter ob upoštevanju pravil posamezne igre, ki jih določa organizator igre na srečo, izračunali verjetnost za našo zmago oziroma dobitek. Izračuni so potrdili, da so naše možnosti do srečnega dobitka precej manjše, kot smo jih neuko predvidevali, hkrati pa je takšna matematično podkrepljena analiza iger odprla pogled prenekateremu dijaku o nevarnostih in pasteh igranja iger na srečo. Ugotovitve v strokovnem prispevku bi vsekakor spremenile pogled na igre na srečo tudi veliki večini odraslih igralcev in hkrati streznitev, da je dobitek veliko bolj oddaljen, kot se neukemu igralcu zdi na prvi pogled.

KLJUČNE BESEDE: kombinatorika, verjetnost, igre na srečo, verjetnost dobitka

COMBINATORICS AND PROBABILITY IN GAMING

ABSTRACT

Combinatorics and probability are much more intertwined with gambling than the average gambler realizes. Historically speaking, games of chance were the reason for the development of the probability calculus, which should help the player of such games to ensure a win if he plays for a long enough time. If students in secondary school education necessarily encounter combinatorics and probability in the learning content of mathematics, in this period they are also increasingly exposed to games of chance, which have become easily accessible to students with the development of modern technology. In the professional contribution, I investigated through questions among the students which gambling games they tried as active players and which gambling games they would like to play if they had the opportunity. It turned out that the most students actively tried their hand at playing sports bets, followed by the payment of a lotto ticket, and the most attractive at the right time is roulette in casinos. For all the mentioned games, we calculated the probability of our victory or winnings with the knowledge of combinatorics and probability and taking into account the rules of each game, which are determined by the organizer of the gambling game. The calculations confirmed that our chances of a lucky win are much smaller than we ignorantly assumed, and at the same time, such a mathematically supported analysis of the games opened the eyes of too many students about the dangers and pitfalls of gambling. The findings in the expert paper would certainly change the way most adult players look at gambling and at the same time make them realize that winning is much more distant than it seems at first glance to an uneducated player.

KEYWORDS: combinatorics, probability, gambling, probability of winning

1. UVOD

Igra je že od nekdanj nepogrešljiv del človekovega življenja. Predstavlja odmik od stvarnosti, zabavo, način sprostitve in človeka spremlja od ranega otroštvo do odraslosti. Skozi zgodovino so se razvile številne igre, ki zadovoljujejo človekove potrebe po zvijačah, bližnjicah, želji po prevladi in občudovanju ter tako posamezniku omogočijo, da se vsaj za trenutek v svojem življenju počuti mogočnega. Zato igra od posameznega igralca spodbuja razvoj spretnosti in zahteva logično mišljenje, še posebej, če je usmerjena k določenemu uspehu in finančni koristi. Ravno verjetnost uspeha pri posamezni igri je bila povod za razvoj matematične veje, ki se ukvarja z verjetnostnim računom [1]. Glavna skrb začetnikov verjetnostnega računa je bila, kako naj igralec stavi, da izniči faktor sreče pri igranju in si ob dovolj dolgi igri zagotovi zmago.

Z razvojem moderne tehnologije so igram na srečo vse bolj izpostavljeni tudi mladostniki in dijaki. Pametne naprave in svetovni splet omogočata možnost igranja iger na srečo v vsakem trenutku, zato ne čudi, da se večkrat med dijaki sliši tarnanje, kako malo je manjkalo do uspeha in željenega dobitka. Pa je res manjkalo tako malo, kakor igralec iger na srečo najprej pomisli? Strokovni del tega prispevka podaja računsko podprt odgovor na to pogosto vprašanje, kako daleč ali blizu je bil uspeh pri izbrani igri na srečo. Temelj matematičnim izračunom predstavljajo osnovne zakonitosti kombinatorike in verjetnostnega računa, s katerimi se dijaki v srednješolskem strokovnem izobraževanju spoznajo pri učnih vsebinah matematike. Z usvojenim znanjem so dijaki sposobni izračunati število vseh izidov določene igre in število tistih izidov, ki so ugodni za igralca. Ob upoštevanju pravil in zakonitosti posamezne igre na srečo, ki jih določa organizator iger na srečo, smo izračunali verjetnost za igralčevo zmago. Zanimalo nas je, ali obstaja igra na srečo in idealen način igranja igre, ki bi nam zagotavljal največjo verjetnost dobitka.

2. KOMBINATORIKA IN VERJETNOST

Kombinatorika je področje matematike, ki se ukvarja s tem, na koliko načinov je možno razporediti neko množico elementov ali na koliko načinov je možno izbrati elemente iz neke množice [2]. Verjetnost danega dogodka je razmerje med številom izidov, ki so za ta dogodek ugodni, in številom vseh izidov, ki so pri danem dogodku sploh mogoči (En. 1):

$$P(A) = \frac{m}{n}, \quad (1)$$

kjer $P(A)$ pomeni verjetnost dogodka A , m je število vseh ugodnih izidov, n pa predstavlja število vseh mogočih izidov [3]. Pri tem se privzame, da so izidi med seboj enakovredni – če se poskus dovolj velikokrat ponovi, se vsi izidi pojavijo približno enako pogosto. Da lahko števila vseh ugodnih in mogočih izidov lažje preštejemo ali izračunamo, pozna kombinatorika pravila, ki nam omogočajo, da razporeditve oziroma izbore preštejemo sistematično. V nadaljevanju tega poglavja je podanih nekaj pravil, ki smo jih uporabili za potrebe naših izračunov.

a) Osnovni izrek kombinatorike – pravilo produkta

Osnovni izrek kombinatorike govori o situaciji, ko naredimo dva ali več zaporednih neodvisnih izborov (En. 2):

$$P_n = n_1 \cdot n_2 \cdot n_3 \cdot \dots \cdot n_k. \quad (2)$$

b) Permutacije

Permutacije so razporeditve vseh elementov dane množice v vrsto. Na prvo mesto lahko postavimo kateregakoli izmed n elementov. Neodvisno od tega, kateri element smo postavili na prvo mesto, lahko na drugo mesto postavimo kateregakoli izmed preostalih $n - 1$ elementov. Tako nadaljujemo do zadnjega mesta, za katerega ostane samo en element. Število vseh možnih razporeditev podaja spodnja enačba (En. 3):

$$P_n = n \cdot (n - 1) \cdot 2 \cdot 1 = n!. \quad (3)$$

c) Variacije brez ponavljanja

Tudi pri variacijah razporedimo elemente v vrsto, vendar pri tem ne porabimo nujno vseh elementov. Določeno imamo število, koliko elementov izmed vseh razporedimo, pomemben pa je tudi vrstni red razporejenih elementov. Govorimo o variacijah n elementov reda r brez ponavljanja (En. 4):

$$V_n^r = \frac{n!}{(n-r)!}. \quad (4)$$

č) Kombinacije brez ponavljanja

Kadar vrstni red elementov, ki jih izbiramo iz množice, ni pomemben, temu rečemo kombinacije. Določeno imamo število elementov n , izberemo pa število r elementov (En. 5):

$$C_n^r = \frac{n!}{(n-r)! \cdot r!}. \quad (5)$$

3. IGRE NA SREČO

Igra je v človeški zgodovini prisotna že od nekdanj. Čeprav se igra navidezno nahaja zunaj resničnega in ne predstavlja bistvenega za preživetje, je vsekakor pomembna, neizogibna in temeljna sestavina posameznikovega življenja. Za posameznika predstavlja razvedrilo, ki zahteva svoj čas in prostor ter se ravna po pravilih, ki so vnaprej določena. Zanj je značilna tako telesna kot duševna sprostitev, vendar v skrajnih oblikah iger na srečo ta učinek zbledi.

Igra na srečo je igra za denar, navadno s kartami, kockami, ruleto ali drugo pripravo, ki ni predvidljiva ali ne vodljiva. Izid igre je v veliki meri odvisen od sreče in zelo malo ali nič od sposobnosti ali veščine igralca [5]. Po Zakonu o igrah na srečo so opredeljene kot igre na srečo, pri katerih imajo udeleženci za plačilo določenega zneska možnosti zadeti dobitke, izid igre pa je izključno ali pretežno odvisen od naključja ali kakšnega negotovega dogodka [6]. Ločimo klasične in posebne igre na srečo. Klasične igre na srečo so številčne loterije, loterije s trenutno znanim dobitkom, kviz loterije, tombola, loto, športne napovedi, športne stave, srečelovi in druge podobne igre. Posebne igre na srečo pa so igre, ki jih igrajo igralci proti igralnici ali drug proti drugemu na posebnih igralnih mizah s kroglicami, kockami, kartami, na igralnih panojih ali na igralnih avtomatih. V nadaljevanju poglavja so bolj podrobno opisane igre na srečo, s katerimi so se dijaki že srečali in za katere smo matematično določili verjetnost dobitka.

a) Met kovanca

Met kovanca je najbolj preprosta igra na srečo (Slika 1). Če kovanec vržemo v zrak, imamo 50 % možnosti, da bo padla številka in 50 %, da bo padel grb. Na voljo sta dva enakovredna izida. Ko kovanec vržemo v zrak še drugič, je verjetnost, da pade ena ali druga stran kovanca ponovno izražena s 50/50. Vsakokratni met kovanca je neodvisen dogodek, ki nima nobene povezave s prejšnjimi meti.



SLIKA 1: Met kovanca.

b) Športne stave

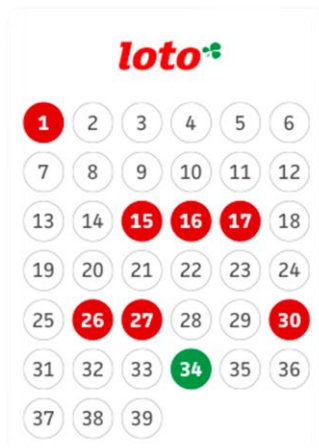
Osnovni princip igranja športnih stav je, da stavnica zbira denar igralcev za stave na športne dogodke ter izplačuje nagrade igralcem stav, ki so zadeli izide na svojih stavnih listkih. Temeljni ekonomski cilj stavnice je, da je skupna vsota izplačil nižja od skupne vsote prejetih vplačil. Stavnice nad izidi športnih dogodkov nimajo nadzora, lahko pa nadzirajo višino kvot, ki jih ponujajo igralcem. Računalniški algoritmi v ozadju postavijo kvote tako, da stavnicam prinašajo dobiček ne glede na izide tekem. Slika 2 prikazuje primer ponujenih kvot za različne dogodke na nogometni tekmi.

Venezuela		Gvatemala			
VSE (29)	POPULARNO (8)		VSOTE (6)		
9188 REDNI					
1	1,67	0	3,50	2	4,85
9283 HANDICAP (0 : 1)					
1	2,55	0	3,55	2	2,15
9192 DVOZNAKI					
10	1,12	02	2,15	12	1,24
9225 OBE EKIPi DOSEŽETA GOL					
Da		2,03	Ne		1,62
9367 VSOTA 1,5 GOLA					
Manj		2,80	Več		1,35

SLIKA 2: Ponujene kvote za nogometno tekmo [7].

c) Loto

Loto temelji na žrebanju kombinacije števil. Slovenska različica igre izžreba sedem števil (od 1 do 39). Glavni dobitnik prinese igralcu enaka igrana kombinacija sedmih števil, kot je bila izžrebana [8].



SLIKA 3: Loto listek [8].

č) Ruleta

Igralec preden se zavrti igralno kolo, na katerem kroglica določi zmagovito številko, lahko stavi različno število žetonov na igralnem polju (Slika 4). Igralec tudi izbere, katero vrsto stave bo igral (številčna stava, stava na barvo, stava na sodo ali liho število,...). V primeru zadete stave so dobitki vnaprej določeni glede na višino vložnega denarja na posamezno stavo in vrsto izbrane stave.



SLIKA 4: Igralno polje za postavitev žetonov [8].

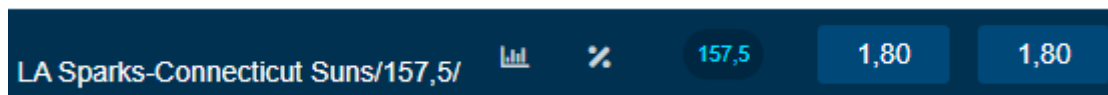
4. MATEMATIČNA ANALIZA IGER NA SREČO IN DOPRINOS K STROKI

Dijaki v srednješolskem strokovnem izobraževanju pri učnih vsebinah matematike usvojijo temeljna znanja kombinatorike, ki so v tem prispevku podana v 2. poglavju. Ker pa so z razvojem moderne tehnologije vse bolj izpostavljeni tudi igram na srečo, v nadaljevanju tega poglavja ob uporabi omenjenih matematičnih orodij podajamo izračunane verjetnosti za uspeh pri nekaterih

igrah na srečo, s katerimi so se dijaki že srečali, najverjetneje pa jim bodo izpostavljeni tudi v prihodnje.

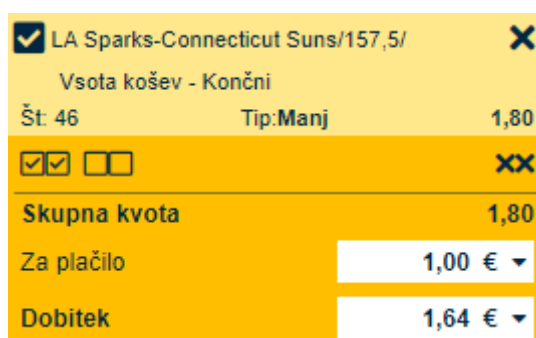
a) Športne stave

Športne stave so priljubljena oblika iger na srečo, ker povprečnemu igralcu dajejo občutek, da končni izid ni odvisen zgolj od naključja, ampak od znanja, izkušenj in ostalih informacij, ki jih poseduje igralec, ko stavi na izbrano tekmo. Slika 5 prikazuje stavni dogodek, ki je še najbolj podoben že opisanemu metu kovanca.



SLIKA 5: Stavni dogodek (vir: Lasten).

Stavni dogodek ponuja igralcu možnost, da lahko stavi, če bo na košarkarski tekmi doseženih več kot 157,5 košev, ali manj od te postavljene meje. Žal je tukaj zmotno mnenje večine igralcev, da lahko na podlagi lastnega znanja postavijo to mejo predvidenih košev bolj natančno od stavnic, ki se opirajo na računalniške algoritme. Izid takšne stave je torej 50/50. Na prvi pogled pri takšni stavi igralec na dolgi rok niti ne izgubi, niti dobi. Da pa igralec na dolgi rok igranja tudi ob takšni verjetnosti izida vseeno izgublja, poskrbi stavnica s postavljanjem kvot na izid dogodka (Slika 6).



SLIKA 6: Vrednost dobitka ob igranem vložku v primeru zadete stave (vir: Lasten).

Na sliki 6 je prikazan dobitek, če igralec na takšno stavo vplača 1,00 €. Od vplačane vrednosti se odšteje davek od vplačila na igre na srečo, preostala vrednost pa se pomnoži s ponujeno kvoto, tako da je v primeru dobljene stave vrednost dobitka 1,64 €. V tabeli 1 so prikazane vrednosti stanja na računu ob začetnem kapitalu 10 € in ob upoštevanju 50 % verjetnosti za dobljeno stavo.

TABELA 1. Prikaz vplačil in izplačil glede na število odigranih stav.

Število odigranih stav	Stanje na računu [€]
10	8,2
20	6,4
55	0

Iz tabele lahko razberemo, da po 55 odigranih stavah ostanemo brez začetnega kapitala.

V želji, da bi s čim manjšim vplačanim zneskom prišli do čim večjega dobitka, stavnice ponujajo tudi kombiniranje stavnih parov (Slika 7).

<input checked="" type="checkbox"/>	LA Sparks-Connecticut Suns/157,5/	<input type="checkbox"/>
Vsota košev - Končni		
Št: 46	Tip: Manj	1,80
<input checked="" type="checkbox"/>	Vanoli Cremona-Forlì/144,5/	<input type="checkbox"/>
Vsota košev - Končni		
Št: 6383	Tip: Manj	1,80
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Skupna kvota		3,24
Za plačilo		1,00 €
Dobitek		2,95 €

SLIKA 7: Vrednost dobitka ob igranem vložku v primeru zadete stave (vir: Lasten).

Ker se kvote posameznih parov med sabo množijo, se poveča tudi končna kvota, s katero se pomnoži vplačani znesek in je posledično morebiten dobitek večji. Vendar pa se z dodajanjem parov manjša verjetnost, da bomo tak listek zadeli. V tabeli 2 so prikazane vrednosti vplačanih in izplačanih zneskov glede na število odigranih stav ob upoštevanju, da je verjetnost za oba zadeta para hkrati samo še 25 %.

TABELA 2. Prikaz vplačil in izplačil glede na število odigranih stav.

Število odigranih stav	Stanje na računu [€]
10	7,375
20	4,75
38	0

Z dodajanjem večjega števila parov na stavni listek so naše možnosti še slabše, saj ostanemo brez vložnega denarja že po 38 odigranih stavah.

b) Loto

Loto listek dijaki zelo poredko vplačajo, vseeno pa nas je zaradi visokih dobitkov ob zadeti sedmici zanimalo, kakšne so naše možnosti. Za izračun vseh možnih kombinacij, kako izbrati 7 števil med 39, smo uporabili »En. 5«:

$$C_{39}^7 = \frac{39!}{32! \cdot 7!} = 15380937$$

Verjetnost, da zadanemo glavno nagrado, je 1 proti 15380937.

c) Ruleta

Najbolj mikavna igra v igralniških hišah bi bila ruleta. Ker igranje rulete omogoča več vrst stav, smo tukaj preračunali naše možnost za najbolj osnovno stavo, da stavimo na točno številko od 0 do 36. Za izračun verjetnosti smo uporabili »En. 1«:

$$P(A) = \frac{1}{37} = 2,7 \%$$

Verjetnost, da zadanemo točno številko na ruleti, je 2,7 %. Vendar pa igralna hiša za takšen zadenek izplača dobiček v razmerju 35:1. To pomeni, da bi ob vložnem 1 € dobili izplačanih 36 €. In ravno tu se skriva prednost igralne hiše, saj bi v matematičnem oziru bilo pošteno to razmerje 36:1, tako pa po vsakem zadetku dobimo izplačano 2,7 % manj.

5. ZAKLJUČEK

Igre na srečo so torej vedno bile zanimiv in nepogrešljiv del človekovega življenja in tudi v prihodnosti se najverjetneje ne bo veliko spremenilo. Zato se je toliko bolj pomembno zavedati posledic igranja in pa dejstva, da o zmagah v teh igrah ne odloča znanje ali sposobnost, ampak naključje. Z matematično podkrepjenimi izračuni in ob upoštevanju posameznih pravil iger smo ugotovili, da niti ni naključje, da ob igranju teh iger na dolgi rok pridelamo izgube. Čeprav se nam pri športnih stavah lahko zazdi, da imamo v štartu boljši položaj v primerjavi s stavnico, pa smo na primerih dokazali, da ob dovolj dolgem igranju ostanemo brez začetnega vložka, kaj šele dobička. Nič boljše ni niti pri vplačevanju loto listka ali ruleti. Igralnice v svojih prostorih prirejajo le take igre, pri katerih imajo vnaprej zagotovljeno začetno prednost, pa čeprav samo 2,7 % v primeru stave na točno številko na ruleti. Naše možnosti do srečnega dobitka so torej precej manjše, kot smo jih neuko predvidevali, hkrati pa je takšna matematično podkrepljena analiza iger odprla pogled prenekateremu dijaku o nevarnostih in pasteh igranja iger na srečo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dostopno na: https://sl.wikipedia.org/wiki/Blaise_Pascal, 5. junij 2023.
- [2] Dostopno na: <https://splet.smgs.si/TratnikUros/Kombinatorika-in-verjetnost.pdf>, 5. junij 2023.
- [3] Dostopno na: https://sl.wikipedia.org/wiki/Verjetnostni_ra%C4%8Dun, 5. junij 2023.
- [4] Dostopno na: <http://www.sociologija.si/igre-na-sreco.html>, 5. junij 2023.
- [5] Dostopno na: https://sl.wikipedia.org/wiki/Igra_na_sre%C4%8Do, 5. junij 2023.
- [6] Dostopno na: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO409>, 5. junij 2023.
- [7] Dostopno na: <https://www.e-stave.com/stave>, 5. junij 2023.
- [8] Dostopno na: <https://www.loterija.si/loto/vse-o-igri>, 5. junij 2023.
- [9] Dostopno na: <https://ruleta77slovenia.com/ruleta-pravila>, 5. junij 2023.

VPLIV SOCIALNIH IN ČUSTVENIH VEŠČIN NA PRISOTNOST MEDVRSTNIŠKEGA NASILJA

POVZETEK

Razvijanje učnega potenciala je v slovenskih šolah v ospredju šolskega sistema. Nadvse pomembni so tudi vzgojni procesi, ki potekajo sočasno, na primer razvijanje socialnih in čustvenih veščin. Pri oblikovanju vedenja so čustva izrednega pomena. Razvite spretnosti zaznavanja, uporabe in izražanja čustev, predvsem neprijetnih, ki potencialno lahko vodijo k nasilnemu ravnanju, so za odraščajočega otroka bistvene ter predstavljajo pomemben dejavnik pri preprečevanju medvrstniškega nasilja. Ključno je tudi takojšnje odzivanje na sporočeno nasilno ravnanje. Na Osnovni šoli Rodica že nekaj let načrtno vpeljujemo preventivne dejavnosti, ki vplivajo na socialne in čustvene veščine učencev ter posledično na razširjenost medvrstniškega nasilja. Prisotnost le-tega smo ob koncu preteklega šolskega leta preverili z izvedbo kvantitativne empirične raziskave, v katero smo vključili učence od 4. do vključno 8. razreda. Rezultati raziskave so posredno pokazali, da so preventivne dejavnosti, ki jih na šoli izvajamo, kakovostne in učinkovite, saj se velika večina učencev na šoli počuti varno in niso oziroma so redko ali včasih deležni medvrstniškega nasilja. Rezultati so pokazali tudi možnosti za izboljšave, ki smo jih upoštevali pri pripravi na novo šolsko leto.

KLJUČNE BESEDE: preventivne dejavnosti, čustva, medvrstniško nasilje

THE IMPACT OF SOCIAL AND EMOTIONAL SKILLS ON THE PREVALENCE OF PEER VIOLENCE

ABSTRACT

Developing learning potential is at the forefront of the Slovenian school system. Educational processes that run in parallel, such as the development of social and emotional skills, are also of paramount importance. Emotions are of paramount importance in shaping behaviour. Developed skills in perceiving, using and expressing emotions, especially unpleasant emotions that can potentially lead to violent behaviour, are essential for a growing child and are an important factor in preventing peer violence. Responding promptly to reported violent behaviour is also crucial. For several years now, Rodica Primary School has been systematically introducing prevention activities that have an impact on the social and emotional skills of pupils and, consequently, on the prevalence of peer violence. At the end of the last school year, we tested the prevalence of peer violence by conducting a quantitative empirical study involving pupils from Year 4 to Year 8 inclusive. The results of the survey indirectly showed that the prevention activities carried out at the school are of high quality and effective, as the vast majority of pupils feel safe at school and are rarely or sometimes not involved in peer violence. The results also showed room for improvement, which we have taken into account in preparing for the new school year.

KEYWORDS: prevention activities, emotions, peer violence

1. UVOD

V slovenskih šolah je v ospredju razvijanje splošne inteligence in učnega potenciala, pogosto pa se zanemarijo procesi, ki vplivajo na socialne in čustvene veščine. Slednje so bistvene za pridobivanje izkušenj v »izražanju občutij, (lastnih) čustev in odnosov do drugih ljudi ter tako na eni strani razvijajo samospoštovanje, samozaupanje in razumevanje, na drugi strani pa spoštovanje drugih, razumevanje socialnih okoliščin in socialno odgovornost,« menijo Rutar Ilc, Rogič Ožek in Gramc [3].

Na Osnovni šoli Rodica že več let načrtno vpeljujemo preventivne dejavnosti, ki vplivajo na socialne in čustvene veščine učencev. Namen slednjih je med drugim tudi zmanjševanje medvrstniškega nasilja. Ključno pri uspešnem preprečevanju nasilnega vedenja je tudi takojšnje odzivanje na sporočeno nasilno ravnanje, ne glede na to, kdo je ga povzročal ali kdo je v vlogi žrtve. Da je šola varen prostor je pomembno prizadevanje vseh zaposlenih. Prisotnost medvrstniškega nasilja smo ob koncu preteklega šolskega leta preverili z izvedbo kvantitativne empirične raziskave, ki jo bomo v nadaljevanju predstavili. Z raziskavo smo posredno dobili informacije o učinkovitosti preventivnih dejavnosti, hkrati pa so nam bile vzvod za pripravo izboljšav.

2. POMEN RAZVOJA SOCIALNIH IN ČUSTVENIH VEŠČIN V OTROŠTVU

Socializacija je za posameznika pomemben proces, v katerem ob stiku z bližnjimi drugimi oblikuje svojo osebnost, razvija svoja vedenja in doživljanja. Domače okolje, družina, je prvi in najmočnejši prostor, kjer se spodbujajo in razvijajo socialne in čustvene kompetence. Odnos staršev do otrok ima globoke in trajne posledice na njegovo čustveno življenje. Starši so prvi, ki usmerjajo svoje otroke k obvladovanju jeze, pozitivnemu reševanju konfliktov, k nadzorovanju impulzov ter strpnosti in empatiji do drugih. Takoj za domačim okoljem je šolski prostor, kjer otroci preživijo pretežni del svojega časa. Šola lahko kot kraj, kjer se otroci dnevno srečujejo, spodbuja odpravljanje pomanjkljivosti na socialnem in čustvenem področju ter otrokom omogoča, da se naučijo osnovnih življenjskih spoznanj, ki jih ne morejo dobiti nikjer drugje [6].

Šolsko okolje nudi vrsto priložnosti, da učenci v medosebnih odnosih razvijajo sposobnosti zaznavanja, uporabe in izražanja čustev, sposobnosti uravnavanja lastnih čustev ter sposobnost uporabe čustev pri reševanju problemov in odločanju. Strokovni delavci šole v vsakodnevnih interakcijah z otroki le-te spodbujajo k pozitivnemu vedenju v lastnih socialnih interakcijah ter na različne načine negujejo različne sprejemljive vedenjske oblike – pravičnost, strpnost, spoštovanje, skrb za drugega, razumevanje drugačnosti ipd. [5, 6].

Socialne in čustvene veščine so ključne za ustvarjanje spodbudnega učnega okolja za uresničevanje vključenosti vseh učencev. Sta varovalna dejavnika, ki vplivata tako na učno uspešnost, kot tudi na dobro vključenost učencev. Učenci so bolj zavzeti in motivirani za učenje in delo v šoli, če svoje socialne odnose in čustveno odzivanje doživljajo kot uspešne [3].

Sposobnost čutenja je za dobro počutje vsakega posameznika tako pomembna kot sposobnost mišljenja [6]. Čustva niso nek neukročen ostanek preživetja v kameni dobi, ki ga moramo utišati oziroma ignorirati, medtem ko razvijamo kognitivne spretnosti. Čustva vodijo naše vedenje, oblikujejo naše vrednote ter nas usmerjajo tako, da izberemo en način delovanja in ne drugega. Čustvene in razumske spretnosti so enako pomembni in soodvisni sestavni del človeške inteligence [8].

Čustva vplivajo na vsa področja našega življenja: na učni uspeh, na izboljšanje vedenja, na zdravje in na odnose. Pomembno in odgovorno je razmišljanje, da je potrebno otroke opremiti z orodju, ki jim bodo v pomoč v življenju, da bodo spretni pri timskem delu, v komunikaciji ter imeli spretnost obvladovanja čustev. Zavedanje lastnih čustev nam je v pomoč, da v življenju sprejemamo prave odločitve [6].

Schilling [8] pravi, da imajo otroci dve vrsti uma – tistega, ki misli, in tistega, ki čuti. Od obeh je odvisno, kako otroci delujejo vsak dan, vse življenje. Razum ne more dobro delovati brez čustev, le-tej pa koristi hladna, premišljena razumska presoja. Avtorica [8] med dejavnike za razvijanje čustvene pismenosti uvršča: zavedanje samega sebe, obvladovanje čustev, sprejemanje odločitev, obvladovanje stresa, osebna odgovornost, samopodoba, empatija, sporazumevanje, reševanje sporov.

Zavedanje čustev oziroma samozavedanje je sposobnost zaznavanja, prepoznavanja in poimenovanja lastnih in tujih občutkov in čustev. Ob tem je nujno, da poznamo besedišče, povezano s čustvi. Pozorno opazovanje okoliščin ter verbalnega in neverbalnega sporočanja predstavlja ključ do razumevanja čustev drugih [2].

Obvladovanje čustev oziroma samokontrola je sposobnost, da zna posameznik na primeren način upravljati z lastnimi čustvi. Obvladovanje čustev je dober način za soočanje s kritičnimi in napetimi okoliščinami [2].

Empatija vključuje spretnosti prepoznavanja občutkov v sebi in v drugih, vživljanje v položaj drugega, pozorno poslušanje drugih, spoštovanje različnosti. Biti empatičen pomeni razumeti, kar nekdo občuti, ali natančneje, razumeti, kako bi se počutili mi, če bi bili na njegovem mestu [6].

Čustva povezujejo otroke z okoljem, z njihovimi telesi, mislimi in spomini, sporočajo jim o življenjskih okoliščinah, o njihovem fizičnem in mentalnem počutju. Čustva med drugim oblikujejo vedenje otrok [1].

Čustva so lahko prijetna oziroma neprijetna. Otroci se morajo naučiti, da niso »dobri« le takrat, ko občutijo veselje, zadovoljstvo in druga prijetna čustva oziroma niso »slabi«, ko občutijo neprijetna čustva, kot sta strah in jeza [1]. Naravno in normalno je, da ljudje občutimo tako prijetna, kot tudi neprijetna čustva. Čustvo, ki otrokom povzroča največ težav, je jeza. Nasilje je pogostokrat posledica slabo obvladane jeze, zato je po mnenju Bisquerra Alzina [2] sposobnost obvladovanja jeze eden od najboljših strategij preprečevanja nasilja. Milivojević in

Muršič [4] med čustva povezana z nasilnim ravnanjem poleg jeze (besa) uvrščata tudi željo, nezadovoljstvo/frustracijo, dolgočasje, sovraštvo, zavist, kljubovanje, ljubosumje, sram, ponos in strah.

Rezultati raziskave, ki je bila izvedena v sklopu projekta NEON – Varni brez nasilja, so pokazali, da zmožnost uravnavanja čustev pomembno vpliva na to, kakšne izkušnje bo imel otrok z medvrstniškim nasiljem. Za otroke, ki imajo boljše zmožnosti uravnavanja svojih čustev je manj verjetno, da bodo vključeni v situacijah medvrstniškega nasilja [7].

3. PREVENTIVNO DELOVANJE NA OSNOVNI ŠOLI RODICA

Učenje socialnih in čustvenih veščin predstavlja pomemben element različnih preventivnih dejavnosti na naši šoli. Z njimi šola oblikuje okolje, v katerem se učenci počutijo varne in sprejete. Smo mnenje, da takšno okolje spodbuja razvoj samostojnosti, odgovornosti in pozitivne samopodobe. Hkrati ima tudi (ne)posreden preventivni učinek na pojavnost medvrstniškega nasilja.

Preventivne dejavnosti se na naši šoli načrtujejo in izvajajo [9]:

- **na ravni šole** (dejavnosti šolske skupnosti, teden otroka, obogatitvene dejavnosti, dejavnosti šolskega športnega društva, šolsko glasilo, umetniške dejavnosti, sodelovanje na tekmovanjih, šolskih natečajih, raziskovalnih nalogah, preventivne vsebine za najstnike objavljene na šolski spletni strani idr.),
- **na ravni posameznih razredov oziroma oddelkov** (razredne ure oziroma dnevi dejavnosti z različno tematiko, v izvedbo katerih se intenzivno vključuje svetovalna služba ter občasno tudi zunanji izvajalci (npr. oblikovanje razrednih pravil, socialne igre, nenasilna komunikacija, medosebni odnosi, reševanje konfliktov, drugačnost, strpnost, čustva, človekove pravice, alkohol, ljubezen in spolnost, raba tehnologije in varnost na spletu, stres, besede in dejanja puščajo sledi, učim se učiti, delavnice programa NEON – Varni brez nasilja in programa P-odporni mladi idr.)),
- **v sodelovanjih v mednarodnih in nacionalnih projektih** (npr. Eko šola, UNESCO šola, Zdrava šola, Korak k Sončku idr.),
- v primeru, ko je potrebno tudi **na ravni posameznih učencev** (npr. individualni pogovori, mediacija, pomoč učencem pri alternativnih načinih izražanja svojih čustev idr.).

Namen preventivnega delovanja je krepiti cilje in vrednote, kot so: podpiranje kulture kakovostnih medvrstniških odnosov, spodbujanje in razvijanje spoštljivega, solidarnega, strpnega, odgovornega ravnanja, nenasilne komunikacije, konstruktivnega reševanja problemov, asertivnega izražanja čustev, spoštovanje sebe in drugih, zavedanja pomembnosti medsebojne pomoči, razvijanja pozitivne samopodobe, skrb za fizično in duševno zdravje, razvijanje močnih področij otrok idr.

Ključno pri uspešnem preprečevanju medvrstniškega nasilja je tudi dosledno odzivanje na nasilna vedenja ter jasno sporočanje, da nasilje ni sprejemljivo.

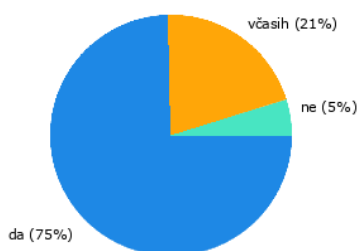
4. PRISOTNOST MEDVRSTNIŠKEGA NASILJA NA OSNOVNI ŠOLI RODICA

Zaradi glasnejšega govora v medijskem prostoru o vzniku medvrstniškega nasilja v osnovnih šolah po obdobju epidemije korona virusa, smo ob koncu šolskega leta 2021/22 med učenci izvedli kvantitativno empirično raziskavo, s katero smo želeli preveriti:

- kakšna je učenčeva zaznava občutka varnosti na naši šoli,
- kakšna je pogostost in kraj srečevanja z različnimi oblikami medvrstniškega nasilja,
- kakšna je reakcija učenca ob neprimernem vedenju drugega ter
- kakšno je odzivanje učiteljev v primeru nasilja.

Učence smo povabili tudi k izražanju predlogov za oblikovanje bolj varnega šolskega okolja.

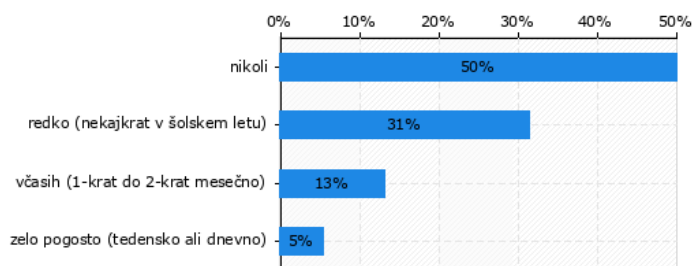
Vprašalnik so reševali učenci od 4. do vključno 8. razreda, skupno 348 učencev. Ugotovili smo, da se kar 75% učencev v šoli počuti varno. 21% jih je navedlo, da se v šoli včasih počutijo varne, medtem ko se 5% učencev v šoli ne počuti varno (graf 1). Ugotovili smo, da občutek varnosti otrokom daje prisotnost učiteljev, prijateljev. Kot razloge ne varnega počutja pa so navajali predvsem nasilne vrstnike.



GRAF 1: V šoli se počutim varno.

50% učencev je poročalo, da nikoli v šolskem letu 2021/22 niso bili žrtev medvrstniškega nasilja. 31% jih je poročalo, da so redko oziroma nekajkrat v šolskem letu doživeli medvrstniško nasilje, 13% jih je navedlo, da so ga doživeli včasih (1-krat do 2-krat mesečno), 5% pa naj bi zelo pogosto (tedensko ali dnevno) doživljali nasilje (tabela 1).

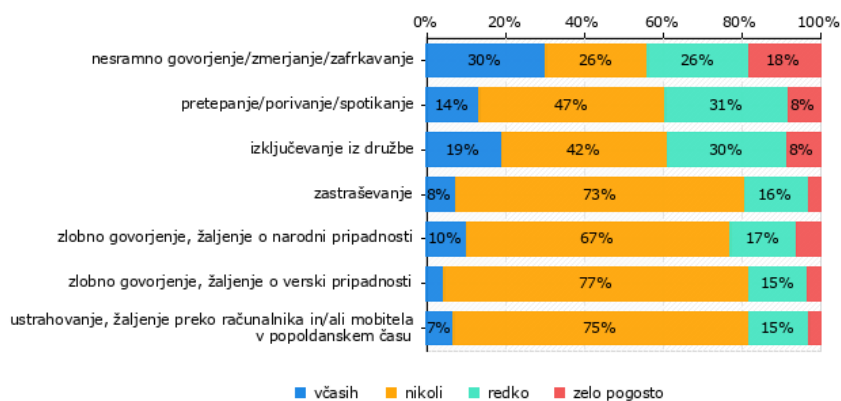
TABELA 1: Kolikokrat si bil/-a v šolskem letu 2021/22 žrtev medvrstniškega nasilja?



Učenci so navajali, da je najpogostejša oblika nasilja, ki se zelo pogosto (tedensko ali dnevno) pojavlja nesramno govorjenje, zmerjanje oziroma zafrikavanje (18%). Sledijo pretepanje, porivanje oziroma spotikanje (8%) ter v enakem deležu izključevanje iz družbe (8%). Med oblikami nasilja, ki se včasih (1-krat do 2-krat mesečno) pojavljajo je najpogosteje izpostavljeno

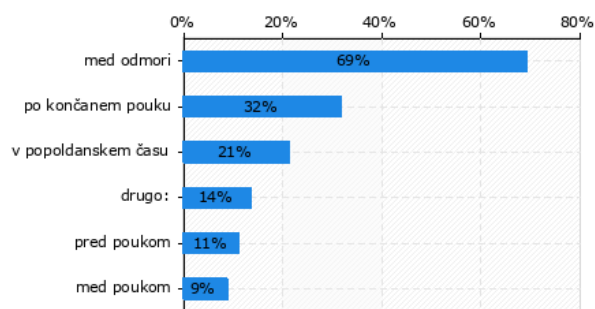
nesramno govorjenje, zmerjanje oziroma zafrkavanje (30%), sledi izključevanje iz družbe (19%) ter pretepanje, porivanje oziroma spotikanje (14%). Oblike nasilja, ki se redko pojavljajo pa so najpogosteje pretepanje, porivanje oziroma spotikanje (31%) izključevanje iz družbe (30%) ter nesramno govorjenje, zmerjanje oziroma zafrkavanje (26%). Preostale vrste nasilja (zastraševanje, zlobno govorjenje, žaljenje o verski ali narodnosti, ustrahovanje, žaljenje preko računalnika/mobitela) se pojavljajo manj pogosteje (od 67 - 77% nikoli) (tabela 2).

TABELA 2: Za katero vrsto nasilja je šlo?



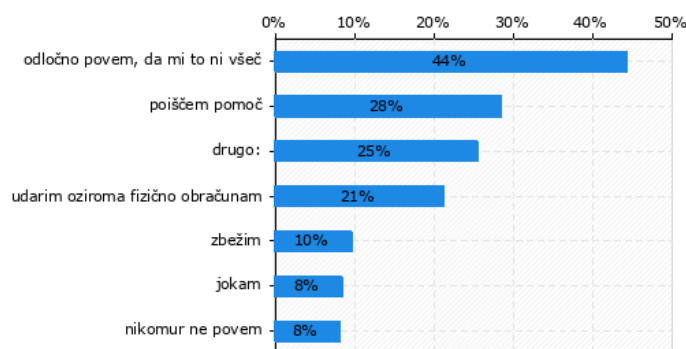
Po mnenju učencev se medvrstniško nasilje na naši šoli najpogosteje dogaja med odmori (glede na navedene proste odgovore predvsem na hodniku in v razredu). Sledi čas po končanem pouku (32%), nato popoldanski čas (21%) (tabela 3).

TABELA 3: Kdaj se po tvoji oceni največkrat dogaja medvrstniško nasilje?



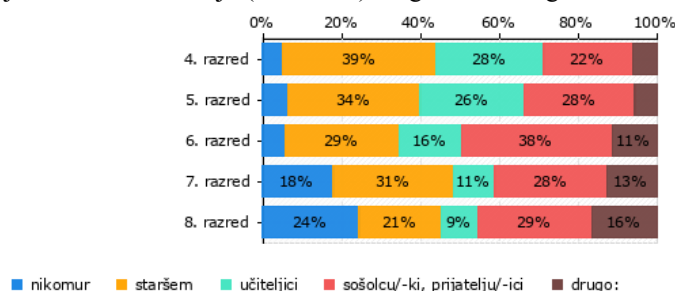
Glede na odgovore se največ učencev na nasilje odzove z odločnim sporočilom, da jim to ni všeč (44%). Sledi odgovor, da učenci poiščejo pomoč (28%). Sledi fizični odziv na nasilno ravnanje (21%). Kot manj prisotne oblike reagiranja na nasilno vedenje so učenci navajali bežanje (10%) in jokanje (8%). Med drugimi odgovori so bila pogosta jasna sporočila, da jim to ni všeč ali da jim je vseeno; da o nasilju poročajo staršem oziroma se jim nasilje sploh ne dogaja (tabela 4).

TABELA 4: Kako običajno ravnaš, ko je nekdo nasilen do tebe?



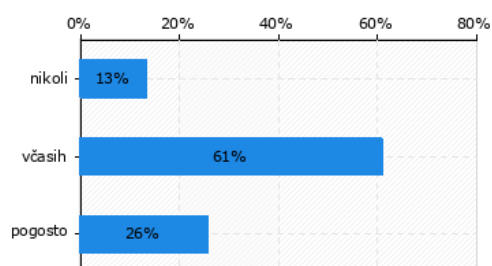
Mlajši učenci (4. in 5. razred) o nasilnem vedenju, ki se dogaja nad njimi, v večji meri poročajo, in sicer največ staršem (4. razred – 39%, 5. razred – 34%), sledijo učitelji (4. razred – 28%, 5. razred – 26%) in vrstniki (4. razred – 22%, 5. razred – 28%). Zaznati je, da v višjih razredih večji delež učencev o nasilnem vedenju ne poroča nikomur (4. razred – 5%, 5. razred – 7%, 6. razred – 6%, 7. razred – 17% in 8. razred – 24%). Zelo malo je tistih, ki o tem sporočajo učiteljem (6. razred – 16%, 7. razred – 11% in 8. razred 9%). V največji meri so o nasilnem vedenju poročali drugim vrstnikom šestošolci (38%), sledijo osmošolci, sedmošolci in petošolci (28% ali 29%). Pod drugo so učenci v vseh razredih navajali že dane možnosti (tabela 5).

TABELA 5: Poročanje o nasilnem vedenju (nad mano) drugim osebam glede na razred.



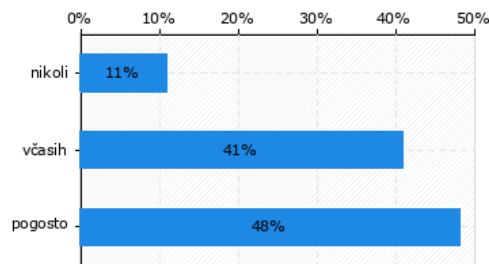
26% učencev je poročalo, da se v šoli z učitelji pogosto pogovarjajo o varnosti, medsebojnih odnosih, nasilju in reševanju konfliktov. 61% učencev je poročalo, da z učitelji včasih odpirajo tovrstne teme. Medtem ko 13% učencev meni, da se nikoli ne pogovarjajo o tovrstnih vsebinah, med njimi je največ sedmošolcev in osmošolcev (tabela 6).

TABELA 6: V šoli se z učitelji pogovarjamo o varnosti, nasilju, reševanju konfliktov.



48% učencev meni, da učitelji v primeru nasilja pogosto odreagirajo, 41% učencev pravi, da učitelji odreagirajo včasih, 11% pa, da na medvrstniško nasilje nikoli ne odreagirajo (tabela 7).

TABELA 7: Učitelji v primeru nasilja odreagirajo in se vključujejo v reševanje problema.



Učenci so navajali sledeče predloge za vzpostavitev varnejšega šolskega prostora (odgovori si sledijo glede na pogostost, posamezni odgovori, ki se pojavljajo enkrat ali dvakrat niso vključeni): večja pozornost in reagiranje učiteljev, poostren nadzor na hodnikih in v učilnicah, videonadzor, strožje kazni za nasilneže, poseben prostor za sprostitev in umiritev, odstranitev posameznikov iz šole, varnostniki, več pogovorov z učitelji o temi nasilja.

4. SKLEP

Skozi raziskovanje teorije smo iskali odgovore, kakšen je pomen razvoja socialni in čustvenih veščin v obdobju otroštva. Ugotovili smo, da imajo čustva zelo pomembno vlogo pri oblikovanju vedenja, zato je za otroka, ki odrašča, ključno, da razvije spretnosti zaznavanja, uporabe in izražanja čustev, in sicer predvsem neprijetnih, ki potencialno lahko vodijo k nasilnemu ravnanju. Slednje je potrdila tudi nedavno predstavljena raziskava, ki je pokazala, da je za otroke, ki so bolj spretni uravnavati svoja čustva, »manj verjetno, da bodo vključeni v situacijah medvrstniškega nasilja, kar kaže na to, da je samoregulacija čustev pomemben dejavnik pri preprečevanju medvrstniškega nasilja« [7].

V nadaljevanju smo predstavili kvantitativno empirično raziskavo, ki smo jo ob koncu šolskega leta 2021/2022 izvedli med učenci naše šole. Rezultati raziskave so pokazali, da se velika večina učencev na šoli počuti varno in niso oziroma so redko ali včasih deležni medvrstniškega nasilja. Kritičnih je 5% učencev, ki šole ne dojemajo kot varnega prostora ter so zelo pogosto deležni medvrstniškega nasilja. Zaradi njih in seveda vseh ostalih je vredno nadaljevati z vsemi zadanimi preventivnimi in kurativnimi koraki pomoči in podpore.

Kot spodbudna se je izkazala ugotovitev, da se največ učencev na nasilna ravnanja drugih odzove z odločnim sporočilom, da jim to ni všeč, sledil je odgovor, da poiščejo pomoč. Obe strategiji reševanja konfliktnih situacij otrokom načrtno privzgjajamo v sklopu delavnic vezanih na preventivo pred medvrstniškim nasiljem.

Preostale ugotovitve iz raziskave smo upoštevali pri pripravi na novo šolsko leto. Z analizo raziskave smo seznanili celoten učiteljski zbor in jih nagovorili, da dosledno spremljajo in v

skladu s pravili šolskega reda ustrezno reagirajo v primeru zaznave nasilnega vedenja. Razrednike smo nagovorili, da pri delu z oddelkom načrtujejo še več vsebin, ki bodo krepile varno počutje v šoli (več pogovorov o varnosti, medsebojnih odnosih, nasilju in reševanju konfliktov ipd.). Pridružili smo se projektu P-odporni mladi, namen katerega je med drugim opolnomočiti otroke, zaposlene in starše za funkcionalno izražanja in regulacijo čustev ter konstruktivno soočanje s stiskami, konflikti. Okrepili smo dežurstvo učiteljev v času odmorov, in sicer predvsem v času glavnega odmora ter odmora po pouku, ki sta se izkazala kot najbolj kritična. Na račun povečanega deleža svetovalnega dela pa smo dodatno podprli učence s čustveno-vedenjskimi težavami. Vse naštetu smo priključili že obstoječim preventivnim dejavnostim, ki jih, tudi na podlagi pridobljenih rezultatov raziskave, smatramo kot kakovostne in učinkovite ter predstavljajo dragoceno popotnico za otrokovo nadaljnje (so)delovanje v družbi in življenju nasploh.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Akin, T., Cowan, D., Palomares, S. in Schilling, D. (2000). Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo. Ljubljana: Educy
- [2] Bisquerra Alzina, R. et al. (2010). Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije
- [3] Grah, J. et al. (2017). Vključujoča šola: priročnik za učitelje in druge strokovne delavce. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
- [4] Muršič, M (ur.) (2010). Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti
- [5] Palomares, S. (2001). Spodbujanje strpnosti in sprejemanje drugačnosti. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti
- [6] Panju, M. (2010). Strategije za spodbujanje čustvene inteligence. Ljubljana: Modrijan
- [7] Pirc, T., Štirn, M. in Marinšek, A. (2023). Poročilo o izvedbi in rezultatih študije Medvrstniško nasilje in perspektiva staršev. Ljubljana: ISA institut. <http://www.programneon.eu/wp-content/uploads/2023/01/Perspektiva-starsev-in-medvrstnisko-nasilje-Porocilo-o-rezultatih-studije.pdf> (povzeto s spleta 30. 4. 2023)
- [8] Schilling, D. (2000). 50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligence. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti
- [9] Vzgojni načrt OŠ Rodica. (2018). http://sola-rodica.splet.arnes.si/files/2018/11/VZGOJNI-NA%C4%8CRT-2018-prenovljen_-lektoriran.pdf (povzeto s spleta 30. 4. 2023)

POMANJKANJE MOTIVACIJE ZA UČENJE NEMŠČINE PRI MLADIH

POVZETEK

Nemščina ni le jezik naših sosedov, temveč tudi najpogosteje govorjeni jezik v Evropi. Učitelji nemškega jezika opažamo, da so dijaki vedno manj motivirani za učenje tega jezika in da imajo ob vstopu v srednjo šolo že izoblikovan negativen odnos do učenja nemščine. Učitelji smo zato postavljeni pred velik izziv, saj moramo prevzeti vlogo motivatorja. Zadnje raziskave kažejo, da je treba zraven nemškega jezika dijakom predstaviti tudi družbo in kulturo nemško govorečih dežel. Takšne vsebine bistveno izboljšajo motivacijo dijakov in osmislijo njihovo učenje. Namen pričujočega prispevka je predstaviti širši stroki, da lahko mladi naravni govorniki vplivajo na povečanje motivacije in uspešnost učenja. V prvem delu prispevka predstavljam lastne primere dobre prakse vključevanja družbeno-kulturnih vsebin v pouk nemščine. Prikazane so tudi ugotovitve, da večji, kot je delež teh vsebin, večje je navdušenje nad predmetom. V drugem delu prispevka je opisan program Jugendfreiwilligendienst (Prostovoljna služba za mlade), ki mladim iz Nemčije omogoča opravljanje prostovoljnega dela na šolah po vsem svetu. V letošnjem šolskem letu so naši dijaki svoje znanje jezika uporabljali v avtentičnih učnih situacijah z 20-letno naravno govorko iz Berlina, ki jim je z raznolikimi in zanimivimi aktivnostmi na drugačen način približala jezik, kulturo in deželo ter jih vzpodbudila, da so prevzeli aktivnejšo vlogo pri učenju. Program predstavlja inovativen pristop k poučevanju in ustvarja dodano vrednost tako za dijake kot za učitelje. Ugotovljena spoznanja lahko učitelji tujih jezikov uporabijo v vsakdanji šolski praksi.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, motivacija, spoznavanje družbe in kulture jezika, naravni govorniki pri pouku

LACK OF MOTIVATION IN YOUTH FOR LEARNING GERMAN LANGUAGE

ABSTRACT

German is not only the language of our neighbours, but it also holds the distinction of being the most commonly spoken language in Europe. German language teachers are increasingly noticing that students are less and less motivated to learn this language and that they already have a negative attitude towards learning German when entering secondary school. Therefore, these teachers are confronted with the challenge of acting as motivators to inspire an interest in learning this language. Recent research shows that, in addition to the German language, the society and culture of German-speaking countries should also be presented to the students. Such content significantly improves the motivation of students and make learning more pleasurable. The purpose of this paper is to present to the wider profession that young natural speakers can greatly influence the increase of motivation and the success of learning. In the first part of the paper, I present my own examples of good practice of integrating socio-cultural content into German lessons. The findings are also shown that the greater the proportion of these contents, the more enthusiasm for the subject grows. The second part of the article describes the Jugendfreiwilligendienst (Voluntary Youth Service) program, which enables young people from Germany to volunteer at schools around the world. In this school year, our students were able to use their language skills in authentic learning situations with a 20-year-old natural speaker from Berlin. Through diverse and interesting activities, she brought language, culture and the country closer to them in a different way and encouraged them to play a more active role in learning. The presented program represents an innovative approach to teaching and creates added value for both students and teachers. The findings can be used by foreign language teachers in everyday school practice.

KEYWORDS: high school students, motivation, learning about society and culture, native speakers in classrooms

1. UVOD

Znanje nemščine danes predstavlja prednost, ki odpira marsikatera vrata, saj nemščina ni le jezik naših sosedov, temveč tudi najpogosteje govorjeni jezik v Evropi ter materni jezik približno 100 milijonov ljudi.

Učitelji nemškega jezika opažamo, da so dijaki vedno manj motivirani za učenje tega jezika in da imajo ob vstopu v srednjo šolo že izoblikovan negativen odnos do učenja nemščine. Dijakom primanjkuje notranje motivacije. Učijo se le zato, ker šolski sistem oziroma program to od njih zahtevata. Za večino dijakov je učenje nemščine omejeno na le nekaj ur obveznega organiziranega tedenskega pouka in le redki pokažejo samoiniciativnost pri učenju.

Uspešnost učenja tujega jezika je odvisna predvsem od motivacije, zato smo učitelji postavljeni pred velik izziv, saj moramo v učnem procesu nastopati v vlogi motivatorja in moderatorja. Danes je izredno pomembno, da učitelj pomaga dijakom osmisliti učenje jezika, v katerem sami pogosto ne vidijo neposredne koristi, da spodbuja pozitiven odnos do ciljne kulture in jezika ter da poudarja njegov pomen.

Zadnje raziskave kažejo, da je treba zraven nemškega jezika dijakom predstaviti tudi družbo in kulturo nemško govorečih dežel. Takšne vsebine pritegnejo pozornost dijakov, spodbujajo medkulturno kompetenco in bistveno izboljšajo motivacijo dijakov ter osmislijo njihovo učenje.

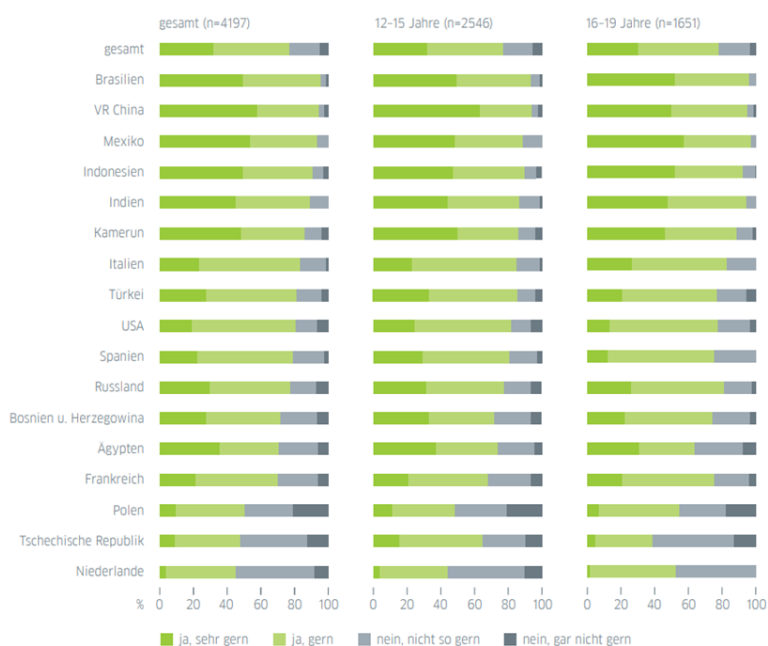
2. SPOZNAVANJE DRUŽBE IN KULTURE ZVIŠUJE MOTIVACIJO

V novi študiji Goethejevega inštituta o motivaciji za učenje mladih pri predmetu nemščina je bila raziskana vloga spoznavanja družbe in kulture in njen vpliv na priljubljenost predmeta. V raziskavi je sodelovalo več kot 4000 učenk in učencev ter 500 učiteljic in učiteljev nemščine iz naslednjih držav: Italija, Bosna in Hercegovina, Francija, Španija, Poljska, Češka, Turčija, Brazilija, Kitajska, Indija, Indonezija, Egipt, Kamerun, Mehika, Nizozemska, Rusija in ZDA.

Skoraj vsem anketiranim učencem se zdi pomembno, da zraven jezika pridobijo tudi znanje o družbi in kulturi. Ne želijo se učiti le nemške slovnice in nemških besed, temveč želijo gledati nemške filme, poslušati nemško glasbo, spoznavati kulturo in deželo, uporabljati jezik v avtentičnih situacijah, spoznavati vrstnike iz Nemčije itd.

Tretjina vprašanih učenk in učencev se o Nemčiji nauči zelo malo ali celo nič. Tri četrtine mladih si želi, da bi pri pouku o Nemčiji izvedeli več (slika 1). Študija prikazuje tudi, da bi bilo smiselno tej želji slediti: večji, kot je delež spoznavanja družbe in kulture, večje je navdušenje nad predmetom.

FRAGE: WÜRDEST DU IM DEUTSCHUNTERRICHT GERN MEHR ÜBER DEUTSCHLAND LERNEN?



SLIKA 1: Grafični prikaz rezultatov ankete na vprašanje: Ali bi se pri pouku nemščine rad več učil o Nemčiji

3. PRIMERI DOBRIH PRAKS

Pri poučevanju sledim novejšim didaktičnim smernicam, zato v pouk večkrat vključujem družbeno-kulturne vsebine. Predstavila bom dva primera lastnih dobrih praks in ponazorila vpliv obravnavanih vsebin na odnos dijakov do predmeta in na priljubljenost predmeta.

a) Glasba in filmi pri pouku

V prvem letniku obravnavamo temo »Bivanje«. Učimo se poimenovati prostore v hiši, naštetih pohištvo, opisati sobe s pridevniki in opisati svoje stanovanje oziroma sanjsko hišo. Naučimo se pravilno uporabljati tožilnik itd. Besedišče utrjujemo z različnimi metodami, kot so igranje spomina, igre z žogo, različne interaktivne vaje, uporaba aplikacije Kahoot itd. Dijaki se začnejo zelo hitro dolgočasiti, saj je tema zelo enostavna in tudi različni didaktični pristopi ne povečajo njihove motivacije. Pri tovrstnih temah poskušam rutino razbiti z nemško glasbo in s kratkimi filmčki v nemščini, s katerimi spoznavamo družbo in kulturo nemško govorečih dežel. Tako sem na primer pri tej temi pri opisu sanjske hiše vključila pesem »Haus am See« znanega izvajalca Petra Foxa iz Berlina (slika 2).



SLIKA 2: Poslušanje pesmi Haus am See (Hiša ob jezeru)

Pred, ob in po poslušanju pesmi sem izvedla različne aktivnosti. Dijaki so pred poslušanjem razmišljali o hiši ob jezeru in zapisovali svoje asociacije. Ob poslušanju so dopolnili manjkajoče besede v besedilu pesmi. Po dvakratnem poslušanju smo refren pesmi skupaj zapeli. Pogovarjali smo se tudi o Berlinu. Kakšno mesto je Berlin? Katere znamenitosti poznajo? Dijaki so z veseljem sodelovali in našli še veliko drugih nemških pesmi, ki jih poznajo ali poslušajo. Glasba je medij, ki ima pri mladih pomembno vlogo, zato lahko zelo učinkovito podpre učni proces in spodbuja motivacijo do učenja.

Podobno je s kratkimi filmčki. Pri tej temi smo si ogledali šesti del serije videoposnetkov »Deutschlandlabor« (slika 3). (<https://www.youtube.com/watch?v=CgMWnmoKiDc&t=22s>).



SLIKA 3: Serija »Deutschlandlabor« namenjena učenju nemščine

Posnetek govori o tem, kako živijo Nemci, ali obstaja tipično nemško stanovanje in kaj je Nemcem pomembno v njihovem domu. Dijaki so si z velikim zanimanjem ogledali posnetek in primerjali stanovanja v Sloveniji s stanovanji v Nemčiji. V posnetku so izvedeli, da večina Nemcev živi v mestih, v podnajemniških stanovanjih. Presenetilo jih je, da je najemnina v Nemčiji bistveno višja kot v Sloveniji. Spoznali so izraz WG (Wohngemeinschaft = stanovanjska skupnost), ki je značilna za bivanje mladih v Nemčiji. Pokazali so samoiniciativo in sami vprašali po nekaterih izrazih na posnetku, ki jih niso razumeli. En dijak je tudi sam dal pobudo, da bi še pogledali tipične hiše v Švici (slika 4), saj je lani s starši potoval po Švici in so se mu hiše zdele zelo zanimive. Dijaki so v paru opisovali hišo na sliki in s pomočjo spletnega slovarja poiskali nove besede (npr. travnik, gozd, hribi, les ...).



SLIKA 4: Tipična hiša v švicarskih Alpah

Filmi in nadaljnje aktivnosti, povezane z njimi, vnesejo v pouk raznolikost in zabavo. Filmske vsebine lahko pripomorejo k učnemu procesu, saj dijake seznanjajo z zanimivimi temami, posredujejo vsebine o deželi ciljnega jezika ter uvajajo in utrjujejo nov besedni zaklad. Zanimanje vzbudijo tudi pri manj uspešnih dijakih, saj jim povezava slike in glasu bistveno

olajša razumevanje in lahko neznane besede razberejo iz konteksta. Dijaki lahko kratke filmčke ustvarjajo tudi sami, saj jih lahko posnamejo s svojim mobilnim telefonom.

b) Šolska izmenjava z gimnazijo iz Burghausna

V mladostništvu je zanimanje za vrstnike zelo veliko, tudi za vrstnike iz drugih držav. Mladi so za učenje tujega jezika bolj motivirani, če ga lahko uporabljajo v neposrednih, avtentičnih situacijah. Šolske izmenjave z Nemčijo so edinstvena priložnost, kako na avtentičen način dijakom približati jezik in kulturo. Ugotavljamo, da so izmenjave zelo koristna dopolnitev običajnega pouka in vseživljenjskega učenja za dijake. Dijaki praviloma bivajo pri družinah in tako spoznavajo avtentičen način življenja v tuji državi. Veliko se družijo in urijo socialne ter jezikovne spretnosti. Primerjajo lahko šolski utrip in spoznajo kulturne in zgodovinske značilnosti mest. Razvijejo se mnoga čezmejna prijateljstva in stiki, ki se ponavadi ohranijo še mnogo let. Poleg tega pa osebna poznanstva odpravijo negativne predsodke do nemškega jezika in kulture, kar se kaže pri bistveno večji motivaciji za učenje jezika.

Na Gimnaziji Ptuj smo septembra 2022 praznovali že 20. obletnico rednega sodelovanja z gimnazijo iz Burghausna na Bavarskem (slika 5). V teh letih je v izmenjavah več kot 200 mladih dobilo priložnost učiti se nemščino in o Nemčiji v Nemčiji. O svojih izkušnjah in vtisih so pripovedovali tudi sošolcem, ki se niso udeležili izmenjave. Posledično so tudi mnogi sošolci kasneje spremenili svoj odnos do predmeta. Dijaki, ki so se letos udeležili izmenjave, so pri pouku dosti bolj motivirani. Postal so samozavestnejši in bolj prepričani v svoje znanje. Odločili so se tudi opravljati nemško jezikovno diplomo na 1. stopnji (mednarodno veljaven certifikat iz znanja nemščine). Po izmenjavi je eden izmed dijakov tako strnil svoje misli: »Z izmenjavami imam že bogate izkušnje, saj sem tudi v osnovni šoli sodeloval z učenci iz Turčije, Poljske in Finske. Zaradi teh dobrih izkušenj sem se tudi takoj prijavil na izmenjavo z Nemčijo. Zelo pomembno se mi zdi, da lahko na tak način komuniciram v tujih jezikih, nemščini in angleščini, ter izvem veliko novega o svojih vrstnikih iz tujine. Spoznaval sem njihove navade in običaje, njihovo kulturo in tradicijo, kar je zame zelo pomembno.«



SLIKA 5: Izmenjava z Aventinus Gymnasium iz Burghausna, Ptuj 25.–28. september 2022

Takšne objave na socialnih omrežjih in spletni strani vplivajo na zavedanje dijakov, da izmenjave pomembno prispevajo k njihovem osebnotnem razvoju in širijo njihova obzorja.

4. NARAVNA GOVORKA PRI POUKU

Izmenjave z Nemčijo niso edina priložnost, ki dijakom omogočajo neposreden stik z nemško kulturo in jezikom. Že vrsto let zelo dobro sodelujemo z organizacijo Jugendfreiwillingendienst kulturweit nemške komisije za UNESCO. Gre za mednarodni izobraževalni program, ki mladim (starim od 18 do 26 let) omogoča opravljati prostovoljno delo v kulturi, vzgoji in izobraževanju po celem svetu. Začetki sodelovanja z našo šolo segajo v leto 2009. Bili smo ena izmed prvih šol v Sloveniji, ki je začela prostovoljce iz različnih delov Nemčije vključevati v pouk nemščine.

V letošnjem šolskem letu so naši dijaki svoje znanje jezika uporabljali v avtentičnih učnih situacijah z 20-letno naravno govorko Moano Rohe iz Berlina. Ta jim je z raznolikimi in zanimivimi aktivnostmi na drugačen način približala svoj jezik, kulturo in deželo ter jih vzpodbudila k aktivnejši vlogi pri učenju. Pomembno je tudi dejstvo, da gre za mlade ljudi, ki lahko s svojim drugačnim pristopom in svojo mladostno energijo dijake zelo motivirajo pri učenju in osmislijo njihovo učenje.

S prostovoljko sva sodelovali skozi vse šolsko leto v več oddelkih (slika 7, 8). Ker ti mladi prostovoljci niso učitelji, sva njeno sodelovanje pri pouku vedno prej skupaj načrtovali in ga v razredu skupaj izvajali. V pouk je vnašala dejavnosti za komunikacijo oz. rabo jezika in veliko družbeno-kulturnih vsebin. V razredih je imela kratke predstavitve o znanih znamenitostih Nemčije, o tipičnih nemških jedeh, o nemških otokih na severu Nemčije, o nemškem šolskem sistemu, o preživljanju prostega časa mladih v Nemčiji, o praznovanju božiča, o najbolj znanih glasbenih skupinah, o odnosu Nemcev do nogometa, o prijateljstvu, o razlogih za prostovoljno delo, o tipičnih stereotipih o Nemcih, o poklicih prihodnosti, o nakupovalnih navadah Nemcev, o Leipzigu in Berlinu, o spletnem nasilju med mladimi itd.



SLIKA 6: Naravna govorka pri pogovoru z manjšo skupino dijakov 3. letnika



SLIKA 7: Moana dijakom 2. letnika predstavlja Severno Nemčijo

Dijaki so z velikim veseljem prihajali k uram in vedno spraševali, kje je Moana in ali bo tudi danes pri uri. Všeč jim je bila njena sproščenost in izgovorjava. Pohvalili so zanimive teme, ki jih je vnesla v pouk. Veliko so jo spraševali o razlikah med Slovenijo in Nemčijo. Njihova začetna zadrega pred govorjenjem je zelo hitro izginila. Radi so se pogovarjali z njo, saj jih je razumela, tudi če so naredili kakšno slovnično napako ali uporabili kakšen napačen izraz. Potem smo se po navadi skupaj nasmejali in v sproščenem vzdušju nadaljevali uro. Navdušeni so bili, da prihaja ravno iz glavnega nemškega mesta, Berlina. Zanimalo jih je življenje v takšnem mestu, saj je Ptuj v primerjavi z njim zelo majhno mesto.

Nemščina je kot predmet ravno zaradi naravne govorka postala priljubljena med dijaki. Naravna govorka je imela tudi zelo pomembno vlogo pri razvijanju sporazumevalne zmožnosti dijakov. Dijaki so jo v nemščini nagovarjali tudi izven učilnice, v jedilnici, pred šolo, v mestu. Dijaki 3. in 4. letnikov so z njo poklepetali tudi na kakšni kavi v mestni kavarni ali se z njo družili na kakšnem koncertu. Dali so celo pobudo, da bi z njo naredili intervju (slika 8), ki je bil nato objavljen na spletni strani šole in v Štajerskem tedniku.



**INTERVJU Z MOANO ROHE,
prostovoljko iz Berlina**

SLIKA 8: Naslovnica objavljenega intervjuja, naravna govorka Moana Rohe je na sredini slike

V predstavljenem programu je bilo letos vključenih le 7 srednjih šol v Sloveniji. Napovedi za naslednje šolsko leto so precej slabše, saj je Nemčija sprejela nekatere varčevalne ukrepe in po zadnjih podatkih bosta v Slovenijo prišla le dva naravna govorca.

5. ZAKLJUČEK

Učitelj že dolgo ni več le posredovalec znanja, temveč vedno pogosteje nastopa v vlogi motivatorja in moderatorja. Dijake mora za svoje področje znati navdušiti do te mere, da bodo posledično v sebi našli motivacijo, ki je pri učenju ključni dejavnik. Nemščino poučujem že 19 let in ugotavljam, da mora učitelj dijakom zraven slovničnih struktur in besedišča posredovati tudi znanje o družbi in kulturi ciljnega jezika. Takšne vsebine pritegnejo pozornost dijakov, spodbujajo medkulturno kompetenco in bistveno izboljšajo motivacijo dijakov ter osmislijo njihovo učenje.

Najbolj bi izpostavila program Jugendfreiwilligendienst. Pokazalo se je, da so mladi prostovoljci iz Nemčije nenadomestljivi v smislu naravnega govorca ter poznavalca kulture

ciljnega jezika. Z njihovim vključevanjem v učni proces ustvarjamo bistveno večjo avtentičnost pouka, kar najbolj vpliva na motivacijo dijakov. Predstavljen program predstavlja inovativen pristop k poučevanju in ustvarja dodano vrednost tako za dijake kot za učitelje. Po eni strani so dijaki izpostavljeni pristni komunikaciji v ciljnem jeziku, razvijajo medkulturne in sporazumevalne zmožnosti, širijo svoja obzorja in na družbene probleme gledajo z več perspektiv, nadgrajujejo in osmišljajo svoje znanje ter obravnavajo aktualne teme.

Po drugi strani pa učitelji na podlagi tega pristopa v pouk vnašajo spremembe in novosti, nadgrajujejo svoj profesionalni razvoj, razvijajo sodelovalno poučevanje in sodelovalne veščine ter izboljšajo informacijsko in medijsko pismenost.

Kljub ugotovljeni dodani vrednosti, ki jo prinašajo naravni govorce, ima predstavljen program le projektni značaj. Glede na pozitivne izkušnje vključenih šol v ta program, bi bilo nujno razmisliti o umestitvi mladih naravnih govorcev v šolski izvedbeni kurikulum in posledično v stalno šolsko prakso.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Betterman, Rainer, Sprachbezogene Landeskunde. In Hans.Jürgen Krumm / Christian Fandrych / Britta Hufeisen / Claudia Riemer (Hrsg.): Deutsch als Fremd- und Zweitsprache. Ein internationales Handbuch, Berlin, New York, 2010
- [2] Jeziki štejejo: priročnik dobre prakse, Znanstveno raziskovalno središče Koper, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2021
- [3] <https://www.kulturweit.de>
- [4] Salomo, Dorothé, »Mladi se drugače učijo nemško«, Goethe-Institut e.V., Redaktion Magazin Sprache, november 2014
- [5] Salomo, Dorothé, Deutschland, Deutschlernen und Deutschunterricht aus der Sicht von Jugendlichen und Lehrkräften in verschiedenen Ländern weltweit. Eine empirische Studie, Goethe-Institut, 2014

ODZIVANJE PEDAGOŠKIH DELAVCEV NA RAZLIČNE POJAVNE OBLIKE IZSTOPAJOČEGA VEDENJA V ŠOLI

POVZETEK

Izstopajoče vedenje v šoli običajno opisujemo kot vedenje, ki se razlikuje od pričakovanih norm obnašanja, ki veljajo v šolskih okoljih. Takšno vedenje običajno pritegne pozornost drugih dijakov in učiteljev. V nekaterih primerih lahko izstopajoče vedenje moti učni proces in škoduje učiteljevim prizadevanjem, da bi učencem zagotovil kakovostno izobraževanje.

V prispevku predstavimo rezultate raziskave izvedene na Srednji šoli za prehrano in živilstvo Maribor. Učitelji so v raziskavi definirali pomen izstopajočega vedenja zadnje, njegovo pogostost in pojavne oblike ter njihovo odzivanje na izstopajoče, moteče vedenje dijakov. Namen prispevka je pedagoškim in strokovnim delavcem približati in osmisliti ključne odzive okolja na tovrstne težave v šolskem okolju in opozoriti na pomen vloge učenca in učitelja. Predstavljanj je protokol oceno funkcije otrokovega vedenja in načrtu kontinuirane podpore mladostniku, čigar vedenje pri pouku je iz različnih razlogov moteče. S prispevkom želim opolnomočiti pedagoško osebje in jim hkrati s konkretnimi spoznanji in pripomočkom (protokolom), pomagati pri preprečevanju in zmanjševanju izstopajočih vedenj v šoli.

KLJUČNE BESEDE: dijaki, šola, izstopajoče vedenje, čustvene in vedenjske težave, usmeritve za delo

RESPONSE TO DIFFERENT FORMS OF APPEARANCE OF OUTSTANDING BEHAVIOR IN SCHOOL AS A CONSEQUENCE OF EMOTIONAL-BEHAVIORAL DISORDER

ABSTRACT

Deviant behavior in school is usually described as behavior that differs from the expected norms of behavior that apply in school settings. Such behavior usually attracts the attention of other students and teachers. In some cases, disruptive behavior can disrupt the learning process and harm a teacher's efforts to provide students with a quality education.

In this article, we present the results of research conducted at the Maribor High School of Food and Nutrition. In the research, the teachers defined the meaning of the last outstanding behavior, its frequency and forms of appearance, and their reaction to the outstanding, disturbing behavior of students. The purpose of the article is to bring to the attention of pedagogues and professionals the key responses of the environment to such problems in the school environment and to draw attention to the importance of the role of the student and the teacher. Presentation is a protocol for assessing the function of a child's behavior and a plan for continuous support for an adolescent whose behavior in class is disruptive for various reasons. With this contribution, I want to empower the teaching staff and, at the same time, help them with concrete knowledge and a tool (protocol) in preventing and reducing outstanding behaviors in school.

KEYWORDS: students, school, outstanding behavior, emotional and behavioral problems, directions for work

1. UVOD

Prispevek opiše vzročno-posledično delovanje in razumevanje težav dijakov ter poudari pomen celostnega razumevanja izstopajajočih odzivov dijakov. Namen je opozoriti na ključne odzive okolja na tovrstne težave/motnje v šolskem okolju in na sistemske modele razumevanja in reševanja težav. Poleg tega prispevek opozori na pomen vloge učenca in vloge učitelja kot odgovorne dimenzije ter na možnost poteka obravnave in zmanjševanja pogostosti pojavljanja takšnih vedenj v izobraževalnih ustanovah. Po drugi strani pa takšna vedenja povzročajo nemoč pedagoškega osebja, ki ni v zadostni meri pripravljeno na refleksijo in celostno razumevanje medsebojnega vpliva različnih dejavnikov.

V prispevku je predstavljen pogled pedagoških delavcev (učiteljev), ki so v srednji šoli vpleteni v pedagoško delo z mladimi. Gre za odgovore v nedavno izvedeni študiji, v kateri so sodelovali profesorji srednje šole. Rezultati raziskave dajejo vpogled v to, kaj profesorji v svojem vsakodnevem delu v šoli vidijo kot izstopajoče vedenje v šoli in kako se nanj odzivajo. V nadaljevanju prispevka predstavimo obrazec za pomoč strokovnim delavcem pri načrtu reševanja omenjene problematike. V sklepu tega prispevka so predstavljene osnovne smernice za prepoznavanje in temeljne usmeritve za delo s temi skupinami mladih v kontekstu srednjih šol.

2. RAZUMEVANJE IZSTOPAJOČEGA VEDENJA

»Ne poznamo otroka nasploh, ampak le konkretnega otroka in še temu se skozi optiko odraslega ne moremo približati tako, da bi se popolnoma vživeli v njegov položaj, da bi spoznali vse koticke in dimenzije njegove osebnosti. Drugega, ne glede na to, ali je otrok ali odrasel, lahko razumemo le kot sogovornika, kot interakcijskega partnerja, ki ga ocenjujemo in doživljamo skozi lastna očala in sebi lastno perspektivo razumevanja.« (Kobolt, 2010, str.13)

Različne discipline so do nedavnega otroka obravnavali kot posameznika zgolj z vidika njegovih primanjkljajev, torej predvsem z vidika posameznikovega čustvovanja, vedenja in socialne umeščenosti, pri tem pa so pogosto pozabljaje na okolje v katerem odrasča in pomembno vpliva nanj.

Danes vse pogosteje svoj pogled in posameznika preusmerjamo tudi v procese interakcije (družinske, šolske, socialne) in v preostale kontekste v katerih ljudje odrasčamo.

Izhajajoč iz zavedanja nenehnega medsebojnega vpliva med ljudmi, soustvarjanja odnosov in s tem dvopolne odgovornosti (obeh, ki sta v odnosu) za kakovost in posledice odnosov, bi za pedagoško polje, ki je predmet opisovanja v tem prispevku veljalo: kulturo, klimo, odnose oblikujemo vsi, ki neposredno ali posredno v vsakodnevem življenju delujemo. Za šolo to pomeni, da začrtane cilje, ponotranjanje vrednot in pričakovane učne rezultate dosegamo in soustvarjamo v nenehni interakciji, sodelovanju, samospraševanju in refleksiji življenja, ki poteka v šoli.

Kobolt (2011) pravi, da v zadnjem času postajajo pogosti poskusi, da bi bolj celotno pogledali na izobraževalne procese. To zahteva razvijanje razumevanja samega sebe in pripravljenost prisluhniti tudi drugim ter sposobnost miroljubnega reševanja nesporazumov. Pri tem je

pomembna aktivna vloga učenca v učnem procesu, spoštovanje individualnosti ter oblikovanje takšnih vsakodnevnih učnih, socialnih in emocionalnih izkušenj, ki omogočajo skladen razvoj osebnosti z vsemi njenimi razsežnostmi – telesni, spoznavni, čustveni, socialni, vrednostni.

3. RAZVRSTITEV IZSTOPAJOČIH ODZIVOV (IZSTOPAJOČEGA VEDENJA)

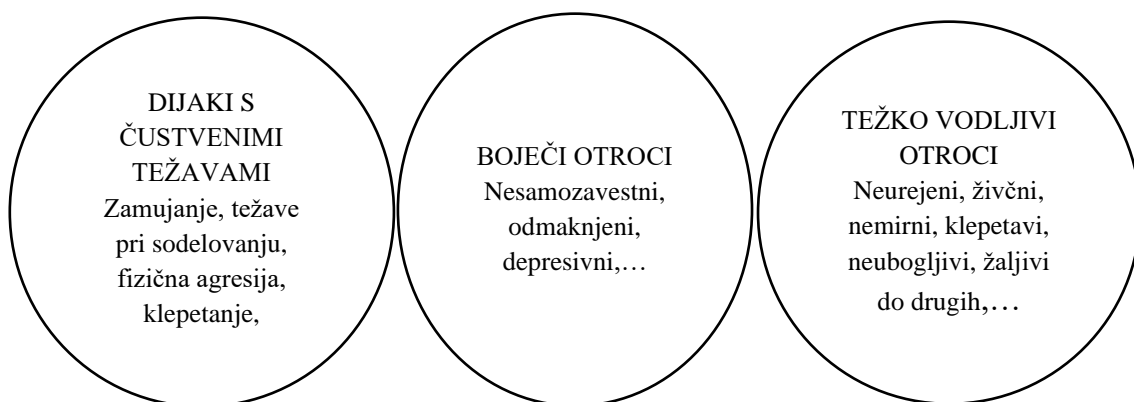
»Kakor ne obstaja otrok nasploh, tudi vedenjsko izstopajoč otrok nasploh ne obstaja. Pričakovanja, norme, pravila in kultura so elementi, ki zarisujejo meje med tem, kar v nekem trenutku, določenem socialnem in družbenem okolju razumemo kot izstopajoče, moteče, težavno in moteno.« (Kobolt, 2010, str. 13)

Izstopajoči čustveni in vedenjski odzivi segajo od socialne neprilagojenosti do nenormalnih čustvenih odzivov, so mnogovrstni ter se pojavljajo v različnih oblikah in težavnih stopnjah.

Izstopajoče vedenje v šoli se lahko kaže kot agresivno/impulzivno ali pa kot pasivno/umaknjeno. Izstopajoča vedenja niso nujno trajna, zlasti če najdejo mladi razumevajoče in spodbudno okolje, v katerem si lahko ponovno pridobijo izgubljeno ravnotežje. V mnogo primerih se izstopajoče vedenje pojavlja skupaj z učnimi težavami (Kobolt, 2010).

Značilnosti otrok z izstopajočim vedenjem so naslednje :

- njihovo vedenje je letom neprimerno ali pa je kakorkoli drugače socialno neprimerno,
- vedenje moti tako učenca kakor njegove sošolce pri učenju (npr. nenehno klepetanje v razredu, odpor do dela, nagajanje sošolcem)
- v vedenju je moč prepoznati znake čustvenega nemira (npr. nepričakovan jok, umik iz socialnih dejavnosti)
- izrazite težave pri oblikovanju ter vzdrževanju pozitivnega odnosa do drugih (npr. umik od sošolcev, agresivnost do preostalih otrok in odraslih).



SLIKA 1: Tri skupine in simptomi

Vidimo, da gre za vrsto različnih vedenj otrok/mladostnikov : nekateri so hiperaktivni in imajo težave s samokontrolo, spet drugi so lahko nasprotje prvim in se umaknejo vase. Nekateri so lahko avtistični, drugi evforični, tretji depresivni eni glasni in drugi bolj tihi. Njihovo vedenje

lahko vsebuje izbruhe jeze, hitre spremembe v vedenju, nezmožnost tolerance, imajo težave pri vzpostavljanju stika z drugimi osebami, težave z jezikom in strah pred šolo ali pa je šola zaradi doživljanja nenehnih neuspehov zanje že izgubila pomen in so se vdali v usodo odpadnika in zgube ter so si našli pot uveljavitve in opozarjanja nase z delinkventnimi ravnanji.

Klasifikacije so približki in s tem ne moremo opisati vseh dimenzij, ki jih je treba zajeti. Če uporabljamo le klasifikacije z njimi izgubimo konkretnega otroka z njemu lastnimi spoprijemalnimi strategijami, pričakovanji, željami in poskusi, da bi našel povezanost s sabo in drugimi.

4. REZULTATI RAZISKA VE

Rezultati/odgovori na izvedeno študijo na Srednji šoli za prehrano in živilstvo v kateri je s svojimi izkušnjami sodelovalo preko 20 profesorjev srednje šole dajejo vpogled v to, kaj pedagoški delavci, v svojem vsakodnevnem delu na šoli vidijo kot izstopajoče vedenje dijakov, v katerih dejavnikih vidijo izvor takšnega vedenja in kako se nanj odzivajo.

a) Kaj je za učitelje izstopajoče vedenje v šoli?

Zanimajo nas izstopajoča vedenja, kršitve pričakovanega in željenega. Splošno velja, da takšna vedenja (z)motijo odrasle, učitelje, starše in vrstnike. Različne oblike izstopajočega vedenja v šoli sem razvrstila v pet kategorij in jih navedla v tabeli spodaj.

TABELA 1: Razvrstitev izstopajočih vedenj v šoli

Pouk (motenje, izostajanje)	Nemir pri pouku, nezbranost, govorjenje med poukom * Ne upoštevanje osnovnih pravil * Motenje šolskega reda, povzročanje nemira, žaljenje, grožnje, neprestana uporaba telefona * klepetanje med poukom, uporaba telefona, uživanje hrane, preklinjanje, žaljiv odnos do sošolcev in učiteljev, brez pripomočkov * Vsako vedenje, ki v skladu s šolskimi pravili * vulgarna govorica; obleka, ki več razkriva kot zakriva; izzivajoča mimika telesa in obraza * neprimerne pripombe, motenje pouka z iskanjem pozornosti
Odnos do učitelja	* Vedenje ob katerim se vsaj en udeležen ne počuti varno * psihično in fizično nasilje nad dijaki in učitelji
Odnos do vrstnikov	* Vedenje ob katerim se vsaj en udeležen ne počuti varno * psihično in fizično nasilje nad dijaki in učitelji
Odnos do sebe	
Antisocialno vedenje (trpinčenje, tatvine)	

Iz tabele je razvidno, da učitelji izstopajoče vedenje v šoli najpogosteje definirajo v povezavi z neprimernim obnašanjem pri pouku. Sledi neprimeren odnos do učitelja in vrstnikov. Med odgovori ni bilo navedene nobene pojavne oblike izstopajočega vedenja v odnosu do sebe in antisocialnega vedenja.

b) Kako pogosto se posamezno vedenje pojavi med dijaki pri pouku?

TABELA 2: Pogostost posameznih vedenj med dijaki

	Sploh se ni pojavilo	Enkrat v tednu	Do trikrat v tednu	Vsakodnevno	Večkrat dnevno	Skupaj
Ne-osredotočenost na snov med poukom	0 0%	1 4%	4 15%	17 65%	4 15%	26 100%
Nesamostojnost pri šolskem delu	0 0%	1 4%	9 35%	14 54%	2 8%	26 100%
Verbalno (besedno) nasilje do vrstnikov	1 4%	10 38%	10 38%	3 12%	2 8%	26 100%
Ugovarjanje učiteljem	3 11%	12 44%	5 19%	5 19%	2 7%	27 100%
Odvračanje drugih od dela	1 4%	11 44%	5 20%	6 24%	2 8%	25 100%
Sprehajanje, tekanje po razredu	5 19%	13 50%	5 19%	2 8%	1 4%	26 100%
Fizično izzivanje vrstnikov	9 35%	10 38%	6 23%	1 4%	0 0%	26 100%
Umaknjenost vase	1 4%	11 42%	8 31%	5 19%	1 4%	26 100%
Goljufanje, laganje, prepisovanje	2 8%	19 73%	1 4%	3 12%	1 4%	26 100%
Uničevalnost (uničevanje opreme)	18 69%	6 23%	0 0%	2 8%	0 0%	26 100%
Drugo:	0 0%	0 0%	0 0%	1 50%	1 50%	2 100%

V tabeli je prikazana pogostost posameznih vedenj med dijaki. Vsakodnevno se pojavljajo neosredotočenost na snov med poukom in nesamostojnost pri šolskem delu. Enkrat v tednu se pojavljajo goljufanje, laganje in prepisovanje, umaknjenost vase, fizično izzivanje vrstnikov, sprehajanje in tekanje po razredu, odvrčanje drugih od dela, ugovarjanje učiteljem in verbalno (besedno) nasilje do vrstnikov. Za uničevalnost (uničevanje opreme) je največ učiteljev odgovorilo, da se ni pojavilo.

5. PROTOKOL

a) 1. korak: Ocena funkcije otrokovega vedenja

OPIS OTROKOVEGA NEŽELENEGA VEDENJA

Oblika	(Kaj je moteče? Kaj dijak počne?)
Pogostost	(Kako pogosto se to vedenje pojavlja?)
Intenzivnost	(Kako močno se to vedenje pojavlja?)
Trajanje	(Kako dolgo traja?)

b) 2. korak: Ugotavljanje funkcije vedenja

ŠIRŠE OKOLIŠČINE	A -predhodniki	B	C	TREND
<i>(Pogled na otroka v širšem socialnem kontekstu: družina, socialni kontekst, predmet učitelj, ...)</i>	<i>(Kaj spodbudi takšno vedenje? Kaj so dogaja pred pojavom vedenja? Ali so to prevelike/premajhne šolske zahteve?)</i>	<i>(vedenje)</i>	<i>(posledice)</i>	<i>(stagnira, raste, upada)</i>

Funkcija vedenja: (Zakaj se dijak tako vede? Kaj otrok z vedenjem doseže/čemu se izogne?)

c) 3. korak: Načrt podpore

Cilj :

Kdo sodeluje:

Strategije na ravni predhodnikov (A):

Strategije na ravni vedenja (B):

Strategije na ravni posledic (C):

6. USMERITVE ZA RAVNANJE V PRAKSI

V nadaljevanju podajam usmeritve za ravnanje v praksi in zapišem nekaj uporabnih in koristnih vodil, ki jih lahko uporabimo v situacijah, kadar je pred nami dijak z izstopajočim vedenjem.

Osnovno izhodišče je, da pri vsakem otroku/mladostniku spoznamo njegovo življenjsko okolje, družino, socialni položaj v vrstniški skupini ter skozi to prizmo skušamo razumeti čustvene in vedenjske odzive. To velja za vse učence – za tiste, ki jih opredeljujemo kot otroke s posebnimi potrebami, tudi za nadarjene učence, posebej pa tiste, katerih vedenje in čustvovanje je

drugačno od odzivov vrstnikov, kar pomeni, da lahko usmeritve uporabimo za razumevanje vseh odraščajočih.

Razumeti je potrebno kontekst, v katerem otrok živi in pomeni:

- skozi srečanja oblikovati pristen osebni odnos ter soustvarjati (skupaj z otrokom) delovanje,
- nasloniti se na vse možne vire podatkov (pogovori s starši, drugimi učitelji, vrstniki,...)
- skrbno opazovati situacije, odnose, emocionalne odzive in jih razumeti v kontekstu, v katerem se dogajajo, pri čemer moramo upoštevati vplive okoliščin dogodkov,
- beležiti, kdaj se izstopajoča vedenja pojavljajo in v katerih okoliščinah se ne pojavljajo,
- iskati vire pri posamezniku in njegovi socialni mreži,
- preizkušati dejavnike podpore v domačem in šolskem prostoru ter rahločutno prisluhniti otroku/mladostniku in vsem, ki so z njim pomembno povezani.

Vsebine ter principi razumevanja in ocenjevanja izstopajočih vedenj ter vzorcev ravnanj:

- gre za proces, v katerem oblikujemo odnos zaupnosti, sprejemanja, in ne zgolj enkratno srečanje, v katerem lahko otroka/mladostnika ocenimo;
- pomembna je kakovost vzpostavljenega sodelovanja,
- aktivna soudeležba v procesu soustvarjanja izhodov, poti in rešitev,
- boljših (tako za posameznika, kot za okolje) ravnanj, ki bodo omogočila in pripeljala tako do povrnitve notranjega ravnotežja pri posamezniku, ob hkratnem upoštevanju potreb in pričakovanj oseb posameznikovega okolja.

7. SKLEP

Številni mladostniki v izobraževalnem procesu ne dosegajo pričakovanega in ne izpolnjujejo storilnostnih kriterijev. Posebno pozornost moramo nameniti mladostnikom, pri katerih prevladujejo socialni, družinski, kulturni, emocionalni in vrednostni vidiki različnosti. Tem dijakom moramo ponuditi strategije, ki jim bodo pomagale pri tem, da se bodo čustveno in vedenjsko umirili ter odzvali skladno s pričakovanji in zahtevami. Zanje je pomembno graditi kulturno skupnost, ki jih bo vključila in podprla v njihovih potrebah po pripadnosti ter participaciji. Učenje in poučevanje zaznamuje temeljna značilnost – odnos, ki se splete med učitelji in dijaki. Oboji so aktivno soustvarjalci teh odnosov in ravnanje ob obeh polov vpliva na kakovost ter druge attribute, ki njihove odnose opredeljujejo. A odrasli smo tisti, ki imamo v teh odnosih več moči in smo zavezani k strokovnemu delovanju in odgovornosti. Seveda to ne izključuje stiska in nemoči, ki jih številnim pedagoškim delavcem povzroča delo z vedenjsko izstopajočimi učenci.

Strokovna vloga in naloga pedagoških delavcev je oblikovati učno in vzgojno okolje ter takšen vsakodnevni utrip izobraževalne ustanove, razreda, v katerem bodo spodbujani participacija, vključitev in dostop do učnih priložnosti tudi za tiste učence, ki so zaradi svojih emocionalnih in vedenjskih odzivov v šolskem okolju naporni, izzivalni, a praviloma kreativni in nemalokrat neprepoznano nadarjeni. To so sicer velike zahteve, a pot do njih se začne z majhnimi in

vsakodnevnimi koraki ter predvsem z držo, ki dopušča sodelovanje in sporazumevanje med vsemi udeleženci.

Vse do sedaj zapisano lahko uporabimo z navedbo in možnostjo uporabe določenih principov, ki nas lahko vodijo v procesu razumevanja vedenja in oblikovanja posegov/intervencij. Usmeritve so usmerjene hkrati v posameznika in v njegovo okolje (družino, vrstnike, razred, šolo,...).

Pri tem je zelo pomembno interdisciplinarno povezovanje, kadar narava težav in problemov to narekuje in sledenje naslednjim smernicam:

- aktivno sodelovanje posameznika z manj primernimi odzivi pri razumevanju vzgibov zanje;
- razumevanje celotnega življenjskega polja te osebe, ki jo ocenjujemo;
- vključitev vseh pomembnih oseb v socialnem polju (družina, učitelji, svetovalni delavci) in vrstniki;
- iskanje podpornih točk v navedenih okoljih;
- opredelitev ciljev in korakov za doseg ciljev – pri tem so ključni postopnost, spoštovanje dogovorov in sprejemanje posledic;
- pomembno je določiti osebo, ki bo povezovala udeležene, ki bo tako imenovani nosilec in koordinator pomoči, saj je bilo za te posameznike v preteklosti ključno pomankanje zanesljive in konstantne relacijske osebe.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Delors, J. (1996). *Učenje: skriti zaklad*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- [2] Kobolt, A. (2010)y. izstopajoče vedenje, šola, družbeni kontekst. V A. Kobolt (ur.), *Izstopajoče vedenje in pedagoški odziv* (str. 7-24). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

UČINEK GLASBE V OZADJU NA KONCENTRACIJO IN MOTIVACIJO UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI

POVZETEK

V prispevku obravnavamo učinek glasbe v ozadju pri individualnih urah dodatne strokovne pomoči na koncentracijo in motivacijo učencev s posebnimi potrebami. Učenci v osnovni šoli se pogosto znajdejo v stresnih situacijah. Stres doživljajo še posebno pred pisnimi in ustnimi ocenjevanji znanja ter pri predmetih, kjer učno niso uspešni. Pri zmanjševanju stresa ima pomembno vlogo učitelj, ki lahko za izboljšanje vzdušja uporabi glasbo v ozadju. Ugotavljali smo povezanost med glasbo kot zvočnim ozadjem in pozornostjo učencev med urami dodatne strokovne pomoči. Opazovanje in spremljanje petih učencev šestega razreda osnovne šole je pokazalo, da so učenci pri pouku, kadar se v ozadju vrti instrumentalna glasba, bolj sproščeni, bolj motivirani za šolsko delo in bolj umirjeni. Po drugi strani pa se ni potrdil niti pozitiven niti negativen učinek glasbe na učno uspešnost učencev. To je verjetno posledica dolgotrajnejšega učnega procesa, ki poteka večinoma v domačem okolju, zato šola nanj nima bistvenega vpliva. Med izvajanjem aktivnosti se je pri učencih s posebnimi potrebami v odnosu do učiteljice razvilo večje zaupanje. Glasbeno ozadje je tako pripomoglo k manjšemu stresu. Ta pristop učence spodbuja k razvijanju večjega zaupanja v učitelja in ima pozitivne učinke na njihovo motivacijo, koncentracijo ter sproščenost. Samo v sproščenem vzdušju pa lahko učenci pridobijo več novega znanja in hitreje osvojijo nove učne strategije.

KLJUČNE BESEDE: doživljanje stresa, glasba v ozadju, koncentracija, učenci s posebnimi potrebami, učna uspešnost

THE EFFECT OF BACKGROUND MUSIC ON THE CONCENTRATION AND MOTIVATION OF STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS

ABSTRACT

In this article, we discuss the influence of background music during individual lessons of additional professional help on the concentration and motivation of students with special needs. Students in primary school often find themselves in stressful situations. They experience stress especially before written and oral knowledge assessments and in subjects where they are not academically successful. An important role in reducing stress is played by the teacher, who can use background music to improve the atmosphere. We established a connection between music as a sound background and students' attention during hours of additional professional help. Observation and follow-up of five students of the sixth grade of elementary school showed that the students are more relaxed, more motivated for schoolwork and calmer during lessons when instrumental music is playing in the background. On the other hand, neither the positive nor the negative effect of music on students' learning performance is confirmed. This is probably the result of a longer learning process, which takes place mostly in the home environment, so the school has no significant influence. During the implementation of the activity, students with special needs developed greater trust in their relationship with the teacher. The background music thus helped reduce stress. This approach encourages students to develop greater trust in teachers and has positive effects on their motivation, concentration, and relaxation. Only in a relaxed atmosphere can students acquire more new knowledge and master new learning strategies faster.

KEYWORDS: experiencing stress, background music, concentration, students with special needs, academic performance

1. UVOD

Kot veliko odraslih so tudi učenci v osnovni šoli pogosto pod stresom. Stres še posebej občutijo pred pisnimi in ustnimi ocenjevanji znanja ter pri nekaterih temeljnih predmetih. Učenci morajo biti pri pouku zbrani, da lahko pozorno sledijo učnemu procesu. K zbranosti pa lahko veliko pripomore tudi učitelj s svojim načinom poučevanja. Ena izmed metod za zmanjšanje stresnih situacij je pomoč z glasbo v ozadju, ki lahko učence umiri, poveča njihovo motivacijo in koncentracijo za šolsko delo ter njihovo energijo. Glasba v ozadju kot metoda sproščanja učencev pozitivno učinkuje na kognitivne funkcije, pozornost, koncentracijo. To se še posebej pokaže pri učencih s posebnimi potrebami, ki so pogosto nagnjeni k hiperaktivnosti in zmanjšani motivaciji pri pouku.

V splošnem lahko rečemo, da dejavniki iz okolja negativno vplivajo na učenje in kognitivne sposobnosti učencev. Da se lahko učijo novo učno snov, potrebujejo mirno in spodbudno okolje. V naši raziskavi smo predvajali glasbo v ozadju med izvajanjem učne ure. To tehniko so preučevali številni domači in tuji strokovnjaki s področja vzgoje in izobraževanja. Nekateri so odkrili pozitiven učinek glasbe na učenje, drugi negativnega, tretji poudarjajo, da glasba na učno uspešnost nima nobenega učinka.

2. UČENCI S POSEBNIMI POTREBAMI

Učenci s posebnimi potrebami so tako kot učenci brez posebnih potreb vključeni v vzgojno-izobraževalni sistem. Po Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011, 2. člen) se med otroke s posebnimi potrebami uvrščajo:

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci oz. otroci z okvaro vidne funkcije,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami,
- otroci z avtističnimi motnjami.

Otroci s posebnimi potrebami so usmerjeni v izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo, v prilagojene izobraževalne programe ali v posebne programe vzgoje in izobraževanja. Glede na vrsto in stopnjo primanjkljajev, ovir oziroma motenj se torej usmerjajo v različne programe vzgoje in izobraževanja ter imajo pravico do individualiziranih programov vzgoje in izobraževanja.

Vzgoja in izobraževanje otrok s posebnimi potrebami temelji tudi na naslednjih ciljih in načelih (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011, 4. člen):

- zagotavljanje največje koristi otroka,
- celovitost in kompleksnost vzgoje in izobraževanja,

- enakih možnosti s hkratnim upoštevanjem različnih potreb otrok,
- vključevanja staršev, posvojiteljev, rejnikov in skrbnikov v postopek usmerjanja in oblike pomoči,
- individualiziranega pristopa,
- interdisciplinarnosti,
- ohranjanja ravnotežja med različnimi področji otrokovega telesnega in duševnega razvoja,
- čim prejšnje usmeritve v ustrezen program vzgoje in izobraževanja,
- takojšnje in kontinuirane podpore in strokovne pomoči v programih vzgoje in izobraževanja,
- vertikalne prehodnosti in povezanosti programov,
- organizacije vzgoje in izobraževanja čim bližje kraju bivanja,
- zagotavljanja ustreznih pogojev, ki omogočajo optimalen razvoj posameznega otroka.

Pri vključevanju otrok s posebnimi potrebami v redni vzgojno-izobraževalni program je še posebej pomembno, da šole posvečajo pozornost njihovim socialnim spretnostim, socialnemu razvoju ter močnim in šibkim področjem. Učenci s posebnimi potrebami so v redne osnovne šole slabo socialno integrirani. Ti učenci zaznavajo več čustvenih težav kot učenci brez posebnih potreb (Žilavec, 2016). Med drugim večina izkazuje slabšo koncentracijo in motivacijo pri pouku, zato smo se osredotočili na uporabo glasbenega ozadja pri pouku.

3. UPORABA GLASBE KOT ZVOČNEGA OZADJA

Številni strokovnjaki so preučevali pomen glasbe za učno uspešnost učencev. Uporaba glasbe kot zvočnega ozadja je didaktično sredstvo celostnega učenja. Pozitivni učinki glasbe so vidni na celostnem razvoju otroka, predvsem na kognitivnem področju (pozornost, koncentracija, spomin, inteligentnost), na afektivnem področju (razpoloženje, čustvena inteligentnost, samospoštovanje, nadzorovanje čustev in samodisciplina) ter na socialnem področju (socialna inteligentnost, razvoj sodelovalnih veščin, boljša medosebna komunikacija, boljša razredna klima). Glasbo lahko uporabimo za povečanje pozornosti, sklepanja, boljšo zapomnitev, lažji priklic besednega gradiva, spodbujanje pozitivne klime in sodelovanja. Cilj je s pomočjo glasbe doseči boljši učni uspeh (Habe, 2018).

Še posebej pomemben je učinek glasbe na učence s posebnimi potrebami. Rushton in Kossyvaki (2021) sta dokazala pozitiven vpliv glasbe oziroma glasbenih dejavnosti na učence s specifičnimi učnimi težavami. Le-ti doma pogosteje poslušajo glasbo kot pa sami igrajo na glasbene instrumente. Glasba jim pomeni sprostitev, uravnava razpoloženje in vnaša strukturo v njihova življenja. Če glasbo poslušajo starši in otroci hkrati, to družinam pomaga, da se počutijo bolj povezane in okrepijo njihove medosebne odnose. Podobno je Omahna (2018) na primeru učenca s čustvenimi in vedenjskimi težavami potrdila pozitiven vpliv glasbenih dejavnosti izvajanja, poslušanja in ustvarjanja na kognitivnem, afektivnem in psihomotoričnem področju. Izboljšala se je učenčeva raven samonadzora in koncentracije pri pouku ter odnos učenca do samega sebe, sošolcev in učitelja. Glasbene dejavnosti so bile prilagojene interesu in

razpoloženju učenca, prednost individualnega pristopa pa je bila v vzpostavitvi zaupnega odnosa med učencem in učiteljem.

Vsekakor je pomoč z glasbo lahko eden izmed načinov sproščanja učencev. Preučevanje petošolcev je pokazalo, da le-ti največ stresa med poukom doživljajo pred pisnim in ustnim ocenjevanjem znanja, prav tako ob nerazumevanju snovi pri različnih predmetih, predvsem pri slovenščini, matematiki in družbi, presenetljivo pa tudi pri glasbeni umetnosti. Z namenom sprostitev stresa so bile izvedene različne glasbene dejavnosti, predvsem petje in instrumentalna igra ter poslušanje in glasbeno ustvarjanje. Rezultati so pokazali na pozitiven učinek vseh glasbenih dejavnosti na zmanjšanje stresa pri petošolcih. Glasba učencem lahko pomaga pri premagovanju stresa in doživljanju boljšega počutja v šoli (Jakič, 2017). Pomoč z glasbo lahko ob rednem izvajanju pri delu z učenci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja pomaga pri premagovanju primanjkljajev, ovir in motenj. Pozitivno učinkuje na razvoj učenčevih kognitivnih funkcij, kot sta spomin in pozornost, ter pripomore h krepitvi psihološkega in socialnega blagostanja učencev (Slana Ozimič, 2016).

V povezavi s tem so preučevali učinek Mozartove glasbe v ozadju na kognitivno delovanje študentov. Ugotovili so, da je glasba v ozadju pozitivno vplivala na uspešnost reševanja kognitivnih nalog, in sicer se je povečala hitrost prostorske obdelave ter natančnost jezikovnega procesiranja (Angel, Polzella in Elvers, 2012). Podobno tudi Savan (1999) ugotavlja, da Mozartova glasba pri učencih s posebnimi potrebami ter čustvenimi in vedenjskimi motnjami izboljša njihovo koordinacijo, koncentracijo, vedenje ter zmanjša frustracijo in agresivno vedenje.

Bloor (2009) je ugotovil pozitiven vpliv glasbe v ozadju na bralne teste, negativen pa na matematične teste. Dekleta so se slabše izkazala na testih kot fantje, ki so dosegli boljše rezultate. V nasprotju s tem Jäncke in Sandmann (2010) nista potrdila pozitivnega vpliva glasbe na verbalno učenje, saj glasba ni ne motila ne izboljšala učenja besed, čeprav se je pokazalo, da različna glasbena ozadja povzročajo različne kortikalne aktivacije v možganih. Prav tako študija, ki sta jo izvedla Lehmann in Seufert (2017) ni pokazala pomembne povezave med glasbo v ozadju in učnimi rezultati pri študentih. Boljše razumevanje teksta je bilo v situaciji brez glasbe v ozadju. Pokazala pa se je interakcija med glasbo v ozadju in kapaciteto delovnega spomina. Višja kot je bila kapaciteta delovnega spomina, boljše so se študentje učili z glasbo v ozadju. Tisti z boljšim delovnim spominom so dosegali tudi boljše rezultate pri razumevanju. Kot vidimo, ima glasba lahko različne učinke na učence. Za nekatere je vpliv pozitiven, za druge negativen, na tretje pa sploh nima vpliva.

4. PREDSTAVITEV PRIMERA IZ PRAKSE

Pri delu z učenci s posebnimi potrebami smo pri individualnih urah dodatne strokovne pomoči opazovali, kakšen učinek ima glasba v ozadju na njihovo sproščenost, koncentracijo in motivacijo za šolsko delo. Vzorec je sestavljalo pet učencev šestega razreda osnovne šole. Med njimi so bili trije fantje in dve dekleti. Vsak je obiskoval svoj razred. Vsi učenci so bili vključeni v vzgojno-izobraževalni program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo in

uvrščeni v kategorijo otrok s posebnimi potrebami. Med njimi so bili vsi učenci opredeljeni kot otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, ena učenka pa je bila poleg tega opredeljena še kot otrok z lažjo gibalno oviranostjo, otrok z lažjimi govorno-jezikovnimi motnjami ter dolgotrajno bolan otrok.

Za namen raziskave smo izbrali različno sproščujočo in umirjeno glasbo, ki smo jo predvajali med urami dodatne strokovne pomoči. Glasba v ozadju je bila inštrumentalna, tudi Mozartova, brez besedila, z namenom, da ne bi motila samega učnega procesa. Predvajala se je na tišjih frekvencah. Aktivnost smo izvajali tri tedne, vsak dan pri vsaki individualni uri dodatne strokovne pomoči učencev. Učenci so tako med urami imeli v ozadju umirjeno glasbo, snov pa so obravnavali po predpisanem učnem načrtu. Na začetku so bili vsi pozitivno presenečeni, saj pri pouku niso bili navajeni, da se predvaja kakršna koli glasba. Izjema je seveda pouk glasbene umetnosti. Že takoj so opazili spremembo; nekateri med njimi so povedali, da jim je to všeč in si želijo med individualnimi urami vedno poslušati glasbo v ozadju. Nekajkrat se je zgodilo, da glasba na računalniku ni bila pripravljena vnaprej, učenci pa so nas opozorili, da nismo še začeli predvajati glasbe. Postali so bolj pozorni na to.

Osrednji namen je bil s pomočjo glasbe v ozadju ustvariti optimalnejše pogoje za učenje nove snovi ter izboljšati koncentracijo in motivacijo učencev za šolsko delo v individualni situaciji. Zanimalo nas je, ali lahko glasba v ozadju učinkuje na večjo sproščenost in umirjenost učencev s posebnimi potrebami pri delu. Cilji, ki smo si jih zastavili, so bili: večja sproščenost učencev, večja koncentracija in motiviranost za učenje ter večja učna uspešnost.

S pomočjo opazovanja smo ugotovili, da so bili vsi učenci bolj sproščeni in motivirani za šolsko delo, kadar se je v ozadju na računalniku vrtela umirjena glasba. Posledično so si zapomnili tudi več snovi. Eden od učencev je med reševanjem ocenjevanja znanja iz slovenščine prosil, da zmanjšamo glasnost glasbe, saj ga je pri reševanju testa motila in se ni mogel skoncentrirati. Opazovali smo razlike med fanti in dekleti. Dekleti glasba ni motila, nasprotno, nad njo sta bili navdušeni. Zaradi glasbenega ozadja sta se lažje učili novo snov, ki se jima ni zdela tako dolgočasna. Fantje so se odzvali podobno; večini je bila glasba všeč.

Če primerjamo ure dodatne strokovne pomoči brez predvajanja glasbe s tistimi, pri katerih se je v ozadju predvajala glasba, ugotovimo, da ni bilo pomembnih razlik v učni uspešnosti učencev s posebnimi potrebami. Tudi med fanti in dekleti ni bilo opaziti razlik v učni uspešnosti. To kaže na dejstvo, da glasba v ozadju dejansko ni vplivala na njihove ocene. Ocene se niso izboljšale niti poslabšale. Sklepamo lahko, da so ocene posledica dolgotrajnejšega učnega procesa, ki poteka večinoma doma. Glasbeno ozadje v šoli ne predstavlja ključnega momenta za učenje.

Smo pa zaznali, da so se učenci pri urah dodatne strokovne pomoči nekoliko bolj trudili v teh treh tednih. Postali so bolj pozorni, motivacija se jim je povečala ob poslušanju umirjene glasbe, bolj so se koncentrirali pri šolskem delu. Nekateri so sami od sebe povedali, da se ob glasbi v ozadju počutijo bolj sproščene in lažje delajo. Večinoma so vsi učenci dobili občutek, da šola ni tako stroga institucija, ampak da je lahko tudi prostor brez stresa. Pri njih se je v večji meri

kot pred začeto aktivnostjo v odnosu do učiteljice razvilo boljše zaupanje. Razvijali so empatijo in se učili večje odgovornosti in zavzetosti za šolsko delo.

5. SKLEP

V današnjem hitrem tempu življenja se tudi učenci pogosto znajdejo v stresnih situacijah. V šoli je to še posebej opazno pred ocenjevanji znanja, pa naj bodo ustna ali pisna. Frustracijo jim prav tako povzročajo tisti predmeti, pri katerih niso učno uspešni in potrebujejo več časa za zapomnitev snovi. V našem primeru smo s pomočjo glasbe v ozadju poskušali raziskati učinek na koncentracijo in motivacijo učencev s posebnimi potrebami. Zanimalo nas je, ali bodo zaradi glasbe pri šolskem delu bolj sproščeni in ali se bo njihova učna uspešnost izboljšala.

Ugotovili smo, da glasba v ozadju med učno uro pripomore k večji sproščenosti učencev, večji motivaciji za šolsko delo ter večji koncentraciji. Podobno ugotavlja Savan (1999), da Mozartova glasba pri učencih s posebnimi potrebami izboljša njihovo koordinacijo, koncentracijo ter zmanjša frustracijo (Savan, 1999). Nasprotno pa pri učni uspešnosti ni bilo opaziti razlik; ni se niti izboljšala niti poslabšala. Večinoma so bili učenci zadovoljni z glasbenim ozadjem, saj so se lažje koncentrirali na snov in razvili bolj zaupljiv odnos z učiteljico. Ure dodatne strokovne pomoči so postale bolj vesele, saj so se jih učenci že vnaprej veselili, ker so vedeli, da jih bo spremljala tiha glasba v ozadju. Ta pristop učence spodbuja k razvijanju večjega zaupanja v učitelja in ima pozitivne učinke na njihovo motivacijo, koncentracijo ter sproščenost. Samo v sproščnem vzdušju pa lahko pridobi več novega znanja in osvoji nove tehnike učenja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Angel, L. A., Polzella, D. J. in Elvers, G. C. (2012). Background music and cognitive performance 1, 2. *Perceptual and Motor Skills*, 110(3), 1059–1064.
- [2] Bloor, A. J. (2009). The rhythm's gonna get ya' – background music in primary classrooms and its effect on behaviour and attainment. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 14(4), 261–274.
- [3] Habe, K. (2018). Z glasbo do učencu prijaznejšega učnega okolja in boljših učnih rezultatov. *Pedagoška obzorja*, 33(2), 3–19.
- [4] Jakič, M. (2017). Glasbene dejavnosti in doživljanje stresa pri petošolcih. Magistrsko delo. Ljubljana.
- [5] Jäncke, L. in Sandmann, P. (2010). Music listening while you learn: No influence of background music on verbal learning. *Behavioral and Brain Functions*, 6(3), 1–14.
- [6] Lehmann, J. A. M. in Seufert, T. (2017). The Influence of Background Music on Learning in the Light of Different Theoretical Perspectives and the Role of Working Memory Capacity. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–11.
- [7] Omahna, U. (2018). Glasbene dejavnosti kot pomoč učencu s čustvenimi in z vedenjskimi težavami. Magistrsko delo. Ljubljana.
- [8] Rushton R, Kossyvakis L. (2021). The role of music within the home-lives of young people with profound and multiple learning disabilities: Parental perspectives. *British Journal of Learning Disabilities*, 50(1), 29–40.
- [9] Savan, A. (1999). The Effect of Background Music on Learning. *Psychology of Music*, 27(2), 138–146.
- [10] Slana Ozimič, A. (2016). Uporaba pristopov pomoči z glasbo pri učencih s primanjkljaji na posameznih področjih učenja. *Glasba v šoli in vrtcu*, 19(1/2), 27–34.
- [11] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami – ZUOPP-1 (Uradni list RS, št. 58/11).
- [12] Žilavec, T. (2016). Socialna integracija in zaznavanje prednosti/težav otrok s posebnimi potrebami v osnovni šoli. Magistrsko delo. Maribor.

KROŽNO GOSPODARSTVO

POVZETEK

Krožno gospodarstvo je način organizacije proizvodnje in potrošnje, ki temelji na delitvi, ponovni uporabi, popravilu, prenovi in recikliranju obstoječih materialov in izdelkov, kakor dolgo je to mogoče. Princip krožnega gospodarstva podaljšuje življenjsko dobo izdelkov in zmanjšuje oz. izničuje količino odpadkov. Ko se izdelku izteče njegova življenjska pot, se komponente, materiale, iz katerih je izdelan, kolikor je le mogoče obdrži v rabi, gospodarstvu. Skrb za naravo – rastline, živali, okolje, naravne vire, ohranjati biodiverzitetu in pustiti planet našim zanamcem so samo ključne besede številnih razprav, čedalje bolj pa se dotikajo posameznikov, ki so izkusili izgubo rastlinske, živalske vrste zaradi podnebnih sprememb. Sinergijo med izrabo virov in kakovostjo življenja ponuja krožno gospodarstvo. Prehod na drugačen način gospodarjenja je proces, ki se mora najprej zgoditi v glavah posameznika, in v Sloveniji smo pri tem zelo uspešni, saj poznamo veliko dobrih primerov krožnega gospodarstva. Krožno gospodarstvo je postalo stičišče interesov tistih, ki se zavedajo njegovih prednosti: zniževanje stroškov, povečanje prihodkov in trajnosti materialov, razvojne priložnosti, nova delovna mesta in ohranjanje narave.

Krožno gospodarstvo ponuja sinergijo med izrabo virov in kakovostjo življenja. Prehod na drugačen način gospodarjenja je proces, ki se mora najprej zgoditi v glavah posameznika, in v Sloveniji smo pri tem zelo uspešni, saj poznamo veliko dobrih primerov krožnega gospodarstva. Krožno gospodarstvo je postalo stičišče interesov tistih, ki se zavedajo njegovih prednosti: zniževanje stroškov, povečanje prihodkov in trajnosti materialov, razvojne priložnosti, nova delovna mesta in ohranjanje narave.

KLJUČNE BESEDE: krožno gospodarstvo, okolje, živali in rastline, naravni viri

CIRCULAR ECONOMY

ABSTRACT

Circular economy is a way of organizing production and consumption based on sharing, reusing, repairing, refurbishing and recycling existing materials and products as long as possible. The main principle of the circular economy extends the life of products and reduces the amount of waste. When the product is no longer usable, its components and materials can still be used, mostly for economic purposes. Caring for nature, plants, animals, the environment, natural resources, preserving biodiversity and leaving the planet to our descendants are just a few points of many discussions, but they are increasingly affecting individuals who have experienced the loss of plant and animal species due to the climate change. Additionally, the circular economy offers a synergy between the use of resources and the quality of life. The transition to a different way of managing is a process that must first take place in the mindset of individuals. Moreover, in Slovenia, we are successful; we are aware of many good examples of the circular economy. The circular economy has become the intersection of the interests of those who are aware of its advantages: cost reduction, increased income and sustainability of materials, development opportunities, new jobs and nature conservation.

Circular economy offers a connection between the use of resources and the main quality of life. In Slovenia, we are successful at using various ways of management, as each individual needs to acknowledge the process from the primary stages. As a result, we can recognize excellent examples of the circular economy. Consequently, the circular economy has become the intersection of the interests of those who are aware of its advantages: reducing costs, increasing income and sustainability of materials, development opportunities, new jobs and conservation of nature.

KEYWORDS: circular economy, environment, animals and plants, natural resources

1. UVOD

Krožno gospodarstvo je način organizacije proizvodnje in potrošnje, ki temelji na delitvi, ponovni uporabi, popravilu, prenovi in recikliranju obstoječih materialov in izdelkov, kakor dolgo je to mogoče. S tem se življenjska doba izdelkov podaljšuje, zmanjšuje pa količina odpadkov. Ko izdelek pride do konca svoje življenjske poti, se materiale, iz katerega je izdelan, v največji možni meri obdrži v gospodarstvu. Tako se jih lahko s pridom vedno znova ponovno uporabi, kar še dodatno ustvarja vrednost. Krožno gospodarstvo je proces zmanjševanja vpliva izkoriščanja naravnih virov, ki se usmerja v ponovno uporabo, recikliranje in popravilo izdelkov. Ekološki dizajn snovanja izdelkov se začne pri načrtovanju, oblikovanju in izbiri materialov. Recikliranje je nujen predpogoj za oblikovanje procesa krožnega gospodarstva, hkrati pa tudi ponovna uporaba izdelkov. Evropska unija v okviru razvoja krožnega gospodarstva načrtuje do leta 2030 doseči 65% recikliranje komunalnih odpadkov in 75% recikliranje odpadne embalaže. Mi kot posamezniki bi morali začeti bolj intenzivno razmišljati o vsakodnevnih opravkih, izdelkih, ki jih kupujemo ali ustvarjamo trajnostno. Organizirana proizvodnja in potrošnja, kjer bistvo predstavlja delitev, ponovna uporaba, popravilo, prenova in recikliranje obstoječih materialov in izdelkov, se imenuje krožno gospodarstvo. Si zamišljate svet, v katerem ni odpadka?

Evropska unija letno proizvede 2,5 milijarde ton odpadkov. S posodabljanjem zakonodaje o ravnanju z odpadki želi spodbuditi prehod na bolj trajnostni model, poznan kot krožno gospodarstvo. V tradicionalnem modelu se pojavlja tudi načrtno zastaranje, ki pomeni, da so bili izdelki zasnovani z omejenim rokom trajanja, da jih je potrebno zavreči in kupiti nove. To povečuje količino odpadkov in ustvarja pritisk na okolje.

a) Slovenija in krožno gospodarstvo

Krožno gospodarstvo smo v Sloveniji umestili med strateške razvojne prioritete. Razumemo, da prehod iz linearnega v krožni ekonomski model ni izbira, temveč nuja. Proces krožnega prehoda je sistemski proces. Soodvisnost različnih področij, panog, regij je tista, ki predstavlja izziv. Smo v fazi raziskovanja, odkrivanja, inoviranja, zato štejejo predvsem izmenjave dobrih praks in manj dobrih, in dialog, v katerem drug drugega dejansko slišimo, ne le poslušamo. Slovenija je ob veliki odvisnosti od uvoza surovin in energentov ranljiva, saj v povprečju v Slovenijo uvozimo kar 71% surovin za domačo potrošnjo. Krožno gospodarstvo Slovenije predlaga štiri prednostna področja, ki jih z ekonomskimi aktivnostmi uporabljamo in na katere vplivamo. [10]

Ta prednostna področja so:

- Prehrambni sistem: spodbujanje samooskrbe, »zero mile« ponudba-vključevanje lokalnih dobaviteljev, »zero waste« koncept, urbani vrtovi, ekološko in sonaravno kmetijstvo.
- Gozdne verige vrednosti: lesna gradnja, pohištvena industrija, papirniška industrija, les kot energent.
- Predelovalne dejavnosti: inovativni materiali, omejevanje uporabe redkih materialov, zmanjšanje uporabe plastike, uporaba sekundarnih virov.

- Mobilnost: elektrifikacija prometa, souporaba električnih vozil, bioplina kot alternativno gorivo, javni prevozi, spodbujanje kolesarjenja, deljenje prevozov.

Evropska unija letno proizvede 2,5 milijarde ton odpadkov. S posodabljanjem zakonodaje o ravnanju z odpadki želi spodbuditi prehod na bolj trajnostni model, poznan kot krožno gospodarstvo. [9]

2. KROŽNO IN LINEARNO GOSPODARSTVO

Obdobje industrijske revolucije je uvedlo linearne sisteme gospodarjenja, ki deluje po načelu »vzemi, proizvedi, zavrzi«. Za linearni sistem je značilno množično izčrpavanje surovin za proizvodnjo izdelkov, ki na koncu svojega življenjskega cikla postanejo odpadki. Celoten sistem temelji na porabi in ne na ponovni uporabi. Izraba nekaterih naravnih virov se bliža kritični meji, zato je nujno najti okoljski in gospodarski trajnostni način njihove rabe. Krožno gospodarstvo je koncept, ki temelji na iskanju rešitev za sonaravno trajnostno preživetje človeštva v prihodnosti in zagovarja »zmanjšaj, ponovno uporabi in recikliraj«. Koncept krožnega gospodarstva omogoča minimiziranje potrebe po novih virih, s tem pa pripomore k zmanjšanju pritiska na okolje. Bistvo koncepta krožnega gospodarstva je, da so vse surovine in procesi načrtovani tako, da odpadkov ni.

Krožno gospodarstvo je gospodarstvo, pri katerem proizvodnja in potrošnja temeljita na delitvi, ponovni uporabi, popravilu, prenovi in recikliranju obstoječih materialov in izdelkov dokler je to mogoče. S tem se življenjska doba izdelkov podaljšuje, zmanjšuje pa količina odpadkov. Ko izdelek pride do konca svoje življenjske poti, se materiale, iz katerega je izdelan, v največji možni meri obdrži v gospodarstvu. Tako se jih lahko s pridom vedno znova ponovno uporabi, kar še dodatno ustvarja vrednost in upraviči pojem »krožno gospodarstvo«. [6]

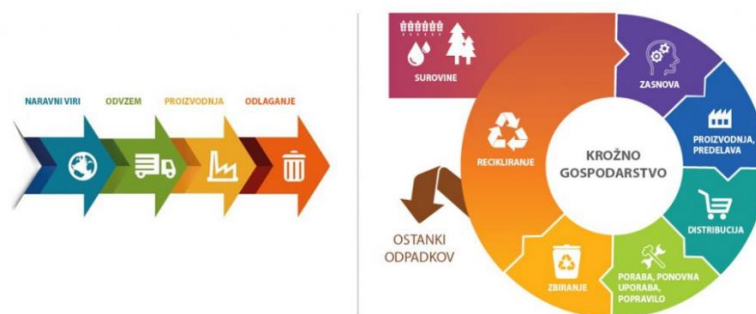
Princip krožnega gospodarstva podaljšuje življenjsko dobo izdelkov in zmanjšuje oz. izničuje količino odpadkov. Ko se izdelku izteče njegova življenjska pot, se komponente/materiale, iz katerih je izdelan, kolikor je le mogoče obdrži v rabi, gospodarstvu. Izdelke oz. materiale lahko uporabljamo v »nedogled« in s tem ustvarjamo dodano vrednost izdelkom in poslovanju v splošnem. Zagotovimo torej krožni poslovni/gospodarski model ter se poslovimo od linearnih procesov in modelov, ki so vodilo zadnjih desetletij in delujejo po principu *vzemi - naredi - porabi - odvrzi*.

Omejitve, s katerimi se srečujemo in pritiski na vire kažejo, da ob sedanjem ekonomskem modelu potrebujemo do leta 2035 še en planet, ali pa radikalno spremenjeno, odgovornejše gospodarjenje, ki bo podaljševalo življenjski cikel izdelkov in materialov, ohranjalo njihovo vrednost, vplivalo na konkurenčnost, spodbujalo inovativnost in omogočalo nova delovna mesta. [11]

Krožno gospodarstvo ustvarja gospodarske priložnosti in konkurenčne prednosti na trajnostni podlagi:

- manjša odvisnost od primarnih virov,

- možnost odpiranja novih, zelenih delovnih mest,
- možnost dejavnega vključevanja prostovoljcev in upokojencev, s tem pa prenos znanja na mlajše, ki so jim pozneje odprte možnosti za samostojno podjetništvo ali lažje iskanje zaposlitve,
- prispevek k varovanju biotske raznovrstnosti,
- izkoristek obnovljivih virov energije,
- boljša kakovost življenja vseh živih bitij na Zemlji,
- manjši izpusti toplogrednih plinov,
- blažnje podnebnih sprememb,
- boljša povezanost z lokalnim okoljem,
- bolj stabilno ekonomsko, socialno, prehransko in družbeno stanje v svetovnem merilu.



SLIKA 1: Shematska primerjava med linearnim in krožnim gospodarstvom

Poznavanje koncepta krožnega gospodarstva je še vedno zelo šibko. Usmeritev v tovrstni trajnostni razvoj podjetij pa je nujna tako zaradi ohranitve okolja kot tudi z vidika standardov prihodnjega poslovanja. Prehoda na krožno gospodarstvo podjetja ne bi smela jemati kot strošek ampak kot konkurenčno prednost. Sprememb v gospodarstvu in družbi pa ne more biti, če ne spremenimo svojih miselnosti in vrednot. [14]

Krožno gospodarstvo predstavlja globalni izziv. Spremembe, ki zaznamujejo 21. stoletje, ne človeku ne drugim živim bitjem na Zemlji ne omogoča kakovostnega preživetja. 21. stoletje je čas gospodarstev v vzponu, medsebojno povezanih trgov in milijonov novih potrošnikov srednjega razreda. Posledice se izražajo v rasti prebivalstva in v potrošnji na prebivalca, ki vsakoletno strmo naraščata. Ob tem se povečujeta revščina in socialna neenakost, več kot polovica ekosistemov pa je do danes že skoraj v celoti degradiranih oziroma se jih uporablja netrajnostno. Medtem ko linearni model temelji na ignoriranju okolja in deluje po sistemu »vzemi, izdelaj, uporabi in zavrzi« ter je tako netrajosten in nevzdržen, koncept krožnega gospodarstva pa temelji na iskanju rešitev za sonaravno trajnostno preživetje človeštva v prihodnosti in pomeni prehod na sistem »zmanjšaj, ponovno uporabi in recikliraj«. [1]

a) Kako EU podpira prehod na krožno gospodarstvo

Evropska komisija je marca 2020 predstavila nov akcijski načrt krožnega gospodarstva, ki vključuje predloge o bolj trajnostnem načrtovanju izdelkov, zmanjševanju količine odpadkov in opolnomočenju državljanov. Poseben poudarek je na sektorjih, ki porabljajo veliko surovin, kot so elektronika in informacijska tehnologija, plastika, tekstil in gradnja.

Vedno več ljudi je na svetu in posledično imamo vedno večje potrebe po surovinah, ki so omejene, njihovo pridobivanje in uporaba pa imata velik vpliv na okolje – vse to je pomembno pri razumevanju pojma krožno gospodarstvo.

Resolucija za nov akcijski načrt za krožno gospodarstvo zahteva dodatne strožje ukrepe, ki bodo omogočili preoblikovanje EU v krožno gospodarstvo do leta 2050. [13]



SLIKA 3: zavedati se moramo velikega pomena krožnega gospodarstva za okolje.

Evropa poziva k končanju trenutne prakse in želi v največji možni meri doseči krožne modele oz. vpeljati v prakso krožno gospodarstvo. Za podjetja je izjemno pomembno, da se pripravijo na prehod v krožno gospodarstvo, saj bodo sčasoma primorana zaradi večanja konkurenčnosti in gospodarskih pritiskov po spremembi, v največji možni meri vpeljati krožno gospodarstvo. Ukrepi, kot so preprečevanje odpadkov, ekološko oblikovanje in ponovna uporaba lahko podjetjem prihranijo denar, hkrati pa zmanjšajo skupne letne emisije toplogrednih plinov, kar je tudi vodilo evropskega zelenega dogovora, ki je vodilna strategija EU za zaježitev vplivov na okolje. Če bomo nadaljevali s sedanjim tempom izkoriščanja virov, bomo leta 2050 potrebovali tri Zemlje. Ker viri niso neskončni in ker se soočamo s podnebnimi izzivi, se moramo do leta 2050 razviti od družbe, ki deluje po principu "vzemi-izdelaj-zavrzi" v ogljično nevtralno, okoljsko trajnostno, nestrupeno in popolnoma krožno gospodarstvo. [2]

b) Akcijski načrt EU za krožno gospodarstvo

Po mnenju EU lahko premik k krožnemu gospodarstvu prinese prednosti, kot so zmanjšanje vpliva na okolje, večja dobava pridobivanja surovin, povečanje konkurenčnosti, spodbujanje inovacij, krepitev gospodarske rasti in ustvarjanje delovnih mest. Pozitiven vidik krožnega gospodarstva je tudi s stališča potrošnika, saj nam ponuja bolj trajne in inovativne izdelke, ki nam bodo zvišali kakovost življenja in dolgoročno prihranili denar.

Evropska komisija je v skladu z ciljem EU, da s pomočjo zelenega evropskega dogovora do leta 2050 postane podnebno nevtralna, marca 2022 predstavila prvi sveženj ukrepov za pospešitev prehoda v krožno gospodarstvo, kot je bilo napovedano v akcijskem načrtu EU za krožno gospodarstvo. Predlogi vključujejo podporo trajnostnim izdelkom, opolnomočenje potrošnikov za zeleni prehod, revizija predpisov o gradbenih materialih in strategija o trajnostnem tekstilu. [3]

Novembra 2022 je Komisija predlagala nove evropske predpise o embalaži. Ti vključujejo predloge za izboljšave oblikovanja embalaže, denimo jasno označevanje, da bi spodbudili ponovno uporabo in reciklažo. Predlog prav tako poziva k prehodu na biološko, biorazgradljivo plastiko, ki jo je mogoče kompostirati. [8]

3. SVETOVNI IZZIV

Krožno gospodarstvo je svetovni izziv. Gre za novo paradigmo, odgovor na spremembe, ki zaznamujejo 21. stoletje. Spremembe nam dokazujejo, da ravnanje z viri, ki je bilo še nedolgo tega sprejemljivo, človeku in drugim živim bitjem na Zemlji ne omogoča kakovostnega preživetja. Količine virov na planetu so omejene, globalno gospodarstvo je ves čas izpostavljeno spremembam. Rastoča populacija v razvitih delih sveta v kombinaciji s posledicami podnebnih sprememb in političnih aktivnosti sproža migracijske tokove. Ekonomski model razvoja, ki smo ga uporabili v razvitem delu sveta, je nevzdržen, kar dokazujejo prekoračene planetarne meje. Rezultat naših dejanj je povzročanje nepopravljive škode planetu Zemlja, da se regenerira. Do leta 2100 bo 50% oceanov opazno spremenilo svojo barvo. Do leta 2100 naj bi kar 50% morja spremenilo barvo. [4]

To seveda nikakor ni zgolj »estetska« težava. Pomanjkanje fitoplanktona lahko namreč močno ogrozi številne živali v morju – od največjih, kot so na primer kiti, pa do mikroskopsko majhnih bitij – oziroma poruši celoten ekosistem.

a) Tekstilna industrija

Celotna količina odpadnega tekstila, ki nastane v Evropski uniji, je ocenjena na skoraj 16 milijonov ton na leto. Kar 75% tekstilnih odpadkov danes konča na odlagališčih oziroma v sežigalnicah. V Sloveniji nimamo primerne sistema sežiga, nova zakonodaja pa prepoveduje odlaganje tekstila na odlagališčih. Nova evropska zakonodaja državam članicam nalaga povečanje deleža ponovno uporabljenih in recikliranih komunalnih odpadkov, in sicer 55% do leta 2025, 60% do leta 2030 in 65% do leta 2035. [5]

Da bi dosegli zastavljeni cilj, morajo države članice do 1. januarja 2025 vzpostaviti ločeno zbiranje tekstilij in nevarnih odpadkov iz gospodinjstev ter zagotoviti, da se biološki odpadki do 31. decembra 2023 zbirajo ločeno ali reciklirajo pri viru (npr. kompostiranje doma). Projekt je pomemben tudi zaradi družbenega in sociološkega vpliva na okolje vsakega posameznika, saj poskuša ozavestiti, da je tekstil lahko tudi pomemben del odpadkov, ki jih lahko izkoristimo za nove, sekundarne surovine. Vsako sekundo odvržemo ali sežgemo za poln tovornjak oblačil. Trenutno je sistem proizvodnje, distribucije in uporabe oblačil v celoti linearen. Uporabljamo velikanske količine neobnovljivih surovin za izdelavo oblačil, ki jih po navadi nosimo zelo kratek čas. Zaradi učinka »hitre mode« zavržemo večino oblačil prej kot v enem letu.

Modna industrija je drugi največji onesnaževalec okolja na svetu. Delavci v tekstilni industriji v Aziji delajo za manj kot 6 evrov na dan. Danes kupimo 60% več oblačil kot leta 2000, nosimo pa jih polovico manj časa. Čeprav bi lahko reciklirali 95% vseh zavrženih oblačil, jih je na svetovni ravni recikliranih zgolj 10 do 20%.



SLIKA 2: Recikliranje je pomemben del krožnega gospodarstva

b) Papirna industrija

Papirna industrija je tipičen primer krožnega gospodarstva, saj se kot vhodna surovina uporabljajo lesna vlakna, za katera je dobro znano, da so obnovljiva in jih je mogoče reciklirati. V povprečju papirna vlakna recikliramo trikrat ali štirikrat. Stopnja zbiranja recikliranega papirja je na evropski ravni visoka in znaša kar 72%. Odpadni papir v povprečju pomeni že 55% porabljene surovine za proizvodnjo papirja in kartona. [7]

Slovenija je med uspešnejšimi pri zbiranju odpadnega papirja in papirne embalaže za re uporabo; poraba papirja in kartona je okvirno okrog 400.000 ton na leto oz. 215 kg na prebivalca, zberemo pa nekaj več kot 200.000 ton odpadnega materiala. Stopnja recikliranja papirja je bila v letu 2015 v Sloveniji 58%, povprečje v Evropski uniji pa je že 70%. Papir je eden redkih resnično trajnostnih proizvodov: uporabljajo se naravne, rastoče in obnovljive surovine, mogoče ga je reciklirati, proizveden je v učinkovitih in okoljsko prilagojenih proizvodnih procesih. Pomembno je, da po uporabi papir ločeno zberemo in poskrbimo za recikliranje.

c) Prehrana

Na svetu se zavrže 45% pridelanega sadja in zelenjave. Tako je predvsem zato, ker je to hitro pokvarljivo blago, kar pomeni, da moramo sadje in zelenjavo hitro jesti. V EU se na leto zavrže približno 88 milijonov ton hrane, kar je približno 20% vse pridelane hrane, s tem povezani stroški pa so ocenjeni na 143 milijard evrov. Samo v Sloveniji zavržemo okoli 131.000 ton hrane, kar je okoli 64 kilogramov na prebivalca. Po podatkih Statističnega urada RS je bilo v letu 2017 proizvedene 131.800 ton zavržene hrane, od tega 38% užitnega dela in 62% neužitnega dela.

č) Kompostiranje

Kompostiranje je posnemanje narave. Narava vse organske snovi pretvori nazaj v gnojilo za še žive rastline. Na vrtovih odnesemo skoraj vso maso, po drugi strani pa si želimo čim večji pridelek. Zato moramo odneseno nadomestiti. Čez leto zbiramo na kupu vse organske odpadke iz gospodinjstva in vrta.

d) »Zelena delovna mesta« v krožnem gospodarstvu

Pojem zelenih delovnih mest je nastal kot rezultat spodbujanja k uresničevanju ciljev trajnostnega razvoja. [13]

Ekološko kmetijstvo pozitivno vpliva tudi na razvoj podeželskih območij, med drugim tudi zato, ker ustvarja več delovnih mest kot konvencionalno kmetijstvo, in sicer v sami pridelavi, pa tudi v dopolnilnih dejavnostih na kmetiji, zlasti v predelavi živil. Poleg zelenih delovnih mest je pomemben tudi razvoj znanj za zeleno gospodarstvo, tehnologija pa povečuje število zaposlitev. Energetska učinkovitost pomembno prispeva k zagotavljanju oskrbe z zmanjšanjem odvisnosti od uvoza fosilnih goriv. Turizem je okolju škodljiva dejavnost, predvsem zaradi z njim povezane mobilnosti, pogosto pa tudi zaradi velike porabe energije in vode, odpadkov ter škodljivega vpliva na naravno okolje. Kljub temu trajnostni turizem prepoznavamo kot del zelenega gospodarstva, predvsem zaradi njegovih posrednih učinkov – zmožnosti povezovanja, motiviranja, promocije, integracije in množenja trajnostnih praks na različnih področjih (mobilnost, hrana, stavbe, odpadki itd.) [12]

4. ZAKLJUČEK

Strah pred izgubo je najboljša motivacija. Želja po spremembi tistega, kar nas ogroža, pa naša rešilna bilka. Skrb za naravo – rastline, živali, okolje, naravni viri, ohranjati biodiverzitetu in pustiti planet našim zanamcem so samo ključne besede številnih razprav, čedalje bolj pa se dotikajo posameznika, ki je izkusil izgubo rastlinske, živalske vrste, izginjanje ledenikov zaradi podnebnih sprememb, slabšo kakovost zraka ...Številni se sprašujejo o potrebnosti sprememb, najbolj empatični pa ustvarjajo spremembe in delajo za boljši jutri. Zeleno delovanje in skrb za okolje ponujata številna nova delovna mesta, ki okolja ne obremenjujejo, temveč ga rešujejo. Z inovacijami podjetja in posamezniki spreminjajo način izrabe naravnih virov in jih v obliki izdelkov dolgo zadržujejo v uporabi, po iztrošenju pa je le-te mogoče tudi reciklirati. Sinergijo med izrabo virov in kakovostjo življenja ponuja krožno gospodarstvo. Prehod na drugačen način gospodarjenja je proces, ki se mora najprej zgoditi v glavah posameznika, in v Sloveniji smo pri tem zelo uspešni, saj poznamo veliko dobrih primerov krožnega gospodarstva. Krožno gospodarstvo je postalo stičišče interesov tistih, ki se zavedajo njegovih prednosti: zniževanje stroškov, povečanje prihodkov in trajnosti materialov, razvojne priložnosti, nova delovna mesta in ohranjanje narave.

»Da bi postali družba, ki se zna spoprijeti s spremembami, negotovostmi in izzivi, moramo ustvariti primerne razmere ter vzpostaviti sistemski način trajnostnega razvoja.«

LITERATURA IN VIRI

- [1] <http://www.eko-paket.si/snovni-krog>
- [2] <https://www.bodieko.si/zemlja-bo-zaradi-podnebnihsprememb-mocno-spremenila-svojo-barvo>
- [3] <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/7838>
- [4] <https://mbreport.si/novice/video-univerza-v-mariboru-s-projektom-kroznega-gospodarstva-v-tekstilni-industriji/>
- [5] <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/explore/food-cities-the-circular-economy>
- [6] <https://www.delo.si/sobotna/papir-iz-pomarancnih-olupkov-in-gobe-ki-rastejo-na-odpadni-kavi.html>
- [7] https://www.gospodarnoinodgovorno.si/datoteki/Zbornik_2017_Odpadki_inemisije_v_sistemu_kroznega_gospodarstva.pdf
- [8] <https://www.climate-kic.org/circularslovenia-2/slovene/>
- [9] <https://kazalci.arso.gov.si/sl teme/circular-economy>
- [10] <http://www.eko-paket.si/index.html>
- [11] <https://homeogarden.com/portfolio-posts/kompost-vse-majhne-skrivnosti/>
- [12] <http://www.clubofrome.org/wp-content/uploads/2016/03/The-Circular-Economy-and-Benefits-for-Society.pdf>
- [13] <http://www.arhiv.zelenadelovnamesta.ukom.gov.si/upload/Katalog%20dobrih%20praks%20ZDM.pdf>
- [14] <https://etri.si/clanek/slovenija-in-krozno-gospodarstvo/>

VPLIV ENERGETSKE SANACIJE NA KULTURNO VARSTVENO ZAVAROVANIH OSNOVIH ŠOLAH V MARIBORU

POVZETEK

V današnjem času nas na vsakem koraku nagovarjajo na ekološko ravnanje ter razmišljanje o doprinosu k bolj trajnostno naravnani družbi. Kako to perečo problematiko predstaviti učencem v osnovni šoli, kjer se ekologije in trajnostnega razvoja le dotaknemo v osnovnih pojmi? Z učencem sva se odločila, da se poglobiva v raziskavo energetske sanacije kulturno zavarovanih objektov, jo raziščeva, spoznava ovire zakonodaje pri prenovi in jo predstaviva na konkretnem primeru dveh mariborskih osnovnih šol. V raziskavo sva vključila učence in zaposlene na energetsko sanirani šoli in na energetsko ne sanirani šoli ter raziskala vpliv na počutje, bivanje in okoljsko ozaveščenost. V ta namen sva izvedla več anket (učenci, učitelji, vodstvo šole). Na Energetsko podnebni agenciji za Podravje v Mariboru sva pridobila podatke za primerjavo stroškov porabe energije in njen vpliv na okolje. Največji izziv je predstavljal izgled zunanosti stavbe po gradbenem posegu, saj sva predvidevala, da je Zakon o varovanju kulturne dediščine lahko velika ovira pri temeljiti energetske sanaciji, vpliva pa tudi na povečanje stroškov del. Izsledke raziskave sva predstavila pri pouku v 7., 8. in 9. razredih naše osnovne šole z namenom ozaveščati učence o vedenjskih ukrepih s katerimi lahko bistveno pripomorejo k zmanjšani porabi energije. Šele, ko sva učencem prikazala konkretne številčne podatke sedanosti ter simulacijo v prihodnost, so lahko razumeli pojme energetska učinkovitost in trajnostni razvoj. Učenci torej za ekološko osveščanje potrebujejo konkretne primere iz njim znanega okolja in priložnost soustvarjanja ciljev in aktivnosti za dobrobit vseh nas.

KLJUČNE BESEDE: energetska sanacija, ekologija, ekonomija, podnebje, kulturna dediščina

IMPACT OF ENERGY RENOVATION ON PRIMARY SCHOOLS IN MARIBOR THAT ARE UNDER CULTURAL PROTECTION

SUMMARY

Today, we are being urged at every turn to be environmentally friendly and to think about contributing to a more sustainable society. How to bring this pressing issue to the attention of students in primary school, where ecology and sustainable development are only touched upon in basic terms? With pupils and I decided to delve into the research of energy renovation of culturally protected buildings, to research, learn about the legal obstacles to renovation, and present it using the concrete example of two Maribor primary schools. We involved pupils and staff at the energy-renovated school and non-energy-renovated school and explored the impact on well-being, living, and environmental awareness. In this regard, we carried out several surveys (pupils, teachers, and school management). At the Energy Climate Agency for Podravje in Maribor, we obtained data to compare the cost of energy consumption and its impact on the environment. The biggest challenge was the appearance of the building's exterior after the construction work, as we anticipated that the Cultural Heritage Protection Act could be a major obstacle to a thorough energy renovation, and also have an impact on the increased cost of the works. We presented the results of the research in the 7th, 8th and 9th grade of our primary school in order to raise students' awareness of the behavioral measures that can make a significant contribution to reducing energy consumption. Only after we had shown the pupils concrete figures of the present and a simulation of the future, they were able to understand the concepts of energy. So, to raise environmental awareness, pupils need concrete examples and the opportunity to co-create goals and activities for the benefit of all of us.

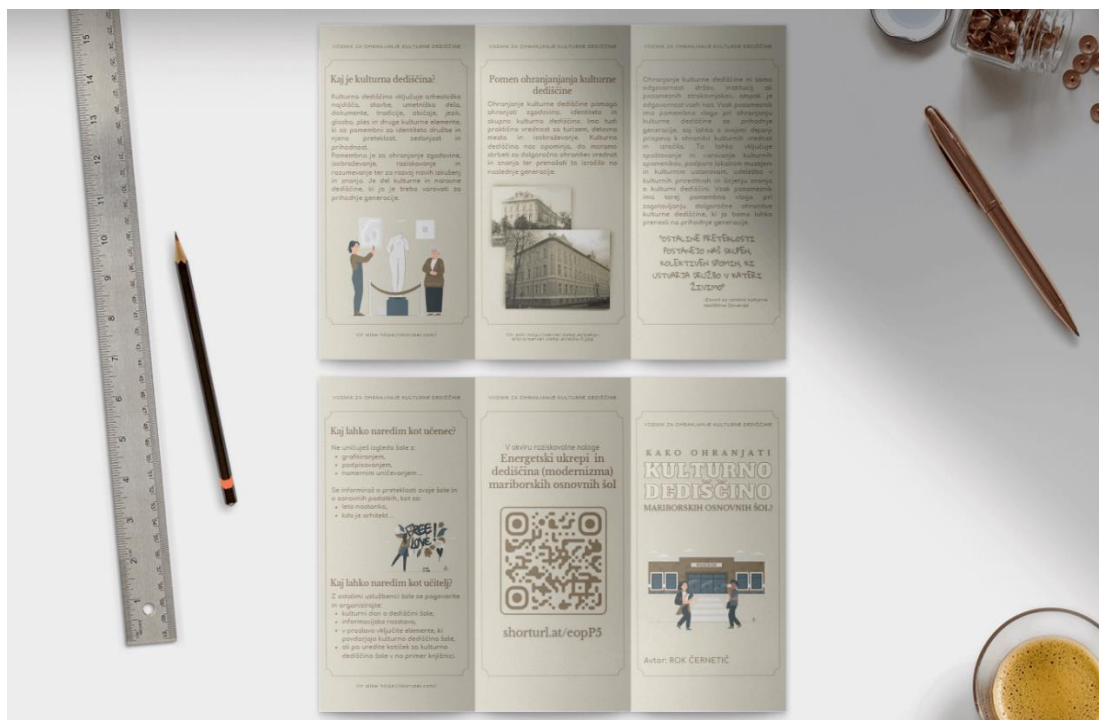
KEYWORDS: energy rehabilitation, ecology, economy, climate, cultural heritage

1. UVOD

Z raziskovalnim delom sva želela zbrati čim več podatkov o energetske sanaciji mariborskih osnovnih šol ter o ukrepih, ki so povezani z njo. Želela sva ugotoviti, kakšen je vpliv na bivanje v šoli, stroški energentov in izgled zunanosti. Zanimalo naju je, ali se objekti pod kulturno dediščino sploh lahko vizualno spreminjajo in ali je to ovira pri učinkoviti energetske obnovi oz. sanaciji šole. Raziskovala sva težave, s katerimi se soočajo uporabniki nesaniranih šolskih objektov. Glavni namen prispevka je bil, povečati ozaveščenost o pomembnosti varovanja kulturne dediščine in o pomenu energetske sanacije starejših ustanov in njenih vplivih na okolje.

a) Metodologija dela

Najino raziskovanje je temeljilo na preučevanju in povzemanju arhitekturnih načrtov[1], literature in kulturnovarstvenih odlokov. Za raziskovanje sva uporabila tudi simulator podnebnih sprememb en-ROADS. Intervjuvala sva štiri osebe. Ravnatelja OŠ Draga Kobala (09. 2. 2023), ravnateljico OŠ Angela Besednjaka (10. 2. 2023), energetskega inženirja (10. 2. 2023), uslužbenca v Svetu energije ter učitelja fizike (13. 2. 2023). Anketirala sva uporabnike obeh šol (učence in zaposlene) s spletnim anketnim vprašalnikom (dostopno od 6. 2. 2023 do 15. 2. 2023). S pomočjo spletnega programa za grafično oblikovanje Canva pa sva izdelala informacijsko zgibanko, namenjeno povečanju ekološke in kulturne ozaveščenosti s predlogi za ohranjanje le teh.



SLIKA 1: Avtorska zgibanka (Rok Černetič, 2023) [9]

2. ENERGETSKA SANACIJA

a) Kaj pomeni energetska sanacija šol?

Energetska sanacija šol združuje arhitekturo, gradbeništvo in elektromehanske instalacije z namenom izboljšanja energetske učinkovitosti. Šole porabljajo velike količine energije za ogrevanje in hlajenje, zato so idealne za energetska sanacijo. Ta vključuje nadgradnjo oken, izolacijo sten, stropa in tal, uporabo učinkovitejših grelnih in hladilnih sistemov ter izrabo obnovljivih virov energije, kot sta sončna in vetrna energija. Energetska sanacija šol prinaša tudi izboljšanje učnega okolja za učence in zaposlene ter zagotavlja udobnejše in zdravju prijazne bivalne pogoje (priloga). Poleg tega zmanjšuje stroške ogrevanja in hlajenja ter prispeva k zmanjšanju emisij toplogrednih plinov, kar je ključno za zaščito okolja. [2]

b) Kaj pomeni energetska učinkovitost?

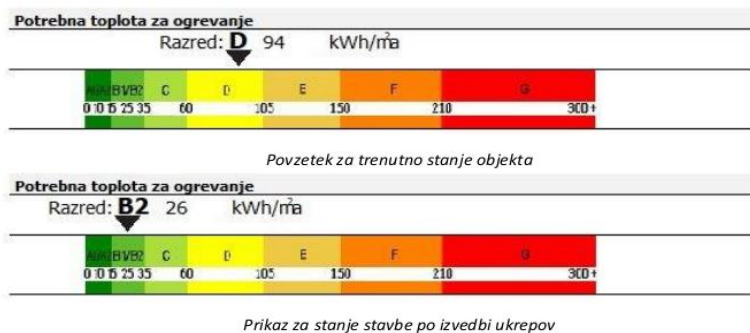
Za doseg izboljšane energetske učinkovitosti šol lahko uporabimo tehnične in vedenjske ukrepe. Tehnični ukrepi vključujejo tesnjenje prostorov, namestitve energetske učinkovite svetilk ter uporabo regulacijskih sistemov za zmanjšanje porabe energije. Vedenjski ukrepi pa se osredotočajo na spremembo vedenja učencev, učiteljev in zaposlenih, kar vključuje izobraževanje, spodbujanje in nadzor pri uporabi energije. Energetska prenova prinaša številne koristi, saj energetska sanirani objekti omogočajo večjo varčnost z energijo in vodo ter izboljšano izrabo dnevne svetlobe in temperature. Uporabniki nesaniranih objektov se pogosto soočajo s težavami, kot so vlaga, slabo prezračevanje, težave z osvetlitvijo, zastarelo pohištvo, okna in vrata in podobno.

3. POTEK ENERGETSKE SANACIJE ŠOLE

Šola je bila energetska sanirana leta 2019 v trajanju 8 mesecev. Med prenovo je bila nameščena nova izolacijska fasada, zamenjana so bila okna, nekatera svetila in radiatorski ventili. Streha je bila dodatno izolirana, prav tako so bile nameščene žaluzije. Vse te spremembe so izboljšale energetska učinkovitost šole.

a) Razširjen energetski pregled energetska sanirane šole

Pri energetskem pregledu osnovne šole, ki je bil izveden pred energetska sanacijo, je bilo ugotovljeno, da se bo šola premaknila iz energijskega razreda D v B2.



SLIKA 2: Energijska izkaznica pred in po energetski sanaciji šole Draga Kobala (vir: Razširjen energetski pregled osnovne šole Draga Kobala, Maribor) [3]

Nameni in cilji energetskega pregleda

Stavbe in njihovi uporabniki so odgovorni za skoraj 40 % emisij CO₂ v svetu, zato je treba uvesti trajnostni energetske razvoj. Javne stavbe so stare in v slabem energetske stanju, kar povzroča neučinkovito rabo energije in emisije CO₂. Stroški vzdrževanja in prevelike rabe energije obremenjujejo lokalne skupnosti in državo. Namen energetskega pregleda je bil ocena stanja rabe energije, priprava možnih ukrepov za zmanjšanje porabe, ocena prihrankov ter ovrednotenje ukrepov glede na stroškovno učinkovitost.

b) Stanje toplotnega ugodja

Občutek toplotnega ugodja človek doseže, kadar so energijski tokovi med okolico in človeškim telesom v ravnovesju.

V tabeli 1 so podatki izmerjene temperature in relativne vlažnosti prostorov na šoli pred energetske sanacijo. Priporočena temperatura za doseganje občutka ugodja v prostoru je med 20 °C in 22 °C, relativna vlažnost pa med 40 in 55%.

TABELA 1: Tabela izmerjene temperature in relativne vlažnosti v prostorih (vir: Razširjen energetske pregled osnovne šole Draga Kobala, Maribor) [3]

Prostor	Izmerjena temperatura (°C)	Izmerjena relativna vlažnost (% rh)
učilnice KEM	23,2	59
telovadnica	20,8	60,7
učilnica ZG	24,3	37,3
učilnica računalništvo	24,8	59,5
stranišče	23,8	68,4
hodnik	22,9	60,2
kabinet	23,5	64

c) Ocena energetske varčevalnih potencialov

Objekt osnovne šole je varovana kulturna dediščina in je bil energetske saniran ob upoštevanju kulturnovarstvenih pogojev. Fasada je bila toplotno izolirana, barve pa so bile določene s strani Zavoda za kulturno dediščino Slovenije, OE Maribor. Pri prenovi so ohranili ali predelali nekatere fasadne elemente, da so se ujemali s prvotnim stanjem. Pri zamenjavi dotrajanega stavbnega pohištva je bilo dovoljeno uporabiti le PVC materiale. Kletni prostori objekta so bili popolnoma izolirani in preurejeni v učilnice.

TABELA 2: Tabela ukrepov na ovoju stavbe [3]

UKREPI NA OVOJU STAVBE				
Vrsta ukrepa	Opis ukrepa	Prihranki	Investicija	Povračilna doba
Izolacija ovoja stavbe	Da bi bila toplotna prehodnost zunanjega zidu pod predpisano mejo, je potrebno ovojo sanirati in izolirati z 28 cm neprekinjene toplotne izolacije.	do 8 %	visoka	visoka
Izolacija stropa proti neogrevanemu podstrešju	Predlaga se izolacija stropa proti podstrešju s približno 30 cm izolacije	do 10 %	visoka	visoka
Menjava oken na objektu	Predlaga se menjava preostalih starih lesenih oken z lesenimi okni s skupno toplotno prehodnostjo 0,7 W/m ² K in montaža novih kupol, ki imajo prevodnost 1,1 W/m ² K	do 16 %	visoka	visoka

TABELA 3: Tabela ukrepov na ogrevalnem sistemu [3]

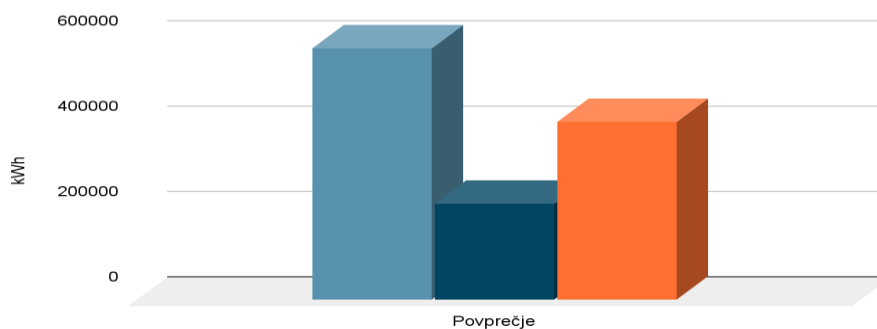
UKREPI NA OGREVALNEM SISTEMU				
Vrsta ukrepa	Opis ukrepa	Prihranki	Investicija	Povračilna doba
Namestitev termostatskih ventilov na grelna telesa in zamenjava grelnih teles	Predlaga se zamenjava klasičnih ventilov s termostatskimi in zamenjava dotrajanih radiatorjev.	do 7 %	srednja	visoka
Zamenjava ogrevalnega sistema	Za zagotavljanje primerne temperatur v prostorih je potrebno le te ogrevati z ogrevalnim sistemom. Ogrevalni sistemi imajo določeno življenjsko dobo zato jih je potrebno po določenem času zamenjati z novejšimi in bolj učinkovitimi.	do 10 %	srednja	srednja

4. PRIMERJAVA ENERGETSKO SANIRANE IN ENERGETSKO NESANIRANE ŠOLE

Za primerjavo sva uporabila OŠ Draga Kobala (energetsko sanirana šola) in Angela Besednjaka (energetsko nesanimirana šola). Podatki so bili pridobljeni na energetske podnebni agenciji za Podravje – Energap v Mariboru.

a) Poraba toplotne energije

Po energetske sanaciji je na OŠ Draga Kobala opazen velik upad porabe toplotne energije, kar je razvidno iz primerjave povprečne porabe pred in po sanaciji. Povprečna poraba toplotne energije na OŠ Angela Besednjaka pa je podobna kot na OŠ Draga Kobala pred sanacijo.

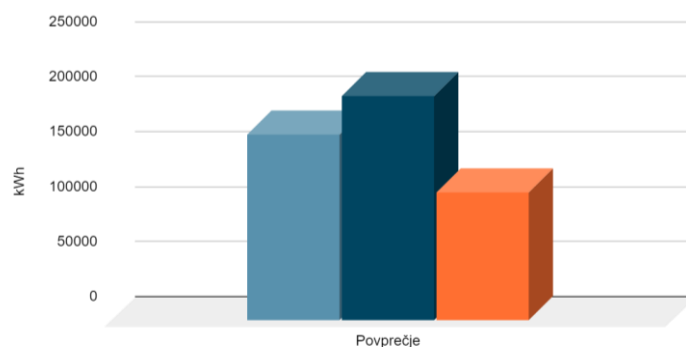


GRAF 1: Primerjava povprečja porabe toplotne energije

b) Poraba električne energije

Na spodnjem grafu 2 je upodobljeno povprečje porabe električne energije na OŠ Draga Kobala pred in po energetski sanaciji ter povprečje porabe električne energije na OŠ Angela Besednjaka.

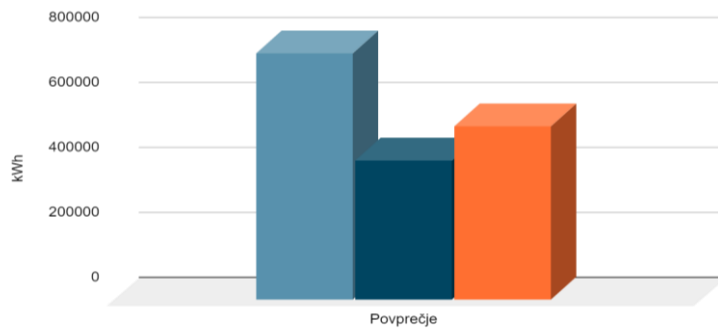
Pozna se porast povprečja porabe električne energije na OŠ Draga Kobala po energetski sanaciji, kar je posledica že prej navedenih vzrokov. Povprečje porabe električne energije na OŠ Angela Besednjaka, je skoraj za tretjino manjše kot povprečje porabe električne energije na OŠ Draga Kobala pred energetsko sanacijo.



GRAF 2: Primerjava povprečja porabe električne energije

c) Poraba električne in toplotne energije skupaj

Graf 3 prikazuje povprečje skupne porabe energije pred in po energetski sanaciji na šoli Draga Kobala in povprečje porabe energije na šoli Angela Besednjaka. Vidi se upad porabe energije po energetski sanaciji. Povprečje porabe energije je padla skoraj za polovico, a treba je omeniti, da slika verjetno ne bi bila takšna – upad bi bil manjši, če ne bi bilo leta 2020 v času pandemije zaprtja šol.



GRAF 3: Primerjava povprečja porabe električne in toplotne energije skupaj

Energetska sanacija ni le vplivala na izboljšanje energetske učinkovitosti temveč tudi na izboljšanje videza.

Na sliki 3 je prikaz stanja pred in po energetske sanaciji. Na sliki se vidi, da se je dodala izolacija in je posledično zato okno bolj »vdrto« v stavbo. Prav tako se opazi, da se je dodala zunanja razsvetljava, naredila nova fasada in da so se stari prezračevalni sistemi zamenjali z vizualno podobnimi kosi kovine, ki dajejo podoben avtentični videz (narebrena kovina nad okni).



SLIKA 3: Primerjava izgleda fasade pred in po energetske sanaciji (vir: osebni arhiv)

5. DOPRINOS RAZISKAVE K RAZUMEVANJU EKOLOŠKIH POJMOV ZA UČENCE

Na podlagi anketnega vprašalnika sva ugotovila, da so učenci na energetske učinkoviti šoli ekološko bolj ozaveščeni. Več jih ve, kaj pojem energetske sanacije pomeni, bolj se zavedajo njene potrebe in pomenu v prihodnje in njihovo počutje v objektu je opazno boljše.

Uporaba En Roads (Climate Solutions Simulator) v šolskem okolju lahko omogoči učencem vpogled v energetske politike, podnebne spremembe in različne možnosti za doseg trajnostnega energetskega sistema.

Z učenci sva izvedla simulacijo z En Roads, kjer lahko ustvarijo različne scenarije politik. Njihova naloga je bila, da ugotovijo, kako bi določene politike vplivale na podnebne cilje, gospodarstvo, zaposlovanje. Na ta način sva spodbudila kritično razmišljanje in razumevanje kompleksnosti energetske politik med osnovnošolci.

Osredotočila sva se na scenarij energetske učinkovitosti. Ti ukrepi vključujejo gradnjo dobro izoliranih domov in zmanjšanje porabe energije v industriji. Takšni ukrepi prinašajo energetske prihranke ter izboljšujejo zdravje ljudi, ki živijo v takih stavbah.

Kot začetno leto sva uporabila leto 2023. Predvidela sva tudi povečanje energetske učinkovitosti novogradenj in industrije za 5 % letno. Ta sprememba predstavlja napovedano zmanjšanje porabe energije v novih stavbah, industriji, vključno z nadgradnjami obstoječih zgradb. Povečanje energetske učinkovitosti postopoma prinaša globalno izboljšanje energetske intenzivnosti ter zmanjšanje povpraševanja po energiji. [8]

Pojasnila sva jim, da je to orodje za simulacijo politik in omogoča raziskovanje vpliva različnih ukrepov na energetske področje in podnebne spremembe. Učence sva spodbudila, da raziskujejo različne energetske politike, kot so obnovljivi viri energije, energetska učinkovitost, cenovne spodbude, regulacije emisij CO₂ itd. S tem lažje razumejo, kako vsaka politika vpliva na proizvodnjo energije, emisije in druge kazalnike.

Z devetošolci sva izvedla analizo rezultatov, ki ji je sledila še razprava.

6. SKLEP

Na podlagi analize in raziskave sva ugotovila, da je energetska sanacija šolskih objektov zaščitene s kulturno dediščino obsežen projekt, ki zahteva veliko organizacije in pridobivanja soglasij, vendar je kljub temu izvedljiv. Zakon o varovanju kulturne dediščine predstavlja izziv, vendar ne preprečuje temeljite energetske sanacije.

Varovanje kulturne dediščine se nam vsem zdi pomembno, a moramo vseeno paziti in biti previdni pri vztrajanju pri starih materialih in slabih rešitvah iz preteklosti.

Ker se v današnjem času veliko govori o energetskih ukrepih, zelenem preboju, se nama je zdelo pomembno, da s pomočjo uporabe spletnega globalnega podnebnega simulatorja enROADS, starejšim učencem na šoli predstaviva vpliv energetske sanacije objektov na ozračje, temperaturo in ogljični odtis. [7]

LITERATURA IN VIRI

- [1] Jelka Pirkovič-Kocbek, *Mariborska arhitektura in urbanizem med leti 1918–1976*, 1982, Ljubljana, Znanstveni tisk (privzeto 10.10.2022).
- [2] Helsinki: Razlogi za energetske sanacije. URL : <https://helsinginilmastoteot.fi/en/energy/energy-renovation-what-why-and-how/> (dostop 28. 11. 2022).
- [3] Del arhiva zavoda za kulturno dediščino, Maribor: Potek energetske sanacije. URL: <https://we.tl/t-FKmrkKwQMu> (dostop 6. 10. 2022).
- [4] Eheritage: URL: <https://www.eheritage.si/apl/> (dostop 29. 9. 2022)
- [5] GOV: Ministrstvo za kulturo. URL: <https://www.gov.si/drzavni-organi/ministrstva/ministrstvo-za-kulturo/> (dostop 14. 10. 2022)
- [6] GOV: Varstvo okolja. URL: <https://www.arso.gov.si/varstvo%20okolja/> (dostop 19. 10. 2022)
- [7] Climate interactive: En-ROADS. URL: <https://www.climateinteractive.org/en-roads/> (dostop 27. 1. 2023)
- [8] Climate interactive: En-ROADS spletni simulator. URL: <https://en-roads.climateinteractive.org/scenario.html?v=23.2.1&p47=5&p49=20&g0=2&g1=62> (dostop 27. 1. 2023)
- [9] Canva: URL: <https://www.canva.com/> (dostop 8. 2. 2023)

PRILOGA 1

ANKETNI VPRAŠALNIK O ENERGETSKI SANACIJI

Zanimalo naju je kako pojem energetska sanacija poznajo mlajše generacije, koliko se jim zdi energetska sanacija potrebna in kako se počutijo na svoji šoli glede vrednosti temperatur in osvetljenosti.

Anketni vprašalnik smo izvedeli na šoli, Angela Besednjaka in Draga Kobala. Anketni vprašalnik je potekal preko spleta in ga je bilo mogoče izpolniti od 6. 2. 2023 do 15. 2. 2023.

Na spodnji sliki je QR koda, preko katere se je izvedla spletna anketa.



SLIKA 1: QR koda z povezavo do anketnega vprašalnika

Prejete odgovore smo pregledali, razvrstili in jih oblikovali v diagrame.

1. Raziskovalni vzorec

1.1 Osnovna šola Angela Besednjaka

TABELA 1: Raziskovalni vzorec šole Angela Besednjaka

Učenci 9. razreda	Učenci 8. razreda	Uslužbenci šole	Skupaj
35	12	24	71

1.2 Osnovna šola Draga Kobala

TABELA 2: Raziskovalni vzorec šole Draga Kobala

Učenci 9. razreda	Učenci 8. razreda	Uslužbenci šole	Skupaj
23	0	18	41

1.3 Skupaj

TABELA 3: Celoten raziskovalni vzorec

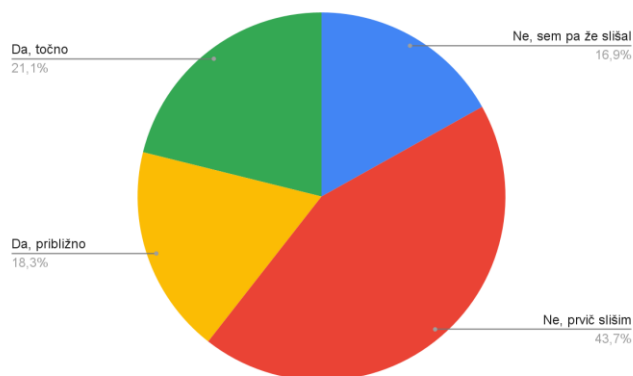
Učenci 9. razreda	Učenci 8. razreda	Uslužbenci šole	Skupaj
58	12	42	112

2. Odgovori osnovne šole Angela Besednjaka

Vprašanje 1.

Ali veš, kaj je energetska sanacija?

Večina anketiranih prvič sliši za pojem energetska sanacija, slabih sedemnajst odstotkov je že slišalo za ta pojem, a ne ve, kaj pomeni, dobrih osemnajst odstotkov približno ve, kaj je energetska sanacija kaj ta pojem pomeni pa točno ve približno dvajset odstotkov.



GRAF 1: Vprašanje 1

Vprašanje 2.

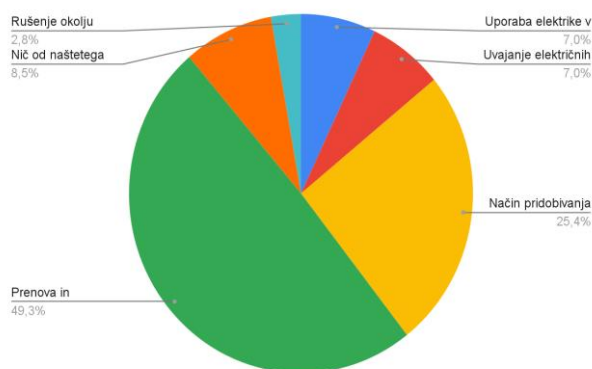
Kaj si predstavljaš, ko slišiš pojem energetska sanacija?

Prevladovali so odgovori, kot na primer "Nekaj povezano z energijo.". Kar nekaj anketirancev si ob pojmu energetska sanacija predstavlja sončne panele in pridobivanje energije z njimi. Med učitelji je prevladovalo predstava, da je energetska sanacija obnova stavbe, da doseže boljšo energetske učinkovitost. Nekaj anketirancev pa je pojem povezovalo z varčevanjem z energijo, zeleno energijo in podobno.

Vprašanje 3.

Kaj je energetska sanacija?

Na to vprašanje so lahko odgovorili z že vnaprej pripravljenimi odgovori. Skoraj polovica anketiranih ve, da je energetska sanacija prenova in posodobitev objekta, da doseže boljšo energetske učinkovitost. Dobra četrtina meni, da je energetska sanacija način pridobivanja zelene energije. V preostali četrtini prevladuje mnenje, da noben odgovor ne opisuje pojasnjuje energetska sanacija.

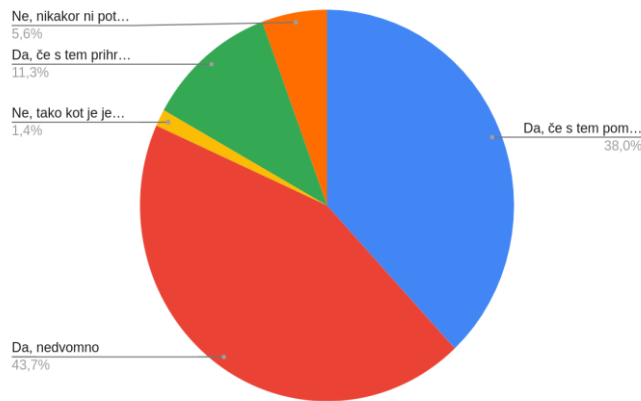


GRAF 2: Vprašanje 3

Vprašanje 4.

Se ti zdi energetska sanacija potrebna?

Približno štiriinštirideset odstotkov anketiranih meni, da je energetska sanacija nedvomno potrebna, slabih štirideset odstotkov anketiranih meni, da je energetska sanacija potrebna, če s tem pomagamo okolju, preostanek pa meni, da energetska sanacija ni potrebna ali, da je če s tem prihraniš.

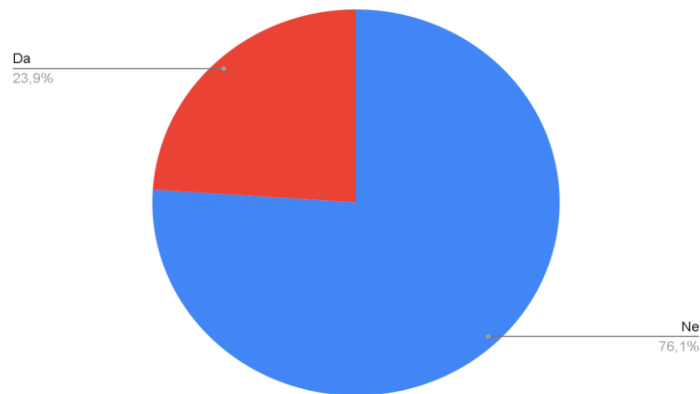


GRAF 3: Vprašanje 4

Vprašanje 5.

Meniš, da je na tvoji šoli že potekala energetska sanacija?

Dobrim trem četrtinam anketiranih se zdi, da na osnovni šoli Angela Besednjaka še ni potekla energetska sanacija.

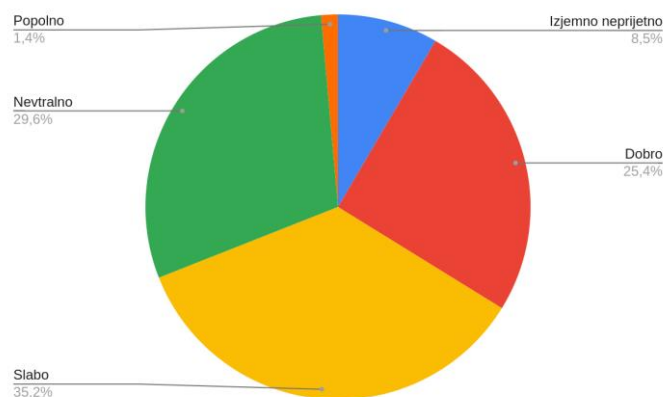


GRAF 4: Vprašanje 5

Vprašanje 6.

Kako se v šoli počutiš glede temperature (skozi vso leto)?

Na to vprašanje je največ anketiranih odgovorilo, da se skozi vso leto na šoli glede temperature počutijo slabo (35,2 %). Slabih trideset odstotkov anketiranih se počuti nevtralnno, dobra četrtnina pa dobro. Osmim odstotkom pa pol anketiranih je čez leto izjemno neprijetno, kar se tiče temperature, le ena cela štiri procenta pa se počuti popolno.



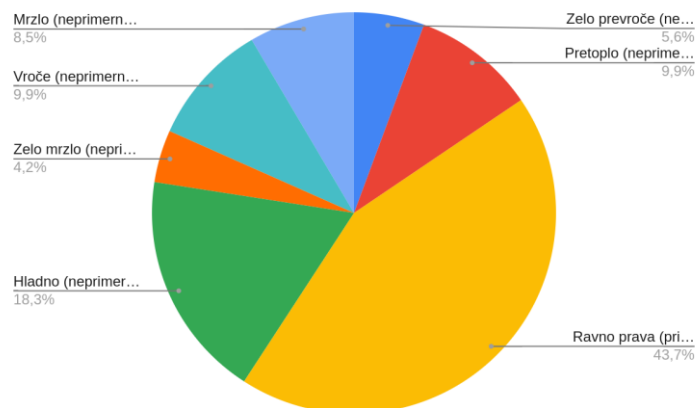
GRAF 5: Vprašanje 6

Vprašanje 7.

Kakšna se ti zdi temperatura v sledečih obdobjih?

a) Od začetka šole do božiča

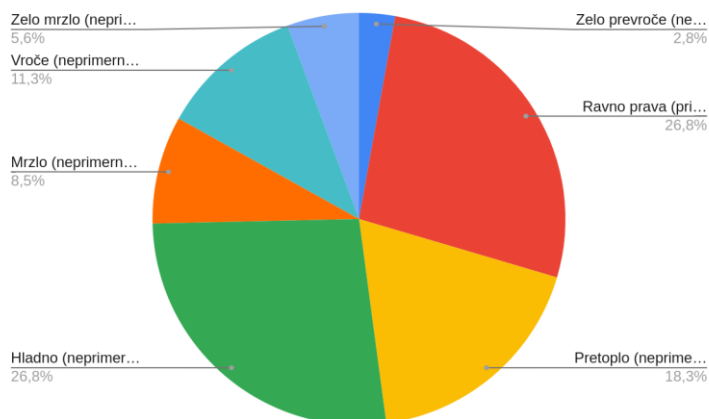
V tem obdobju se večini zdi temperatura ravno prava - primerna (43,7 %). Preostalim se temperatura zdi neprimerna.



GRAF 6: Vprašanje 7 A

b) Od božiča do marca

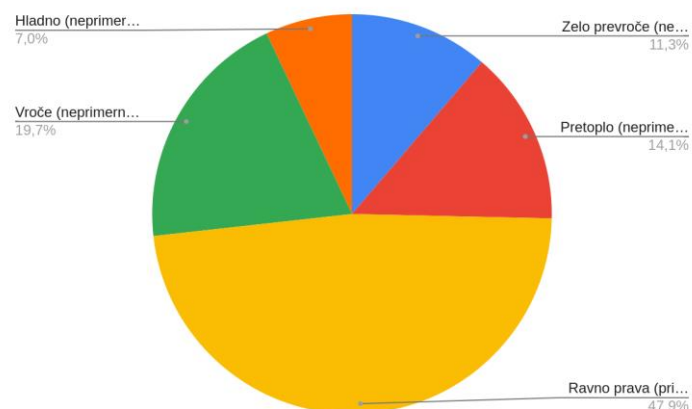
V tem obdobju se temperatura zdi primerna približno četrtini, četrtini se zdi prehladno, dobrim osemnajstim odstotkom pa pretoplo. Preostanek v glavnem meni, da je v tem obdobju temperatura previsoka.



GRAF 7: Vprašanje 7 B

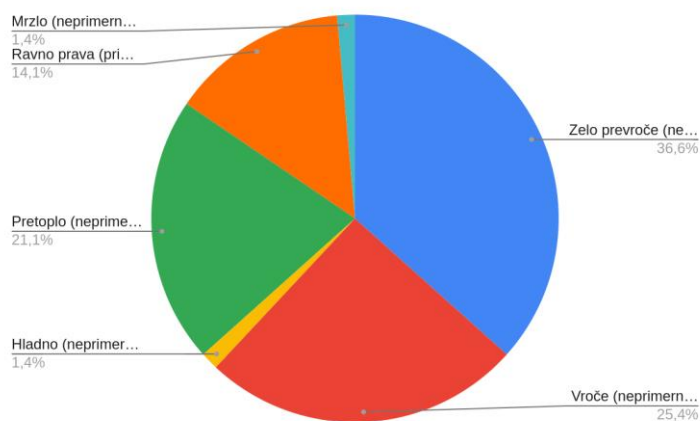
c) Od marca do junija

Od marca do junija je skoraj polovici temperatura ravno prava oz. primerna, enajstim odstotkov je zelo prevroče, skoraj dvajsetim odstotkom je vroče, štirinajstim odstotkom pretoplo, preostalim sedmim odstotkom pa je temperatura prenizka.



GRAF 8: Vprašanje 7 C

č) Od junija do konca šole
 V zadnjem mesecu šole je le štirinajstim odstotkom temperatura primerna (ravno prava) preostalim pa je pretoplo. (21,1 %), vroče (25,4 %) in zelo prevroče (36,6 %).



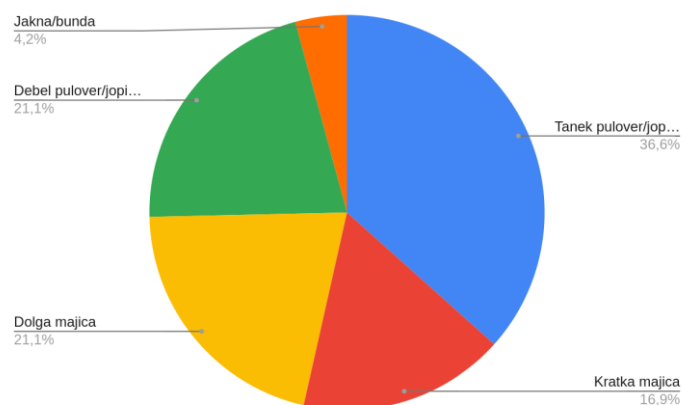
GRAF 9: Vprašanje 7 D

Vprašanje 8.

Katera vrhnja oblačila največkrat nosiš skozi naslednja obdobja?

a) Od začetka šole do božiča

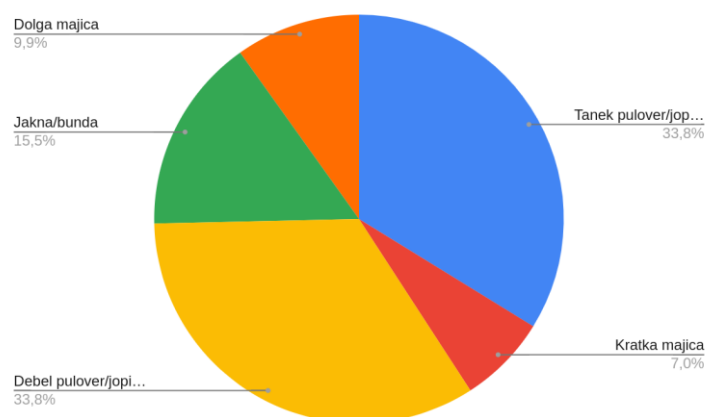
V tem obdobju večina anketiranih največkrat nosi tanek pulover ali jopico (36,6 %), približno enaindvajset odstotkov največkrat nosi debel pulover ali jopico, enak delež anketiranih (21,1 %) nosi dolgo majico, dobrih šestnajst procentov pa nosi kratko majico.



GRAF 10: Vprašanje 8 A

b) Od božiča do marca

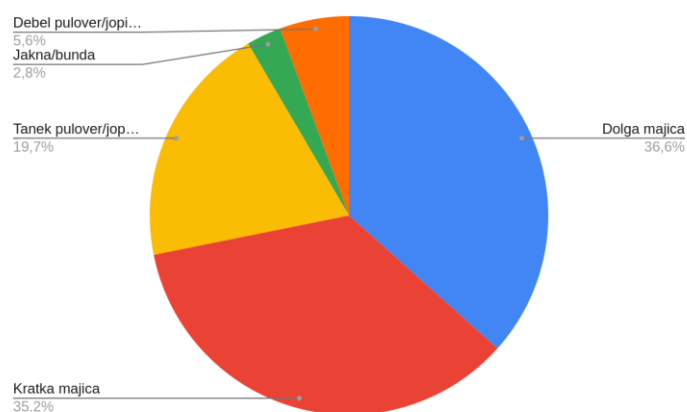
Od božiča do marca slabih štiriintrideset odstotkov anketiranih nosi debel pulover ali jopico, enak odstotek tenek pulover ali jopico v preostanku pa prevladuje nošenje jakne ali bunde.



GRAF 11: Vprašanje 8 B

c) Od marca do junija

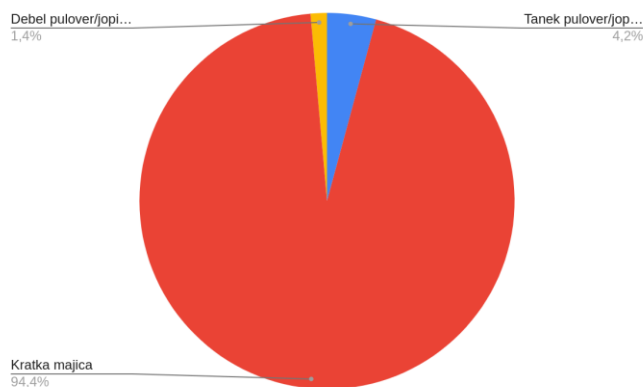
V obdobju od marca do junija je najpogostejše vrhnje oblačilo med anketiranimi dolga ali kratka majica, slabih dvajset odstotkov nosi tanek pulover ali jopico ostali pa debel pulover ali jopico ali bundo ali jakno.



GRAF 12: Vprašanje 8 C

č) Od junija do konca šole

V zadnjem mesecu šole pa skoraj vsi nosijo kratke rokave, le slabih šest odstotkov anketiranih vztraja pri tankem/debelem puloverju ali jopici.

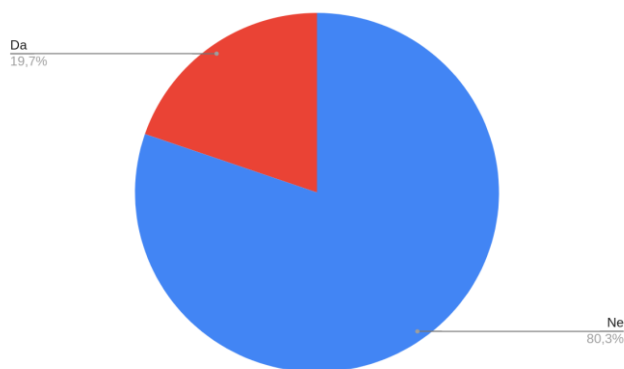


GRAF 13: Vprašanje 8 D

Vprašanje 9.

Se ti zdi, da so vsi prostori v šoli primerno ogrevani?

Slabih osemdeset odstotkom se prostori osnovne šole Angela Besednjaka ne zdijo primerno ogrevani. S to trditvijo se strinja zgolj 19,7 % anketiranih.



GRAF 14: Vprašanje 9

Vprašanje 10.

Kateri deli šole se ti ne zdijo primerno ogrevani, če se ti ne zdijo?

Med najmanj primerno ogrevane prostore po mnenju anketiranih spadajo avla in učilnice, slabi polovici se zdi neprimerno ogrevana tudi telovadnica in stranišče, ostali prostori pa se večini zdijo primerno ogrevani.

Vprašanje 11.

Se ti kateri izmed delov šole zdijo preveč osvetljeni?

Več kot polovici se zdi, da so vsi prostori primerno osvetljeni, med preosvetljenimi prostori pa najbolj izstopa telovadnica.

Vprašanje 12.

Se ti kateri zmed delov šole zdijo premalo osvetljeni?

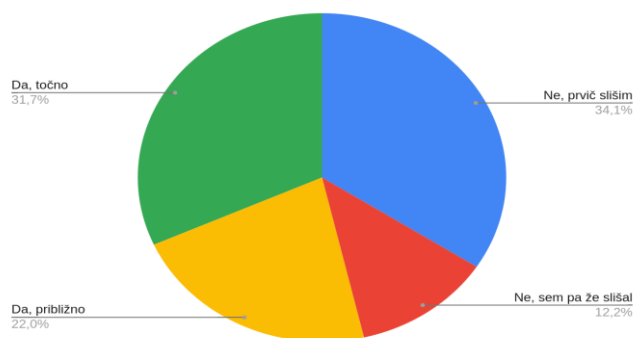
Skoraj polovici se zdi, da so vsi prostori primerno osvetljeni, med premalo osvetljenimi prostori pa so med prevladujočimi avla, učilnice in telovadnica.

3. Odgovori osnovne šole Draga Kobala

Vprašanje 1.

Ali veš, kaj je energetska sanacija?

Dobrih štirinajst odstotkov prvič sliši za pojem energetska sanacija. Slabih dvaintrideset pa točno ve, kaj ta pojem pomeni. Dobrih dvaindvajset odstotkov ve približno, preostanek pa ne ve, kaj ta pojem pomeni, so ga pa že slišali.



GRAF 15: Vprašanje 1

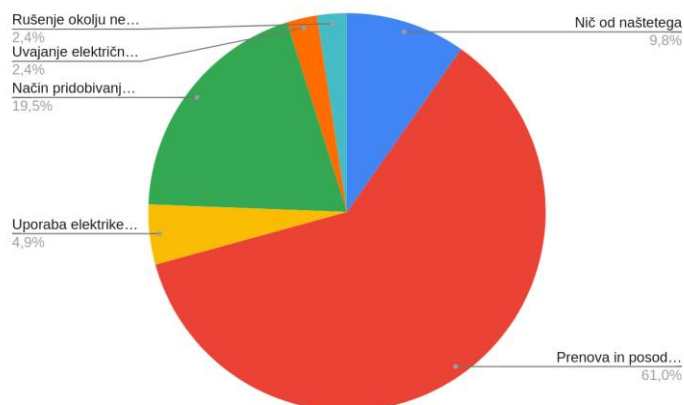
Kaj si predstavljaš, ko slišiš pojem energetska sanacija?

Večina anketirancev je odgovorila, da si, ko slišijo ta pojem predstavljajo prenovo stavbe, s katero dosežemo boljšo učinkovitost. Le nekaj jih je odgovorilo, da je to način zbiranja zelene energije.

Vprašanje 3.

Kaj je energetska sanacija?

Skoraj dve tretjini anketiranih ve, da je energetska sanacija prenova objekta z namenom, da dosežemo boljšo energetske učinkovitost. Slabih deset odstotkov meni, da noben odgovor ni ustrezen, slabih dvajset odstotkov pa, da je to način pridobivanja energije.

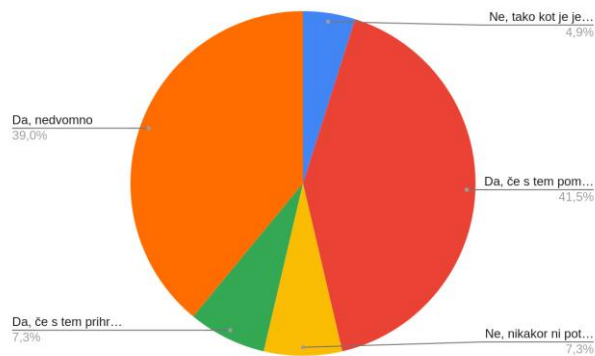


GRAF 16: Vprašanje 3

Vprašanje 4.

Se ti zdi energetska sanacija potrebna?

Na to vprašanje je večina odgovorila pritrdilno, od teh približno polovica meni, da je potrebna če s tem pomagaš okolju, druga polovica pa, da je potrebna nedvomno, en majhen del od teh pa meni, da če s tem prihraniš. Ostali menijo, da energetska sanacija ni potrebna.

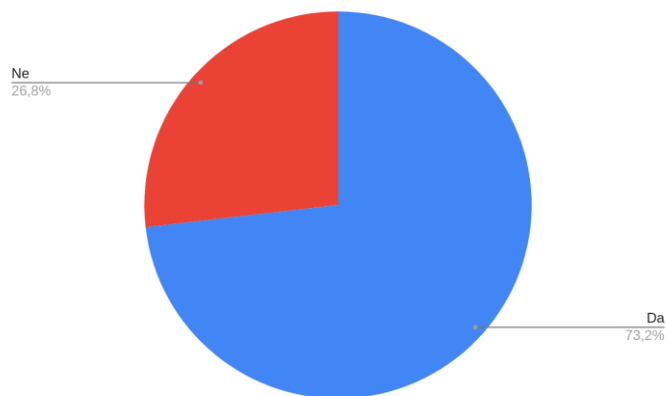


GRAF 17: Vprašanje 4

Vprašanje 5.

Meniš, da je na tvoji šoli že potekala energetska sanacija?

Skoraj tri četrtine meni, da je na njihovi šoli že potekla energetska sanacija.

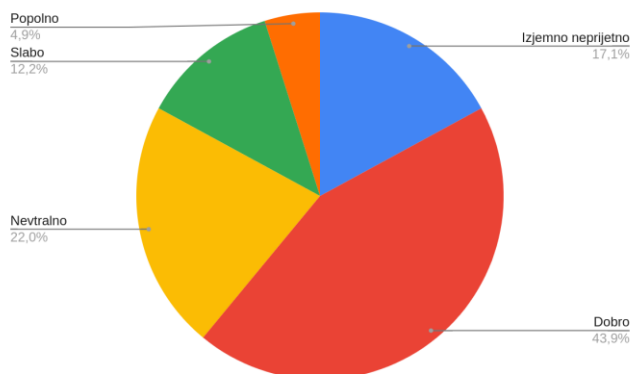


GRAF 18: Vprašanje 5

Vprašanje 6.

Kako se v šoli počutiš glede temperature (skozi vso leto)?

Skoraj polovica se skozi leto glede temperature počuti dobro, dvaindvajset odstotkov se počuti nevtralnno, slabih pet odstotkov popolno, preostanek pa se počuti slabo ali izjemno neprijetno.



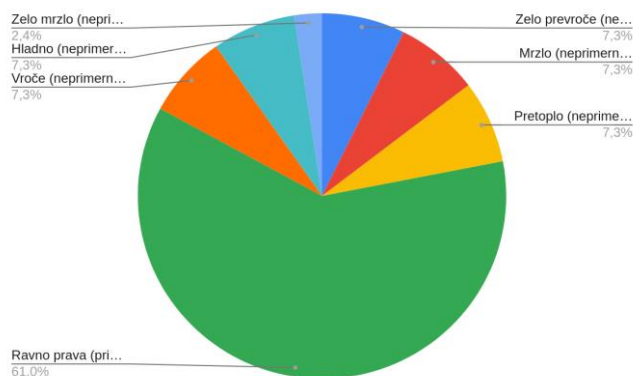
GRAF 19: Vprašanje 6

Vprašanje 7.

Kakšna se ti zdi temperatura v sledečih obdobjih?

a) Od začetka šole do božiča

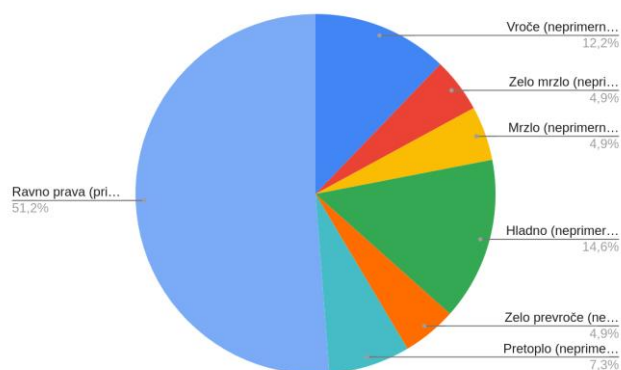
V tem obdobju se večina počuti ravno prav, približno šestdeset odstotkov, preostanek pa meni, da je temperatura neprimerna.



GRAF 20: Vprašanje 7 A

b) Od božiča do marca

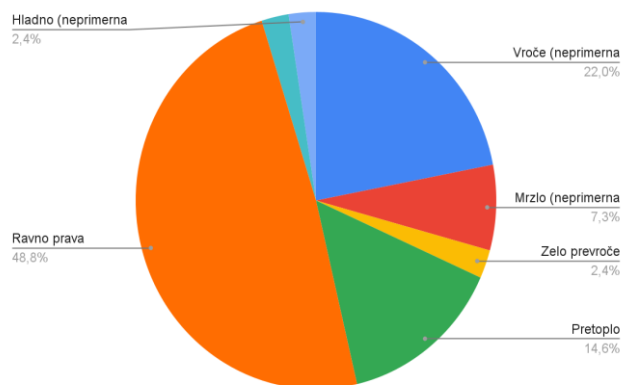
Dobra polovica se v tem obdobju počuti prav, drugi polovici pa se zdi temperatura neprimerna.



Graf 21: Vprašanje 7 B

c) Od marca do junija

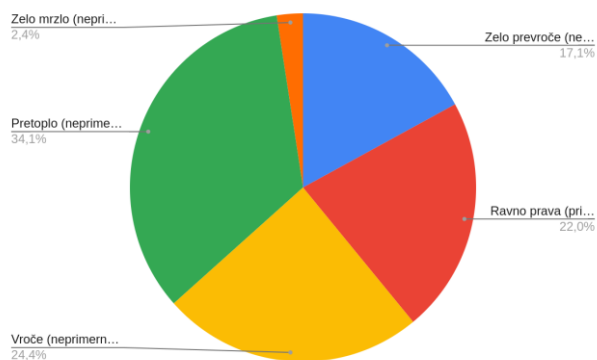
V tem obdobju se temperatura slabi polovici zdi primerna, ostalim neprimerna.



GRAF 22: Vprašanje 7 C

d) Od junija do konca šole

V zadnjem mesecu šole se temperatura zdi primerna le četrtini, četrtini je pretoplo drugi četrtini pa vroče. Ostalim je večinoma zelo vroče.



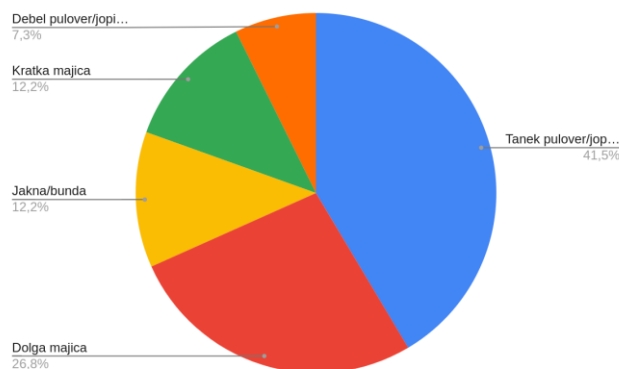
GRAF 23: Vprašanje 7 D

Vprašanje 8.

Katera vrhnja oblačila največkrat nosiš skozi naslednja obdobja?

a) Od začetka šole do božiča

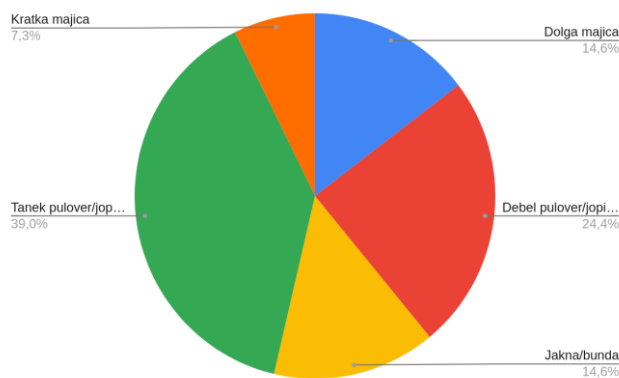
V tem obdobju prevladuje nošenje tankega puloverja ali jopice, približno četrtina pa nosi dolgo majico.



GRAF 24: Vprašanje 8 A

b) Od božiča do marca

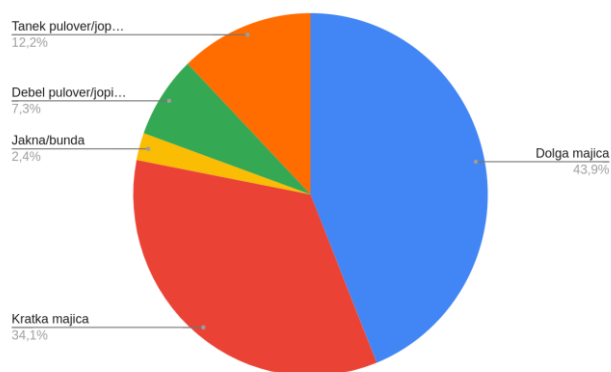
V tem obdobju večina nosi ali dolg ali kratek pulover ali jopico.



GRAF 25: Vprašanje 8 B

c) Od marca do junija

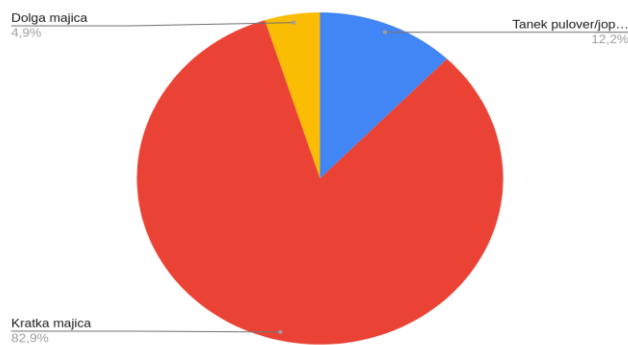
V tem obdobju prevladujeta dolga in kratka majica.



GRAF 26: Vprašanje 8 C

č) Od junija do konca šole

V zadnjem mesecu šole večina nosi kratko majico.

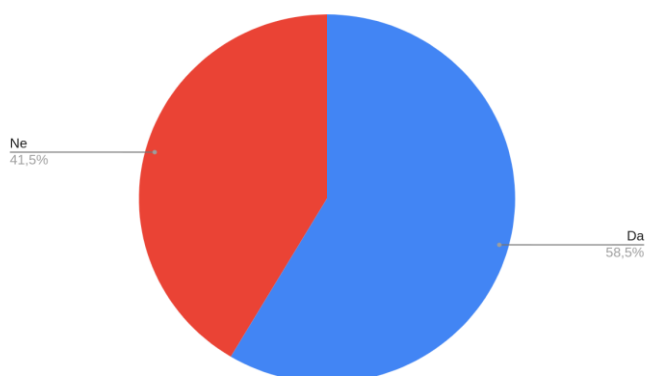


GRAF 27: Vprašanje 8 D

Vprašanje 9.

Se ti zdi, da so vsi prostori v šoli primerno ogrevani?

Skoraj šestdesetim odstotkom se zdi, da so vsi prostori primerno ogrevani.



GRAF 28: Vprašanje 9

Vprašanje 10.

Kateri deli šole se ti ne zdijo primerno ogrevani, če se ti ne zdijo?

Prevladuje mnenje, da so neprimerno ogrevani telovadnica, avla in hodniki.

Vprašanje 11.

Se ti kateri izmed delov šole zdijo preveč osvetljeni?

Skoraj šestinšestdesetim odstotkom anketiranih se zdi, da so vsi prostori primerno osvetljeni. Med preveč osvetljenimi iztepa avla.

Vprašanje 12.

Se ti kateri zmed delov šole zdijo premalo osvetljeni?

Skoraj šestinšestdesetim odstotkom anketiranih se zdi, da so vsi prostori primerno osvetljeni. Med premalo osvetljenimi iztepata hodnik in stopnišče.

4. Rezultati anketnega vprašalnika

Na podlagi anketnega vprašalnika sva ugotovila, da so učenci na energetske učinkovite šole bolj ozaveščeni o energetske sanaciji. Več jih ve, kaj pojem pomeni, bolj se zavedajo potrebe po energetske sanaciji in njenem pomenu v prihodnje. Učenci na energetske nesaniirane šole se glede temperature počutijo opazno slabše kot učenci energetske sanirane šole. Na vprašanja o osvetljenosti je na energetske sanirane šole več anketiranih odgovorilo, da se jim zdijo vsi prostori primerno osvetljeni.

Na začetku raziskovanja sva pričakovala podobne rezultate, pri čemer sva upala na večjo energetske in okoljske ozaveščenost učencev na energetske nesaniirane šole.

PLEZANJE V ADRENALINSKEM PARKU KOT NAČIN SOCIALNEGA IN ČUSTVENEGA UČENJA NA PROSTEM

POVZETEK

Učenje na prostem je zabavno, zdravo, v skladu s trajnostnim razvojem in veliko doprinese k osebostnem in socialnem razvoju posameznika. Kakovostne učne izkušnje v resničnih situacijah izboljšujejo dosežke pri učnih predmetih in razvijajo socialne in čustvene kompetence. Otroci se vedno učijo v zaprtih prostorih, kjer preživijo večino prostega časa. Zato je priporočljivo in pomembno spodbujati izvajanje poučevanja in učenja na prostem. Ker se močno zavedam pozitivnih učinkov tovrstnih aktivnosti, sem pri delu z mladostniki v SC Mladinski dom Maribor začela izvajati aktivnosti učenja na prostem. V prispevku predstavljam plezanje v adrenalinskem parku kot način učenja na prostem, s katerim želim doseči cilje na področju sodelovalnega, socialnega in čustvenega učenja pri otrocih in mladostnikih s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

Dobro skupinsko vzdušje pomembno vpliva na počutje mladostnikov, le to pa na njihovo motivacijo do učenja in dela. S to gozdno aktivnostjo razvijam in krepiam njihovo psihično odpornost, sposobnost povezovanja in vrednote kot sta prijateljstvo, pomoč ter vrline kot so sodelovanje, pogum, skrb za okolje. Mladostniki s plezanjem in gibanjem krepijo tudi svojo telesno moč, ravnotežje, koordinacijo, ročne spretnosti in gibljivost. Z gibanjem se razvijajo in krepijo tudi izvršilne funkcije, ki vplivajo na lažje in bolj kakovostno učenje, poleg tega pa tudi na regulacijo čustev in vedenja.

Aktivnost sem sistematično načrtovala, izvajala in evalvirala. Pred in med izvedbo sem upoštevala organizacijske, vsebinske in disciplinske probleme. Uporabila sem motivacijske strategije, metode razlage, viharjenja možganov, demonstracije, zaznavanja, opazovanja in občutenja, razprave in debate. Z vidika medpredmetnosti so mladostniki razvijali naravoslovno mišljenje in psihomotorične spretnosti.

KLJUČNE BESEDE: mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami, učenje na prostem, socialno in čustveno učenje, sodelovalno učenje, učenje za trajnost

CLIMBING IN AN ADRENALINE PARK AS A WAY OF SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING OUTDOORS

ABSTRACT

Learning outdoors is fun, healthy, in line with sustainable development and contributes to the personal and social development of an individual. Quality learning experiences in real-life situations improve achievement in academic subjects and develop social and emotional competences. Children always learn indoors, where they spend their free time. Therefore, it is recommended and important to encourage the implementation of teaching in learning outdoors. As I am keenly aware of the positive effects of such activities, I started to implement outdoor learning activities while working with adolescents in SC Mladinski dom Maribor. In the paper I present climbing in an adrenaline park as a way of learning outdoors, with that I want to achieve goals in the field of collaborative, social and emotional learning with children and adolescents with emotional and behavioural disorders.

A good group atmosphere has a significant impact on the well-being of the adolescents, that impacts on their motivation to study and work. With this forest activity I develop and strengthen their resilience, the ability to connect, and the values such as friendship, helping others, and the virtues such as cooperation, courage and environmental care. By climbing they strengthen physical strength, balance, coordination, hand skills and flexibility. Movement also develop and strengthen executive functions, that influence easier and better learning and the regulation of emotions and behaviour.

I systematically planned, implemented and evaluated the activity. Before and during the implementation, I took into account organizational, substantive and disciplinary problems. I used motivational strategies, explanation

method, methods of brainstorming, demonstrations, perceptions, observations and feelings, discussion and debate. From the point of view of cross-curricular activities, adolescents developed natural science-thinking and psychomotor skills.

KEYWORDS: adolescents with emotional and behavioural disorders, outdoor learning, social and emotional learning, collaborative learning, learning for sustainability

1. UVOD

Pri delu z otroki in mladostniki (v nadaljevanju o/m) s čustvenimi in vedenjskimi motnjami (v nadaljevanju ČVM) se pri delu v Strokovnem centru Mladinski dom Maribor vsak dan srečujem s psihičnimi stiskami, ki izvirajo iz njihovega neugodnega življenjskega poteka in/ ali iz učnega okolja, v katerem so bolj ali manj neuspešni. To so o/m, ki konstantno potrebujejo posebno skrbno in strokovno močno podprto obravnavo, pomoč in podporo. Kot alternativo formalnim oblikam vzgoje in izobraževanja v zaprtih prostorih, z o/m izvajam načine pouka na prostem. Eden od njih je plezanje v adrenalinskem parku. Tako o/m preko učenja in gibanja v naravi spontano pridobivajo prvine socialnega, čustvenega in sodelovalnega učenja, hkrati pa razvijajo in krepijo telesno moč in zdravje ter tudi razvijajo naravoslovno mišljenje in ozaveščajo skrb za okolje.

2. POMEN SOCIALNEGA, ČUSTVENEGA IN SODELOVALNEGA UČENJA

V procesu socialnega in čustvenega učenja posameznik pridobiva temeljne socialne in čustvene kompetence, ki so samozavedanje, samoregulacija, socialna ozaveščenost, veščine v odnosih in odgovorno sprejemanje odločitev. Samozavedanje pomeni poznavanje lastnih občutkov in čustev, moči, slabosti, stresorjev, lastnih sposobnosti in spretnosti. Samoregulacija zajema zaznavanje in usmerjanje lastnih čustev, sposobnost odložitve zadovoljitve trenutne potrebe in sposobnost samo motivacije ter vztrajanja. Socialna ozaveščenost se kaže v sposobnosti empatije in spoštovanja ter sprejemanja različnosti. Veščine v odnosih nam omogočajo vzpostavljanje in ohranjanje zdravih odnosov, temelječih na sodelovanju, zaupanju, poslušanju in iskrenosti. Odgovorno sprejemanje odločitev pa je kompetenca posameznika, ki se premišljeno odloča o lastnem vedenju in odločitvah ter se zaveda posledic in jih zna sprejeti. Sem sodi tudi zavedanje, kako bo naše vedenje vplivalo na druge in tudi sposobnost samorefleksije (Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J., 2003).

Včasih je veljalo, da je učenje strogo razumski proces, v katerem čustva nimajo bistveno pomembne vloge. Danes pa zagotovo vemo, da čustva močno vplivajo na miselne procese v možganih kot so zaznava, pozornost, spomin, logično sklepanje in reševanje problemov. Zull (2011) pravi, da so čustva najpomembnejši dejavnik za učenje. Prepričan je, da naši občutki določajo energijo, s katero začenjamo nove izzive in določajo, kam bomo to energijo usmerili.

Učenje ni le spoznaven, ampak tudi čustven proces. Med učenjem se ob razmišljanju aktivirajo tudi čustva. Pozitivna čustva v učni situaciji večajo interes in notranjo motivacijo ter tako povečujejo trajnost in uporabnost naučenega (Marentič Požarnik, 2003). O pomenu doživljanja pozitivnih čustev v procesu učenja je pisal že Göthe, ko je dejal, »...otrok se najlažje uči od tistega, ki ga ima rad« (Schmidt, 2017, str. 84).

Čustva pomembno vplivajo na zdravje; na aktivnost avtonomnega živčnega sistema, koncentracijo kortizola, na nevroendokrino in kardiovaskularno aktivnost, zmogljivost priklica iz spomina, imunski sistem, poškodbe DNK in razvoj tumorja, na prebavne funkcije; lakoto,

apetit, sitost, prebavljanje, prepustnost črevesja, na povišanje krvnega tlaka, nevrohormonske odzive in psihopatologijo. Pomemben vpliv imajo tudi na medosebne odnose, zadovoljstvo z življenjem, dobro počutje in uspešnost pri učenju. O pomembnem vplivu čustev na učenje piše tudi Zull, ko pravi: »Čustva so malta, ki drži skupaj učenje.« (Zull, 2011, str. 77).

Mladostniki, ki imajo bolj razvite čustvene in socialne kompetence, se bolj pozitivno vedejo, so bolj empatični, bolj pozorni, lažje zavzemajo perspektivo drugega, so bolj sprejeti pri vrstnikih, so bolj prilagodljivi, bolj optimistični, so manj anksiozni in manj depresivni ter imajo višjo učno samopodobo ter višje učne dosežke (Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J., 2003).

Flehsig (1983) piše o inovativnem učenju za prihodnost, ki naj bo ne le spoznavno, ampak tudi čustveno in socialno; ne le individualno, ampak tudi družbeno, sodelovalno. Marentič Požarnik (2003) pravi, da je učenje ne le individualen, temveč tudi socialen proces. V skupinskem sodelovanju, interakciji in dialogu luščimo pomen naučenega. Na uspešnost učenja tudi pomembno vpliva dobro skupinsko ozračje, v katerem socialna interakcija spodbuja zlasti višje miselne procese sklepanja, primerjanja in vrednotenja.

3. POMEN SOCIALNIH, ČUSTVENIH IN SODELOVALNIH KOMPETENC ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI

V Strokovnem centru Mladinski dom Maribor so nameščeni o/m s ČVM. Opredeljeni so kot o/m s posebnimi potrebami. Izhajajo iz nefunkcionalnih družin, v katerih se starši ubadajo z eksistenčnimi problemi, brezposelnostjo, ločitvijo; lahko so storilci kaznivih dejanj in so zaprti; lahko so telesno ali duševno bolni; ali se borijo z zasvojenostjo od alkoholizma, drog ali z drugo vrsto zasvojenosti; lahko so starši celo umrli. Pogosto so starši vzgojno nemočni, čustveno hladni in svojega otroka ne sprejemajo. Lahko so tudi prezahtevni ali preveč popustljivi in otroka razvajajo, kar je tudi oblika zlorabe. Starši mogoče materialno ali čustveno zanemarjajo otroka; ali pa je otrok psihično, fizično, spolno zlorabljen. Zaradi travmatičnih doživetij in/ ali neugodnih življenjskih razmer so o/m psihofizično izredno slabo opremljeni, imajo nizko samopodobo, postanejo socialno anksiozni, imajo ADHD, se slabše spopadajo s problemi, slabše prepoznavajo in regulirajo svoja čustva in vedenje, trpijo za depresijo, hujšimi psihotičnimi stanji, težko sklepajo in vzdržujejo prijateljstva, se konfliktno vedejo, močno nihajo v razpoloženju. So izredno čustveno obremenjeni in ranljivi tako na individualnem, socialnem in učnem področju.

O/m s ČVM, ki so nameščeni v vzgojnih zavodih in vzgojnih ustanovah so ne samo socialno, temveč tudi zdravstveno bolj ogroženi od vrstnikov (Kranjčan, Miklavžin, 2010, str. 10). O/m s ČVM so bolj ranljivi od ostalih otrok, ki živijo v običajnih družinskih situacijah, saj so obremenjeni zaradi neurejenih družinskih razmer, slabega socialno ekonomskega statusa družine, zaradi morebitne zlorabe, selitve v drug kraj ali življenja v instituciji. Ule (2000) govori o razmerju med socialno ranljivostjo in družinsko podporo; pravi, da so najbolj ranljivi prav tisti mladi, ki ne morejo živeti v družinskem okolju, pač pa v ustanovah. Socialna ranljivost teh otrok in mladih se kaže na različne načine, kot so na primer neopravičeno izostajanje od pouka,

zgodnje in redno uživanje alkohola, kajenje, eksperimentiranje z drogo in spolnostjo, zapletanje v mladinski kriminal, slaba disciplina pri delu, splošen upor proti avtoritetam. Prenehajo se družiti z vrstniki, zavračajo šolske in prostočasne aktivnosti, učni uspeh se jim poslabšuje in na splošno postanejo popolnoma neaktivni (Ule, 2000).

V naši stanovanjski skupini si vzgojitelji prizadevamo, da o/m na različne načine učimo pridobivanja in ponotranjanja socialnih, čustvenih in sodelovalnih kompetenc, in sicer z individualnimi in skupinskimi pogovori, delavnicami, socialnimi igrami, športnimi aktivnostmi in projekti, ki temeljijo na doživljajski pedagogiki in/ ali gozdni pedagogiki. Spodbujamo sodelovalen način učenja, pri katerem o/m eden od drugega pridobivajo pomembne informacije, vzorce mišljenja in strategije reševanja problemov, pri čemer jih vedno spremlja vzgojitelj. Prednosti sodelovalnega učenja so v tem, da se o/m znajo vživeti v način razmišljanja vrstnika, uporabljajo vrstnikov jezik, so potrpežljivi, vrstnik se ne boji postavljati vprašanja. Pomen sodelovalnega učenja (Marentič Požarnik, 2003) je v tem, da vsak član skupine doseže maksimalen učinek in hkrati pomaga drugim, da tudi oni dosežejo največ. Sodelovalno učenje jim nudi pozitivno povezanost, soodvisnost, kar pomeni, da imajo člani skupen cilj, zanima jih napredek in uspeh drugih, zato si pomagajo, dokler vsi ne dosežejo skupnega cilja. Tak način učenja jih sili v neposredno interakcijo, ko skupaj načrtujejo, se dogovarjajo in vrednotijo rezultate. Sodelovanje vsakemu posamezniku nalaga odgovornost za doseganje cilja. Poleg tega jim omogoča pridobivanje in krepitev socialnih spretnosti, kot sta komunikacija in sodelovanje, ko se poslušajo, dajejo in sprejemajo pomoč, se povezujejo v reševanju problemov in sproti rešujejo morebitne konflikte. Vse te sposobnosti spodbujamo, razvijamo in krepimo pri o/m z različnimi aktivnostmi v naravi; ena med njimi je tudi pri njih zelo priljubljeno plezanje v adrenalinskem parku.

4. SOCIALNO, ČUSTVENO IN SODELOVALNO UČENJE NA PROSTEM

Gibanje, torej razne oblike športnih dejavnosti, je, prav tako kot igra, osnovna razvojna potreba vsakega otroka. Plazenje, lazenje, potiskanje, vlečenje, plezanje, skakanje, kotaljenje, tek omogočajo otroku začutiti svoje telo (Socialne zmožnosti in spretnosti, 2023). Igra in gibanje sta pomembni komponenti v procesu socialnega in čustvenega učenja. Pri delu z o/m si v naši stanovanjski skupini prizadevamo, da bi usvojili veščine, kot so sodelovanje, prilagajanje, spoštovanje dogovorov in pravil, reševanje sporov, medsebojna pomoč. Zato jim ponujamo različne gibalne aktivnosti v naravi, in sicer jih izvajamo v skupini, torej v družbi vrstnikov, saj so si ti v odnosu enakovredni, in imajo enake ali podobne socialne sposobnosti. Vztrajnost, borbenost, samozavest, rezilientnost (odpornost in prožnost pri premagovanju različnih ovir in stisk) ter asertivnost (ohranjanje lastnega stališča brez napada ali podrejanja) so namreč tiste spretnosti, ki jih bodo zagotovo potrebovali pri soočanju z življenjskimi izzivi.

5. PLEZANJE V ADRENALINSKEM PARKU

a) Pozitivni učinki te družabne doživljajske aktivnosti

Sposobnost spoprijemanja z izzivi odraščanja je tem boljša, čim več dobrih virov spoprijemanja mladostnik ima: to pa so zdravje, energija, pozitivna prepričanja, veščine reševanja problemov,

socialne veščine, komunikacijske sposobnosti, sposobnost zagotavljanja socialnih podpor, ki jih človek ima le, če pripada različnim socialnim mrežam (Kobolt, Pelc Zupančič, 2010).

Vzgojitelji se zavedamo, da dobro skupinsko vzdušje in sproščeni odnosi v skupini pomembno vplivajo na počutje o/m, le-to pa na njihovo motivacijo do učenja in dela. Dobri medsebojni odnosi povečujejo notranjo motivacijo in učne dosežke. O/m, ki se dobro razumejo med seboj, si tudi več in učinkoviteje pomagajo in se podpirajo pri reševanju problemov, in sicer to velja tudi za probleme, ki niso povezani s šolskim okoljem. Zato z raznolikimi aktivnostmi spodbujamo učenje sožitja v skupini, krepimo timsko sodelovanje in konstruktivno reševanje problemov. Plezanje v adrenalinskem parku o/m ponujamo kot način čustvenega, socialnega in sodelovalnega učenja. Z aktivnostjo plezanja v adrenalinskem parku, ustvarjamo prostor doživljanja sprejetosti, varnosti, samozavedanja, večje samozavesti ter zadovoljujemo njihovo potrebo po priznavanju in uveljavljanju.

S to zanimivo in pustolovsko gozdno aktivnostjo pri o/m razvijamo in krepimo njihovo psihično odpornost. Tako se na primer med plezanjem in doživljanjem ne le telesnih, temveč tudi čustvenih izzivov, pri o/m krepimo sposobnost samoregulacije, saj jim omogoča sprostitev številne frustracije, ki so se nakopičile zaradi neugodnih življenjskih razmer ali dogodkov doma in/ ali v šoli. Pri plezanju v adrenalinskem parku se o/m lažje sprostijo, duševno umirijo; še tak samotar se poveže z drugimi, saj je to skupinski izziv, katerega sam ne more premagati. Pri tej aktivnosti se mladostniki srečajo z raznolikimi izzivi in so izpostavljeni različnim okoliščinam, ki od njih zahtevajo, da premostijo namišljene meje telesa in uma. Tako na primer osvajajo eno pomembnejših vršin- pogum. Ko se na primer kljub strahu soočijo s situacijo in jo sprejmejo ter skočijo z višine ali splezajo v drevesno krošnjo, se podajo čez brv visoko nad tlemi, se spustijo po jeklenici, gradijo samozaupanje, okrepi se jim samozavest. Raznolike težavne, na prvi pogled nepremagljive, brezizhodne situacije posameznike silijo v povezovanje in prav tu o/m urijo vrlino skrbi zase in za drugega ter vrlino nudenja pomoči, kar jim okrepi vrednoto prijateljstva. Obenem premagujejo občutke nezaupanja in nelagodja, sramu ob strahu, da ne bodo uspeli opraviti izziva. Ob tem pri sebi in soplezalcih opazujejo pojavljanje čustev in osebnostnih značilnosti in hkrati urijo komponente osebnosti, kot so prijaznost, sočutnost, naklonjenost. Pri tem doživljajo tudi uspeh, odobravanje in pohvalo vrstnikov; preko teh občutkov pa spoznavajo občutek sprejetosti in ob tem še občutke veselja, zadovoljstva ali celo sreče.

Prav tako se pri plezanju v skupini o/m učijo upoštevanja dogovorov in pravil, skupnega načrtovanja, skupnega reševanja problema, se vadijo v vztrajnosti, zdravi tekmovalnosti, hkrati pa pridobivajo še občutek povezanosti in s svojim osebnim prispevkom dodajajo h krepitvi timskega duha, s čimer razvijajo in krepijo svoje socialne veščine.

Ta aktivnost je tako umsko kot tudi telesno zahtevna aktivnost. Gibanje ima pomembno vlogo pri razvoju živčevja in možganov. S plezanjem o/m razvijajo in krepijo svoje telesne sposobnosti, izboljšujejo gibljivost sklepov, krepijo moč mišic, urijo koordinacijo telesa in vadijo vzdrževanje ravnotežja. Poleg tega pa pri reševanju plezalnih izzivov in nalog še razvijajo natančnost, predvidevanje, logično razmišljanje, kar zahteva zbranost in

dolgotrajnejšo koncentracijo ter tudi krepí druge izvršilne funkcije, kot so delovni spomin, procesiranje informacij, začenjanje naloge, načrtovanje, upravljanje s časom, vztrajanje proti cilju in fleksibilnost v razmišljanju. Zelo velik pomen pa ima ta aktivnost za o/m s ČVM v krepitvi izvršilnih funkcij, ki vključujejo vedenje, inhibicijo odziva, upravljanje s čustvi in nadzor nad lastnimi čustvi.

b) Načrtovanje, izpeljava in evalvacija aktivnosti

Tako kot vsako aktivnost pedagoškega procesa, smo tudi to aktivnost načrtovali, izpeljali in evalvirali. Aktivnost smo v naprej načrtovali v letnem delovnem načrtu stanovanjske skupine. Pri tem smo upoštevali organizacijske, vsebinske in disciplinske probleme, ki so po mnenju van Bussela (1992) drugačni kot pri izvajanju pouka v zaprtih prostorih. Natančno smo se pogovorili o upoštevanju pravil vedenja, saj v primeru neodgovornega vedenja lahko pride do nezgod. Glede na to, da naši o/m niso vsi enako psihofizično sposobni, smo se za začetek dogovorili z inštruktorjem plezanja za ogled adrenalinskega parka in predstavitev te aktivnosti. Inštruktor nam je podrobno predstavil aktivnost in demonstriral uporabo opreme, ki je obvezna pri plezanju in premagovanju ovir na različnih težavnostnih progah. Skupaj smo se pogovorili še o primernih oblačilih in obutvi in drugi potrebni opremi ter o telesni pripravljenosti, ki jo potrebujejo za premagovanje ovir pri plezanju.

Pri načrtovanju in izvajanju aktivnosti smo se poslužili motivacijskih strategij. Za učenje so motivacijske strategije namreč ključnega pomena, saj se morajo o/m sami motivirati, da sploh uporabijo svoje spretnosti (Zimmermann, 2000, v: Juriševič, 2012). Tako smo o/m pred izvedbo aktivnosti prosili, da opišejo svoje občutke, pričakovanja in razmišljanja glede sodelovanja. Po koncu aktivnosti pa so o/m spet poročali o svojih občutkih in novo pridobljenih izkušnjah. Med motivacijskimi strategijami smo se poslužili strategij upravljanja časa in učnega okolja, pri kateri o/m svoj čas in prostor po svoji lastni presoji učinkovito uporabijo; strategijo lastnega prizadevanja, kjer o/m vztrajajo pri nalogah, ne glede na zahtevnost; strategijo vrstniškega učenja, pri kateri med izvajanjem aktivnosti med seboj sodelujejo in strategijo iskanja pomoči, pri kateri o/m znajo presoditi, kdaj potrebujejo pomoč in jo znajo poiskati bodisi pri odraslih bodisi pri vrstnikih. Pri izvedbi aktivnosti so se učne oblike menjavale, in sicer individualne, v paru ali skupinske, odvisno od zahtevnosti naloge ali trenutne situacije.

Pri izpeljavi aktivnosti smo uporabili različne učne metode. Izvedbo aktivnosti smo začeli z metodo razlage, viharjenja možganov in demonstracije. Med aktivnostjo smo vključili metodo zaznavanja, opazovanja in občutenja, ko smo pri o/m preverjali, kako se počutijo, če jih je strah, ali rabijo pomoč ali podporo. Ob koncu aktivnosti pa smo z metodo razprave, debate in diskusije ovrednotili našo aktivnost. Za zaključek so o/m z metodo stene z listki še opisali svoje občutke in novo pridobljene izkušnje. Kar se tiče vsebinske vrednosti, smo s to aktivnostjo delovali tudi medpredmetno, saj so o/m v tej dejavnosti razvijali še naravoslovno mišljenje, psihomotorične spretnosti ter naravnost do varovanja okolja.

6. SKLEP

Ob skupnem načrtovanju športnih ali drugih doživljajskih aktivnosti o/m sprva vedno izražajo občutja nelagodja, nezaupanja, sramu, strahu, nesamozavesti, odpora do plezanja in do katere koli športne aktivnosti. A vztrajanje vzgojiteljev pri izvedbi takšne aktivnosti se izkaže za dobro in uspešno, ko po končani aktivnosti o/m poročajo, da so prijetno utrujeni, ponosni sami nase. Vzgojitelji opažamo, da so dobro razpoloženi, se spontano pogovarjajo drug z drugim o posameznih nalogah, ki so jih reševali skupaj in meje in prepreke med njimi vsaj za nekaj časa izginejo. Sposobni so celo drug drugemu izreči pohvalo, priznanje ali lepo misel. Velika spodbuda za nas vzgojitelje je, kljub fizično in psihično napornemu delu z o/m, videti o/m bolj sproščene, bolj nasmejane, bolj pripravljene za iskren odprt pogovor o sebi; jih doživeti manj verbalno in/ ali fizično agresivne, manj napete in nervozne. Vzgojitelji lahko ugotavljamo, da so pridobljene izkušnje pri izvedeni aktivnosti v adrenalinskem parku bistveno pripomogle k dvigu splošne skupinske klime, kar pomembno vpliva na počutje in motivacijo o/m do učenja in dela. Po izvajanju takšnih aktivnosti pri o/m z zadovoljstvom lahko ugotavljamo tudi še zametke njihove otroške igrivosti, sramežljivo skrite iskrenosti in prijaznosti, kar je za nas svojevrstna pohvala in nam daje vedno znova nov delovni navdih in zagon za ukvarjanje s tako težavno in ranljivo populacijo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Flechsig, K. H. (1983). Der Göttinger Katalog didaktischer Modelle. Theoretische und methodologische Grundlagen. Heft 7, str. 13 - 20. Göttingen: Zentrum für didaktische Studien.
- [2] Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). *Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning*. *American Psychologist*, 58(6-7), 466–474. Pridobljeno s: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.466> , 15. 02. 2023.
- [3] Juriševič, M. (2012). Motiviranje učencev v šoli – analiza ključnih dejavnikov zagotavljanja kakovosti znanja v vzgojno-izobraževalnem sistemu. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- [4] Kobolt, A.; Pelc Zupančič, K. (2010). Od individualnih razlik preko drugačnosti do psihosocialnih težav ali uravnoveženega razvoja. (str. 55- 86). V *Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi*/ [avtorji Alenka Kobolt ... et al.]; uredila Alenka Kobolt. – Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2010.
- [5] Kranjčan, M; Miklavžin, P. (2010). *Zdravje mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [6] Marentič Požarnik, B. (2003). Psihologija učenja in pouka. 1. izdaja, 2. natis. Ljubljana: DZS.
- [7] Schmidt, I. (2017). Drama je biti starš vesoljca. Ljubljana: Založba Pivec.
- [8] Socialne zmožnosti in spretnosti. Pridobljeno s: https://www.vrtec-kamnik.si/f/docs/clanki-starsem-v-pomoc_1/02.-Socialne_zmoznosti_in_spretnosti.pdf, 11. 03. 2023.
- [9] Ule, M., et al. (2000). Socialna ranljivost mladih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino, Aristej.
- [10] Van Bussel, F. (1992). Nizozemski tečaj začetnega naravoslovja za razredne učitelje (NOB). V: Krapše, T. (ur.), *Razvoj začetnega naravoslovja*. Nova Gorica: Educa, str 15-31.
- [11] Zull, J. E. (2011). *From Brain to Mind: Using Neuroscience to Guide Change in Education*. Sterling: Stylus Publishing.

RAZLAGA RAZLIČNIH TIPOV POVRŠJA SLEPEMU DIJAKU VKLJUČENEMU V GIMNAZIJSKI PROGRAM

POVZETEK

V 2. členu Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami so med otroke s posebnimi potrebami uvrščeni tudi slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije. Ti imajo okvaro vida, očesa ali vidnega polja. Pri učenju imajo pogosto probleme zaradi pomanjkanja vidnih predstav, težave pri posploševanju in s tem povezanim oblikovanjem predvsem abstraktnih pojmov.

V članku so podrobneje predstavljeni načini razlage različnih tipov površja (rečnega, ledeniškega, kraškega, vetrnega in obalnega) slepemu dijaku v gimnazijskem programu. S to temo se dijaki seznanijo pri pouku geografije v 1. letniku gimnazije. Za razlago različnih reliefnih oblik so bili uporabljeni različni pripomočki – tipne slike, narejene ročno in računalniško, ročno izdelani modeli, virtualni reliefni peskovnik in modeli, narejeni s 3D-tiskalnikom.

Ročno izdelane tipne slike so narejene iz različnih materialov, najpogosteje iz papirja z reliefnim vzorcem; modeli so iz papirja, gline, modelirne mase, lesa ipd. Virtualni reliefni peskovnik je tridimenzionalno, interaktivno raziskovalno orodje, ki s pomočjo senzorja gibanja in specializirane računalniške programske opreme omogoča virtualen prikaz reliefa na peščeni podlagi. Kljub temu da gre za orodje, ki je primerno za videče, pa je zelo uporaben tudi za slepe, saj lahko ti reliefne oblike otipajo. Modeli, narejeni s 3D-tiskalnikom, so zelo uporabni, žal pa je njihova izdelava zamudna in draga.

Vsi ti pripomočki pa niso uporabni zgolj za slepe dijake, pač pa z njimi (z izjemo tipnih slik) lahko približamo razlago tudi ostalim, videčim dijakom.

KLJUČNE BESEDE: slepi in slabovidni, tipne slike, modeli, virtualni reliefni peskovnik, 3D-tiskalnik

EXPLAINING THE DIFFERENT TYPES OF SURFACES TO A BLIND STUDENT ENROLLED IN A GYMNASIUM

SUMMARY

Article 2 of the Act on Placement of Children with Special Needs includes blind and visually impaired children or children with visual impairment in the group of children with special needs. They have an impairment of vision, eye or visual field. They often have difficulty learning because they lack visual representation, have difficulty generalising, and formulating especially abstract concepts.

This article describes methods of explaining different types of surfaces (river, glacier, karst, wind and coast) to a blind student in a gymnasium. This topic is introduced to students in the first year of geography classes. A variety of tools have been used to explain the different landforms – hand and computer created tactile images, handmade models, Artificial Reality Sandbox, and models made with a 3D printer.

The handmade tactile images are made of various materials, mostly paper with a relief pattern; the models are made of paper, clay, modelling clay, wood etc. The Artificial Reality Sandbox is a three-dimensional, interactive research tool that uses a motion sensor and special computer software to create a virtual representation of relief on a sandy surface. Although it is a tool for sighted people, it is also very useful for blind people as they can feel the reliefs. Models made with a 3D printer are very useful, but unfortunately their production is time-consuming and expensive.

However, all of these aids are not only useful to blind students, but (with the exception of the tactile images) can also be used to help other, sighted students understand the explanation.

KEYWORDS: blind and visually impaired, tactile images, models, Artificial Reality Sandbox, 3D printer

1. UVOD

Učitelji geografije se pri pouku večkrat soočamo s problemom, kako določene reliefne oblike in procese v naravi dijakom razložiti na način, da jim bodo čimbolj razumljivi. Še večji izziv pa predstavlja, kako jih predstaviti slepim dijakom. Njihovo dožemanje in predstave o prostoru in zunanjem svetu so svojevrstne, velikokrat nepopolne. Pri delu s slepimi dijaki je pri pouku geografije potrebna individualizacija in uporaba različnih učnih pripomočkov za slepe.

Namen članka je podrobneje predstaviti načine razlag različnih tipov površja (rečnega, ledeniškega, kraškega, vetrnega in obalnega) slepemu dijaku, ki je vključen v gimnazijski program. Za razlago so bili uporabljeni različni pripomočki – ročno in računalniško izdelane tipne slike, ročno izdelani modeli, virtualni reliefni peskovnik in modeli, narejeni s 3D-tiskalnikom.

2. SLEPE IN SLABOVIDNE OSEBE

2. člen Zakona o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) uvršča med otroke s posebnimi potrebami tudi slepe in slabovidne otroke oziroma otroke z okvaro vidne funkcije. Ti potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja.

a) Opredelitev slabovidnosti in slepote

Slabovidne oziroma slepe osebe so tiste osebe, ki imajo okvaro vida, očesa ali vidnega polja. Slabovidnost je v primerjavi s slepoto pogostejši pojav. Razlike med osebami, ki so se rodile slepe, in tistimi, ki so oslepele pozneje, so velike (Opara, 2005).

Okvaro človeškega vida izražamo z ostankom ostrine vida ter ostankom širine vidnega polja oziroma z izgubo ene ali druge. Normalna ostrina vida je 1,0 ali 100 %. Meja med slabovidnostjo in slepoto je postavljena na 95 % izgube ostrine vida ali na manj kot 10 stopinj zoženo vidno polje okoli fiksacijske točke, ne glede na ostrino vida. Pri določanju kategorije slabovidnosti ali slepote se upošteva vid na boljšem očesu z najboljšo možno korekcijo, doseženo s pomočjo očal ali kontaktnih leč (Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, n. d.).

Med slepe tako uvrščamo osebe, ki so popolnoma izgubile sposobnost vida (svetlobe ne zaznavajo) in tiste, ki imajo določen ostanek vida (do 5 %), vendar je ta tako majhen in necelovit, da osebi v neznanem okolju ne omogoča samostojne orientacije (Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, n. d.).

Obstajata dve opredelitvi slabovidnosti in slepote – medicinska in pedagoška. V Republiki Sloveniji se pri definiranju slabovidnosti in slepote ravnamo po mednarodnih standardih. Padežnik (2000) navaja spodaj zapisane kategorije po medicinski opredelitvi.

Slabovidnost (izguba vida 70–95 %):

- ostrina vida od 0,3 do 0,1 (oseba vidi 10–30 %);
- ostrina vida od 0,1 do 0,05 (oseba vidi 5–10 %; prste lahko prešteje na 3 metre) ali zoženo vidno polje na 20 stopinj ali manj okoli fiksacijske točke, ne glede na ostrino vida.

Slepota (izguba vida nad 95 %):

- ostrina vida od 0,05 do 0,02 (oseba ima 2–5 % ostanka vida; prste lahko prešteje na 1,5 do 3 metre) ali zoženo vidno polje od 5 do 10 stopinj okoli fiksacijske točke ne glede na ostrino vida;
- ostrina vida manj od 0,02 (oseba lahko prešteje prste na razdalji do zaznavanja svetlobe – 1,5 metra, ali jih sploh ne more prešteti) ali zoženo vidno polje do 5 stopinj okoli fiksacijske točke ne glede na ostrino vida;
- ostrina vida 0, ali amaurosis (dojem svetlobe je negativen, izguba vida 100 %).

Vsi ti podatki pa ne povedo dosti o tem, koliko in kako oseba v resnici vidi ter kako uporablja svoji vid. Poleg medicinske tako obstaja tudi pedagoška opredelitev slabovidnosti in slepote (Murn, 2002). Gerbec, Florjančič in Raič (1999) slepe v pedagoškem smislu definirajo kot tiste, ki ne glede na ostrino vida ne morejo uporabljati običajne pisave za branje in pisanje, slabovidne pa kot tiste, ki v vzgojno-izobraževalnem procesu uspešno uporabljajo običajno pisavo.

Murn (2002) navaja pet kategorij motenj vida po pedagoški opredelitvi:

- **slabovidnost:** oseba ima od 10 do 30 % preostalega vida. Pri učenju uporablja korekcijska sredstva (npr. očala ali leče) ter optične pripomočke (povečala in lupe). Če ima zagotovljene ustrezne pogoje, sprejema informacije po vidni poti;
- **težja slabovidnost:** oseba ima od 5 do 9,9 % preostalega vida. Informacije sprejema po vidni poti, potrebuje pa učbenike ter besedila v povečanem tisku, optične pripomočke, prilagojeno osvetlitev, prilagojena didaktična sredstva in metode dela;
- **slepota z ostankom vida:** oseba ima od 2 do 4,9 % preostalega vida. Pri učenju še uporablja preostali vid, potrebuje pa učbenike ter besedila v povečanem tisku, optične pripomočke, prilagojeno osvetlitev in kontraste, prilagojena didaktična sredstva in metode dela. Piše v kombinirani pisavi, v glavnem pa v brajici;
- **slepota z minimalnim ostankom vida:** oseba ima do 1,9 % preostalega vida. Vidi sence, obrise večjih predmetov ter močno povečane črke. Potrebuje posebne metode dela in prilagojene pripomočke. Piše in bere pretežno v brajici;
- **popolna slepota ali slepota z zaznavo svetlobe (lat. amaurosis):** oseba se uči po tipnih in slušnih zaznavnih poteh. Uporablja brajev sistem branja in pisanja ter učne pripomočke in pomagala za slepe.

3. PREDSTAVITEV UČIL IN UČNIH PRIPOMOČKOV ZA SLEPE OSEBE PRI RAZLAGI RAZLIČNIH TIPOV POVRŠJA

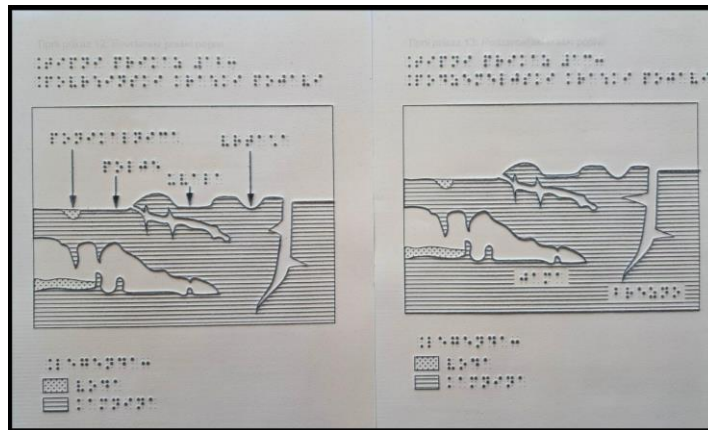
V 1. letnik gimnazije je v letošnjem šolskem letu vključen slep dijak. Po mednarodnih standardih, ki jih je sprejela tudi Republika Slovenije, se dijak uvršča v kategorijo slepih, kjer imajo osebe ostrino vida 0 in pri katerih je izguba vida 100 %. Ker je slep od rojstva, nima o svetu nikakršnih vizualnih predstav. Usvajanje abstraktnih pojmov je pri njem nekoliko

b) Tipni/taktilni pripomočki

Tipni/taktilni pripomočki so tipni zaznavi prilagojeni pripomočki in učila, kot so tipne slike in zemljevidi, tipni zaznavi prilagojene makete, globusi itd. (Brvar, 2000).

Pri izdelavi tipnih slik in zemljevidov je pomembno, da so narejeni v velikosti obsega rok slepega dijaka, da niso prenatrpani z vsebino (če je na posameznem zemljevidu ne moremo prikazati, jo prikažemo na več zemljevidih enake velikosti) ter da so dogovorjeni tipni znaki prilagojeni merilu in vsebini zemljevida.

Tipne slike lahko ustvarimo z različnimi tehnikami. Slika 2 prikazuje tipni sliki, narejeni s termo-vakuumsko tehniko. Te je dijak dobil poleg prilagojenega učbenika v elektronski obliki (V učbeniku je prilagojeno zgolj besedilo. V posebni mapi pa je dobil prilagojeno slikovno in grafično gradivo.). Sliki prikazujeta površinske in podzemne kraške pojave (ponikalnico, kraško polje, uvalo, vrtačo, kraško jamo in brezno).



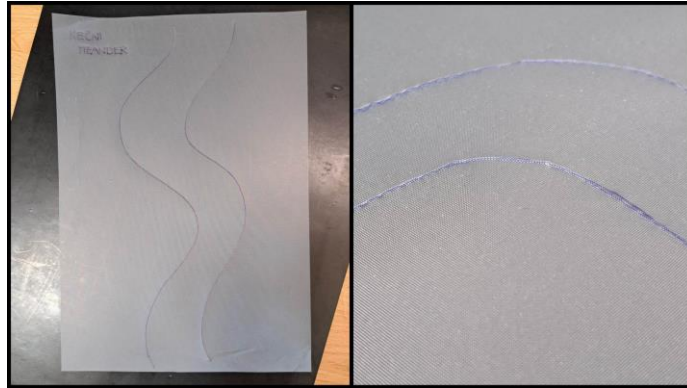
SLIKA 2: Tipni sliki s površinskimi in podzemnimi kraškimi pojavi, izdelani s termo-vakuumsko tehniko.

Tipne slike lahko naredimo tudi ročno. Za izdelavo potrebujemo papir z reliefnim vzorcem ali kakšne druge materiale, ki so na otip različni. Pri obravnavi rečnega reliefa morajo dijaki znati ločiti med debrom, sotesko in vintgarjem. V ta namen sem dijaku izdelala tipne slike iz kartona in debelejšega blaga z reliefnim vzorcem ter jih opremila z imeni reliefnih oblik v brajici. Slika 3 prikazuje končne izdelke.



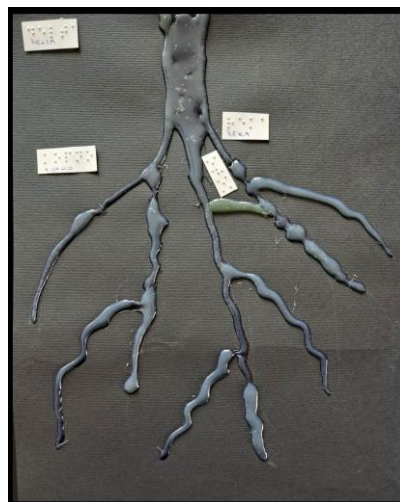
SLIKA 3: Ročno izdelana tipna slika, ki prikazuje deber, sotesko in vintgar.

Uporaba pozitivne folije je še ena izmed možnih tehnik izdelave tipnih slik. Ta tehnika omogoča risanje skic na posebno folijo, pod katero položimo gumijasto osnovo. Zaradi pritiska pisala se narisani obrisi izboči (Brvar, 2000). Primer uporabe pozitivne folije za razlago rečnih meandrov prikazuje Slika 4. Uporaba pozitivne folije je primerna za izdelavo preprostih skic, ki ne potrebujejo dodatnih legend za razumevanje vsebine na njej. Slaba stran uporabe folije pa je, da se sčasoma izbočen del folije izravna in je posledično neuporaben za slepega dijaka.

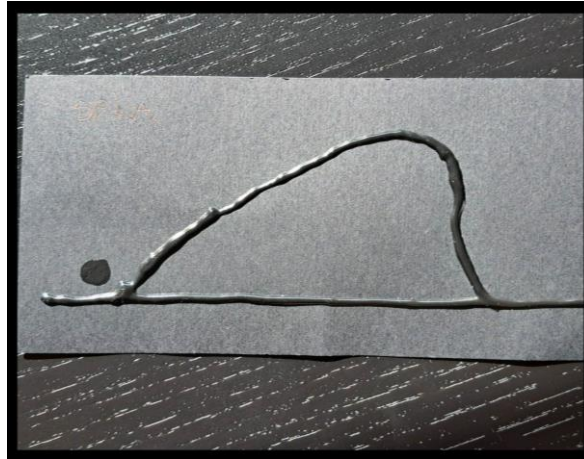


SLIKA 4: Primer uporabe pozitivne folije za razlago rečnih meandrov.

Tipno sliko lahko izdelamo tudi s konturnimi barvami ali z lepilom za vroče lepljenje. Slike so dobro otipljive in obstojne, še posebej tiste narejene z lepilom, izdelava pa dokaj enostavna. Slabost te tehnike je, da ne omogoča izdelavo enakomerno debelih črt/krivulj, zato je tam, kjer so razmerja pomembna, ta tehnika manj primerna. Slika 5 prikazuje rečno delto, izdelano z lepilom, Slika 6 pa peščeno sipino, ustvarjeno s konturno barvo. Rečno delto sem dijaku izdelala za lažjo predstavo, kako se reka pred izlivom v morje cepi v več rokavov. S peščeno sipino pa sem mu razložila, katera stran sipine je bolj in katera manj položnejša ter zakaj.



SLIKA 5: Rečna delta, ustvarjena z lepilom za vroče lepljenje.



SLIKA 6: Peščena sipina, ustvarjena s konturno barvo.

Tipni/taktilni zemljevidi so prilagojeni tipni zaznavi. Opremljeni so z dogovorjenimi tipnimi znaki in napisi v brajici. Vsebina je prikazana z vzdignjenimi ali ugreznjenimi elementi oziroma z dogovorjenimi znaki. Z njihovo pomočjo učenci spoznavajo prostor in razmerja v njem (Brvar, 2000). Slika 7 prikazuje del tipnega zemljevida Zahodne Evrope (levo) in Severne Evrope (desno). Pri spoznavanju različnih tipov obal smo se seznanjali z njihovimi značilnostmi, hkrati pa smo jih poiskali v Evropi. S tema pripomočkoma je slep dijak otipal obliko lijakastega in fjordskega tipa obal in ju prostorsko umestil na zemljevid Evrope.

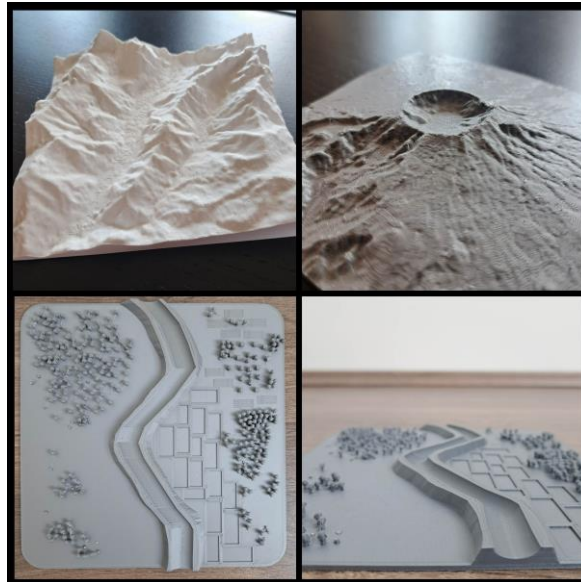


SLIKA 7: Tipna zemljevida Zahodne in Severne Evrope.

Izredno uporabni pripomočki pri pouku geografije so modeli in makete. Z modeli lahko upodobimo reliefno obliko v pomanjšani in poenostavljeni obliki, makete pa so pogosto natančnejše in podrobnejše od modelov ter se uporabljajo za bolj realističen prikaz. Modeli omogočajo slepemu dijaku prostorsko (3D) predstavo, ki jo dvodimenzionalni pripomočki ne. Modele lahko izdelamo ročno ali pa s 3D-tiskalnikom. V obeh primerih je izdelava precej zamudna, s tiskanjem pa tudi draga. Na Sliki 8 sta prikazana ročno izdelana modela nastanka klifa in mrtvega meandra, na Sliki 9 pa modeli rečne in ledeniške doline (levo zgoraj), kaldere (desno zgoraj) in izgonske struge (spodnji sliki), ki so izdelani s 3D-tiskalnikom.

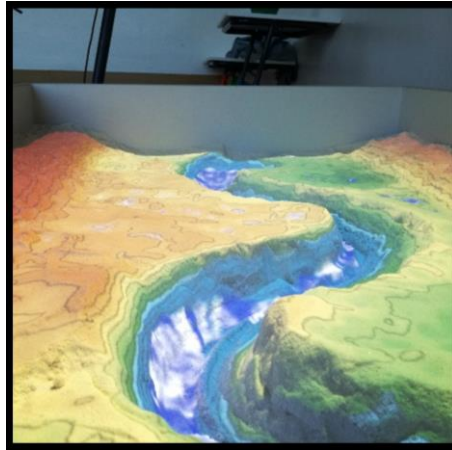


SLIKA 8: Modela nastanka klifa in mrtvega meandra.



SLIKA 9: Modeli rečne in ledeniške doline (levo zgoraj), kaldere (desno zgoraj) in izgonske struge (spodnji sliki).

Virtualni reliefni peskovnik je orodje, ki omogoča virtualen prikaz reliefa na peščeni podlagi (Nawaz, Kundu, Sattar, 2017). Sestavni deli peskovnika so velika odprta lesena škatla, v kateri je pesek, projektor in kamera, ki sta postavljena nad leseno škatlo, ter računalnik oziroma specializirana računalniška programska oprema. Računalniški program s pomočjo projektorja z merjenjem razdalje med kamero in površino peska prikazuje barvne višinske pasove in plastnice na pesku. Kljub temu da gre za orodje, ki je primerno za videče, pa je zelo uporabno tudi za slepe, saj lahko ti reliefne oblike otipajo. Slika 10 prikazuje uporabo virtualnega reliefnega peskovnika pri razlagi rečnega površja.



SLIKA 10: Uporaba virtualnega reliefnega peskovnika pri razlagi rečnega površja.

4. ZAKLJUČEK

Izdelava učil in pripomočkov za slepe zahteva znanje, izvirnost, materiale, tehnična znanja in precej časa, pouk pa je potrebno velikokrat individualizirati. Vsi ti pripomočki pa niso uporabni zgolj za slepe dijake, pač pa z njimi (z izjemo tipnih slik) lahko približamo razlago tudi ostalim, videčim dijakom.

Slabovidni in slepi dijaki so lahko v intelektualnem razvoju enakovredni videčim, na kar vpliva več dejavnikov. Sprejemajoče okolje in podpora slabovidnim in slepim sta ključnega pomena za razvoj njihove samozavesti. Ta pa ima pomembno vlogo pri njihovi motivaciji za pridobivanje novih znanj. Motiviranost podpiramo z nudenjem pripomočkov, ki jim omogočajo razumevanje obravnavane snovi. Če so zaradi primanjkljaja vida pri učenju nekoliko počasnejši, jim je potrebno dati na razpolago več časa.

Zelo pomembna je tudi povratna informacija uporabnika, ki nam pove, ali sta bili razlaga in pripomoček razumljiva in uporabna.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Brvar, R. (2000). Geografija nekoliko drugače: didaktika in metode pouka geografije za slepe in slabovidne učence. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [2] Gerbec, I., Florjančič, M. in Raič, V. (1999). Sodelovanje tiflopedagoga in oftamologa v strokovni skupini. V I. Gerbec (ur.), Naš zbornik ob 80-letnici zavoda: prispevki strokovnih delavcev Zavoda za slepo in slabovidno mladino (str. 304–310). Zavod za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani.
- [3] Murn, T. (2002). Kaj piše na tabli? Ne vidim prebrati! Center slepih in slabovidnih Škofja Loka.
- [4] Nawaz, M., Kundu, S. N., Sattar, F. (2017). Argumented Reality Sandbox and Constructivist Approach for Geoscience Teaching and Learning. *World Academy of Science, Engineering and Technology, International Journal of Educational and Pedagogical Science*, 6(11), 1603–1606.
- [5] https://www.researchgate.net/publication/320627627_Augmented_Reality_Sandbox_and_Constructivist_Approach_for_Geoscience_Teaching_and_Learning
- [6] Opara, B. (2005). Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah. Vloga in naloga vrtcev in šol pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami: uresničevanje vzgojnoizobraževalnih programov s prilagojenim izvajanjem in z dodatno strokovno pomočjo. Centerkontura.
- [7] Padežnik, S. (2000). Ustvarjalnost ne pozna teme: življenjske zgodbe nekaterih najbolj uspešnih slepih in slabovidnih Slovencev. Past.
- [8] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). (2011, 2012, 2017, 2020). Uradni list RS, (58/11, 40/12 – ZUJF, 90/12, 41/17 – ZOPOPP in 200/20 – ZOOMTVI).
- [9] Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije. (n. d.). *Brajeve vrstice*. <https://www.zveza-slepih.si/katalog-pripomockov/6-pripomocki-za-informacijsko-tehnologijo/brajeve-vrstice/>
- [10] Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije. (n. d.). *Okvare vida*. <https://www.zveza-slepih.si/okvare-vida/>

UMETNA INTELIGENCA - IZZIV ALI PRIHODNOST IZOBRAŽEVANJA?

POVZETEK

Le vprašanje časa je, kdaj bo razvoj umetne inteligence zajel tudi področje izobraževanja. V prispevku želimo odgovoriti na vprašanje, če so tehnologije umetne inteligence že na voljo in kakšna bi bila njihova uporaba v korist učiteljev, pedagoških strokovnih praks in učencev. Predstavili bomo primer dobre prakse, učno uro z uporabo orodja umetne inteligence pri matematiki v srednji šoli. V tretjem letniku so dijaki za ponovitev racionalne funkcije dobili v MS Teams učni list, ki sem ga ustvarila z orodjem H5P. Prejšnjo uro smo spoznali računsko pot, to uro pa še grafično pot za reševanje racionalnih enačb in neenačb s pomočjo orodja Mathway. Lahko so primerjali dve različni poti do rezultata, saj je to orodje, ki prikaže računsko in grafično pot. To je velik doprinos k stroki saj je to orodje umetne inteligence dober približek dodatnemu učitelju. Ne le, da prikaže pot do rešitve ampak nam ponudi več možnosti za prikaz rešitev. Dijaki imajo primanjkljaje na različnih področjih, v razredu pa je le en učitelj. Tukaj nam je umetna inteligenca v veliko pomoč. Poleg ogromno prednosti so tudi slabosti uporabe umetne inteligence, ki jih bomo v prispevku bolj natančno opisali. Premišljena uporaba teh orodij bo vsekakor velik korak naprej v načinu izobraževanja saj bo omogočila večjo individualizacijo in diferenciacijo, več samostojnega dela, hkrati pa bo novim generacijam omogočila višjo motivacijo za delo.

KLJUČNE BESEDE: učitelj, učenec, umetna inteligenca, pouk, matematika

ARTIFICIAL INTELLIGENCE - A CHALLENGE OR THE FUTURE OF EDUCATION?

ABSTRACT

It's only a matter of time when will the development of artificial intelligence come into the field of education. In this article we want to answer the question, whether the technology of artificial intelligence is already available and how could teachers and students benefit from it. We will introduce an example of a Maths lesson with the use of artificial intelligence in secondary school. Third year students got a handout for the revision of rational functions in MS Teams, which was created with HP5. Firstly, the students learned the computational way and later the graphic way for solving rational equalities and inequalities with the help of Mathway. They could compare two different ways to reach the result, because Mathway is the tool that shows computational and graphic way. This is a huge contribution to profession, because this tool of artificial intelligence is a good approximation for an extra teacher. It not only shows us a way to the solution, but it also gives us more possibilities for demonstrating solutions. There are many students with learning deficits but there is only one teacher in the classroom. Artificial intelligence can be of enormous help in this case. There are many advantages as well as disadvantages of the use of artificial intelligence, which will be described in this article. A rational use of mentioned tools can definitely be a huge step forward in education, because it enables better individualisation and differentiation, more individualised work, last but not least, it might give the next generations a better motivation for learning.

KEYWORDS: teacher, student, artificial intelligence, lesson, Maths

1. UVOD

Umetna inteligenca (UI) je tehnološki fenomen, ki se vedno bolj vpenja v različna področja našega življenja. Ena izmed najbolj obetavnih in obenem kontraverznih uporab UI je njena vloga v izobraževanju. Medtem ko nekateri verjamejo, da lahko UI izboljša kakovost in učinkovitost izobraževalnega procesa, imajo drugi pomisleke glede njene uporabe. V članku bomo raziskali vlogo UI v izobraževalnem procesu ter poskušali ugotoviti, ali je to izziv, s katerim se moramo spopasti, ali pa predstavlja svetlo prihodnost izobraževanja.

Izobraževanje je ključno za razvoj družbe in posameznika. Tradicionalno je bilo poučevanje osredotočeno na predajanje znanja s strani učiteljev, medtem ko so se učenci pasivno učili. Vendar pa se s pojavom UI pojavljajo nove možnosti pri pristopu k izobraževanju. UI lahko omogoča personalizirano učenje ter interaktivne in stimulatívne izkušnje, ki spodbujajo samostojno razmišljanje in ustvarjalnost.

Z analizo ogromnih količin podatkov o učencih, ocenah, zanimanjih, učnih stilih, lahko UI prepozna močne in šibke točke učencev, kar omogoča izboljšanje učnih načrtov in metod poučevanja. To pomeni, da se lahko učenci učijo v svojem tempu ter se osredotočijo na področje, kjer imajo še težave. S tem se lahko poveča učinkovitost učenja in motivacija učencev.

Poleg prilagajanja učnega procesa lahko UI tudi prevzame določene naloge, ki so bile prej v domeni učiteljev. Na primer, lahko avtomatizira ocenjevanje testov in nalog ter tako razbremeni učitelje, da se lahko osredotočijo na bolj individualno in interaktivno delo z učenci. Hkrati pa lahko zbiranje in analiziranje obsežnih podatkov o učencih vodi v boljše razumevanje njihovega napredka in potreb.

Kljub obetavnim možnostim, pa imamo tudi pomisleke in izzive glede uporabe UI v izobraževanju. Med njimi so vprašanja zasebnosti podatkov učencev in pomanjkanja človeškega stika, kar bi lahko vplivalo na kakovost medosebnih odnosov ter vprašanja etičnosti uporabe UI v izobraževalnem procesu.

2. DEFINICIJA UMETNE INTELIGENCE (UI)

Izraz "umetna inteligenca" so leta 1955 prvič uporabili McCarthy in drugi² za opis "znanosti in inženirstva o izdelavi inteligentnih strojev, zlasti inteligentnih računalniških programov". Leta 1968 je Marvin Minsky, drugi oče umetne inteligence, predlagal kratko opredelitev umetne inteligence in trdil, da je to "znanost o tem, kako narediti stroj, ki počne stvari, za katere bi bila potrebna inteligenca, če bi jih počel človek"³. Od takrat se izraz "umetna inteligenca" pogosto uporablja za označevanje algoritmov, ki simulirajo ali delijo nekatere inteligentne sposobnosti živih bitij.

Na evropski ravni skupina strokovnjakov za umetno inteligenco predlaga naslednjo podrobno opredelitev, na katero se običajno sklicujejo dela Evropske komisije⁴: "Sistemi umetne

inteligence (UI) so sistemi programske (in po možnosti tudi strojne) opreme, ki so jih zasnovali ljudje in ki ob določenem kompleksnem cilju delujejo v fizični ali digitalni razsežnosti tako, da

- zaznavajo svoje okolje s pridobivanjem podatkov,
- razlagajo zbrane strukturirane ali nestrukturirane podatke,
- utemeljujejo znanje ali obdelujejo informacije, pridobljene iz teh podatkov
- in se odločajo o najboljšem(ih) ukrepu(ih) za doseganje določenega cilja.

Sistemi umetne inteligence lahko uporabljajo simbolna pravila ali se naučijo numeričnega modela, svoje obnašanje pa lahko prilagodijo tudi z analizo, kako na okolje vplivajo njihova prejšnja dejanja."

3. VRSTE APLIKACIJ UI, KI JIH UPORABLJAMO V IZOBRAŽEVANJU

Preverimo, katere tehnike UI se uporabljajo v aplikacijah, ki temeljijo na UI in so usmerjene v izobraževanje, ki sta jih leta 2019 predlagala Holmes & al.².

Poučevanje	Podpora učencem/študentom	Podpora učiteljem	Sistemska podpora
Inteligentni tutorski sistemi (ITS) (vklj. z samodejnimi generatorji vprašanj)	<ul style="list-style-type: none"> • Raziskovalna učna okolja • Formativna pisna evalvacija • Organizacija učnih mrež (študijskih skupin) 	<ul style="list-style-type: none"> • Učna in ITS diagnostika • Sumativna pisna evalvacija, ocenjevanje esejev • Nadzor nad forumi za učence/študente 	<ul style="list-style-type: none"> • Rudarjenje izobraževalnih podatkov za razporejanje virov
Na dialogu zasnovani tutorski sistemi	<ul style="list-style-type: none"> • Aplikacije za učenje jezikov • Sodelovalno učenje z UI • Kontinuirano ocenjevanje z UI • Učni spremljevalci UI 	<ul style="list-style-type: none"> • Učni asistenti UI • Samodejno generiranje preizkusov znanja • Samodejno ocenjevanje preizkusov znanja • Vsebinska priporočila za uporabo odprtih izobraževalnih virov (OER) 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticiranje učnih težav • Kombiniran učitelj (sinteza učitelja in uporabe UI)
Aplikacije za učenje jezikov (vklj. z zaznavanjem izgovorjave)	<ul style="list-style-type: none"> • Priporočila učnih tečajev • Podpora samorefleksiji (učna analitika, metakognitivne nadzorne plošče) • Učenje s chatboti v klepetalnicah 	<ul style="list-style-type: none"> • Zaznavanje plagiatorstva • Zaznavanje pozornosti in počutja učencev/študentov 	<ul style="list-style-type: none"> • UI kot učno raziskovalno orodje

Slika 2: Različne vrste aktualnih sistemov za izobraževanje z umetno inteligenco (iz Holmes & al. 2019²).

4. RAVNI TVEGANJA PRI UPORABI UI

V predlogu regulativnega okvira za umetno inteligenco¹, ki ga je Evropska komisija (EK) pripravila leta 2021, so opredeljene štiri ravni tveganja, povezane z uporabo sistemov umetne

inteligence. Pomembno je opozorilo, da "čeprav večina sistemov umetne inteligence predstavlja omejeno tveganje ali ga sploh ne predstavlja in lahko prispeva k reševanju številnih družbenih izzivov, nekateri sistemi umetne inteligence ustvarjajo tveganja, ki jih moramo obravnavati, da bi se izognili nezaželenim posledicam". S poudarkom na dejstvu, da "pogosto ni mogoče ugotoviti, zakaj je sistem umetne inteligence sprejel odločitev ali napoved in izvedel določeno dejanje. Tako je lahko težko oceniti ali je bil nekdo nepravilno prikrajšan, na primer pri odločitvi o zaposlitvi ali pri vlogi za program javnih sredstev".

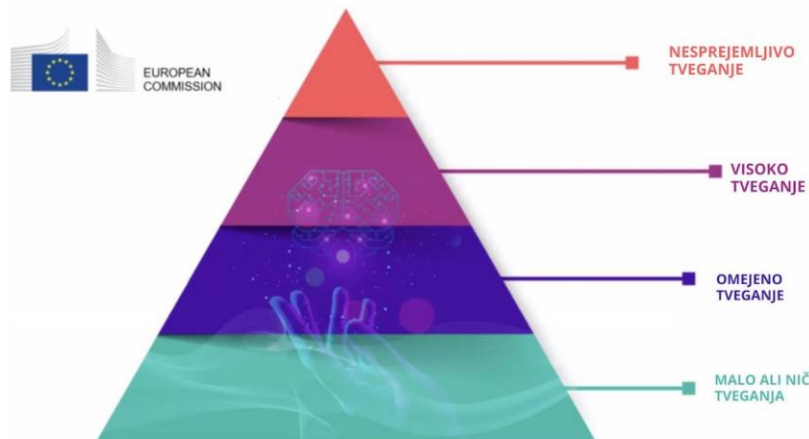
Opremljene so bile štiri stopnje tveganja, od minimalne do nesprejemljive:

Nesprejemljivo tveganje: Prepovedani bodo vsi sistemi umetne inteligence, za katere velja, da jasno ogrožajo varnost, preživetje in pravice ljudi, od socialnega točkovanja s strani vlad do igrač, ki uporabljajo glasovno pomoč in spodbujajo nevarno vedenje.

Veliko tveganje: Sistemi umetne inteligence, ki so opredeljeni kot zelo tvegani, vključujejo tehnologijo umetne inteligence, ki se uporablja v: kritičnih infrastrukturah (npr. v prometu), ki bi lahko ogrozile življenje in zdravje državljanov; v izobraževanju ali poklicnem usposabljanju, ki lahko določa dostop do izobraževanja in poklicno pot posameznika (npr. ocenjevanje izpitov); varnostne komponente izdelkov (npr. uporaba umetne inteligence v robotsko podprti kirurgiji); zaposlovanje, upravljanje delavcev in dostop do samozaposlitve (npr. programska oprema za razvrščanje življenjepisov v postopkih zaposlovanja); bistvene zasebne in javne storitve (npr. ocenjevanje kreditov, ki državljanom onemogoča pridobitev posojila); kazenski pregon, ki lahko posega v temeljne pravice ljudi (npr. ocenjevanje zanesljivosti dokazov); upravljanje migracij, azila in mejnega nadzora (npr. preverjanje pristnosti potnih listin); upravljanje pravosodja in demokratični procesi (npr. uporaba prava za konkretna stanja).

Omejeno tveganje: Omejeno tveganje se nanaša na sisteme umetne inteligence s posebnimi obveznostmi glede preglednosti. Pri uporabi sistemov UI, kot so klepetalni boti, se morajo uporabniki zavedati, da komunicirajo s strojem, da lahko sprejmejo odločitev o nadaljevanju ali umiku.

Minimalno tveganje ali brez tveganja: Predlog omogoča prosto uporabo umetne inteligence z minimalnim tveganjem. To vključuje aplikacije, kot so videoigre z umetno inteligenco ali filtri za nezaželeno pošto. Velika večina sistemov umetne inteligence, ki se trenutno uporabljajo v EU, spada v to kategorijo.



Predlagane štiri ravni tveganj umetne inteligence v Aktu o umetni inteligenci ES.

Razvrstitev izobraževanja in poklicnega usposabljanja v kategorijo z visokim tveganjem ne pomeni, da se na teh področjih ne sme uporabljati sistemov inteligence, temveč da je treba sprejeti dodatne previdnostne ukrepe. V prej omenjenem okviru je navedeno, da bodo "za sisteme UI z visokim tveganjem veljale stroge obveznosti, preden bodo lahko dani na trg".

5. PRIMER DOBRE PRAKSE

V 3. letniku srednjega strokovnega izobraževanja smo izvedli dve uri matematike z uporabo orodja umetne inteligence. Dijaki so delno pisali v zvezke, pri uporabi UI pa so si pomagali s telefoni. Pričakovani dosežki so bili, da učenec prepozna racionalno funkcijo, pozna osnovne pojme, zna narisati graf racionalne funkcije, loči pomen racionalne enačbe in neenačbe. Pa tudi, da si znajo rešitve predstavljati ter da znajo rešiti enačbe in neenačbe grafično in računsko na dva načina. Samostojno in z uporabo orodja umetne inteligence Mathway.

Najprej so dijaki preverili svoje znanje iz racionalne funkcije tako, da so v MS Teams dobili povezavo do učnega lista, ustvarjenega s pomočjo orodja H5p. Nato so dobili podano racionalno funkcijo $f(x) = \frac{x^2 - 3x - 4}{x^2 - 9}$. Narisali so njen graf. Zapisali so enačbo vodoravne asimptote in izračunali presečišče z vodoravno asimptoto. Najprej so nalogo rešili brez uporabe UI. Nato pa so uporabili orodje Mathway in se prepričali o pravilnosti rešitev.

Nato so dobili predpisa dveh racionalnih funkcij $f(x) = \frac{x-3}{x+2}$ in $g(x) = \frac{x+1}{x+3}$. Izračunali so presečišče danih funkcij. Nato rešili neenačbo $\frac{5x-2}{2x+1} > \frac{5x}{2x+3}$. Enačbo in neenačbo so rešili na dva načina, grafično in računsko. Rešitve so preverili s pomočjo orodja Mathway.

Nato sem prosila dijake, da še sami poiščejo ideje za uporabo orodij UI pri pouku matematike. Pomagali so si z orodjem ChatGPT. Dobili so naslednje ideje:

Spletne učilnice in forumi: UI lahko podpre spletne učilnice in forume, kjer učenci lahko komunicirajo med seboj, postavljajo vprašanja, delijo rešitve in sodelujejo pri skupnih projektih. Ta orodja lahko spodbujajo sodelovalno učenje in izmenjavo idej med učenci.

Virtualni tutorji: UI lahko omogoča razvoj virtualnih tutorjev, ki ponujajo individualno podporo in mentorstvo učencu. Ti mentorji lahko analizirajo učenčeve odgovore, prepoznajo težave in podajajo pojasnila in povratne informacije ter dodatno gradivo za utrjevanje.

Interaktivne simulacije: Simulacije, ki temeljijo na UI, uporabljajo učenje, da preizkusijo matematične koncepte v praksi. Kot primer lahko uporabite simulacijo za raziskovanje geometrije, algebraičnih izrazov ali funkcij grafov.

Vizualizacija podatkov: UI lahko podpre vizualizacijo matematičnih podatkov, kot so grafične in statistične analize. Ta orodja uporabljajo za učenje, da lažje razumejo in interpretirajo matematične koncepte, kot so funkcije, verjetnosti, statistični modeli itd.

Prilagodljivi učni sistemi: Prilagodljivi učni sistemi uporabljajo algoritem umetne inteligence za prilagoditev učnega programa posameznemu učencu. Na podlagi analize učenčevega napredka in zmogljivosti sistem dejansko prilagodi naloge, vsebine in tempo učenja, da se učenec lahko uči v skladu s svojimi potrebami in sposobnostmi. To omogoča personalizirano učno izkušnjo za vsakega posameznega učenca.

Spletni učni viri: Spletni učni viri, kot so interaktivne vadnice, knjige, video posnetki in simulacije, pogosto uporabljajo tehniko umetne inteligence za prilagajanje učenja. Umetna inteligenca lahko najprej analizira odgovore učencev in jim nudi ustrezne nasvete, povratne informacije ali nadaljnje naloge glede na njihov napredek.

Sistemi za prepoznavanje rokopisa: Sistemi za prepoznavanje rokopisa so potrebni učencu, da pišejo matematične izraze in enačbe na digitalnih napravah, kot so tablice ali računalniki, in jih nato pretvorijo v digitalno obliko. To olajšuje interakcijo z matematičnimi vsebinami in omogoča takojšnjo povratno informacijo o pravilnosti zapisanih izrazov.

Avtomatizirano preverjanje nalog: UI lahko pomaga pri avtomatiziranem preverjanju matematičnih nalog in zagotavljanju povratnih informacij. To omogoča učencem, da takoj preverijo svoje odgovore in pridobijo popravke ter dodatne napotke za izboljšanje.

Sistem za generiranje nalog: UI lahko uporabimo za generiranje matematičnih nalog v vprašanjih glede na specifične cilje pouka ali individualne potrebe učencev. Ti sistemi lahko ustvarijo naloge različnih težavnih stopenj, preverjajo rešitve ter zagotavljajo takojšnjo povratno informacijo in razlago.

Dijakom je bil tak način dela zanimiv, saj sta bili uri dinamični, zaradi uporabe aplikacij je bila višja motivacija in zaradi hkratne grafične predstave so bolj razumeli kaj pomeni rešitev enačbe oziroma neenačbe. Zaključek ure pa je vodil v optimistično razpravo o tem, kakšen pouk matematike nas čaka v prihodnosti.

6. ZAKAJ JE TA POT DO ZNANJA INOVATIVNA?

Ta pot do znanj je inovativna, ker lahko uporaba umetne inteligence že skoraj nadomesti dodatnega učitelja v razredu. Ker so oddelki polni, se en učitelj ne more hkrati posvečati tako velikemu številu učencev. To omogoča tudi večjo individualizacijo, personalizacijo in diferenciacijo učencev in višjo motivacijo za delo. Učenci bodo lahko tudi več dela opravili samostojno saj se bodo pri prvem zastoju lahko obrnili na pomoč k UI, ki jim bo rešitev podala takoj. Tudi razumevanje snovi je boljše, če na primer rešujejo enačbo in imajo takoj možnost grafične predstavitev. Orodja UI lahko povečajo učinkovitost učenja, saj lahko zmanjšajo čas, ki ga učenci porabijo za iskanje informacij in reševanje nalog. Pri rutinskih nalogah bodo orodja UI v veliko pomoč in zato se bo lahko učitelj še bolj posvetil povezovanju znanja in analizi. Orodja z UI lahko tudi ustvarijo interaktivno učno izkušnjo, ki učence bolj vključuje in navdušuje nad učenjem. Razširjen je tudi dostop do učnih vsebin in orodij, ki jih učenci morda nimajo v svojih učnih okoljih. Ker imajo učitelji poleg učenja še ogromno drugih obveznosti v šoli je zelo dobrodošlo, da učitelj ne porabi več časa kot sicer, za pripravo na pouk.

So pa tudi pomisleki pri uporabi UI v izobraževanju. Lahko bi privedla do zmanjšanja potreb po učiteljih, kar bi pomenilo manj medosebnih stikov. To pa bi lahko vplivalo na kakovost medosebnih odnosov, ki so ključni za razvoj učencev. Več klikanja pomeni manj pisanja, kar vpliva na okrnjeno grafomotoriko. Na maturi se preverjajo vsi postopki in prikaz »bližnjic« lahko vodi učence v razmišljanje o brezsmiselnosti učenja vseh postopkov, kar zna zmanjšati njihovo motivacijo za delo. Izziv je lahko tudi nezanesljivost saj so algoritmi UI le tako dobri, kot so bili programirani, zato določenih nalog ne znajo rešiti. Učenci so z uporabo UI tudi več pred zasloni, kar slabo vpliva na njihovo zdravje. Nenazadnje so dijaki odvisni od internetne povezave in zmožnosti svojih telefonov, kar lahko poveča socialne razlike med njimi.

7. SKLEP

Menim, da je dober učitelj tisti, ki se nikoli ne neha učiti in iskati možnosti za izboljšanje poučevanja. Pri današnjih generacijah so digitalne kompetence učitelja nujne. Uporaba IKT in UI pri poučevanju lahko prinese ogromno dobrega. A ne za vsako ceno. Če bomo UI uporabljali v zdravi meri in premišljeno potem bodo vsa ta orodja dosegla svoj namen. Poleg orodja Mathway bi pri matematiki lahko uporabili tudi druge programe za risanje grafov in/ali za računanje: Desmos, Photomath, Checkmath, Geogebra... Verjetno nas bo UI preplavila na (skoraj) vseh področjih. Paziti moramo na ravni tveganja in biti pazljivi, ker UI verjetno skriva bistveno več, kot pa nam sporoča oziroma kaže navzven.

LITERATURA IN VIRI

- [1] <https://inrialearninglab.github.io/ai4t/1-Mooc/module-2-what-is-meant-by-ai/2-2-what-is-artificial-intelligence-actually/2-2-5-what-types-of-ai-used-in-education.html#fnref2:1>
- [2] Goldin-Meadow, S. (2006). Talking and Thinking with our hands. Current directions in Psychological Science.
- [3] <https://inrialearninglab.github.io/ai4t/1-Mooc/module-4-AI-at-our-service-as-teachers/4-1-what-place-for-teachers/4-1-4-risks-associated-to-the-use-of-AI-systems.html#fnref:1>
- [4] Razgibani možgani delujejo bolje. (b.d.). Pridobljeno 18.11.2018, s <https://www.pulzsport.si/clanek/razgibani-mozgani-delujejo-bolje/>.
- [5] <https://inrialearninglab.github.io/ai4t/1-Mooc/module-4-AI-at-our-service-as-teachers/4-1-what-place-for-teachers/4-1-4-risks-associated-to-the-use-of-AI-systems.html#fnref:2>
- [6] Učenci se bolje učijo, če niso povsem pri miru (2016). Pridobljeno 16.11.2018, s <http://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html>.
- [7] 100 ways to energize groups: games to use in workshops, meetings and the community (2011). Pridobljeno 16.11.2018, s <https://www.slideshare.net/vickthorr/100-energizers>.
- [8] Dispenza J., (2018). Placebo ste vi: vaš um je pomemben. Brežice: Primus

IZZIVI UPORABE UMETNE INTELIGENCE (UI) IN SODOBNIH TEHNOLOGIJ V IZOBRAŽEVANJU

POVZETEK

V zadnjem času se zelo povečuje vsestranskost prenosnih naprav in njihova procesorska zmogljivost. Posledično je meja med modnim dodatkom in podaljškom človeškega telesa vedno bolj zabrisana.

Umetna inteligenca (UI) je vznemirljiva tehnologija, ki je uporabna tudi v izobraževanju. Zadnja leta lahko opazimo nov zagon UI in njen vpliv na družbo, ki je vedno večji. V izobraževanju lahko UI in sodobni algoritmi: personalizirajo učenje, ponudijo najsodobnejše učne vsebine, izvajajo tutorstvo v inteligentnih tutorskih sistemih, se uporabljajo kot pomoč učencem s posebnimi potrebami, pomagajo učiteljem pri ocenjevanju, omogočajo študentom dostop do učnih vsebin itd. Sodobne tehnologije vse bolj vključujemo v naša vsakdanja življenja in velikokrat se to niti ne zavedamo. To pomeni, da bi morali učence seznaniti vsaj z osnovami takšnih tehnologij, saj bodo le tako lahko lažje sprejemali premišljene odločitve o njeni vključenosti v njihova življenja. Seveda bi morali posebno in veliko pozornost nameniti varnosti uporabe, problematiki nadzora UI in seznanjanju o vseh možnih tveganjih in pasteh, ki jih UI za človeštvo prinaša. V prispevku smo opisali različne možnosti uporabe sodobnih tehnologij v izobraževanju in predstavili vsebine, ki smo jih obravnavali z dijaki prvih letnikov pri bibliotekarski uri. Predstavili smo primer dobre prakse, ki lahko pri učencih doprinese nova znanja s področja sodobnih tehnologij (UI, nova e-gradiva in baze podatkov, interaktivno učenje, Chatboti...) ter potencialno pomoč teh tehnologij pri učenju. Ugotovili smo tudi, da so učenci slabo seznanjeni z novostmi na tem področju.

KLJUČNE BESEDE: izobraževanje, umetna inteligenca, prednosti in slabosti UI, prihodnost poučevanja, sodobne tehnologije

CHALLENGES OF USING ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) AND MODERN TECHNOLOGIES IN EDUCATION

SUMMARY

In recent times, the versatility of portable devices and their processing power has greatly increased. Consequently, the line between a fashion accessory and an extension of the human body is becoming increasingly blurred.

Artificial intelligence (AI) is an exciting technology that is also useful in education. In recent years, we have seen a new wave of AI and its increasing impact on society. In education, AI and modern algorithms can personalize learning, offer the latest learning content, provide tutoring in intelligent tutoring systems, be used to assist students with special needs, help teachers with assessment, enable students to access learning materials, and more. We are increasingly integrate modern technology into our daily lives, often without us even realizing it. This means that we should at least acquaint students with the basics of such technologies, so that they can make more informed decisions about their inclusion in their lives.

Of course, special attention should be paid to the safety of use, the issue of AI control, and informing people about all the possible risks and pitfalls that AI brings to humanity. In the article we have described various options for using modern technologies in education and presented contents that we have covered with the first-year students in a library lesson. We presented good practice example that can help students gain new knowledge in the field of modern technologies (AI, new e-learning materials and databases, interactive learning, chatbots, etc.) and potentially help them with their learning. We also found that students are poorly informed about new developments in this field.

KEYWORDS: education, artificial intelligence, advantages and disadvantages of AI, the future of teaching, modern technologies

1. UVOD

V zadnjem času so vse bolj prisotne različne oblike povezovanja na daljavo. Vedno bolj se prakticira delo na daljavo, izobraževanje na daljavo, itd. S tem pa se je pojavil tudi koncept programiranega pouka. Vodenje po točno določenih korakih, z dodatno razlago ali ne, kjer se učeči lahko premika skozi učno gradivo in v posameznih točkah preveri svoje znanje. Ta koncept priprave učnih gradiv in kombiniranega učenja se še vedno marsikje uporablja in do epidemije COVID-19 večina učiteljev ni pomislila, da ga bo kadarkoli uporabila. Sprememba je bila s tega vidika dobrodošla in je pokazala, kje vse se najdejo luknje v znanju in napačna predvidevanja o bodočem razvoju učenja in poučevanja. Seveda je samostojno učenje in učenje na daljavo primernejše za starejše učence in manj primerno za zgodnje izobraževanje, kjer tehnologija ne more kakovostno nadomestiti prednosti osebne stika otroka z vrstniki in z učiteljem.

Eden pomembnejših vidikov digitalizacije izobraževanja je razvijanje ključnih kompetenc, ki jih zrel posameznik potrebuje, še posebej digitalne kompetence. Ta se nanaša na samozavestno in kritično rabo digitalne tehnologije za pridobivanje in izmenjavo informacij, komunikacijo in reševanje osnovnih problemov na vseh življenjskih področjih. Le posameznik z razvitimi digitalnimi kompetencami in z znanjem podprtim kritičnim pogledom na sodobne tehnologije je opolnomočen za učinkovito in varno uporabo tehnologije tako za potrebe učenja kot v vsakdanjem življenju ter hitro spreminjajoči se družbi.

Razvijanje te kompetence pa lahko prepreči tudi zlorabe, odvisnosti od tehnologije ipd., kar je še zlasti pomembno zaradi zaskrbljujočih podatkov o nekemičnih zasvojenostih otrok in mladostnikov. Pomembno je, da so učenci in njihovi starši opolnomočeni in razvijajo kritični pogled na sodobne tehnologije še preden bi prišlo do zasvojenosti in drugih negativnih posledic, torej dovolj zgodaj v izobraževanju.

2 . UMETNA INTELIGENCA V IZOBRAŽEVANJU

Računalnik v izobraževanju se je najprej pojavil na nivoju naprav, ki so zamenjali klasične medije. Namesto papirja smo tipkali v oblikovalnike besedil, namesto kasetofona ali videokaset smo predvajali zvok in video s pomočjo računalnika. Ta napredek je bil dobrodošel, saj smo namesto različnih naprav potrebovali le eno, ki je znala vse to. Računalnik pa ni le predvajal oziroma prikazoval le podatkov, ampak je tudi omogočil, da smo jih začeli obdelovati in spreminjati. Tako ni bilo več potrebno predvajati vsega videoposnetka od začetka in iskati tisti del, ki ga želimo prikazati v razredu. Lahko smo npr.: začeli izrezovat le točno določene dele in jih brez časovnih zamikov pokazali na zahtevo.

Ko so računalniki postali bolj razširjeni med populacijo, so se vsebine lahko objavile na spletnih straneh in specializiranih – spletnih učilnicah ter tako učiteljem prihranili čas, ki bi ga drugače porabili za fizično razmnoževanje teh vsebin. S tem je računalnik učitelja razbremenil marsikaterih ponavljajočih se opravil, ki so mu pogosto jemali veliko energije.

Tako smo postopoma in z vsakoletnim tehnološkim napredkom počasi prišli do točke, ko umetna inteligenca (UI) in sodobne tehnologije postajajo iz dneva v dan bolj prisotne v naših vsakdanjih življenjih in imajo vse večji vpliv na naš vsakdan. Enako velja tudi za izobraževanje, kjer imajo tehnologije lahko pomembno vlogo pri izboljšanju učinkovitosti, hitrejšem ocenjevanju, interaktivnem učenju, prilagajanju individualnim potrebam in spodbujanju kreativnosti ter inovativnosti pri učencih. »Učenje z uporabo umetne inteligence ima potencial za izboljšanje uspešnosti učencev [1].«

Kljub temu pa uporaba UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju prinaša številne izzive, ki jih je treba premagati, če želimo doseči njihov polni potencial. Namreč le pravilna in varna uporaba teh tehnologij lahko prinese koristi. V tem prispevku bomo pregledali nekatere od teh izzivov ter predstavili praktične primere uporabe UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju.

3. IZZIVI UPORABE UMETNE INTELIGENCE IN SODOBNIH TEHNOLOGIJ V IZOBRAŽEVANJU

UI in sodobne tehnologije so postale del vsakdanjega življenja in našega delovnega okolja. Vendar pa uporaba teh tehnologij v izobraževanju še ni tako razširjena, kot bi morda lahko bila. Glavni izzivi pri uporabi UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju so:

- Usposabljanje učiteljev

Za uporabo UI in sodobnih tehnologij v izobraževalnem procesu bi učitelji potrebovali ustrezno izobraževanje in usposabljanje. Učitelji se morajo naučiti, kako lahko te tehnologije izboljšajo proces učenja in kako jih pravilno uporabiti. Prav tako je ta izziv povezan s pripravljenostjo učiteljev za uporabo teh tehnologij. Mnogi učitelji se namreč srečujejo s pomanjkanjem volje do dodatnega usposabljanja zaradi nizkega znanja in izkušenj pri uporabi UI in sodobnih tehnologij.

Poleg tega bi bilo smiselno razviti inovativne modele učenja, ki bi spodbujali učitelje k uporabi teh tehnologij v izobraževanju, hkrati pa bi izboljšali njihove zmožnosti pri poučevanju in izboljšanju učinkovitosti učenja.

- Kakovostne vsebine

Ena od ključnih težav pri uporabi UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju je zagotavljanje kakovostnih vsebin. UI lahko sicer ponudi veliko količino podatkov in informacij, vendar pa lahko to povzroči tudi težave pri obdelavi informacij. Prav tako lahko UI preveč osredotoči na kvantiteto informacij in premalo na kakovost učenja. Pomembno je torej, da se pri razvoju izobraževalnih programov, ki uporabljajo UI, zagotovi uravnotežen pristop, ki omogoča učencem pridobivanje predvsem kakovostnega znanja.

- Finančna sredstva

Uporaba UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju lahko zahteva velike naložbe v opremo in tehnologijo, kar lahko predstavlja velik finančni izziv za izobraževalne ustanove.

- Razvoj učnih programov ter usklajenost z učnimi cilji

Izziv je razviti učne programe, ki so prilagojeni uporabi UI in sodobnim tehnologijam. Ti programi bi lahko vključevali tehnologije, ki so na voljo, ter zagotavljali pravo količino informacij in aktivnosti, ki bodo izboljšale proces učenja. Uporaba UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju bi prav tako morala biti usklajena z učnimi cilji.

- Zasebnost podatkov

Uporaba UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju lahko predstavlja izziv glede zasebnosti podatkov učencev. Zagotoviti je treba ustrezno varstvo osebnih podatkov učencev.

- Medosebna interakcija

Ta izziv je povezan s pomanjkanjem medosebnih interakcij. Za reševanje teh izzivov je potrebno razvijati tehnologije, ki po eni strani izboljšajo procese učenja, a hkrati še vedno omogočajo osebno interakcijo in komunikacijo med učenci in učitelji. Torej komunikacijo s pravim človekom.

- Tehnični izziv glede velike porabe energije in redkih surovin

Vemo, da so vse elektronske naprave povezane s porabo električne energije in veliko porabo redkih surovin in materialov. Tudi UI sodobne tehnologije niso izjema.

- Varnost uporabe

Še en izziv, ki je verjetno največji in najpomembnejši pa je kako UI varno uporabljati brez negativnih posledic za širšo družbo. To ne velja samo za uporabo UI v izobraževanju ampak uporabo nasploh. *»Nekateri izmed vodilnih raziskovalcev in podjetnikov na področju umetne inteligence so posvarili pred tveganjem za "izumrtje človeštva", pri čemer so kot morebitne scenarije navedli zlorabo tehnologije za ustvarjanje orožja ali destabilizacijo družbe. Zmanjšanje tveganja izumrtja zaradi umetne inteligence bi moralo biti prednostna naloga poleg drugih družbenih tveganj, kot so pandemije in jedrska vojna,«* so v izjavi za javnost posvarili na spletni strani Centra za varnost umetne inteligence (Center for AI Safety). Izjavo je podpisalo več vodilnih znanstvenikov na tem področju. Med njimi direktorji podjetij OpenAI (ChatGPT), DeepMind, Anthropic itd. Svarilo Centra za varnost umetne inteligence sledi pismu, v katerem so marca letos številni strokovnjaki in podjetniki pozvali k začasni zaustavitvi razvoja naslednje generacije tehnologije.

»Direktor Inštituta za učeče algoritme v Montrealu Yoshua Bengio je v razpravi opozoril, da je glavna grožnja za zlorabo umetne inteligence človek [3].« Zlohotni posameznik lahko namreč tehnologijo izkoristi za zloben namen in ji podeli neustrezno določeno ali opisano nalogo. Druga možnost pa je, da si umetna inteligenca lahko v sledenju širšemu cilju, ki ga je postavil človek, postavi lastne podcilje. Center za varnost umetne inteligence je na svoji spletni strani prav tako navedel tudi nekaj mogočih scenarijev katastrofe, kot je na primer izdelava smrtonosnega kemičnega orožja.

»Obstaja tudi možnost destabilizacije družbe in spodkopavanje zmožnosti kolektivnega odločanja prek ustvarjenih dezinformacij. UI bi namreč lahko postala vedno bolj zgoščena v

vse manj rokah, kar bi režimom po svetu omogočilo uveljavljanje ozkih vrednot z vsesplošnim nadzorom in zatiralsko cenzuro [3].«

Svet ZDA in EU-ja za trgovino in tehnologijo je 30.5.2023 začel zasedanje na Švedskem, kjer naj bi razpravljali tudi o regulaciji umetne inteligence.

4. PRAKTIČNI PRIMERI UPORABE UMETNE INTELIGENCE V IZOBRAŽEVANJU

UI in sodobne tehnologije lahko prinesejo velike koristi pri izboljšanju procesa učenja. V nadaljevanju so predstavljeni praktični primeri uporabe UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju, ki kažejo, kako lahko te tehnologije pomagajo pri procesih učenja in pripravijo učence na delovna mesta prihodnosti.

a) Personalizirano učenje

Sodobne tehnologije lahko izboljšajo proces personaliziranega učenja, kjer se učni programi prilagajajo individualnim potrebam učencev. Primer takega programa je spletna platforma "Smart Sparrow", ki omogoča učiteljem in učencem, da ustvarijo prilagojene učne programe. Sistem "Smart Sparrow" uporablja algoritme UI, ki analizirajo napredek učencev in prilagodijo učni program tako, da ustreza njihovim potrebam. Pri programih za učenje z uporabo umetne inteligence je pozitivno to, da so dovolj prilagodljivi in prilagojeni učencem različnih ravni sposobnosti. Platforma se uporablja predvsem v visokošolskem izobraževanju in ponuja širok nabor orodij za izdelavo interaktivnih vsebin, kot so simulacije, virtualni laboratoriji in interaktivni kvizi. Da bi uporabljali Smart Sparrow, je potrebno najprej ustvariti račun na njihovi spletni strani. Obstajajo trije načini uporabe platforme: avtorstvo, poučevanje in uporaba že obstoječih vsebin. Za vsak način uporabe so na voljo različna navodila in vodniki po korakih. Kar se tiče cene, Smart Sparrow ponuja različne načine licenciranja, od brezplačnih do plačljivih možnosti. To seveda ni edina takšne vrste platforma in jih bo v bodoče najbrž še več. Nekatera vodilni ponudniki personaliziranega učenja in spletnih učnih programov so: Mc Graw Hill Education (platforma ALEKS), Scoot Pad, D2L, Dreambox Learning, Carnegie Learning, Renaissance Learning itd.

UI in sodobne tehnologije lahko izboljšajo proces prepoznavanja učnih težav. Programi uporabljajo UI, ki analizira napredek učencev in prepozna, kje se nahajajo v učnem procesu. Na ta način lahko učitelji bolje razumejo, kje imajo učenci težave in jim pomagajo pri premagovanju teh težav.

b) Uporaba umetne inteligence v ocenjevanju pisnih nalog

UI in sodobne tehnologije lahko izboljšajo proces ocenjevanja. Programi, kot je Turnitin, uporabljajo UI, ki analizira pisne naloge in preverja, ali so bile prepisane ali kopirane. To izboljša proces ocenjevanja, saj se učitelji lahko osredotočijo na ocenjevanje kvalitete naloge, namesto na iskanje morebitnega prepisovanja. UI bi lahko uporabili tudi za avtomatizirano ocenjevanje pisnih nalog, kar omogoča hitrejše in učinkovitejše ocenjevanje, hkrati pa bi zmanjšalo obremenjenost učiteljev. Turnitin je eno najširše uporabljenih orodij za odkrivanje plagiatstva tudi v akademskem okolju. Gre za komercialno spletno storitev, ki je v uporabo

prešla že leta 1997, v zadnjem desetletju pa jo izkoriščajo tudi nekatere slovenske akademske institucije. Program po pregledu izpiše indeks originalnosti oz. indeks ujemanja ter vire, s katerimi se pregledano besedilo na posameznih delih ujema. Bistvenega pomena pri interpretaciji ujemanja je tudi ročni pregled, saj so določena ujemanja upravičena, ko je dobesedno navajanje potrebno, ali pa se ujemanje pojavlja v referencah in seznamih virov.

c) Interaktivno učenje

I in sodobne tehnologije lahko izboljšajo proces interaktivnega učenja. Programi, kot je "Kahoot!", omogočajo učencem, da se učijo na interaktiven način, kjer se učijo skozi igro. Program "Kahoot!" uporablja UI, ki omogoča učencem, da se učijo skozi igro, kar izboljša proces učenja in spodbuja sodelovanje. *»Študija je pokazala, da lahko aplikacije za učenje jezikov na osnovi umetne inteligence pomagajo učencem hitreje in bolj učinkovito usvojiti nov jezik.«* [1]

č) Klepetalni roboti (Chatboti)

UI lahko izboljšajo proces učenja s pomočjo »chatbotov«. Chatboti lahko pomagajo učencem pri odgovarjanju na vprašanja in pri reševanju težav. V zadnjem času se največkrat omenjajo Chat GPT, Microsoftov Chat Bing in Googlov Bard. Primer takega chatbota je tudi "Brainly", ki je spletna platforma (forum), kjer učenci lahko postavijo vprašanja in dobijo odgovore od drugih učencev ali strokovnjakov in ima okrog 350 milijonov uporabnikov.

Ena izmed najbolj revolucionarnih platform za postavljanje vprašanj je v zadnjem času postala tudi »Chat GPT«, ki je trenutno tudi zelo vroča tema med mnogimi strokovnjaki s področja UI. Ta na dialogu temelječ »chatbot« oz. jezikovna UI je samo v prvih petih dnevih zabeležil kar milijon uporabnikov. Za primerjavo, Netflix je za to potreboval tri leta in pol, Facebook pa 10 mesecev. Takšni in drugačni Chatboti bodo v prihodnosti seveda zelo težko nadomestili učitelja v razredu, vendar bi lahko s svojimi odgovori na vprašanja resno pomagali pri drugih oblikah dela, kot so dodatna učna pomoč ali inštrukcije. Nekateri trdijo, da bo generativna UI postala: *» naslednja temeljna tehnologija ne le za iskalnike, temveč tudi za ustvarjalno delo, brskanje za zabavo, prevajanje, programiranje, pisanje okrožnic, raziskave, seminarske naloge, domače naloge, risanje, načrtovanje, zgodborise in poučevanje.«* [2]

Kritiki platforme Chat GPT sicer pravijo, da to v resnici še ni prava umetna inteligenca, ampak samo kompleksen algoritem (program), ki se sproti uči, ker je tako programiran. Ne more pa zase misliti, si ustvarjati mnenja, razviti osebnih želja ali ciljev, imeti čustva (veselja, žalosti), ipd. Do kakšne kompleksnosti in stopnje se bodo ti jezikovni modeli v resnici razvili v prihodnjih letih, bo povedal le čas.

d) Virtualna resničnost in virtualni učni pripomočki

Uporaba virtualne in razširjene resničnosti v izobraževanju je v porastu. UI in sodobne tehnologije lahko izboljšajo proces učenja z uporabo virtualne resničnosti (VR), ki omogočajo učencem bolj interaktivno učenje in boljšo vizualizacijo učne snovi. VR omogoča učencem, da se učijo na interaktiven način, kjer se znajdejo v virtualnem svetu in se učijo na »realističen« način. Primer take uporabe VR v izobraževanju je program "zSpace", ki je namenjen učencem s področja STEM (znanosti, tehnologije, inženiringa in matematike). Program uporablja VR,

da bi učenci lahko vizualizirali kompleksne koncepte, na primer molekularne strukture, s čimer lahko izboljšajo svoje razumevanje snovi.

e) Avtomatizacija administrativnih procesov

UI in sodobne tehnologije lahko izboljšajo proces upravljanja s šolskimi administrativnimi procesi. Programi, kot je "eAsistent, Lo.Polis, PowerSchool" itd., omogočajo avtomatizacijo šolskih administrativnih procesov, kot so registracija učencev, vpisovanje ocen in vodenje evidenc o učencih. To omogoča učiteljem in drugemu šolskemu osebju, da se osredotočijo na učenje in poučevanje. Te in podobne tehnologije so šele začetek potenciala, ki ga prinašajo UI in sodobne tehnologije v izobraževanje.

5. SKLEP

Umetna inteligenca in sodobne tehnologije so postale pomembni elementi v izobraževanju. S proučevanjem tega področja, izpeljavo učnih (bibliotekarskih) ur in pisanjem prispevka, ugotavljam, da so se s pojavom najsodobnejših platform, baz podatkov in digitalnih tehnologij, ustvarile nove možnosti za izboljšanje procesov učenja. S vprašalnikom sem v razredu izvedel anketo in ugotovil tudi, da so vsebine, ki se tičejo UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju, relativno slabo poznane. UI in sodobne tehnologije so lahko uporabljene za personalizirano učenje, samodejno ocenjevanje, interaktivno učenje, kot chatboti ali virtualni učitelji, za avtomatizacijo administrativnih procesov, prepoznavanje učnih težav, avtomatizacijo učnih programov itd. Čeprav obstajajo številni izzivi in težave ter varnostne dileme, povezane z uporabo UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju, obstaja tudi veliko priložnosti za pozitiven vpliv teh tehnologij.

Praktični primeri uporabe UI v izobraževanju so lahko uporabni tudi za izobraževalne ustanove, ki želijo izboljšati svoje procese. Sodobne tehnologije so že na nek način izboljšale procese upravljanja s šolskimi administrativnimi podatki, kot so registracija učencev in vodenje evidenc o učencih (npr.: eAsistent), kar omogoča učiteljem in drugemu šolskemu osebju, da se lažje osredotočijo na učenje in poučevanje.

Personalizirano učenje je ena od uporab UI v izobraževanju. UI lahko pomaga učiteljem pri prilagajanju učnih programov glede na potrebe učencev, kar povečuje učinkovitost procesa učenja. Samodejno ocenjevanje je še en praktičen primer uporabe UI v izobraževanju, ki lahko zmanjša čas, ki ga učitelji porabijo za ročno ocenjevanje in jim omogoča, da se osredotočijo na poučevanje.

Interaktivno učenje je lahko izboljšano z uporabo VR tehnologije, kar omogoča učencem, da se učijo na bolj interaktiven in vznemirljiv način. Poleg tega lahko UI izboljša tudi proces upravljanja s šolskimi administrativnimi procesi, kot so registracija učencev in vodenje evidenc o učencih, kar omogoča učiteljem in drugemu šolskemu osebju, da se osredotočijo na učenje in poučevanje.

Vendar pa je treba pri uporabi UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju upoštevati tudi številne pomisleke, npr. glede varnosti osebnih podatkov, ki so lahko shranjeni v oblčnih storitvah. Velik je tudi pomislek glede potencialne prevelike moči UI v prihodnosti, zaradi katere bi lahko negativno vplivala na celotno družbo ali celo uničila človeško civilizacijo. Iz tega razloga so v zadnjem času zelo narasle potrebe po regulaciji UI.

Obstajajo pa tudi nekateri izzivi, ki jih je treba upoštevati pri uporabi UI in sodobnih tehnologij v izobraževanju. Dostopnost tehnologij za vse učence je lahko omejena zaradi visokih stroškov nekaterih tehnologij, kot je na primer VR.

Kljub tem izzivom pa lahko UI in sodobne tehnologije ob pametni in pravilni rabi igrajo ključno vlogo pri izboljšanju procesa učenja in pripravi učencev na prihodnost. V prihodnosti izobraževanja lahko pričakujemo, da bodo UI in sodobne tehnologije igrale vse bolj pomembno vlogo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Baker, R. S., Corbett, A. T. in Alevan, V. (2008). *More than a tutor: Scaffolding complex learning through ITS with multiple components*. In *International Handbook of Cognitive and Instructional Strategies*. Springer US. 43-63.
- [2] Dabbagh, N., Kitsantas, A. (2012). *Personal Learning Environments, social media, and self-regulated learning: A natural formula for connecting formal and informal learning*. *The Internet and Higher Education*, 15(1), 3-8.
- [3] Jan, R. (2023) Članek: *Svarilo pred "tveganjem izumrtja" zaradi umetne inteligence*. Pridobljeno s: <https://www.rtvsllo.si/znanost-in-tehnologija/svarilo-pred-tveganjem-izumrtja-zaradi-umetne-inteligence/670069>
- [4] Luckin, R. (2018). *Machine learning and human intelligence: The future of education for the 21st century*. *British Journal of Educational Technology*.
- [5] N. Lavrac, L. De Raedt, K. Kersting. (2011). *"Data Mining and Machine Learning for Education,"* Springer.
- [6] Siemens, G. (2013). *Massive open online courses: Innovation in education? Rethinking pedagogy for a digital age*, 25-36.
- [7] UNESCO (2019). »*Artificial intelligence and education*«. Pridobljeno s: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000371334>
- [8] Warzel C. (2023), *"Najpomembnejša poklicna veščina v tem stoletju"*, *The Atlantic*, revija Monitor, str.: 20
- [9] Yacef, O. Zaiane. (2009). *Mining learner data to develop pedagogical strategies: Application to distance education*. *Journal of Educational Data Mining*, vol. 1, 83-104.

ŠOLSKI ČASOPIS KOT SREDSTVO PRI OZAVEŠČANJU STRPNOSTI

POVZETEK

V strokovnem prispevku se bomo osredotočili na nekatere težave mladih in na načine kako se lahko z njimi spoprimemo. Kot težavi bi izpostavila predvsem nestrpnost in medvrstniško nasilje. Namen je, da skozi zgodbe, ki jih pišejo sami ali le preberejo, spoznajo škodljive posledice medvrstniškega nasilja, ki je posledica nestrpnosti ali nesprejemanja drugačnosti. Kot glavni vir zgodb in sestavkov nam služi šolski časopis ter maturitetne teme, ki obravnavajo medvrstniško nasilje kot družbeni problem. Učenci med branjem in pisanjem zgodb ozaveščajemo problem, ki se jih mora dotakniti, saj se lahko zgodi komurkoli. Srednja šola je zelo intenzivno obdobje v času odraščanja, saj se posameznikov »jaz« včasih ne znajde v vrtincu ocen in odnosov med vrstniki ter ostalimi okoli njih. Pri izdelavi šolskega časopisa smo imeli rubrike namenjene tovrstnim zgodbam in pojmom, kot so (Ne)Strpnost, Medvrstniško nasilje, To se ne bi smelo zgoditi, Lepa beseda lepo mesto najde, filozofska razmišljanja Naš odnos do drugačnosti ter Pravila lepega vedenja. Delo s teksti in zgodbami v šolskem časopisu je neprecenljivo, če se približamo vsaj nekaj posameznikom, ki so se s tem že spopadli, in nekaj težavnim otrokom, ki bodo spoznali, kako škodljivo je lahko njihovo obnašanje. Dosežek takšnega dela je tudi skupinsko delo v krožku-interesni dejavnosti, pri kateri nastajajo zgodbe. S tem lahko potrdimo, da šola ni le območje znanja temveč je tudi prostor podajanja vrednot in prostor, kjer se učimo, da nasilja ne sprejemamo.

KLJUČNE BESEDE: medvrstniško nasilje, ozaveščenost, skupnost, šolski časopis, vrednote

SCHOOL NEWSPAPER AS A TOOL TO RAISE AWARENESS OF TOLERANCE

ABSTRACT

In this professional article we will focus on some problems young people face and how we can tackle them. I want to point out intolerance and peer violence in particular. The aim is that through the stories they write or just read, they learn about harmful consequences of peer violence as a result of inability to accept difference. The main source of the stories is our school newspaper and the matura topics that deal with tolerance. By reading and writing stories, the pupils face the problem that should affect them as it can happen to anyone. Secondary school is an intense period in growing up as their »self« sometimes struggles to cope with the whirlwind of grades and relationships both among peers and others around them. During the creation of our newspaper, there are sections dedicated to such stories and concepts such as: (in)Tolerance, Bullying, It shouldn't have happened, Politeness costs nothing, philosophical reflections Our attitude towards difference and Good manners. Working with texts and stories in the school newspaper is invaluable if only we approach a few individuals who have already faced intolerance and a few troubled children who will see how damaging their behaviour can be. The goal of such work is also an extracurricular activity where they have the opportunity to express themselves. Thus we can confirm that school is not only a place of acquiring knowledge, but also a place where values are obtained and where we learn that violence is not acceptable.

KEYWORDS: peer violence, awareness, society, school newspaper, values

1. UVOD

S temo nestrpnost, sprejemanje drugačnosti in med vrstniškim nasiljem se dijaki pri pouku angleščine srečajo v tretjem letniku gimnazije, saj je to njihova maturitetna tema. Usvajajo besedišče iz učbenika in razmišljajo o družbenem problemu, ki danes pesti mnoge mlade v času odraščanja. Dotaknemo se predvsem njihovih izkušenj ali zgodb, ki so prizadele njihove vrstnike. Interesna dejavnost novinarski krožek, kjer ustvarjajo šolski časopis in razpišemo temu namenjene rubrike, služi kot način, da te zgodbe tudi povedo. Razmišljajo kaj je prav in kaj se ne sme dogajati ter kako bi to lahko preprečili. Njihove zgodbe temeljijo na njihovih izkušnjah in so brez znanstvene podlage.

2. MEDVRSTNIŠKO NASILJE

Najprej določimo kaj pomeni termin *bullying*, *peer pressure* ali *peer violence*. Ugotovimo, da je to predvsem verbalna oblika nadlegovanja, ki posameznika spravi v stisko. Naša prejšnja tema so bila že socialna omrežja, zato izpostavimo tista, kjer se je to dogajalo. Iz izkušenj dijakov je razvidno, da se je to v veliki meri dogajalo v osnovni šoli in da pri večini nasilja niso nikoli prijavili. Povemo, zakaj je to narobe in kakšen bi moral biti svet, kjer bi se vsak počutil sprejetega in imel v krogu vrstnikov občutek pripadnosti. Naslednja naloga je, kako se temu zoperstaviti. Naštejejo možne rešitve in ugotavljajo, da se je na nasilje treba odzvati. Nato poiščemo razloge za verbalno nasilje. Ugotavljajo, da so razlogi nestrpnost ali nesprijemanje drugačnosti.

a) Kdaj lahko rečemo, da nekdo trpi zaradi verbalnega nasilja?

Pri pouku angleščine ustvarimo tabelo pridevnikov, glagolov in samostalnikov, ki kažejo na nelagodje, zaskrbljenost, negativna čustva in prikazujejo stisko posameznika ter njihove vedenjske in čustvene težave.

Nouns	Verbs	How do I feel?
anxiety	bully	anxious
depression	insult	depressed
fear	inflict	frustrated
frustration	suffer	ashamed
shame		

Pogovor, ki načinja temo, je prvi korak pri ozaveščanju kako lahko posameznik trpi, če je nadlegovan.

b) Vzroki za nasilje

Tukaj se dotaknemo drugačnosti in nestrpnosti. Tudi to je naša maturitetna tema, zato posvetimo tem terminom nekajurno pozornost. Kdo je drugačen, kako je posameznik diskriminiran in zakaj iz nestrpnosti raste nasilje? Takšna vaja je priložnost, da dijaki vidijo, da nasilje morda izhaja tudi iz stiske, nesreče ali frustracije ljudi, ki ga izvajajo.

People in an ideal society are...	I don't want the society to be...	Why is intolerance dangerous?
kind-hearted warm-hearted generous humane comprehensive	mean racist bigoted prejudiced judgmental	racism discrimination contempt homophobia xenophobia

c) Kaj moram storiti?

Naslednji korak je, da poskušamo najti rešitev k problemu-kaj lahko storim. Pri delu z učenci ugotavljam, da se veliko učencev na nasilje ni odzvalo in so čakali, da izzveni in da se »spravijo na druge«. Povemo, zakaj to ni rešitev, zapišemo možne odgovore. Pri pouku jezika je to priložnost, da vadimo modalne glagole za izražanje »ne bi smel, moral bi, lahko bi....« Za dosego cilja uporabim torej naklonske glagole, še prej pa zapišemo stavke.

I shouldn't have been silent/I should have reacted, reported it to someone/ I should have talked to the bully

I could have stood up for my friend/ I could have gone to see the school counselor/I could have talked to my homeroom teacher

Stavke v sedanjiku se glasijo: We should/must react/pay attention and be alert when it happens to me or my peers.

2. USTVARJANJE ŠOLSKEGA ČASOPISA-RUBRIKE

Pri novinarskemu krožku smo se lotili teme na različne načine. Poglavitni del so bile njihove zgodbe, večino smo tudi objavili brez imena, če se učenci niso hoteli izpostaviti. Strpnost je bila ena od rubrik v glasilu, pri katerem so sodelovali predvsem učenci tretjih in četrth letnikov. Razlog je maturitetni tema, predpisana v tretjem letniku in v tem, da imajo predmet filozofija v četrtem letniku.

Določili smo rubrike in sodelovali z dijaško skupnostjo ter predmetom filozofija. Prispevke so učenci oddajali v angleščini ali slovenščini, saj so nekatere ideje in misli nastajale pri pouku angleščine. Prispevke sem tudi ocenila, saj je šlo za kakovostne vsebine in ustrezno besedišče, ki je sovpadalo z maturitetno temo. Med besedili je bila tudi poezija, kar je še obogatilo rubrike. V letošnjem šolskem letu so dijaki sodelovali v projektu Izobraževalnega centra EKSENA z naslovom »Mednarodni dan za strpnost in prijateljstvo«. Tema letošnjega projekta je bila »Lepa beseda lepo mesto najde«. To je bila priložnost za zapis kaj je lepo obnašanje, česa ne smemo početi in kako se moramo obnašati, da bi se v skupnosti dobro počutili. Dijaki so oddajali zapise o temah, ki smo jih razpisali. Menim, da imajo ta razmišljanja posebno dodano vrednost, saj sem opazila, da je nato smiselno te prispevke v razredu projicirati in se o njih pogovarjati. Ko vidijo zgodbe drugih, se v njih nekaj premakne, saj poznajo vsaj nekoga, ki bi se lahko s tem poistovetil. Pogosto se je na žalost to zgodilo tudi njim samim.

Veliko idej sem dobila iz knjižice »Nasilje/Nenasilje«, ki služi kot priročnik za učitelje in svetovalne delavce v šolah.

3. (NE)STRPNOST PRI POUKU ANGLEŠČINE

Za snov porabimo dve uri, preden se za časopis lotijo člankov. Odgovarjajo na vprašanja, ki služijo kot vodeno pisanje. Nato se o odgovorih pogovarjamo, da usvojijo besedišče in spoznajo sinonime za negativne in pozitivne pojme..

SIXHRIB-sexist, intolerant, xenophobic, homophobic, racist, islamophobic, bigoted

Tolerance-to recognize and respect others' beliefs and practices without sharing them, they differ from your own

Tolerance is a concept that helps people live/coexist *peacefully*

I want to live in a society where there is more *acceptance, open-mindedness, humanity,*

The ideal society: there is no *greed, corruption, contempt, loathing*

Sometimes I'm too *judgmental, biased, prejudiced, narrow-minded,*

and not enough *sympathetic, kindhearted, fair, open-minded*

Hatred, meanness, *greed, corruption, racism*

Acceptance, tolerance, *gentleness, humanity*

Who are the most vulnerable members of society? *Ethnic minorities, the economically disadvantaged, low-income children, people with mental illnesses*

What do you find disturbing? What upsets you? *When people look down on other people*

How can we learn to tolerate differences? *Change our perspective, try to understand, practice respect*

Zapisani stavki služijo kot uvid v problem in so odskočna deska za pisanje sestavkov, saj so učenci opremljeni z novim besediščem in znanjem o pozitivnih in negativnih pojmih.

4. (NE)STRPNOST V ŠOLSLEM ČASOPISU

Kaj je strpnost? Navajam primer zapisa: *strpnost je vrlina, ki ohranja mir in prispeva k nadomestitvi kulture vojne s kulturo miru. Je posledica izobraženosti, razgledanosti in odprtosti.*

Zakaj je pomembna? *Strpnost je izredno pomembna za sobivanje med ljudmi. Z nestrpnostjo lahko prizadenemo in ogrozimo človekovo celovitost in pomen.*

Oblike nestrpnosti: *ksenofobija, nasilje, homofobija, diskriminacija, rasizem*

Misli o negativnih čustvih: dijaki so razmišljali o jezi, strahu in osamljenosti.

Naslednji korak je nastal pri delu z jezikom, kjer smo se vprašali »what are good manners?

5. NAJPOMEMBNEJŠE VREDNOTE IN PRAVILA LEPEGA OBNAŠANJA (MOST IMPORTANT VALUES AND GOOD MANNERS)

Pri pouku je delo potekalo s pomočjo možganske nevihte. Zapisali so karkoli o lepem obnašanju. Besede smo razdelili ponovno na glagole, pridevnike in samostalnike.

nouns	verbs	We should be more
empathy	being respectful	sympathetic
solidarity	greeting people	empathic
patience	treat people respectfully	kind
punctuality	show empathy	generous
sympathy		gentle

6. ZAKAJ JE POMEMBNO SPOŠTOVATI LJUDI? WHY IS RESPECTING OTHER PEOPLE SO IMPORTANT?

V angleščini se je zapis glasil » Being courteous pays off«, kar bi pomenilo »Splača se biti vljuden«. Učenci so razmišljali o zgodbah, kjer so bili priča ne-lepemu obnašanju med ljudmi. »Prijaznost se povrne, več ljudi bo hotelo biti v tvoji prisotnosti, sam se boš bolje počutil/ slaba dejanja se vrnejo kot bumerang...«

7. ŽALOSTI ME/IT MAKES ME SAD

Kaj so opazili in jih je razžalostilo? Tukaj so razmišljali tudi bolj globalno, o krivicah, ki se dogajajo in zgodbah, ki v svetu predstavljajo družben problem, kot je npr. Nestle in problem pitne vode v Afriki. Takšni zapisi so tudi priložnost, da se vprašajo o vzgoji in namenu raznih posnetkov na Youtube ali resničnostnih šovov, kjer ljudje pogosto uporabljajo nasilno komunikacijo, širijo nestrpnost, diskriminirajo ljudi.

8. TO SE NE BI SMELO ZGODITI/IT SHOULDN'T HAVE HAPPENED

Učenci se spomnijo zgodb, kjer so bili priča dogodkom za katere vedo, da niso sprejemljivi, zgodbe iz avtobusa, trgovine, družine-razmišljanje o vsakdanjem življenju. Pogosto pišejo o šoli kot prostoru, kjer so se trenja pokazala v obliki medvrstniškega nasilja. Kasneje izpostavimo zgodbe, kjer so se zavzeli za nekoga ali na nek način pravilno odreagirali. Ta del se mi zdi še posebej pomemben, saj ponotranjijo stisko drugega in ozavestijo del, kjer je nekaj prav in nekaj narobe. Prav je, da opozorimo na razliko med »tožarjenjem in prijavljanjem nasilja«, saj dijaki večkrat izpostavijo, da v kakšni situaciji niso upali odreagirati.

9. NE BODI NIČ, BODI JUNAK IN NE NADLEGUJ/DON'T BE A ZERO, BE A HERO AND REFRAIN FROM BULLYING

Učenci podajo možne odgovore na vprašanje Zakaj se nadlegovanje ne bi smelo zgoditi:
-the person's self-esteem, dignity and self-image can become skewed.They might become self-destructive, starting to condemn and judge themselves.

Pri pouku in pisanju sestavkov za časopis razmišljajo predvsem o verbalnem nasilju bodisi na spletnih omrežjih ali med šolskimi klopki. Povedo, da lahko tovrstno nasilje pripelje do resnih psihičnih težav in pokažejo sočutje in odnos do žrtve in nesprejemanje vedenja. Zelo pomembno je, da jih opozorimo na to kako prepoznati nasilje in odreagirati, če se jo to zgodilo njim samim ali kakšnemu sošolcu oz. vrstniku.

How can we see that someone is being bullied? How has he/she changed?

-unusual behaviour, sudden episodes of aggressive behaviour, violence, showing fear, the student has suddenly stopped socializing

10. NAŠ ODNOS DO DRUGAČNOSTI

Preden se lotijo tega razmišljanja, je uvodni del pri angleščini *Tolerance/Intolerance*, kjer najprej naštejemo kdo je drugačen. Drugačnost, ki pomeni raznolikost in bogati skupnost, izpostavimo kot dobrodošel in pozitiven pojem. Opozorim, da je v vsakem okolju lahko vsak od nas na nek način »drugačen«. Pomembno je, da ljudi med seboj ne primerjajo in da ljudje iz različnih kultur družbo bogatijo. Tudi odnos do tujcev je iztočnica za pogovor o tem, kdo v razredu je prišel iz okolja, ki ni slovensko in predstavi navade, običaje ter svoj pogled na razlike v državi od koder je prišel in kjer sedaj živi.

11. INTERVJUJI Z UČENCI, KI SE NISO RODILI V SLOVENIJI

»Veselimo se raznolikosti«, je bil slogan s katerim smo pospremili intervjuje deklice, ki je rojena na Kitajskem, dečka, ki je rojen v Kazahstanu ter učence Evropske šole, ki so iz Albanije, Kazahstana, Rusije, Češke in Nizozemske.

Objavili smo tudi zgodbi bivših dijakov, ki živita v Dubaju in Švici ter njihov pogled na različne kulture in težave na katere sta naletela.

Skozi zgodbe pridejo učenci do zaključkov, da vsaka kultura bogati, zgodbe so pozitivne in poučne ter širijo obzorja in pomagajo premagovati nestrpnost in predsodke. Zavedati se morajo, da je izboljševanje odnosov povezano s proslavljanjem različnosti.

12. POLITIČNA KOREKTNOST

To je tema, o kateri v zadnjem času veliko beremo in ki je v naš prostor prišla dokaj pozno. Ugotavljamo, da ne le, da oni ne poznajo izraza, tudi mnogi odrasli ga ne. Ker gre za besede, ki so v svetu že pred desetletji nadomestile druge, morda bolj zaznamovane besede, omenimo še pojem evfemizem ali simbolično nadomeščanje izraza, ki je skladen z normami lepega vedenja. Tako recimo vedo, da je izraz »ona pričakuje« nadomestilo za »noseča je«. Omenim še nekatere evfemizme preden pojasnim, kaj je politična korektnost. Pri pouku angleščine je to ura, ki sledi usvajanju učne ure (In)Tolerance. Ta razprava v razredu je pogosto zelo burna, saj se zdijo učencem nekateri izrazi pretirani. V zapisu v časopisu opazimo, da se učencem zdijo nekatere besede »za lase privlečene« ali da gre za »nepotrebno kompliciranje«. Strinjamo se, da je žaljive izraze treba nadomestiti, kar je spet priložnost, da se vprašajo zakaj ni potrebno, da človeka zaznamuje ali prizadene napačno uporabljena beseda.

previous word	politically correct expression
fireman	firefighter
waitress	bartender
BC/AD	BCE/ACE
gipsies	the Roma people

13. KRALJI ULICE

Ko govorimo o nestrpnosti in drugačnosti, imamo pri temi »Social issues« tudi učno uro namenjeno brezdomstvu. Gledanje na ljudi zviška in jih označevati kot »nekoga, ki se mu ne ljubi delat« je napačno. Opozorim na to, da morajo imeti ničelno toleranco do obsojanja ljudi, ki so se znašli v brezupnem položaju in pristali na ulici. Kot razbijanje predsodkov mi služi dokumentarec na Youtubu, kjer ljudje v Ameriki z dvema službama spijo v avtomobilih, a so vseeno brez doma. Učence smo poslali v center, kjer delujejo Kralji ulice in kjer so naredili intervju o temi brezdomstva. Ugotovili so, da se ti ljudje pogosto srečujejo ne le s socialnimi in denarnimi težavami temveč predvsem s pomanjkanjem čustvene podpore.

14. DAN FILOZOFIJE NA NAŠI GIMNAZIJI

18.11. beležimo Unescov svetovni dan filozofije. Misli, ki so nastale med poukom, ko so učenci razmišljali o vprašanih človekovega bivanja in nuji, da negujejo močan čut za sočloveka in odgovornosti za svet v katerem živijo, smo objavili v časopisu in z njimi okrasili hodnike. Udeležili so se tudi natečaja za najboljši esej o vrednoti filozofske izobrazbe za sodobnega človeka. Med drugim je zapisano, da bi morali bolj ceniti sočloveka in dosežke drugih ter razumeti njihovo trpljenje. Razmišljanje o temi »Kaj sem jaz? Kaj moram storiti?« je dobrodošla popotnica za svet v katerem ne smemo misliti le nase.

15. KAJ ME PLEMENITI – DODANA VREDNOST PRI POUKU IN INTERESNI DEJAVNOSTI

Odgovor na to je védenje, znanje , odprtost, razgledanost in sprejemanje ter ljubezen do sočloveka. Vsega hudega ne bi bilo, če bi ljudje o tem razmišljali in se pogovarjali o predsodkih, stereotipih, žaljivih besedah, vzvišenosti do drugih, pomanjkanju empatije ter o tem kaj lahko storim, da bo meni in sočloveku bolje. Smisel učnih ur in interesne dejavnosti-pisanja zgodb ni torej le v podajanju in usvajanju znanja temveč gre za vrednote, ki smo jih kot učitelji dolžni podajati. Dijakom so učne ure všeč, sodelujejo in poskušajo izluščiti najboljše tudi iz sebe. Cilj je dosežen, ko dijaki pogledajo vase in se morda spomnijo kakšne situacije, kjer niso ravnali v skladu s pravili bodisi lepega obnašanja ali etičnosti.

Učne ure so bile tudi med predmetno obarvane, predvsem s sociologijo in filozofijo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] On Screen B2+, Delovni zvezek za angleščino/ Virginia Evans-Jenny Dooley, Express Publishing, 2012
- [2] On Screen B2+, Učbenik za angleščino/ Virginia Evans-Jenny Dooley, Express Publishing, 2012
- [3] Nasilje v šoli/ Helmut H.Erb, Didakta, 2004
- [4] Nasilje-Nenasilje, Priročnik za učitelje/Klavdija Aničić, Doroteja Lešnik Mugnaioni, Maja Plaz, Založba Ljubljana, 2002

PLES KOT SREDSTVO ZA RAZVOJ AKTIVNE UDELEŽENOSTI OTROKA V PROCESU USTVARJANJA PREDSTAVE

POVZETEK

V oddelku otrok starih 4 – 6 let, ki je sestavljen iz 13 dečkov in 7 deklic, smo preko plesa kot intenzivne gibalne prvine želeli spodbuditi otroke h aktivni udeležbi v vseh segmentih ustvarjanja predstave: načrtovanju, realizaciji, evalvaciji. Da bi predvsem pri dečkih zadostili potrebo po gibanju med samo predstavo, smo poleg plesa z ustvarjalnim gibom izbrali različne vrste družabnih plesov, ki smo jih morali prirediti razvojnim značilnostim otrok. Šlo je za večmesečni proces pri katerem smo posamezne dele predstave razvijali po posameznih etapah, ki smo jih nato združili v celoto in jo poimenovali plesna predstava. Zaradi stalnega vključevanja aktivne udeležbe otrok, smo bili ves čas primorani slediti spremembam scenarija in upoštevati predloge otrok. Na tak način se je naša predstava spreminjala in oblikovala iz dneva v dan, kar je podaljševalo rok izvedbe finalne različice. Rezultat našega skupnega dela nas je vse navdušil; vzgojitelje, otroke in starše. Ustvarili smo plesno predstavo z močnim čustvenim nabojem in sporočilom, se dodobra seznanili z različnimi vrstami plesov in glasbo, ter preko oblikovanja scenskih in plesnih rekvizitov razvijali svoj estetski čut. Sam proces ustvarjanja plesne predstave je bil dolgotrajno skupinsko delo, ki je bilo podvrženo dnevnomu spreminjanju scenarija za čim boljši končni dosežek. Preko procesa ustvarjanja smo razvijali mišljenje otrok, spodbujali skupno učenje, učenje otrok od otrok, evalvirali svoje delo, pretekle izkušnje povezovali z novimi, ter širili svoje znanje.

KLJUČNE BESEDE: aktivna udeležba otrok, ples, predstava

DANCE AS A MEANS TO DEVELOP CHILD'S ACTIVE PARTICIPATION THROUGH PROCESS OF CREATING A PERFORMANCE

ABSTRACT

In the group of children aged 4-6, consisting of 13 boys and 7 girls, we wanted to use dance as an intensive movement element to encourage active participation of the children in all aspects of creating the performance: planning, realization, evaluation. To meet the boys' need for movement during the performance, in addition to creative dance, we chose various types of social dances that we had to adapt to the developmental characteristics of the children. It was a several-month-long process in which we developed individual parts of the performance in separate stages, which we then combined into a whole and named it a dance performance. Due to the constant involvement of active participation from the children, we were constantly required to follow changes in the script and consider the children's suggestions. This way, our performance changed and evolved from day to day, which extended the deadline for the final version. The result of our collective work thrilled all of us: educators, children, and parents. We created a dance performance with a strong emotional charge and message, became well acquainted with different types of dances and music, and developed our aesthetic sense through the design of stage and dance props. The process of creating the dance performance was a lengthy group effort that was subject to daily changes in the script for the best possible end result. Through the creative process, we developed children's thinking, encouraged collaborative learning, learning from each other, evaluated our work, connected past experiences with new ones, and expanded our knowledge.

KEYWORDS: active participation of children, dance, performance

1. UVOD

V oddelku otrok starih 4- 6 let, ki zajema trinajst dečkov in sedem deklic, smo želeli s procesom ustvarjanja predstave spodbuditi medsebojno komunikacijo in sodelovanje med otroki in hkrati zmanjšati strah in tremo pri nastopanju. Želeli smo, da bi bili otroci aktivni udeleženci v vseh segmentih ustvarjanja dramatizacije: izbiri slikanice, zasnovi in poteku scenarija, vsebini zgodbe, scenskim in kostumografskim rekvizitom, glasbi.

Vsak otrok kot posameznik naj bi bil aktivno udeležen v dejavnosti in tako v procesu učenja, kjer poskuša graditi svoje razumevanje in znanje, sodeluje v odločitvah, vpliva na proces učenja, in vsakdanje življenje v vrtcu (Lepičnik, 2019).

Ustvarjanje dramatizacije pri otrocih je povsem nekaj drugega kot pri odraslih, profesionalnih gledaliških predstavah. Predšolski otroci ne marajo ponavljanj, ne sme se jih v nič siliti, se hitro naveličajo, zato jim je potrebno ta proces približati skozi igro in zabavo, pri čemer veliko vlogo igra prav ples, ki je priljubljeno sredstvo sprostitve pri otrocih.

2. OBLIKOVANJE DRAMATIZACIJE

a) Izbira slikanice in oblike predstave

Kot udeleženci celoletnega projekta Naša mala knjižnica smo vse leto prebirali raznovrstno literaturo. Otroci so v vrtcu pred svojimi sovrstniki predstavljali slikanice, ki so jim jih starši prebirali doma. Sprva so bile te predstavitve slikanic kratke, okorne in zatikajoče, sčasoma vse bolj obsežne, s povezano in razumljivo vsebino, kazanjem ilustracij, premori pred naslednjo stranjo. Za vsako slikanico so izrezali vagon, se podpisali in nanj nalepili svojo sličico s fotografijo slikanice. Slikanico smo v vrtcu ponovno prebrali, se pogovorili o njeni vsebini, si ogledali ilustracije in razložili pomen novih, neznanih besed.

Naš vrtec je v letošnjem letu po dveletni koronski pavzi organiziral prireditev Igramo se gledališče, ki je namenjena predvsem nastopom otrok zadnje leto pred vstopom v šolo. Najstarejši otroci si imajo tako na pravem gledališkem odru, v dopoldanskem času možnost ogledati različne kulturne točke svojih sovrstnikov iz ostalih enot vrtca naše občine.

Ker smo želeli skupino otrok, ki jo zajema veliko otrok z govorno-jezikovnimi motnjami spodbuditi k sproščenemu izražanju ne glede na njihovo razvitost govora, smo se skupaj z otroki odločili, da se na prireditvi predstavimo s plesno predstavo.

Ples je močno sredstvo za izražanje čustev, občutij, kjer je prisotno manj govora in je potrebno veliko neverbalne komunikacije. Z mimiko obraza in kretnjami med plesom sporočamo lahko več kot pri običajni dramatizaciji. Neverbalna komunikacija je predšolskim otrokom blizu in je del njihovega načina komuniciranja. Med plesom se otroci naučijo sodelovanja v skupini, poslušajo drug drugega, razvijajo strpne, pozitivne medsebojne odnose, vzpostavljajo občutek varnosti, zaupanja in ugodja. Zavedati se pričnejo samega sebe kot posameznika, ki je udeležen v interakciji z drugimi, otroki in odraslimi. Pri sodelovanju v plesu se razbijajo predsodki med spoloma, zmanjšuje agresivnost in konfliktna vedenja, sprošča se negativna energija, poglobljajo se medsebojni odnosi (Zagorc, Vihtelič, Kralj, Jeram, 2013).

V tej skupini z otroki že od drugega leta dalje razvijamo ustvarjalni gib in se poslužujemo plesa kot aktivnega spodbujevalca dobre volje, zabave in gibanja pri otrocih. Zato nas ni začudilo, da se je v množici vseh mogočih slikanic, ki smo jih prebrali, otrokom priljubila prav slikanica,

ki ima že v samem naslovu omenjen ples. To je slikanica avtorja Gilesa Andreaea, *Žirafe ne znajo plesati*. Med izbiro petih najljubših slikanic, ki smo jih izbirali s štetjem glasov otrok, so za ustvarjanje predstave izbrali ravno to. (slika 1).



SLIKA 1: Izbrana slikanica *Žirafe ne znajo plesati*

Slikanica je zapisana v verzih in je otroke pritegnila z rimami in s svojim močnim sporočilom, ki nam ga prinaša žirafa Živa, lik v kateremu je vsak izmed nas občasno prepoznal sebe.

Žirafa s svojimi dolgimi nogami, majavim korakom, ki se spotika ob svoje noge in izstopa v množici, je predmet zasmehovanja in norčevanja, ker je nerodna in ne more plesati tako lepo kot ostale živali. Osramočena in osamljena sreča posebnega prijatelja črička, ki ji ponudi pomoč. Preko njegove glasbe Živa pozna, da smo lahko vsi izvrstni plesalci z glasbo, ki nam ustreza. Glavna junakinja postane najboljša plesalka v džungli, živali, ki so jo prej zasmehovale, ji zdaj ploskajo, vzklikajo in jo občudujejo.

Slikanico smo prebirali v najrazličnejših delih dneva: po zajtrku, med počitkom, glasno, tiho, resno, šaljivo. Vsakokrat so otroci med prebiranjem odkrili nekaj novega, si zamišljali dodatne scene, čemur so botrovale živahne ilustracije ilustratorja Guya Parker-Reesa. Največ idej o samem scenariju, sceni, kostumografskih dodatkih, se je otrokom porajalo prav med poslušanjem zgodbe. Vso to množico idej, ki so se iz dneva v dan spreminjale, je bilo potrebno sproti zapisati, sicer jih naslednji dan nismo mogli več povezati v celoto ali pa smo pozabili njih.

b) Izdelava scene, scenarija in kostumografskih dodatkov

Z otroki smo se dogovorili, da bodo tokrat popolnoma sami narisali vse scenske dodatke. Ker je glavni kraj dogajanja džungla, kjer poteka ples živali, so se otroci odločili, da narišejo drevesa, ki jim bodo dodali pisane rože. Preko posnetkov na You Tube smo si skupaj ogledali rastline in živali v džungli in naredili smo načrt, kako naj bi drevesa izgledala.

Dva otroka sta jih narisala na odpadni karton, preostali otroci pa so jih z brizganjem različnih barv temper in čopičem pobarvali in na njih kasneje nalepili cvetove najrazličnejših oblik, ki so jih prej pobarvali s flomastri. Ker so otroci vse sami narisali, pobarvali in izrezali je ta proces oblikovanja scene trajal kar dva tedna. Predlagali so, da za deblo uporabimo velike kartonske odpadne tulce, ki nato niso zmogli držati krošenj dreves, zato so se nam podirala. Spoznali smo, da kadar nekaj načrtuješ, ni vedno nujno, da zastavljen načrt uspe, zato smo iskali druge rešitve. Otroci so se spomnili, da so pred telovadnico lesena stojala, ki smo jih večkrat uporabili za

prometne znake, menili so, da bi na njih lahko pritrčili krošnje dreves. Pritrdili smo jih z elastiko, kar se je izkazalo za učinkovit način pri postavljanju in pospravljanju scenskih rekvizitov.

Potrebno je bilo še načrtovati, kakšna plesna oblačila bomo izdelali. Preko razgovora z otroki o plesnih oblačilih, smo se dogovorili, da posebnih oblačil ne bomo izdelovali, saj so otroci menili, da jim je najbolj udobno plesati z naglavnimi dodatki, ki bi bili za sam ples najmanj moteči. Sami so na A 4 format risalnega lista s flomastri narisali glave živali vseh glavnih junakov, ki smo jih splastificirali (da bi bili dlje obstojni), na njih pritrčili trakove iz usnja in elastike, da so se ustrezno prilagodili glavam otrok in med plesom obstali na mestu. Pri pritrjevanju trakov je bila potrebna naša pomoč pri izmeri obsega glave in lepljenju z lepilno pištolo. Z narejenim so bili zelo zadovoljni in niso skrivali občudovanja ob pogledu na svoje delo.

Ostala nam je še izbira ustreznega besedila. Kljub temu, da so posamezniki znali celotno besedilo na pamet, niso želeli, da se v celoti vključi v dramatizacijo, saj je večini posameznikov glasno govorjenje pred ostalimi otroki predstavljal težavo. Ponovno smo skupaj prebrali besedilo in se dogovorili, katere dele besedila slikanice bomo vključili, da bodo smiselno povezani v celoto.

Želeli smo, da se otroci še bolj povežejo z liki iz slikanice, zato so vse junake z risanjem prenesli na papir in okrasili garderobo s čudovitimi risbami afriških živali.

Na odpadne kartone so napisali imena plesov, jih oštevilčili, na njih narisali živali in izdelali plakat »Dobrodošli na ples v džungli« (slika 2).



SLIKA 2: Izdelava napisa Dobrodošli na ples v džungli

Med izdelovanjem napisov so se naučili sodelovati, upoštevati ideje in sprejemati predloge drugih otrok. Plakati so na nastopih otroku, ki je imel vlogo napovedovalca bili v pomoč, da je lahko napovedoval in točno vzdrževal sosledje dogodkov v dramatizaciji.

c) Učenje plesov

Pred samo sestavo vseh posameznih elementov predstave smo morali na podlagi našega predznanja določiti ples, ki jih bomo uvrstili v predstavo. Ker smo se v lanskem letu pobliže seznanili z ustvarjalnim plesom, smo se letos odločili, da se naučimo osnov posameznih družabnih plesov, ki so omenjeni v slikanici.

Družabni ples sodi med najmlajše zvrsti plesa kot celote. Domovini družabnih plesov sta Evropa in Amerika. V 12. stoletju je prišlo do ločitve slojev na plemstvo, duhovščino kmete,

kar je vplivalo na razcvet družabnega plesa, ki ga je plesal le višji družbeni sloj, kamor je sodilo plemstvo. Družabni ples je bil že prvotno namenjen zabavi in sprostitvi družbe, kar velja še danes (Podgorelec, 1987).

Za pomoč pri sami izvedbi plesov, smo si pomagali s priročnikom za vzgojitelje in učitelje, ki ga je v podporo slikanici napisala učiteljica Mateja Tušek. Ker smo v dramatizacijo želeli vključiti čimveč otroških idej, smo si v priročniku ogledali le izbor glasbe za določen ples, ostalo (scensko postavitve, preostalo glasbo in kostumografske dodatke) smo prepustili kreativnosti otrok.

Preko You Tuba smo si ogledali značilnosti plesov: swing, tvist, tango, ča-ča-ča, polka, balet in afriško glasbo. Otroci so bili najbolj navdušeni nad tvistom, tangom in ča-ča-ča-jem. Ples swing se nam je izkazal za prezahtevnega in premalo poznane, zato so se otroci odločili, da ga ne bodo vključili v dramatizacijo. Najmanj dela smo imeli z učenjem polke, ki jo otroci plešejo že od malega.

V slikanici ča-ča-ča plešejo šimpanzi, tango levi, tvist nosorogi, polko pavijani in žirafa Živa balet. Otroci niso bili najbolj navdušeni nad pavijani, ki plešejo polko, zato so se odločili, da bodo ta ples plesale gazele, ker so hitre in poskočne kot ta ples.

V priročniku so navedeni predlogi za določen ples, nekatere smo obdržali, druge zamenjali. Otroci so se z veseljem pričeli učiti plesov, ki smo jih morali priredili njihovi razvojni stopnji. Sprva so se otroci s pomočjo gibalnih iger v paru gibalno povezali drug z drugim, brez glasbe, v tišini, nato ob zvokih tamburina in bobna. Ko so otroci osvojili različne gibalne igre v paru, smo preizkusili, katera glasba nam ustreza in skupaj iz dneva v dan oblikovali posamezne plese na način, da so ustrezali razvojnim značilnostim otrok, dokler nismo bili vsi skupaj zadovoljni z njihovo priredbo. Vadili smo po etapah, da se otroci ne bi naveličali in se pri vsem tem zabavali, na različnih terenih: v igralnici, v telovadnici, na travniku in na gozdni jasi, v različnih delih dneva. Pri vsem tem smo pri plesih poskušali ohraniti zabavno in sproščujoče vzdušje, zato smo jih izvajali takrat, kadar so otroci za ples pokazali zanimanje, bili zanj notranje motivirani ali pa so potrebovali gibalno sprostitev. Skozi ples so se povezali s svojimi prijatelji in se na tak način zabavali, opazovali so drug drugega, se popravljali, se pohvalili in se učili drug od drugega. Ker sta posamezna glasba in ples predstavljala določeno žival, so na tak način igrali like iz slikanice in se notranje povezali z njimi.

č) Izbira vlog, sestava vseh elementov, nastopanje

Po enomesečnem oblikovanju posameznih elementov predstave skozi igro, smo skupaj sestavili in izvedli celotno plesno dramatizacijo, ki smo jo prvič nešteto krat prekinili in si sproti zapisovali potrebne izboljšave. Že na samem začetku pred nastopanjem, smo se skupaj dogovorili, da morajo vsi otroci znati vse vloge, vse plese, šele nato bodo lahko izbirali, kaj želijo igrati na nastopih.

Otroci so bili navdušeni nad posameznimi plesi živali, manj navdušenja je bilo nad vlogo pripovedovalca – povezovalca in vlogo žirafe Žive. Pojasnili so, da ne želijo teh vlog, ker Živa in pripovedovalec najmanj plešeta. Najbolj jih je navdušila vloga črička, za katerega je eden od otrok naredil violino iz kartona, ki je bila identična pravi violini, na katero so vsi želeli igrati. Prevzetosti nad to vlogo je verjetno botrovalo to, da je čriček imel vlogo posebnega prijatelja, ki je Živo tolažil v trenutkih največje žalosti, kar kaže na to, kako vsi (odrasli in otroci) potrebujemo oporo bližnjega, kadar smo potrti.

Po prijaznem opogumljanju otrok, se je za vlogo Žive končno javila prav deklica, ki je predstavila slikanico pred prijatelji v sklopu projekta Naša mala knjižnica. Kljub govorno-jezikovni motnji, se je bila prvič pripravljena izpostaviti pred vso skupino. Nastopala je suvereno in samozavestno, česar smo se vsi razveselili. Po dvotedenskem oblikovanju predstave z vsemi elementi in vsakodnevnem spreminjanju le-te, smo si za prve gledalce izbrali oddelke jasličnih otrok v starosti 1-2 leti. Predstavo smo jim zaplesali in zaigrali v njihovih igralnicah, pri gledanju so ohranili pozornost vse do konca, ter vmes ob predvajanju glasbe ploskali in vzklikali. Nekateri otroci so bili v vrtcu komaj dobra dva meseca in niso jokali, kar je bil za vse nas sodelujoče velik uspeh (slika 3).



Slika 3: Nastopanje pred jasličnimi otroki

S tem, ko smo predstavo večkrat zaigrali najmlajšim otrokom (vsaki skupini posebej), so otroci izgubili strah in sram pred nastopanjem, lažje so sledili dogajanju dramatizacije, njihov govor je bil jasnejši in glasnejši. Predstava je bila zasnovana tako, da so vsi otroci znotraj predstave imeli vloge kot plesalci-igralci in gledalci, zato so bili ves čas predstave aktivni, preko gibanja (plesanja plesov ali stoječega navijanja za plesne pare) so ves čas ohranjali pozornost vse do konca predstave. Budno so spremljali, kaj delajo soigralci in jih tiho spodbujali, kadar so kaj pozabili.

Z menjavanjem vlog smo poskrbeli, da so vsi otroci znali vse vloge, kar je bilo dobrodošlo pri nastopanju, kadar je nekdo od otrok bil odsoten zaradi bolezni ali počitnic

Plesno predstavo Žirafe ne znajo plesati smo izvedli še pred celotno enoto vrtca, kar je bila neke vrste generalka pred nastopom na prireditvi Igramo se gledališče na pravem gledališkem odru pred najstarejšimi otroki vseh enot.

Ob vsakokratnem ponovnem nastopanju so otroci postali bolj samozavestni, pozorneje so spremljali celotno dogajanje, ter uživali ob glasnem ploskanju otrok in njihovih vzgojiteljic. Zadnji in najboljši igralsko-plesni nastop so otroci izvedli pred svojimi družinskimi člani na prireditvi ob zaključku šolskega leta. Pohvale staršev so deževale z vseh strani in nas vse napolnile z občutkom zmagoslavja ob nasmejanih, zadovoljnih, srečnih obrazov svojih gledalcev.

3. SKLEP

Ugotovili smo, da je sam proces ustvarjanja plesne predstave dolgotrajno skupinsko delo, ki je podvrženo dnevnomu spreminjanju scenarija za čim boljši končni dosežek. Učenje plesa je kompleksna dejavnost, ki povezuje gibe z glasbenim ritmom in doživljanjem posameznika v

določenem plesnem trenutku. Vsak posameznik znotraj predstave je individuuum, ki s svojo pojavnostjo in sodelovanjem v skupini bogati predstavo s svojim notranjim svetom doživljanja. S svojo pozitivno samopodobo je zato pomemben posamezen člen neke celote. Otroci lažje nastopajo v dramatizacijah, ker je veliko gibanja, saj tako lažje premagajo svoj notranji nemir, ki nastane ob nastopanju. Ker je proces oblikovanja plesne dramatizacije dolgotrajno delo, ga je potrebno prirediti dnevni pripravljenosti otrok za sodelovanje, njihovi odzivnosti in notranjemu čustvenemu doživljanju.

Najmanj doživete predstave za nas vzgojitelje, so bile tiste, ki so jih otroci izvajali pred enoletnimi otroki, saj so se bali, da jih bodo s preveč aktivnim gibanjem in glasbo prestrašili in bodo le- ti začeli jokati. Prav neverjetno je, kako so lahko zmanjšali intenziteto gibanja in skrčili plesni prostor. Najlepši predstavi sta bili tisti dve različici, ki so jih zaigrali na pravem gledališkem odru in pred svojimi starši.

Gledališki oder je poskrbel, da so bili dvignjeni od sedišč ter odmaknjeni od gledalcev, ter osvetljeni z močnimi lučmi. Tako niso zaznali gledalcev in so zato bili lahko skoraj popolnoma sproščeni pri samem nastopanju. Nastop pred svojimi domačimi je predstavi dodal največjo noto samozavesti igralcev ter sproščeno igrivost otrok pri nastopanju in to je tisto, kar smo pri otrocih želeli doseči.

Največja zasluga pri tem gre verjetno prav veliki zastopanosti plesov med samo dramatizacijo in majhni količini govornih vložkov. Ples je otroke povezal, jih je osrečeval, jim je nudil stalno aktivno udeležnost v procesu. Kljub temu, da se je predstava končala z ustvarjalnim gibom v plesu Žive, ki so se ji nato pridružili vsi igralci, so vsi otroci do konca obdržali pozornost v skupini kot celoti in preko giba raziskovali, kaj zmorejo njihova telesa.

Ker se večina otrok septembra odpravlja v šolo, si želimo, da obdržijo to plesno igrivost v sebi in jo nadgrajujejo v nadaljnjem učnem procesu.

Preko procesa ustvarjanja smo razvijali mišljenje otrok, spodbujali skupno učenje, učenje otrok od otrok, evalvirali svoje delo, pretekle izkušnje povezovali z novimi, ter širili svoje znanje. V tem procesu smo se vsi učili drug od drugega, otroci od vzgojiteljev in vzgojitelji od otrok. Ugotovili smo, da skupaj zmoremo več in, da je vsak posameznik enakovreden člen naše učeče se skupnosti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Lepičnik Vodopivec in J. Hmelak M. (2016). *Strokovni izzivi vzgojiteljskega poklica*. Založba Univerze na Primorskem, Koper.
- [2] Podgorelec, P. (1987). *Zaplešimo družabno*. Kmečki glas, Ljubljana.
- [3] Tušek, M. (2018). *Žirafe ne znajo plesati*. Priročnik za vzgojitelje in vzgojiteljke. Grafenauer, Ljubljana.
- [4] Zagorc, M. Vihtelič, A. Kralj, N. Jeram, N. (2013). *Ples v vrtcu*. Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.

UPORABA SLIKOVNIH KART ZA DELO Z NADARJENIMI UČENCI PRI POUKU ANGLEŠČINE

POVZETEK

V svojem članku bom predstavila uporabo slikovnih kart (OH-kart) pri delu predvsem z nadarjenimi učenci pri pouku angleščine v osnovni šoli. Govor je ena od veščin, ki jo urimo pri pouku angleščine in slikovne OH-karte omogočajo uporabo in utrjevanje drugačnega in dodatnega besedišča, poleg tistega, ki ga ponuja učbenik. Poleg tega spodbujajo domišljijo in kreativnost. Opisala bom izvedbo delavnice na Taboru za nadarjene in uporabo kart pri pouku angleščine v 2. in 3. triadi. V zaključku bom predstavila svoje izsledke in kratko primerjavo uporabe slikovnih kart v skupinah nadarjenih učencev dveh starostnih skupin in kontrolnih skupinah ter potrditev teze, da imajo nadarjeni učenci bogatejši besedni zaklad v angleščini in so bolj veščji sestavljanja zgodb, a je kljub temu karte smiselno uporabljati kot učni pripomoček za vse učence.

KLJUČNE BESEDE: poučevanje angleščine, nadarjeni učenci, OH-karte, pripovedovanje, govor

THE USE OF PICTURE CARDS FOR WORK WITH GIFTED STUDENTS IN THE ENGLISH CLASSROOM

ABSTRACT

In my article, I will present the use of picture cards (OH-cards) in teaching primarily gifted primary school students in English lessons. Speaking is one of the skills taught in English lessons, and picture OH-cards allow the use of vocabulary different form and additional to that provided in textbooks. They also stimulate imagination and creativity. I will describe my workshop at the Gifted Students Camp and the use of cards in the English classroom in the second and third triad. In conclusion, I will present my findings and a brief comparison of the use of cards in the gifted groups of students of different ages and the control groups, thus confirming the thesis that gifted students have a richer vocabulary in English and are more proficient in making up stories, but the cards are nevertheless worth using as a teaching tool for all students.

KEYWORDS: teaching of English, gifted students, OH-cards, storytelling, speaking

1. UVOD

V svojem članku se bom osredotočila na urjenje večine govora in govornega sporočanja pri pouku angleščine v drugem in tretjem izobraževanem obdobju.

Najprej bom predstavila govor in govorno sporočanje ter pripovedovanje zgodb. Nato bom na kratko predstavila slikovne OH-karte in zakaj sem se odločila, da jih uporabim kot učni pripomoček. Podrobneje bom predstavila potek dejavnosti pripovedovanja zgodb na Taboru za nadarjene ter pri pouku angleščine (dodatni pouk in učna ura). Predstavila bom svoja opažanja glede odziva učencev, ki so jezikovno nadarjeni, ter ostalih učencev in argumentirala, ali je smiselno to dejavnost uporabiti za vse učence ali je bolj primerno, da se jo uporablja le v okviru nivojskega pouka (notranje diferenciacije) ali pri dodatnem pouku le z jezikovno bolj nadarjenimi učenci. Opisala bom svoja opažanja glede sodelovanja učencev z nespecifičnimi učnimi težavami.

2. GOVOR KOT JEZIKOVNA VEŠČINA

a) Govor in govorno sporočanje ter sporazumevanje

Govor je domnevno najbolj ključna od vseh štirih spretnosti pri učenju jezika, pa tudi najtežja, saj je ni mogoče načrtovati in izpopolnjevati, ampak je spontana, tukaj in zdaj. (Čolić in Medved, 2020, str. 124)

Govor in govorno sporočanje je pomemben del učenja tujega jezika. Povečini urjenje govora poteka prek gradiva v učbeniku in delovnem zvezku ter vaj. Glede na priporočila Učnega načrta za angleščino (2016) so govorne dejavnosti v prvih letih učenja jezika posnemovalne in večinoma močno vodene, kasneje pa se bolj vodene dejavnosti kombinira z manj vodenimi, pri čemer pri manj vodenih ne moremo pričakovati popolne jezikovne pravilnosti, temveč je v ospredju komunikacijski vidik.

b) Poslušanje in slušno razumevanje

Govor je neposredno povezan s poslušanjem. Učenci razvijajo svoje zmožnosti slušnega zaznavanja, razlikovanja in razumevanja pri vsakem stiku z govornimi besedili v angleščini. Zmožnost poslušanja se razvija hkrati z razvijanjem drugih jezikovnih zmožnosti, predvsem govora (Učni načrt, 2016).

Učenci radi poslušajo zgodbe, pri čemer je skupinsko pripovedovanje zgodb tudi povezovalno in hkrati utrjuje socialne spretnosti.

3. PRIPOVEDOVANJE ZGODB OB SLIKOVNIH (OH) KARTAH

a) Pripovedovanje zgodb

Pripovedovanje zgodb človeka spremlja že od nekdaj, že iz časa praskupnosti. Pripovedovanje zgodb omogoča čustveno povezovanje med ljudmi in služi tudi kot oblika zabave. Učenci med pripovedovanjem niso osredotočeni na slovnico, ampak na sporočilo. Pri komunikaciji jih vodi zgodba in ne slovnične strukture. Običajno je pripovedovanje v tujem jeziku omejeno na opise

doživljajev, poteka določenega dne in učenci nimajo toliko priložnosti, da bi tvorili domišljajske zgodbe.

Priporoča se, da se zgodbe pripovedujejo s pomočjo slikovnih pripomočkov (How to teach speaking, 2023). Najbolj običajen jezikovni pripomoček je slikanica, iz katere pripovedovalec bere ali povzema. Jaz sem se odločila, da bomo pri naših pripovedovalskih aktivnostih uporabili drugačen slikovni pripomoček – OH-karte, ki jih bom predstavila v nadaljevanju. Pripovedovalec nisem bila jaz, temveč sodelujoči učenci.

Zakaj je pripovedovanje zgodb lahko učinkovit način učenja? Zgodbe povezujejo učence. Ustvarjajo zaupanje in občutek povezanosti in skupnosti. Poleg tega pa je pripovedovanje zgodb primerno za vse tipe učencev: od slušnih tipov, ki pazljivo sledijo zgodbi, do vidnih tipov, ki jih nagovorijo slike, do kinestetičnega tipa učencev, ki se učijo prek izkušenj in čutov. Preko zgodb si udeleženci veliko več zapomnijo (Boris, 2017).

Pri pripovedovanju zgodb v tujem jeziku ni poudarek na slovnicu, temveč na besedišču. Učitelj največje jezikovne napake sicer prijazno popravi, največkrat pa niti ne. Poleg tega se prek pripovedovanja lahko utrjujejo pozitivne vrednote in je torej pomemben tudi vzgojni vidik.

b) Slikovne OH-karte

V jezikovni učilnici je uporaba slikovnih kartic t. i. »flashcards« zelo pogosta. Običajno se jih uporablja za utrjevanje besedišča ali za različne igre. Lahko se jih uporablja tudi za učenje tvorbe povedi, npr. kot del slikopisa.

Slikovne pripomočke se lahko uporablja kot predstavitev določene besede ali pa kot predstavitev določenega dejanja, ki ga izvajamo s predmetom na sliki. Prav tako ni nujno, da uporabimo le eno sliko, temveč je priporočljivo, da uporabljamo set slik. (Hubbard idr., 1991)

Slikovne kartice dajejo oporo vizualnemu tipu učencev, torej učencem, ki se po teoriji različnih inteligenc Howarda Gardnerja vizualni tipi. Zelo so primerne za utrjevanje besedišča. (Budden, 2023)

OH-karte (Slika 1) so velike kot običajne igralne karte, le da je na njih barvna slika - akvarel. Z OH-kartami sem se prvič srečala prav na delavnici v okviru projekta »Pozitivno samovrednotenje ranljivih otrok« in takoj so me pritegnile. Za dejavnosti sem izbrala OH-karte iz serije Saga in Mythos. Obe seriji vključujeta 55 barvnih kart, ki prikazujejo različne like, prizore in predmete iz, lahko bi rekli, davnih časov. Podobe na kartah Saga in Mythos dejansko predstavljajo prizore in predmete iz pravljic in mitov. Podobe vabijo na potovanje in nagovarjajo našo domišljijo (Lawrence in Raman, 2017).



SLIKA 1: OH-karte Saga in Mythos, skupno 110 kart s pravljničnimi in mitološkimi podobami.

Karte ni treba interpretirati dobesedno, glede na to, katero podobo karta predstavlja, temveč se jo lahko uporablja asociativno. Če to podrobneje pojasnim: karto, na kateri je narisana *konj*, lahko interpretiramo dobesedno kot konja, lahko nas slika asociira na svobodo ali pa, denimo, na pobeg.

Za pripovedovanje zgodb se OH-karte lahko uporabi tako, da se udeleženci usedejo ali postavijo v krog in nato karte po vrsti dvigujejo in odlagajo na mizo. Lahko si vsak od sodelujočih vzame npr. pet kart in sestavi svojo zgodbo. Karte se lahko uporablja tudi tako, da se jih sestavlja v sliko.

V šoli se lahko OH-karte uporabljajo tudi za kreativno pisanje ali za različne igre, npr. za pantomimo, tako v slovenskem kot v tujih jezikih.

V nadaljevanju bom predstavila uporabo kart v praksi.

4. IZVEDBA DELAVNICE PRIPOVEDOVANJA ZGODB OB KARTAH NA TABORU ZA NADARJENE NA NAŠI ŠOLI

Delavnico z OH-kartami sem izvedla v skupini 25 učencev, ki je bila zelo mešana tako po spolu kot po starosti. V skupini so bili učenci od 5. do 9. razreda.

Na začetku sem imela kratko predstavitev pripovedovanja zgodb. Čemu zgodbe služijo (zabava, učenje), kdo jih je običajno pripovedoval (vaški starešine, potujoči pripovedovalci in pevci), kdaj (za umirjanje, kot oblika sprostitve) in na kakšen način (z glasbili in orodji) (Chaitin, 2003). Skušala sem umestiti uporabo slikovnih kart. Z uvodom sem jih skušala usmeriti v to, da bi preko interpretacije kart dejansko pripovedovali zgodbo.

Nato sem učencem predstavila OH-karte. Ogladali smo si nekaj kart, ki sem jih sama interpretirala, da bi jim pokazala, kako jih je mogoče uporabiti prek konkretnih podob na njih in prek asociacij. Moj namen je bil, da bi zgodbe pripovedovali v angleščini, a hkrati sem vedela, da jim bo to predstavljalo dodatno oviro. Zato smo za ogrevanje eno zgodbo ob kartah povedali v slovenščini.

Učenci so se postavili v krog okoli mize, na kateri je bil kup kart. Po vrsti so jemali karte s kupa (Slika 2) in jih odlagali na mizo ter pripovedovali zgodbo prek interpretiranja kart.



SLIKA 2: Kupček OH-kart na mizi. Učenci po vrsti jemljejo karte.

Nekateri so karte konkretno opisovali, drugi so govorili asociacije. Vsak učenec, ki je bil na vrsti, je prispeval krajšo ali večstavčno poved in jo smiselno povezal z že povedano zgodbo. Učenci, za katere sem vedela, da so dobri pri pisanju pisnih sestavkov in zgodb, so tudi pri pripovedovanju pokazali svoje sposobnosti. Zgodba se je oddaljila od glavne teme, nato pa so jo učenci prek smešnih zapletov zapeljali nazaj do smiselnega zaključka.

Po prvem krogu smo dejavnost izvedli še v angleščini, saj je bil to cilj delavnice: uriti govorjenje v tujem jeziku. Učenci so povečini uporabljali preprosto besedišče. V angleškem delu so predvsem opisovali konkretno podobo na karti in jo veliko redkeje uporabljali asociativno. Starejši učenci so uporabljali preteklik, mlajši pa sedanjik, saj se učenci začnejo preteklik učiti šele v 7. razredu. Če za ilustracijo povzamem zgodbo, je šla nekako tako:

»There was an eagle, a peacock and a sparrow (slika ptic). They lived in the woods (slika dreves). The peacock got thirsty (slika vodnjaka), so they went to the near-by castle (slika gradu). In the castle lived a wizard with his wife and a servant (slika treh oseb ob kotlu). There was also a princess in that castle, locked in a room for a long time (slika očesa za zamreženim oknom in peščena ura). She wanted to go back to her hometown, but she didn't know how. (slika oddaljenega mesta, do katerega vodi pot skozi meglo). Her only friends were two rats (slika dveh miši oz. podgan). She wanted to be stronger to be able to escape (slika leva). At night, she looked at shooting stars and wished to be free. (slika zvezdnatega neba) ...« in tako naprej.

(Prevod: Bili so orel, pav in vrabček. Živel so v gozdu. Pav je postal žejen, zato so šli v bližnji grad. V gradu je živel čarovnik s svojo ženo in služabnikom. Tam je bila tudi princesa, ki je bila že dlje časa zaprta v sobi. Želela si je iti nazaj v domače mesto, a ni vedela, kako. Njeni edini prijatelji sta bili dve podgani. Želela si je biti močnejša, da bi lahko pobegnila. Ponoči je gledala utrinke na nebu in si želela biti svobodna.)

Učenci so si med seboj pomagali iskati angleške besede ali pa so uporabili slovensko in smo nato skupaj našli ustrezen prevod. Učenci so dejavnost opisali kot zelo zabavno in da so se ob pripovedovanju počutili dobro, saj so lahko neobremenjeno tvorili povedi, ne da bi jim bilo treba paziti na slovnico. Hkrati pa se niso počutili neprijetno, če jim je zmanjkalo besed. Kljub raznoliki skupini je vladalo ozračje zaupanja.

Kaj pa če v aktivnosti sodelujejo le mlajši učenci, ki nimajo tako bogatega besednega zaklada?

5. PRIPOVEDOVANJA ZGODB OB KARTAH PRI DODATNEM POUKU ANGLEŠČINE V 5. RAZREDU

Na uri dodatnega pouka angleščine je bilo prisotnih 12 učencev iz treh oddelkov 5. razreda. Učenci so se med seboj poznali. Vladalo je medsebojno zaupanje.

Najprej sem učencem predstavila načrtovano aktivnost: pripovedovanje zgodb ob slikovnih kartah. Učencem sem pokazala OH-karte in jim jih nekaj pokazala. Nato sem učence razdelila v 3 skupine po 5 učencev. V 1. skupini so bili slabši učenci z oceno do 3. V 2. skupini so bili mešani učenci z oceno med 3 in 5 in v 3. skupini so bili boljši in prepoznano nadarjeni učenci. Vsak učenec je dobil 5 kart. Karte je obrnil z licem navzgor in si jih ogledal. Vsak je pri sebi pomislil, kaj vidi, kaj občuti, na kaj ga karta spominja. Vsaka skupina učencev je nato tvorila povezano zgodbo ob slikovnih kartah. Vsak učenec je poljubno interpretiral svojih pet kart, naslednji učenec pa je zgodbo nadaljeval. Pripovedovali so naglas in vsi smo zgodbi sledili in jo poslušali. Učencem sem dala navodila, naj skušajo uporabljati angleščino, če pa jim je to pretežko, lahko preidejo na slovenščino. V angleščini so učenci uporabljali sedanjik, saj preteklika še nismo obravnavali. Nekateri učenci so uporabljali preteklik, če so se rabe naučili zunaj šole.

Največ težav je imela 1. skupina. Le en učenec si je upal govoriti v angleščini. Ostali so zgodbo pripovedovali v slovenščini in potem sem jo povečini jaz prevajala, do nekaterih izrazov pa sem jim prek asociacij in dodatnih vprašanj pomagala. Zgodbo so pripovedovali zelo konkretno, karte pa uporabljali povečini glede na prikazano sliko, npr. sliko morske obale in bobna so uporabili kot: »na obali je našla boben« in ne »morje je glasno bučalo« ipd.

V 2. skupini so pripovedovali mešano v angleščini in slovenščini, prevajali smo skupaj. Tudi oni so karte uporabljali konkretno in opisovali zgodbo, npr. »šla je domov in našla kelih in peščeno uro« in ne npr. »mudilo se ji je domov na kosilo«, pa tudi abstraktno: karta z venčkom je bila interpretirana kot: »It's Christmas.« (Božič je.)

V 3. skupini so tvorili najbolj domišljeno zgodbo in sicer skoraj povsem v angleščini (pri nekaterih besedah sem pomagala). Interpretacija kart je bila tu najbolj dodelana: karta, na kateri ima oseba prevezo čez oči, je bila interpretirana kot: »She doesn't know what to do.« (Ni vedela, kaj ji je storiti.), karta s piščaljo kot: »They can hear some music far away.« (V daljavi so slišali glasbo.), karta z labirintom pa: »They don't know where to go.« (Ne vedo, kam iti.)

Naslednjo dejavnost smo izvedli kot skupinsko pripovedovanje zgodbe (Slika 3), podobno kot na taboru za nadarjene. Učenci so se postavili v krog okrog mize, na kateri je bil kupček kart. Nato so po vrsti s kupčka pobirali karte in jih po vrsti odlagali na mizo ter karto interpretirali. Ker so se s pripovedovanjem zgodb ob kartah že spoznali in ker so bili po znanju mešana skupina, so z medsebojno pomočjo karte uporabljali veliko bolj asociativno in pri tem tvorili povezano zgodbo. Pri iskanju primerne besede so si med seboj pomagali; če je bila poved povedana v slovenščini, sem prevajala jaz. Vsi učenci so morali pazljivo spremljati zgodbo, da so jo primerno nadaljevali ter s tem urili večine poslušanja in slušnega razumevanja.



SLIKA 3: Pripovedovanje zgodbe v skupini. Vsak prida svoj del k skupni zgodbi.

Vsi so opisali dejavnost kot zelo zabavno. Nihče se ni slabo počutil. Ena učenka je povedala, da je imela težave, kako začeti, a da se je potem znašla. Nikomur ni bilo nerodno govoriti pred drugimi. Res pa je, da razkorak v znanju angleščine v 5. razredu še ni zelo velik. Zato sem karte želela preizkusiti še pri pouku, da bi preverila njihovo uporabnost pri utrjevanju slovničnih struktur v mešani skupini, glede na znanje in sposobnosti učencev.

6. UPORABA KART PRI POUKU ANGLEŠČINE V 8. RAZREDU

V učni skupini učencev 8. razreda je 11 učencev. Karte smo uporabili za utrjevanje rabe dovršnega sedanjika (Present Perfect), pri čemer so učenci dobili nalogo, da povedi med seboj povezujejo in po potrebi vmes uporabijo tudi druge čase, če je tako mogoče lažje oblikovati zgodbo.

Karte smo uporabljali kot običajne slikovne karte. Vsak učenec je dobil tri karte. Karte so bile razdeljene po vrsti, naključno. Učenec, ki je bil na vrsti, je tvoril poved ter ob tem pokazal svojo karto sošolcem. Učenci so se hkrati urili v poslušanju in slušnem razumevanju. Učence je pravljlična in nekoliko skrivnostna podoba kart pritegnila. Učencem, ki imajo z govorom v angleščini težave, so pri tvorbi povedi in iskanju ustreznih besed nato pomagali sošolci. V nadaljevanju navajam dva primera za ilustracijo (Slika 4 in Slika 5).



SLIKA 4: Učenec A: »The woman has seen a horse. But then the horse has disappeared, because the lions have eaten him.« (Ženska je videla konja. Nato je konj izginil, saj sta ga leva pojedla.)



SLIKA 5: Učenec B: »The boy has cut a tree and made a drum. Then he has written a letter and invited everybody to his concert. « (Fant je posekal drevo in naredil boben. Nato je napisal pismo in vse povabil na svoj koncert.)

Učencem je bila dejavnost na splošno všeč. Opisali so jo kot zabaven način za utrjevanje. Učenci, ki brez težav govorijo angleško, so lahko pokazali svoje znanje in uporabili svoje bogato besedišče. Učenca s slabšim znanjem angleščine nista želela sodelovati. Njune karte so interpretirali drugi. Ko sem ju na koncu ure vprašala, kako sta doživljala dejavnost, sta dejala, da jima ni bilo všeč, saj nista vedela, kaj bi rekla. Hkrati sta se bala, da bi se jima drugi zaradi napak morda posmehovali. Zato sta raje ostala tihi. Torej je to potrdilo, kar sem pričakovala – da je karte smiselno uporabljati pri dejavnostih, v katerih sodelujejo jezikovno nadarjeni učenci.

7. SKLEP

OH-karte sem pri pouku angleščine uporabila v treh različnih okoliščinah: na taboru za nadarjene, pri dodatnem pouku angleščine v 2. VIZ in pri pouku angleščine v 3. VIZ. Kot sem predstavila, je pripovedovanje zgodb pomembna aktivnost, ki jo je treba uriti pri poučevanju angleščine, a hkrati je pripovedovanje z rabo besedišča, ki ni vnaprej znano, manj primerno za učence s šibkim znanjem angleščine. To jih lahko spravi v stisko, saj se ne zmorejo spomniti besede, ali pa je sploh ne poznajo in ima zato taka dejavnost lahko čisto nasprotni učinek od zelenega: zavira govor, namesto da bi ga spodbudila. Za nadarjene in jezikovno vešče učence pa je taka dejavnost zelo primerna, saj lahko pokažejo svoje znanje ter svoje govorne in pripovedovalske spretnosti. Zato je ob uporabi pri pouku v mešanih skupinah, če se za to kljub temu odločimo, smiselno učence razdeliti v mešane skupine glede na njihove jezikovne zmožnosti, tako da je v vsaki skupini nekdo, ki lahko pomaga svojim sošolcem s šibkejšim znanjem in govornimi blokadami.

Vsekakor bom OH-karte še naprej uporabljala pri pouku angleščine kot pripomoček za urjenje spretnosti govora in poslušanja ter razvijanja domišljije. Predstavljajo obogatitev in popestritev običajnih učnih pripomočkov za utrjevanje govornega sporočanja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Boris, V. (2017) *What makes storytelling so effective for learning?* Harvard Business Publishing. <https://www.harvardbusiness.org/what-makes-storytelling-so-effective-for-learning/>
- [2] Budden, J. (2023) *Using flashcards with young learners.* British Council. <https://www.teachingenglish.org.uk/professional-development/teachers/managing-resources/articles/using-flash-cards-young-learners>
- [3] Chaitin, J. (2003) Narratives and Storytelling. V G. Burgess in H. Burgess (ur.) *Beyond Intractability.* Conflict Information Consortium, University of Colorado.
- [4] Čolić, J., Medved U. (2020) *Touchstone 6 New. Priročnik za učitelje k učbeniku za pouk angleščine v 6. razredu osnovne šole.* Maribor: Obzorja.
- [5] *How to teach speaking?* (2023) British Council. <https://www.teachingenglish.org.uk/training/teachingenglish-how-teach-speaking>
- [6] Hubbard, P., Jones, H., Thornton B. in Wheeler R. (1991) *A training course for TEFL.* Oxford University Press.
- [7] Lawrence, J. in Raman, E. (2017) *Little book: the story behind OH.* Buchenbach: OH Publishing.
- [8] *Učni načrt. Program osnovna šola. Angleščina.* (2016) Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo.
- [9] *Teaching speaking skills 1* (2023) British Council <https://www.teachingenglish.org.uk/professional-development/teachers/knowning-subject/articles/teaching-speaking-skills-1>

ODVISNOST DIJAKOV OD MOBILNIH NAPRAV PRI POUKU MATEMATIKE

POVZETEK

Pred tridesetimi leti, se učitelji niso srečevali s takšnimi oblikami poučevanja in prepisovanja dijakov. Pri pisni nalogi so imeli dijaki mogoče kakšen listek, katerega so skrbno skrivali pod klopjo. To pa je bila tudi edina pomoč med pisnim testom, seveda če učitelj ni odkril listka. Dijak je že s tem, da si je listek napisal sam pridobil določena znanja oziroma spoznanja...

Kaj pa danes? Dijaki ne pišejo več listkov. Uporabljajo sodobno IKT tehnologijo, natančneje mobilne naprave. Dijak poslika oziroma "poskenira" npr. matematične formule in le te shrani v svoj mobilni telefon. Med pisanjem pisne naloge, ga skriva v žep, pod mizo ali kam drugam. Tako lahko prepisuje. Še več, obstajajo sodobni programi oziroma aplikacije, ki dijaku rešijo matematične naloge, vključno z pisnimi postopki. Takšen program je na primer Photomath, kateri pa je na učiteljevo srečo in dijakovo nesrečo malce pomanjkljiv. Govorimo že o umetni inteligenci, ki reši nalogo skupaj s postopkom in rešitvijo.

Tu se potem pojavi še odvisnost najstnikov od mobilnih naprav. Tako avtomatsko med poukom uporabljajo mobilni telefoni. Ko bi ga uporabljali vsaj koristno in uporabno. Na primer, da bi preverjali rešitve nalog, postopke in pravilnost narisanih grafov. Vse to se da z aplikacijami na mobilnih telefonih. Vendar ne, dijaki raje igrajo razne igre, gledajo nepomembne videoposnetke, pišejo sporočila. Za učitelja je to kar izziv, saj mora poleg razlaganja učne snovi, še hkrati opazovati pravilno uporabo mobilnih telefonov.

Tako smo dandanes soočeni z zelo zanimivo situacijo. Po eni strani so mobilni telefoni, sodobne aplikacije in umetna inteligenca lahko v veliko pomoč, pri učenju matematike in preverjanju izračunov. Lahko pa naredijo precej škode, saj njihova nepravilna uporaba, omogoči dijakom, da niso zbrani pri pouku, ne sledijo razlagi in so popolnoma v svojem IKT - svetu.

KLJUČNE BESEDE: pisna naloga, matematika, mobilni telefon, odvisnost, prepisovanje, matematične naloge

STUDENTS' DEPENDENCE ON MOBILE DEVICES IN MATHEMATICS LESSONS

ABSTRACT

Thirty years ago, teachers did not encounter such forms of teaching and copying students. For a written assignment, they may have had a piece of paper, which they carefully hid under the bench. This was also the only help during the written test, of course if the teacher did not discover the slip. The student has already acquired certain knowledge or insights just by writing the slip himself...

What about today? Students no longer write slips of paper. They use modern ICT technology, specifically mobile devices. The student just takes a picture or "scans" e.g. mathematical formulas and just save them in your mobile phone. While writing a written assignment, he hides it in his pocket, under the table... so he can copy. What's more, there are modern programs or applications that solve math tasks for the student, including the writing process. Such a program is, for example, Photomath, which, fortunately for the teacher and unfortunately for the student, is a bit lacking. We are already talking about artificial intelligence that solves the task together with the process and the solution.

Then there is the addiction of teenagers to mobile devices. Thus, they automatically use their cell phones during class. When you would use it at least usefully and usefully. For example, to check solutions to tasks, procedures, the correctness of drawn graphs... all this can be done with applications on mobile phones. But no, students prefer

to play various games, watch trivial videos, write messages. This is quite a challenge for the teacher, because in addition to explaining the learning material, he must also observe the correct use of mobile phones.

So we are faced with a very interesting situation these days. On the one hand, mobile phones, modern applications and artificial intelligence can be of great help in learning mathematics and checking calculations. But they can do a lot of damage, because their improper use allows students to be unfocused in class, not follow the explanation and completely in their own ICT world.

KEYWORDS: written task, mathematics, mobile phone, addiction, copying, math tasks

1. NEKOČ

Pred petindvajsetimi leti, ko sem še hodil v srednjo šolo, je potekal pouk matematike bistveno drugače, kot danes v srednjih šolah. Krivci za to so sodobne tehnologije, mobilni telefoni, računalniki itd. Pred petindvajsetimi leti je bilo še vse v papirnati obliki. Učitelj matematike je imel papirnati dnevnik, papirnato redovalnico. Uporabljala se je kreda, zelena šolska tabla, matematične knjige. Skratka vse je bilo bolj papirnato.

Takrat so se že pojavili prvi mobilni telefoni. Kakšen Ericsson ali Nokia, kot na sliki 1 in sliki 2. Uporabljali so se samo za klicanje, pisanje kakšnega sms sporočila. Izjema je bila Nokia, ki je že imela naloženo legendarno igro Kača.



SLIKA 1: Legendarni telefon Ericsson GA628, ki pa še ni imel nobenih aplikacij.



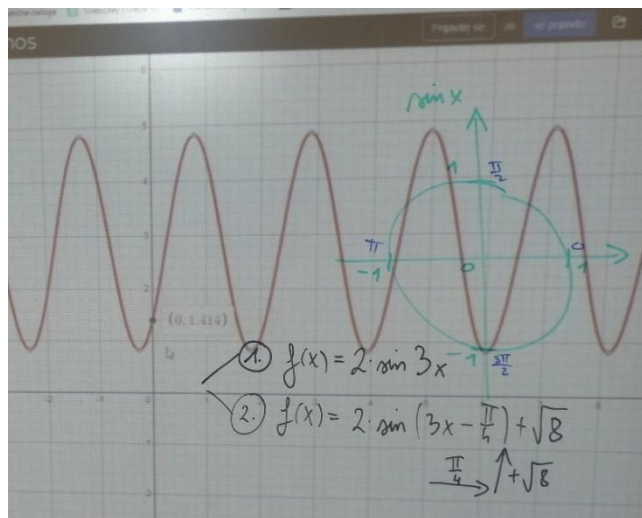
SLIKA 2: Nokia 3310 z prednaloženo igro Kača 2, katera je bila uporabna le za kratkočasenje med poukom.

Nokia je bil eden izmed redkih telefonov, kateri je omogočil, da dijaki nismo spremljali pouka ampak igrali igre na telefonu. Seveda, če nas profesor ni zalotil pri tem dejanju in nam telefon odvzel. Se je pa to dogajalo precej redko, da smo med poukom igrali igre na telefonu. Je pa tudi res, da si s tem telefonom nismo mogli kaj dosti pomagati med pisanjem kontrolnih nalog. V pomoč so nam bili majni listki, tako imenovani »plonk ceglci«, katere smo si prej doma skrbno napisali in pripravili. Velikokrat se je zgodilo, da je listek ostal celotno pisno nalogo skrit v žepu, imel si ga samo zaradi boljšega občutka. Tehnike skrivanja teh listkov smo obvladali in so

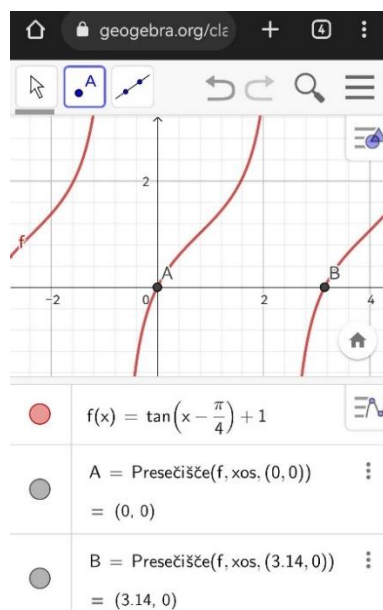
poznane še danes. Dobra lastnost takšnega listka je bila, da si se tudi precej naučil, če si ga napisal sam. Kaj pa danes?

2. DANES

Mobilni telefoni so se v zadnjih petindvajsetih letih razvili tako zelo, da so to že pravi računalniki v malem. Z njimi lahko dostopamo do spleta, elektronske pošte, si prenašamo različne Android aplikacije, googlamo, itd. Skratka počnemo lahko vse tisto, kar lahko z pravim računalnikom ali prenosnikom. Nič drugače ni pri aplikacijah za matematiko. Če učitelj uporablja pri pouku matematike računalnik, projektor in matematične aplikacije npr. Desmos ali Geogebra, kot je prikazano na sliki 3 in sliki 4 lahko dijaki v klopi v isti meri uporabljajo te iste aplikacije na svojih mobilnih napravah.

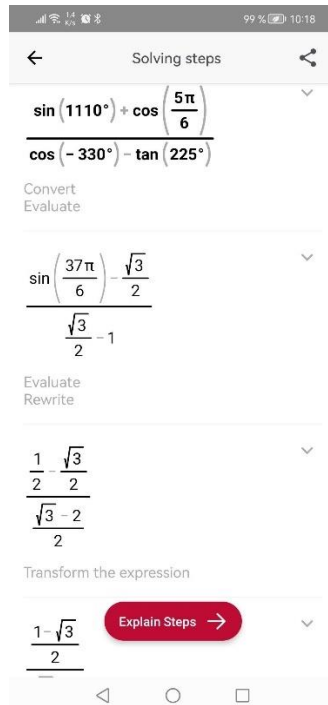


SLIKA 3: Primer uporabe aplikacije Desmos na projektor, med razlago učne snovi, graf funkcije sinus in njeni premiki.



SLIKA 4: Primer uporabe aplikacije Desmos na mobilnem telefonu. Aplikacija lepo nariše graf kotne funkcije tangens, zraven prikaže še ničle in premike po x in y osi.

To je seveda zelo koristno, saj dijaki in učitelj s sodobno IKT tehnologijo spoznavajo novo učno snov, preverjajo rešitve številnih nalog ali zgolj primerjajo narisani graf v zvezku in na aplikaciji. Na ta način dijaki hitreje osvajajo novo učno snov, hitreje odkrivajo napake pri postopkih, primer je slika 5, in preverjajo pravilnost izračunov oziroma rešitev.



SLIKA 5: Primer uporabe programske aplikacije Photomath, katera na mobilnem telefonu prikaže vmesne postopke in rešitev matematične naloge iz kotnih funkcij.

2. NEGATIVNA STRAN MOBILNIH NAPRAV

Poleg vseh zgoraj navedenih pozitivnih lastnosti današnjih sodobnih IKT naprav, pa imajo te tudi svojo temno plat. Od številnih odvisnosti, do zlorabe le teh pri pisnih nalogah. Danes dostikrat opazim, da dijaki med razlago učne snovi ali reševanjem matematičnih nalog, uporabljajo mobilni telefon, slika 6. Skrijejo ga po navadi pod mizo, se izklopijo od zunanjega sveta in preklopijo na virtualni svet.



SLIKA 6: Dijaki imajo mobilne telefone na mizah in jih uporabijo le, če jim učitelj to dovoli za lažje reševanje zahtevnejših matematičnih nalog.

To je precejšnja slabost, saj ne spremljajo učiteljeve razlage, ne rešujejo nalog, niso zbrani. Osredotočijo se na mobilni zaslon in na njem počnejo številne za njih zanimive stvari. Od brskanja po spletu, pisanju sporočil, igranju iger, itd. Seveda je takšno dejanje med poukom prepovedano in učitelj v tem primeru vzame mobilni telefon, katerega dijak lahko dobi nazaj ob koncu pouka.

Če se takšne stvari pri istem dijaku dogajajo ponavljajoče, lahko govorimo o odvisnosti od mobilnih naprav. Takšen dijak uporablja mobilno napravo tudi doma, ponoči ne spi, večino časa preživi ali za računalnikom ali na mobilnem telefonu. Zgodi se, da je potem zjutraj pri pouku nezbran ali kar je še huje, zaspri pri pouku. Kar lahko učitelj naredi v tem primeru je, da odločno in natančno že na začetku šolskega leta postavi pravila, kdaj in kako se bodo uporabljale mobilne naprave, ter nato med celim šolskim letom pozorno nadzoruje sodelovanje dijakov med poukom.

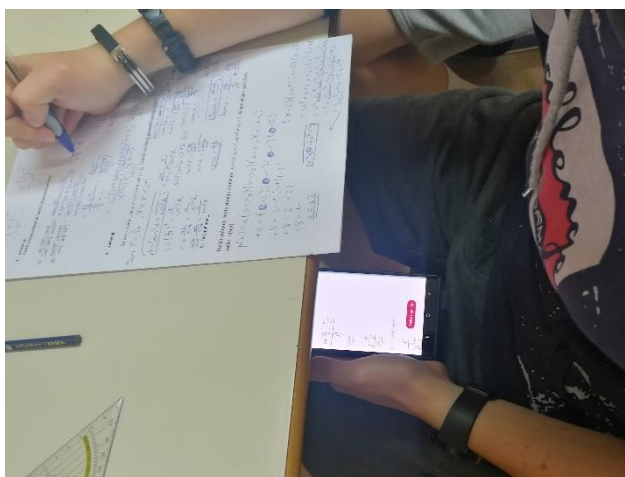
3. ZLORABA MOBILNIH NAPRAV PRI POUKU

Dijaki so dokaj hitro ugotovili, da ni potrebno več pisati »plonk listkov«, ampak, da se da z sodobno tehnologijo, zadevo precej poenostaviti. Čedalje več je dijakov, ki za prepovedano prepisovanje pri pisnih nalogah ne uporabljajo več napisanih listkov tako kot nekoč, slika 7, ampak kar mobilne telefone, slika 8. Največkrat slikajo pravilno rešene naloge ali pa slikajo matematične formule. Če se v testu pojavi podobna naloga, jo prepisejo iz mobilnega telefona, katerega imajo največkrat skritega pod mizo.



SLIKA 7: Dijak nedovoljno prepisuje matematične formule iz »plonk ceglca« med pisanje pisne naloge iz matematike.

S svojo iznajdljivostjo so šli tako daleč, da imajo s seboj kar dva mobilna telefona. Če na začetku učne ure učitelj pobere vse mobilne telefone, imajo enega še vedno na rezervi za prepisovanje. Edina slabost je svetlost zaslona, saj učitelj lažje vidi mobilni zaslon, ki se sveti, kot pa napisan listek.



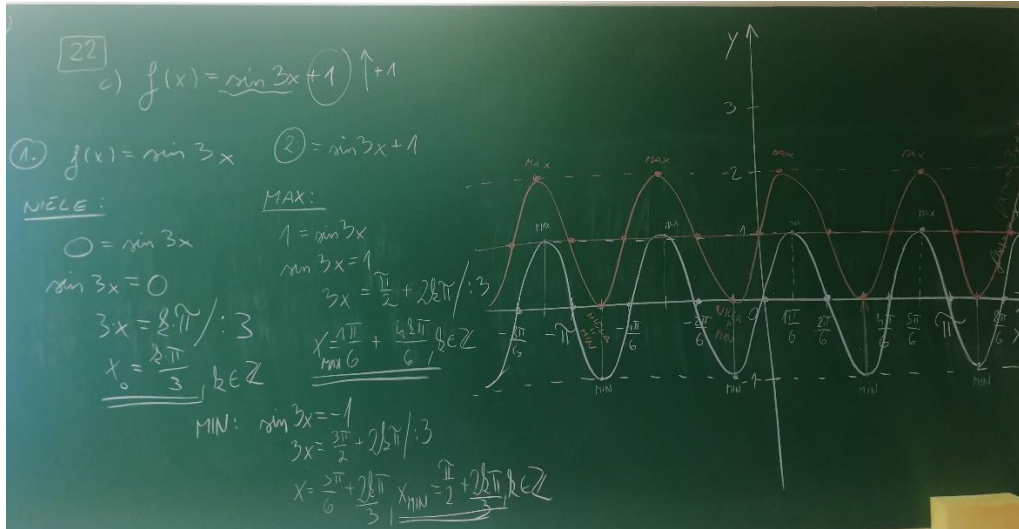
SLIKA 8: Dijak nedovoljno uporablja Photomath za prepisovanje pri pisni nalogi.

Pri matematiki lahko še celo uporabijo uporabne aplikacije, katere jim izračunajo celoten postopek in na koncu podajo še pravilen rezultat. Takšna aplikacija je Photomath. Ko učitelj med testom ni dovolj pozoren, dijak previdno poslika nalogo iz testa, nato pa mu aplikacija napravi celoten izračun in pravilen rezultat. Edina pomanjkljivost te aplikacije je, da spušča vmesne postopke. Tako da učitelj, ko popravlja test, opazi pomanjkljive izračune oziroma izpuščanje vmesnih postopkov. V takšnem primeru je velika verjetnost, da je dijak nalogo prepisoval s pomočjo aplikacije Photomath.

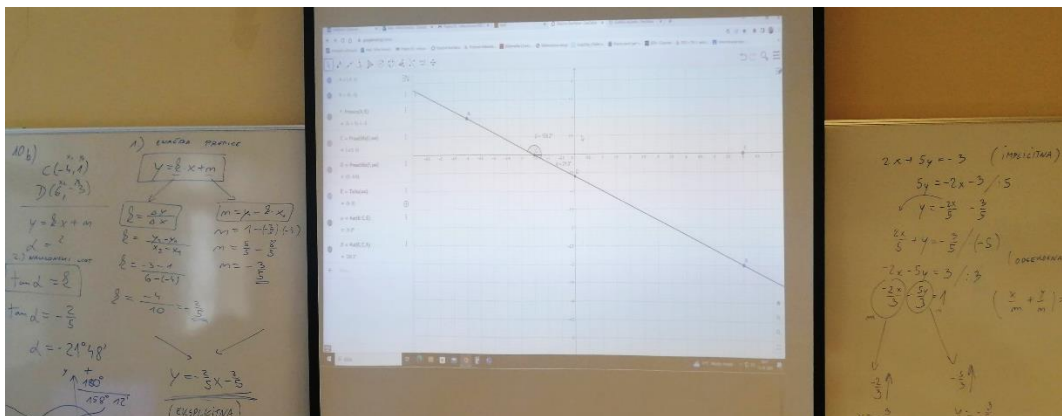
4. ZAKLJUČEK

Sodobni tehnologiji, napredku in mobilnim napravam se ne bomo mogli izogniti. Potrebno jih je sprejeti in vnesti v naše življenje, naše poučevanje in v razrede. S pravilnim pristopom in ustreznim nadzorom, pa bomo naredili, da bodo le te naprave koristne, uporabne in ne škodljive

za dijake. Z njihovo uporabo naredimo pouk tudi bolj zanimiv, težjo učno snov lažje razumljivo in na ta način pritegnemo pozornost dijakov. Moramo pa biti tudi dovolj dosledni, da dijaki naprav ne izkoriščajo in uporabljajo v negativne namene. Naj za konec podam še zanimiv primer tabelne slike pri uri matematike nekoč in danes. Slika 9 in Slika 10.



SLIKA 9: Reševanje matematične naloge nekoč.



SLIKA 10: Reševanje matematične naloge danes.

LITERATURA IN VIRI

- [1] https://www.gsmarena.com/ericsson_ga_628-105.php
- [2] https://www.seekpng.com/ipng/u2w7r5w7y3w7i1y3_nokia-snake-nokia-3310/
- [3] <https://www.desmos.com/calculator>
- [4] <https://www.geogebra.org/classic?lang=sl>
- [5] <https://photomath.com/>

UPORABA ChatGPT-ja PRI POUKU TUJIH JEZIKOV

POVZETEK

Prispevek obravnava, kako lahko učitelji tujih jezikov učinkovito sodelujejo s klepetalnim robotom ChatGPT ter kako lahko pri učencih spodbujajo osnovne kompetence kljub uporabi omenjene tehnologije oziroma prav zaradi nje. Predstavljamo ugotovitve, pridobljene med raziskovanjem tega orodja, ter načine, kako ga kreativno, produktivno in kritično uporabiti pri pouku tujih jezikov. Poleg tega se dotaknemo morebitnih sprememb, ki se lahko zgodijo v načinu poučevanja tujih jezikov. Ugotavljamo, da učno uspešnejši učenci bolje izkoristijo interakcijo s klepetalnim robotom ter postavljajo bolj kakovostna in natančna vprašanja. Zato postaja sposobnost pisanja učinkovitih pozivov, poleg samoregulativnih spretnosti in digitalnih kompetenc, vse bolj pomembna veščina za učenje s pomočjo umetne inteligence. Prav tako opažamo, da učno uspešnejši učenci izkoriščajo UI za pridobivanje dodatnega časa za druge aktivnosti, medtem ko učno šibkejši učenci uporabljajo UI, da bi se še manj učili. Na podlagi naših dosedanjih izkušenj z orodjem ChatGPT ugotavljamo, da ga lahko učinkovito uporabimo za spodbujanje učenja in kot pripomoček pri načrtovanju in izvajanju pouka. Tehnologija klepetalnih robotov se namreč vse bolj uveljavlja med učenci, zato se moramo učitelji tujih jezikov prilagajati in izkoristiti prednosti tehnologije.

KLJUČNE BESEDE: klepetalni robot, umetna inteligenca, veščina pisanja pozivov

USING ChatGPT IN FOREIGN LANGUAGE CLASSES

ABSTRACT

The article discusses how foreign language teachers can effectively collaborate with the chatbot ChatGPT and how they can encourage basic competencies in students, despite or precisely because of the use of this technology. The findings obtained from researching this tool are presented, along with the ways to use it creatively, productively, and critically in foreign language teaching. Furthermore, potential changes in the way foreign languages are taught are addressed. It is observed that academically successful students make better use of the interaction with the chatbot, asking higher-quality and more precise questions. Therefore, the ability to write effective prompts, along with self-regulatory skills and digital competencies, is becoming an increasingly important skill for learning with artificial intelligence. We also observe that academically successful students utilize AI to gain additional time for other activities, whereas academically weaker students use AI to study even less. Based on our experiences with the ChatGPT tool, we conclude that it can be effectively used to promote learning and as a resource for lesson planning and implementation. Chatbot technology is gaining popularity among students, so foreign language teachers need to adapt and leverage the advantages of this technology.

KEYWORDS: chatbot, artificial intelligence, prompt writing skills

1. UVOD

Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije (dalje IKT) pri poučevanju tujega jezika postaja vse bolj ključna za doseg popolnega namena. Za učitelja je pomembno, da zna izbrati prave načine uporabe IKT, ki bodo podpirali učenje in poučevanje ter povečali učinkovitost izobraževanja. Pri tem moramo biti pozorni, da izbiramo le tiste tehnologije, ki so primerne za naše učence in naše cilje. Vendar pa mora učitelj ostati pozoren tudi na nove IKT, saj se tehnologije in njihove aplikacije hitro razvijajo. Spremljanje novih tehnologij in njihovih aplikacij lahko učitelju pomaga pri izboljšanju poučevanja in učenja. Z uporabo novih tehnologij lahko doseže večji vpliv na proces učenja in še bolj motivira učence ter jim ponudi nove priložnosti za učenje. V zadnjih mesecih se veliko razpravlja o eni izmed najnovejših IKT, imenovani ChatGPT. Gre za klepetalnega robota podjetja OpenAI, ki s pomočjo umetne inteligence razume človeški dialog in ustvarja ustrezne odgovore. Mnenja glede uporabe ChatGPT v šolskem izobraževanju se razlikujejo. Nekateri vidijo v njem velik potencial za spremembo načina učenja in poučevanja, medtem ko so drugi skeptični glede njegove uporabe v šolskem okolju in bi ga najraje kar prepovedali. Na novo tehnologijo se je treba odzvati tako, da razmislimo, kako jo uporabiti v šolskem izobraževanju, katere so njene prednosti in slabosti, komu lahko koristi ter komu ne. Čeprav je vsak uveljavljen pristop poučevanja učinkovit v določenem zgodovinskem kontekstu, se s sodobnim razvojem tehnologije in družbe spreminja način učenja. Pri razvijanju novih učnih metod je zato potrebno upoštevati te spremembe in se ustrezno odzivati. Tehnologija klepetalnih robotov (ang. *chatbot*) je vse bolj priljubljena med učenci, zato imamo učitelji tujih jezikov priložnost, da izkoristimo ta trend in izboljšamo učinkovitost našega poučevanja. Tudi pri naših dijakih ugotavljamo, da jih vse več uporablja ChatGPT na svojih elektronskih napravah, pri čemer je večina spoznala tovrstno tehnologijo preko platforme TikTok. Pri uporabi teh aplikacij je potrebno upoštevati tudi določena tveganja. Pomembno je opozoriti, da je potrebno vsebino, ki jo generira ChatGPT, pred njeno uporabo temeljito pregledati, saj ni vedno popolnoma točna. Zato je važno, da se učitelji izobražujemo ter pripravljamo učence na varno in učinkovito uporabo. Glede na dosedanje izkušnje z orodjem ChatGPT ugotavljamo, da ga lahko uporabim na način, ki spodbuja učenje. V prispevku bomo raziskali, kakšno vlogo ima učitelj pri uporabi IKT v učnem procesu, s poudarkom na umetni inteligenci. Predstavili bomo tudi nekaj ugotovitev, ki smo jih pridobili pri raziskovanju tega orodja, ter načine, kako smo ga uporabili pri poučevanju in učenju.

2. IKT IN UMETNA INTELIGENCA V IZOBRAŽEVANJU

V dobi znanja in spretnosti je ključno, da se nenehno sprašujemo, kako lahko IKT izkoristimo za poučevanje, še posebej pa za učenje tujih jezikov. To zahteva nenehno raziskovanje in prilagajanje novih načinov uporabe IKT za učinkovito učenje jezikov. Retelj (2015) poudarja, da je treba večjo pozornost nameniti učenju s pomočjo IKT in delovanju človeškega uma pri tem učenju ter se odmakniti od vprašanja, katera naprava najbolj učinkovito podpira učenje. Seveda pa je vključevanje IKT v pouk smiselno samo takrat, ko izboljša razumevanje učnih vsebin, ohranja motivacijo za učenje in prispeva k boljšim učnim dosežkom. Pri načrtovanju pouka mora učitelj temeljito preučiti prednosti, ki jih prinaša uporaba IKT, ter jih uporabiti na način, ki najboljše ustreza potrebam učencev (Andrin, 2016). Eno najhitreje rastočih področij v

IKT je umetna inteligenca (dalje UI). Umetna inteligenca v izobraževanju predstavlja uporabo tehnologij UI, kot so klepetalni roboti, sistemi za samodejno ocenjevanje, inteligentni sistemi za poučevanje ter platforme za napovedovanje učenčeve uspešnosti, ki podpirajo in izboljšujejo izobraževanje (Chiu, et al., 2023). Kasneci in drugi (2023) ugotavljajo, da je vpeljevanje in sprejemanje UI v izobraževanje še vedno počasno v primerjavi z drugimi področji, kot so industrijske aplikacije (npr. finance, e-trgovina, avtomobilska industrija) ali medicina, zato je tudi manj empiričnih študij, ki bi preučevale uporabo tako velikih jezikovnih modelov, kot je ChatGPT v izobraževanju. Čeprav še vedno primanjkuje formalnih študij na to temo, pilotna študija z evropskimi učitelji kaže na pozitiven odnos učiteljev do uporabe UI v izobraževanju. Učitelji, vključeni v študijo, so bili visoko motivirani za uvajanje vsebin, povezanih z UI v šolskih programih. Obvladali so osnovno raven digitalnih kompetenc, vendar pa niso imeli veliko izkušenj s področja UI (Polak et al., 2022 v Kasneci et al., 2023). Za Honga (2023) je ChatGPT velik motilec (disruptor) na področju izobraževanja. Imenuje ga celo spreminjevalec igre. Po njegovem mnenju je namreč področje izobraževanja tisto, ki najbolj potrebuje revolucionarno spremembo v primerjavi z drugimi poklicnimi področji. Čeprav se uvajajo novi pristopi poučevanja, ni nujno, da bodo ti zagotovili boljšo učinkovitost v primerjavi z obstoječimi. Različni družbeni in tehnološki trendi spreminjajo način, kako se učenci učijo, čeprav so se v preteklosti že izkazali za učinkovite načine poučevanja.

a) Veliki jezikovni model – ChatGPT

ChatGPT je napreden iskalnik besedil, ki ne krade posodobljenih informacij po spletu (Rudolph et al. 2023 v Hong, 2023), vendar je dober pri posnemanju človeških interakcij (Azaria 2022 v Hong, 2023) in se odlikuje po tem, da filtrira nepotrebne informacije in tako uporabniku ponudi točno to, kar zahteva. V nasprotju s priljubljenimi in pogosto z romantičnimi prepričanji, pa ChatGPT ne odgovarja na vprašanja uporabnikov s pomočjo razmišljanja ali s čustvi, ampak primerja obstoječe podatke, da bi izvel najverjetnejše (npr. najpogostejše in relevantne) odgovore. Zato je povratna informacija končnega uporabnika ključna za njegovo nadaljnjo natančnost. Zaradi svojega osnovnega mehanizma ChatGPT ni sposoben "razumeti" besedila, ki ga ustvari (Hong, 2023).

b) ChatGPT pri pouku tujih jezikov

Veliki jezikovni modeli, kot je ChatGPT, lahko spremenijo način poučevanja in pomagajo pri poučevanju. Pri učenju tujih jezikov lahko učitelji na primer uporabljajo velike jezikovne modele kot pomoč za poudarjanje pomembnih fraz, pripravo povzetkov in prevodov, razlago slovnice in besedišča. Prav tako jim ti modeli lahko predlagajo slovnične ali slogovne izboljšave ter jim pomagajo vaditi konverzacijo. Jezikovni modeli lahko učiteljem nudijo tudi prilagodljiva in prilagojena sredstva za pomoč učencem pri njihovem učenju jezika, kar lahko pripomore k temu, da je učenjem tujega jezika bolj zanimivo in učinkovito (Kasneci et al., 2023).

Študija, ki so jo izpeljali Ali, Hezam, Shamsan in Majeed v začetku marca 2023, je pokazala, da ChatGPT na splošno spodbuja motivacijo pri učečih se za razvijanje bralnih in pisnih spretnosti. Glede učinka ChatGPT-ja na razvijanje poslušanja in govora so odzivi udeležencev bili nevtralni. Rezultati študije so pokazali, da ima uporaba ChatGPT-ja za poučevanje tujih jezikov pozitiven vpliv na motivacijo učencev. Na podlagi teorije samodoločenosti (SDT)

Ryana in Decija, ene izmed najbolj uveljavljenih teorij za razumevanje motivacije učencev, ugotovimo, da lahko uporaba ChatGPT-ja zadovolji vse tri temeljne psihološke potrebe posameznika, kot jih opredeljuje SDT. V skladu s teorijo učenci pri uporabi ChatGPT-ja sami izbirajo svoja vprašanja in odgovore, kar jim omogoča občutek avtonomije pri lastnih odločitvah in dejanjih. Hkrati prejemajo povratno informacijo, kar vpliva na njihovo zaznavanje lastne kompetentnosti. Poleg tega se lahko počutijo povezane s ChatGPT-jem, saj stroj komunicira na način, ki je podoben človeški komunikaciji, kar lahko okrepi občutek povezanosti.

c) Veščina pisanja učinkovitih pozivov

Pogoj za uspešno učenje z IKT tehnologijo je, da imajo učenci samoregulativne spretnosti in digitalne kompetence. Različne ravni samoregulacije in digitalnih kompetenc med učenci (Chiu et al., 2023) ter njihovo različno znanje jezika lahko vplivajo na njihovo dožemanje uporabe ChatGPT in koristi, ki jim jih prinaša pri učenju tujih jezikov (Hong, 2023). Čeprav je ChatGPT inteligen, so njegovi odgovori določeni s pozivom ali z ukazom (ang. *prompt*), s čimer pozovemo UI, da izvede določeno nalogo. Zato postaja pomembna nova veščina pisanja učinkovitih pozivov, ki bo kmalu postala nujni del splošne izobrazbe. Bistvo te nove veščine je, da znamo z ustreznimi besedami posamezno pametno orodje kar najbolj učinkovito pripraviti do tega, da čim bolje izvede zastavljeno nalogo. Chiu in drugi (2023) navajajo, da bodo učno uspešnejši učenci bolje izkoristili interakcije s klepetalnim robotom kot učno manj uspešni. Če so na primer odgovori klepetalnih robotov zmedeni ali nejasni, se lahko učno uspešnejši učenci bolje znajdejo pri postavljanju dodatnih pojasnjevalnih ali bolj specifičnih vprašanj za razjasnitev odgovorov, kar prispeva k njihovi uspešnosti pri učenju. Pri tem ne smemo spregledati, da učenci s tem, ko postavljajo vprašanja, hkrati vadijo več vidikov uporabe tujega jezika, saj vprašanja vključujejo vse elemente avtentičnega pogovora - povzemanje misli, postavljanje dodatnih vprašanj, pojasnjevanje, ponujanje informacij itd. (Hong, 2023). Učno šibkejši učenci se pogosto srečujejo s težavami pri postavljanju dodatnih vprašanj ali pri razumevanju in pojasnjevanju odgovorov, kar povečuje verjetnost, da bodo od klepetalnega robota dobili zmedene odgovore. Poleg tega njihova vprašanja pogosto niso dovolj natančna, kar lahko negativno vpliva na njihovo zmožnost pridobivanja ustreznih odgovorov od klepetalnega robota. Na osnovi dosedanjih izkušenj pri poučevanju s pomočjo ChatGPT smo ugotovili, da nekateri učenci, ki uporabljajo ChatGPT, niso sposobni postavljati ustreznih zastavljenih ali dodatnih vprašanj, kar jim preprečuje, da bi izkoristili prednosti klepetalnega robota. Opazili smo tudi, da učenci, ki dosegajo boljše učne rezultate, raje sami pišejo svoje besedilne naloge, medtem ko se učenci z nižjimi učnimi dosežki, ki uporabljajo klepetalnega robota, pogosteje zanašajo na umetno inteligenco pri ustvarjanju besedil, ki pa včasih ni ustrezna. Zdi se, da učenci, ki že dosegajo dobre ocene, uporabljajo UI, da bi si pridobili več časa za druge aktivnosti, medtem ko učno slabši učenci uporabljajo UI, da bi se še manj učili. Ta razlika v izobraževanju predstavlja izziv, zato bi morali vsi otroci in mladostniki dobiti osnovno znanje o smiselnem in učinkovitem uporabljanju UI.

č) ChatGPT in domače naloge

V družabnih medijih se pojavljajo naslovi, ki trdijo, da ChatGPT odpravlja potrebo po pisanju domačih nalog. Seveda učenci uporabljajo ChatGPT tudi za reševanje domačih nalog.

Vprašanje pa ostaja, ali bo UI v prihodnosti popolnoma prevzela to nalogo. Vendar pa ChatGPT ni popoln in ne more nadomestiti vsega, kar je potrebno za uspešno reševanje domačih nalog. Pogosto se ponavlja in njegovi rezultati se lahko zdijo pri različnih poizvedbah enaki. Spis "Moj hišni ljubljencek", ki mi ga je ustvaril ChatGPT, je dober. Vendar se rezultat pri različnih poizvedbah skorajda ne razlikuje. Če bodo učitelji določili nalogo, ki jo lahko opravi UI, na primer nalogo, ki se bolj osredotoča na izdelek kot na proces, bodo nekateri učenci zagotovo uporabljali ChatGPT. Hong (2023) predlaga zmanjšanje števila pisnih domačih nalog za učitelje tujih jezikov, saj orodja, kot sta Google prevajalnik in Quillbot, ogrožajo veljavnost teh nalog. Če so domače naloge nujne, pa priporoča, da učitelj izbere takšne, ki onemogočajo uporabo klepetalnih robotov. Domače naloge so ključnega pomena pri učenju tujih jezikov. Ko želimo, da učenci napišejo pisni izdelek, kot je na primer krajši sestavek ali esej, jih spodbujamo, da povzamejo vsebino vizualizacije, ki smo jo obravnavali pri pouku, ali pa si ogledajo kratke video posnetke z malo govora (npr. posnetke nemih filmov ali filmi o Mr Beanu) in jih preoblikujejo v pisno zgodbo. Naloge, ki so oblikovane tako, da učenci ne morejo uporabiti ChatGPT kot pomoč, zmanjšujejo verjetnost, da bodo učenci posegli po tej vrsti tehnologije. Hong (2023) zato meni, da je pisanje s svinčnikom in papirjem v učilnici še vedno najboljši način pisnega ocenjevanja znanja. Kot drugo možnost pa predlaga, da se pisna naloga vključi v širši projekt, ki zajema tudi druge naloge, kot so predstavitve ter snemanje avdio in video posnetkov. Zato je pomembno, da učitelji izboljšamo svoje spretnosti pri oblikovanju in sestavljanju nalog. Namesto preverjanja zgolj sestavkov ali povzetkov, ki jih lahko ChatGPT pripravi z lahkoto, bi morali stremeti k spodbujanju višjih miselnih procesov, kot so primerjalne analize, mnenja in interpretacije. Skratka, osredotočiti se moramo na spodbujanje kritičnega razmišljanja in kreativnosti pri naših učencih. To lahko dosežemo z izboljšanjem oblikovanja vprašanj in nalog, ki spadajo v višje nivoje Bloomove taksonomije. Hong (2023) ugotavlja, da lahko uporaba ChatGPT v izobraževanju predstavlja priložnost za preusmeritev ocenjevanja iz pretežno sumativnega v formativno. S tem bi se osredotočili na celovitejšo spremljanje učenja in izboljšali učni proces ter zmanjšali poudarek na končni oceni. Pri uporabi ChatGPT ugotavljamo, da je zelo koristen pri ponavljanju snovi in odgovarjanju na vprašanja na nižjih ravneh Bloomove taksonomije, kot so pomnjenje in razumevanje. S tem se lahko lažje osredotočamo na učenčevo učinkovitost na višjih ravneh, kot so analiziranje, vrednotenje in ustvarjanje.

3. PRIMERI PRAKSE

Kako lahko ChatGPT uporabljam kot pomočnika pri pouku (tujega jezika), hkrati pa učencem omogočim, da vadijo in komunicirajo s ChatGPT (v ciljnem jeziku) ter uporabijo možnosti UI za lastno učenje?

V nadaljevanju bomo nanizali nekaj primerov, kako smo uporabili ChatGPT pri poučevanju tujega jezika.

- Za uro o Florence Nightingale smo uporabili orodje ChatGPT, da smo ustvarili prilagojeno besedilo, ki je bilo namenjeno učno šibkejšim dijakom. Besedilo smo prilagodili tako po dolžini kot po kompleksnosti jezika, s čimer smo omogočili lažje razumevanje. Poleg tega smo s pomočjo ChatGPT-ja pripravili vaje in teste za preverjanje razumevanja besedila z

dopolnjevanjem manjkajočih besed v okvirčku. S tem smo preverjali ne samo bralno razumevanje, temveč tudi dijakovo zmožnost uporabe jezikovnega znanja.

- Pri obravnavi besedila o velikanu Bolsterju iz Cornwella smo dijakom razkrili zgolj začetek zgodbe, nato pa smo jih spodbudili, da s pomočjo generiranega besedilnega materiala poiščejo različne možnosti nadaljevanja zgodbe.
- ChatGPT smo uporabili kot partnerja za razvijanje pisnih spretnosti v tandemu. Dijak je napisal začetek zgodbe, omejen na tri stavke, in nato ukazal robotu, da nadaljuje zgodbo s tremi dodatnimi stavki. Nato je bil spet na vrsti dijak. Tako je bil potek zgodbe nepredvidljiv tudi za dijake, ki so se morali odzivati na nepričakovane preobrate.
- Med učno uro, kjer smo se učili pisati vlogo za delovno mesto v angleščini, smo se za pomoč obrnili na ChatGPT. Ta nam je posredoval besedilo, ki so ga dijaki uporabili kot iztočnico za pisanje lastne vloge. Besedilo je bilo napisano v obliki pripovedi medicinske sestre z dvajsetletnimi delovnimi izkušnjami, ki prihaja iz vasi in razkriva razloge, zakaj si je izbrala ta poklic.
- Dijaki se pogosto srečujejo s pomanjkanjem idej pri pisanju sestavkov in esejev. Na eni izmed ur so morali napisati sestavek, v katerem je bilo potrebno opisati dogodek, ko so nazadnje izgubili potrpljenje. UI jim je pomagala pri pridobivanju idej ali celo pri začetku eseja. Potem ko so prejeli začetni navdih, so lažje nadaljevali s svojimi idejami in z opisom lastnih izkušenj.
- Za prihodnje zdravstvene tehnike je izjemnega pomena razviti komunikacijske spretnosti za uspešno interakcijo s pacienti. Zato pri pouku angleščine izvajamo igre vlog, ki nam pomagajo vaditi komunikacijske veščine v zdravstvenem okolju. Pri tem smo uporabili ChatGPT, ki nam je ustvaril različne scenarije vlog zdravstvenih tehnikov.
- ChatGPT pogosto uporabljamo za ustvarjanje besedil in nalog, pri čemer lahko ob pravilnem ukazu izbiramo med različnimi tipi nalog in s tem zajamemo različne vidike znanja in izkazovanja znanja ter sprožimo različne kognitivne procese. To nam pomaga ustvariti raznolike naloge, ki spodbujajo razmišljanje in učenje. Ob ukazu »Ustvari besedilo v present simple s 15 vrzeli na temo 'A Day in the Life of a Nurse'« je ChatGPT ustvaril naslednji odgovor: » A nurse's day is often unpredictable and can be very (1). Their main role is to provide (2) for patients and support them during their treatment. In a hospital setting, a nurse's day typically starts with a (3) handover ...« Manjkajoče besede so označene z zaporedno številko, v rešitvah je ponujenih več možnih odgovorov.
- Pri izdelavi učne priprave na temo » A Day in the Life of a Care Home Carer« smo tudi uporabili ChatGPT. Poleg pomoči pri učni pripravi nam je klepetalni robot tudi ustvaril kriterij ocenjevanja, ki je bil skladen z učnimi cilji, predlagal dodatne vire na spletu, ustvaril besedilo za infografiko, predlagal interaktivne igre in izdelal učne kartice (ang. *flashcards*). Pri ustvarjanju nalog je uporabil Depth of Knowledge okvir, s katerim je zagotovil raznolikost nalog, ki zahtevajo od dijakov uporabo različnih ravni kognitivnih spretnosti. Zagotovil nam je tudi vprašanja za refleksijo in evalvacijo.
- Klepetalnega robota smo uporabili tudi pri igrah ugibanja. Tokrat pri uri angleščine niso bili dijaki tisti, ki so morali ugibati, katero besedo oziroma koncept opisuje njihov sošolec ali učiteljica, temveč je v naši igri ugibanja sodeloval ChatGPT, ki je postavljajal vprašanja, na katera so morali dijaki odgovarjati.

- Klepetalnemu robotu smo dali poziv, da je ustvaril avanturistično igro, ki je temeljila na besedilu o Harry Potterju. Dijakom je bila igra v izziv, saj so morali sprejemati odločitve (izbirati med možnostmi a, b in c), da so se lahko uspešno prebili skozi igro. Klepetalni robot je bil zadolžen za vodenje igre.

4. SKLEP

Čeprav prispevku poudarjamo bolj pozitivne učinke uporabe klepetalnega robota, se zavedamo tudi izzivov, ki jih prinaša njegova uporaba. Ne glede na to, kako močna bo umetna inteligenca v prihodnosti, noben program ne more popolnoma nadomestiti skupnega učenja, ki temelji na medosebnih odnosih med učiteljem in učenci ter s tem na razvoju posameznikov. Poleg tega ne smemo zanemariti dejstva, da nekatere aplikacije z umetno inteligenco spodbujajo pasivno učenje, kar pa zagotovo ni zaželen način učenja.

V skupnem povzetku lahko rečemo, da je ChatGPT odlično orodje za učitelje, ki želijo izboljšati svoj pouk in pridobiti nove ideje za učenje. Učitelji tujih jezikov bi morali sprejeti tehnologijo klepetalnih robotov in jo uporabiti kot orodje za izboljšanje procesa poučevanja in učenja. Ugotavljamo, da je možno orodja, kot je ChatGPT, uporabiti na način, ki spodbuja učenje. Glede na to, da učenci orodja že uporabljajo na svojih elektronskih napravah, bi bilo neodgovorno, če jih ne bi ustrezno pripravili na njihovo uporabo. Hkrati pa se moramo zavedati, da lahko uporaba teh orodij predstavlja tudi določene nevarnosti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Andrin, Alenka (2016). Smernice za uporabo IKT pri predmetu tuj jezik 1- Angleščina, Zavod republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana.
- [2] Chiu, T. K. F., Moorhouse, B. L., Chai, C. S. in Ismailov, M. (2023). Teacher support and student motivation to learn with Artificial Intelligence (AI) based chatbot. Interactive Learning Environments, Advanced online publication. Pridobljeno s svetovnega spleta, 14. 3. 2023 file:///C:/Users/Uporabnik/Downloads/NILE_AIchatbotsubmission_author%20(2).pdf
- [3] Hong, W. (2023). The impact of ChatGPT on foreign language teaching and learning: Opportunities in education and research. Journal of Educational Technology and Innovation, Vol. 3 (1). Pridobljeno s svetovnega spleta, 26. 3. 2023, file:///C:/Users/Uporabnik/Downloads/TheImpactofChatGPTonforeignlanguageteachingandlearning_preprint%20(2).pdf
- [4] Kasneci, E., Seßler, K., Küchemann, S., M Bannert...(2023). ChatGPT for good? On Opportunities and Challenges of Large Language Models for Education. Pridobljeno s svetovnega spleta, 2. 3. 2023, <https://edarxiv.org/5er8f/>
- [5] Retelj, Andreja (2015). Pouk tujih jezikov v luči E-gradiv in E-storitev: Od poučevanja do učenja tujega jezika z IKT. Vzgoja in izobraževanje, št. 2-3, 73 -78.
- [6] Ali, J.K.M., Shamsan, M.A.A., Hezam, T.A. in Majeed, A. (2023). Impact of ChatGPT on Motivation: Teachers and Students' Voices. Pridobljeno s svetovnega spleta 18. 4. 2023, https://www.researchgate.net/publication/369062472_Impact_of_ChatGPT_on_Learning_Motivation_Teachers_and_Students'_Voices

PODKASTI, PRILOŽNOST ZA SOUSTVARJANJE UČENJA V ŠOLAH

POVZETEK

Podkasti v zadnjih letih postajajo vse bolj priljubljen vir za prenos in pridobivanje informacij in s tem širitev znanja. Gre za digitalno zvočno ali video datoteko, ki jo najdemo na spletu. Uporabniki si jo lahko preko spleta naložijo na eno od naprav (računalnik, tablica, telefon) ali pa jo predvajajo pretočno. Zaradi raznolikosti in zanimivosti vsebin ter visoke dostopnosti in uporabnosti tega medija, so podkasti postali priljubljeni tudi v šoli. Prispevek izhaja iz ugotovitev več raziskav, ki so pokazale, da je uporaba podkastov v procesu učenja in poučevanja priložnost za nadgradnjo že obstoječega znanja dijakov ter tudi za izgradnjo novega znanja in soustvarjanja učenja. Vendar to niso edine prednosti, ki jih te digitalne vsebine prinašajo. Prispevek predstavlja primer iz prakse kako z vključevanjem podkastov v učni proces (ustvarjanje lastnih podkastov) spodbujamo ustvarjalnost dijakov, razvijamo različne spretnosti in veščine ter omogočamo sodelovalno učenje.

Prikazan bo proces izdelave zvočnega podkasta za šolske namene ter učinki procesa na motiviranost in angažiranost dijakov, timsko delo, razvoj slušnih veščin in inovativnosti. Spoznanja o vplivu izdelave podkastov je mogoče uporabiti za izboljševanje kakovosti pouka in angažirano ter ustvarjalno delo dijakov kakor tudi za krepitev ustvarjalnosti in sodelovanja strokovnih delavcev in s tem razvoj učeče se skupnosti. Na ta način lahko nastaja novo didaktično gradivo, ki ga je mogoče smiselno uporabljati pri pouku različnih predmetov. Nastajajo lahko tudi umetniška "dela". Poleg tega izdelava podkastov spodbuja digitalno in medijsko pismenost dijakov. S pomočjo vsebin v podkastih se lahko krepí sodelovanje dijakov v skupnosti (šoli, lokalnem okolju, ...).

KLJUČNE BESEDE: Podkast, soustvarjanje učenja, izobraževanje, avdio produkcija, inovativnost

PODCASTS, AN OPPORTUNITY FOR CO-CREATION OF LEARNING IN SCHOOLS

ABSTRACT

In recent years, podcasts have become an increasingly popular source for downloading and acquiring information, thereby contributing to the spread of knowledge. Podcasts are a digital audio or video file found online. Users can download them from the web onto devices such as computers, tablets, or phones, or they can stream them. Due to the diversity and interesting content, as well as the high accessibility and utility of this medium, podcasts have also gained popularity in schools. This article is based on findings from multiple studies that have shown the use of podcasts in the learning and teaching process, as an opportunity to enhance students' existing knowledge and build a new one through co-creation of learning. However, these digital resources offer more than previously stated advantages. The article provides a practical illustration of the benefits that arise from the inclusion of podcasts in the learning process, including the creation of their own podcasts. It highlights how this integration promotes students' creativity, enhances the development of various skills and abilities, and facilitates collaborative learning. Insights into the impact of creating podcasts can be used to improve the quality of teaching and engage students in creative and meaningful work, as well as strengthen the creativity and collaboration of educational professionals, thus fostering the development of a learning community. In this way, new didactic materials can be created, which can be effectively utilized in teaching various subjects. Artistic works can also emerge as a result. Additionally, podcast production promotes digital and media literacy among students. Through the content of podcasts, student engagement within the community (school, local environment, etc.) can be enhanced.

KEYWORDS: Podcasts, co-creation of learning, education, audio production, innovation

1. UVOD

Prispevek izhaja iz ugotovitev več raziskav, ki so pokazale, da podkasti nudijo veliko prednosti pri učenju in poučevanju. Podkasti omogočajo dostop do raznovrstnih in aktualnih vsebin ter spodbujajo dijake k aktivnemu poslušanju in soustvarjanju znanja. Besedilo predstavlja uporabo in učinke izdelave podkastov v procesu učenja in poučevanja ter številne prednosti, ki jih prinaša. Prav tako je prikazan proces izdelave zvočnega podkasta za šolske namene. Na ta način lahko nastaja novo didaktično gradivo, ki ga je mogoče smiselno uporabljati pri pouku različnih predmetov. Izdelava podkastov spodbuja digitalno in medijsko pismenost, sodelovanje ter razvoj ustvarjalnosti tako dijakov kot strokovnih delavcev. S pomočjo vsebin v podkastih se lahko krepi sodelovanje dijakov in tudi strokovnih delavcev v skupnosti (šoli, lokalnem okolju, ...).

2. PODKAST

Podkast je digitalna zvočna ali video datoteka, ki jo najdemo na spletu. Uporabniki si jo lahko preko spleta naložijo na eno od naprav (računalnik, tablica, telefon) ali pa jo predvajajo pretočno. Ponavadi so v dolžini dvajset do šestdeset minut. Njegova vsebina je namenjena prenašanju ali pridobivanju informacij, ki jih avtor oziroma uporabnik sistematično podaja oziroma spremlja preko različnih elektronskih naprav. Vsebine so lahko informativne, izobraževalne, zabavne, ... Podkasti so zelo priljubljeni zaradi raznovrstnosti vsebin, ki jih ponujajo. To omogoča dijakom, da si izberejo vsebine, ki jih zanimajo in so jim blizu. Raznolikost vsebin spodbuja tudi razvoj različnih veščin, kot so kritično razmišljanje, analitično razmišljanje in ustvarjalno reševanje problemov.

Podkast lahko ustvari vsakdo z dostopom do potrebne opreme in tehnologije za snemanje in urejanje vsebin ter njihovo distribucijo. Načrtovanje, strukturiranje, priprava in izvedba vsebinskega ter tehničnega vidika, so ključni za ustvarjanje zanimivega in kakovostnega podkasta, ki bo pritegnil občinstvo.

Poznati je potrebno osnovne koncepte snemanja in urejanja posnetkov. Pomembno je, da zagotavljamo tehnični in vsebinski vidik kakovosti posnetka. Pravilna uporaba mikrofona in računalnika ter poznavanje programske opreme za urejanje in montažo avdio posnetkov so ključni pri zagotavljanju kakovosti zvoka in s tem ustvarjanje kvalitetnega podkasta. Za oblikovanje posnetkov ne potrebujemo profesionalnega studia in opreme, za izdelavo dobrih posnetkov je na voljo kvalitetna, cenovno dostopna oprema.

Enako pomemben je tudi vsebinski vidik. Bistveno je, da vsebina ponuja zanimivo in aktualno temo za poslušalce. Jasna struktura (avizo, uvod, jedro, zaključek, odzivo), pripovednost, izbira primernih sogovornikov in upoštevanje povratnih informacij, ki jih pridobimo, so stvari, ki naredijo kvaliteten in prepoznaven podkast.

Zaradi raznolikosti in zanimivosti vsebin ter visoke dostopnosti in uporabnosti tega medija, so podkasti postali priljubljeni tudi v šolskem sistemu, saj se je izkazalo, da prinašajo številne koristi. Podkasti omogočajo interakcijo med učenci in učitelji na nov način. Učitelji lahko ustvarjajo podkaste, ki služijo kot dodatek k pouku ali kot samostojno gradivo za učenje. Učenci

pa se lahko aktivno vključijo v ustvarjanje podkastov, s čimer razvijajo različne spretnosti, kot so raziskovanje, pisanje scenarija, snemanje in urejanje zvoka. Interaktivnost podkastov spodbuja tudi komunikacijske veščine in sodelovanje med učenci.

V nadaljevanju bodo predstavljene prednosti in številni pozitivni učinki, ki jih ima uporaba podkastov na učence v procesu učenja in poučevanja.

3. UPORABA IN UČINKI PODKASTOV V PROCESU UČENJA IN POUČEVANJA

Prilagodljivost in dostopnosti podkastov učencem omogočajo poslušanje ali gledanje vsebin kadarkoli in kjerkoli, kar nudi prilagajanje učenja v svojem tempu in urniku (Smith, 2022). Podkasti lahko vključujejo različne vrste učnih vsebin, kot so posnetki predavanj, intervjuji z gosti, diskusije in razprave, ki jih lahko študenti poslušajo večkrat, da bolje razumejo učno gradivo ali pa si razširijo in poglobijo znanje na izbrano temo (Jones, 2020). Podkasti so odlično sredstvo za pridobivanje znanja izven učilnice. Učenci lahko dostopajo do različnih strokovnih vsebin, intervjujev, predavanj in dokumentarcev in so odličen vir za dopolnjevanje znanja pridobljenega v učilnicah (Brown, 2021).

V izobraževalnem procesu se podkasti lahko uporabljajo na različne načine. Vključevanje podkastov kot dodaten vir gradiva za učenje, učencem omogoča seznanitev z različnimi pogledi in dodatnimi vsebinami, ki nadgrajujejo učne cilje (Smith, 2022) in ustvarjanje podkastov, s katerim se spodbuja kreativnost, komunikacijske veščine in samopodoba učencev (Jones, 2020).

Avtorja Nguyen in Kilic sta v znanstveni raziskavi *"Podcasting in Education: A Systematic Review of Empirical Studies"* preučila več primerov, ki so obravnavale različne vidike uporabe podcastov, kot so njihov vpliv na učno uspešnost, motivacijo, angažiranost, poslušalne veščine, interakcijo med udeleženci in druge pomembne vidike učenja. Rezultati kažejo, da uporaba podcastov v izobraževanju prinaša številne koristi. Študije so pokazale, da spodbujajo razvoj slušnik veščin pri udeležencih. Aktivno poslušanje in razumevanje govornih informacij sta ključni sestavini učenja preko zvočnih datotek, kar lahko prispeva k razvoju komunikacijskih in kognitivnih sposobnosti. Poslušanje podkastov zahteva aktivno sodelovanje, koncentracijo in razumevanje govornih informacij. S tem se učenci učijo umetnosti poslušanja in razvijajo sposobnost natančnega sledenja navodilom ter razumevanja zapletenejših konceptov.

V izobraževanju nudijo dinamično in privlačno učno izkušnjo, kar povečuje motivacijo in angažiranost učencev. Omogočajo sodelovanje, diskusijo in izražanje idej, spodbujajo aktivno udeležbo ter razvijajo kritično razmišljanje. Aktivno poslušanje podkastov razvija slušno zbranost, medtem ko sodelovanje v diskusijah izboljšuje komunikacijske veščine in verbalno izražanje. Podkasti omogočajo prilagajanje učnega tempa in načina posredovanja vsebine ter upoštevanje raznolikosti učnih stilov dijakov. Različni medijski elementi v podkastih omogočajo izbiro glede na posameznikov učni stil. Poleg tega zagotavljajo povečano dostopnost do različnih učnih virov, kar spodbuja individualizirano učenje in razširjanje znanja na specifičnih področjih.

Prednost podkastov lahko opazimo tudi v prilagodljivosti in individualizaciji učnih virov. Učitelji lahko izbirajo ali skupaj z učenci ustvarjajo podkaste, prilagojene posameznim učencem ali skupinam učencev, kar omogoča prilagajanje učne izkušnje in učnih ciljev.

Podkasti, osnovani na trdni študijski teoriji in oblikovani z namenom izboljšanja rezultatov delovnega procesa, lahko spremenijo študijsko doživetje, promovirajo dejavnejše vključevanje v študijsko snov in omogočijo doseganje ključnih znanj (Vess, 2006). Podkasti, ki jih učenci naredijo sami imajo pozitivne učinke, ki vključujejo razvoj ustvarjalnosti, komunikacijskih veščin in kritičnega razmišljanja. Prav tako spodbujajo timsko delo, samorefleksijo in samostojno učenje. Učenci imajo priložnost izraziti svoje ideje, deliti znanje in razvijati svoje veščine skozi ustvarjanje svojega podkasta.

Izdelava podkastov ima pomemben vpliv na spodbujanje digitalne in medijske pismenosti dijakov. S tem, ko dijaki ustvarjajo podkaste, se aktivno ukvarjajo z digitalnimi orodji in tehnologijo, kar jim omogoča pridobivanje praktičnih spretnosti in znanj na področju digitalnih medijev. Pri ustvarjanju podkastov se dijaki učijo uporabe avdio opreme, snemanja, montaže in urejanja zvoka, kar jim omogoča razvijanje tehničnih veščin v digitalnem okolju. Poleg tega dijaki pridobivajo tudi medijsko pismenost, saj se ukvarjajo z vprašanji, kot so viri informacij, kritično razmišljanje o vsebini, urejanje vsebine za ciljno občinstvo in razumevanje vpliva medijev na družbo. Izdelava podkastov tako spodbuja dijake, da postanejo aktivni ustvarjalci in kritični potrošniki medijskih vsebin, kar je ključno za njihovo uspešno delovanje v sodobnem digitalnem svetu.

Spoznanja o vplivu izdelave podkastov je mogoče uporabiti za izboljševanje kakovosti pouka in angažirano ter ustvarjalno delo dijakov, kakor tudi za krepitev ustvarjalnosti in sodelovanja strokovnih delavcev in s tem razvoj učee se skupnosti. S pomočjo podkastov dijaki lahko izrazijo svoje ideje, raziskujejo teme in podobno, ustvarjajo avdio vsebine. Na ta način lahko nastaja novo didaktično gradivo, ki ga je mogoče smiselno uporabljati pri pouku različnih predmetov.

Podkasti imajo močno vlogo pri krepitvi sodelovanja dijakov v skupnosti, bodisi na ravni šole ali lokalnega okolja. Z uporabo vsebin v podkastih se dijaki spodbujajo k aktivnemu vključevanju v dogajanje in teme, ki zadevajo njihovo skupnost. Podkasti omogočajo dijakom, da izrazijo svoje mnenje, ideje in stališča glede aktualnih vprašanj, dogodkov ali problemov, ki se pojavljajo v njihovi skupnosti. S tem se krepi njihov občutek pripadnosti in odgovornosti do skupnosti, saj se zavedajo, da imajo možnost glasu in vpliva na lokalno ravni.

V nadaljnjem besedilu bo predstavljen postopek izdelave podkasta oziroma produkcija. Ta vključuje načrtovanje vsebine, izbiro ustrezne opreme, snemanje in montažo zvoka.

4. IZDELAVA PODKASTOV ZA ŠOLSKE NAMENE

V okviru naše šole smo pri predmetu Izražanje s sliko in zvokom izvedli projekt, kjer smo vključili podkaste v učni proces. Učenci so se razdelili v skupine in ustvarili lastne podkaste na temo, ki jih je zanimala. Pri tem so se morali naučiti različnih veščin, kot so raziskovanje, pisanje scenarija, snemanje in urejanje zvoka. Projekt je bil zelo uspešen, saj so učenci pokazali

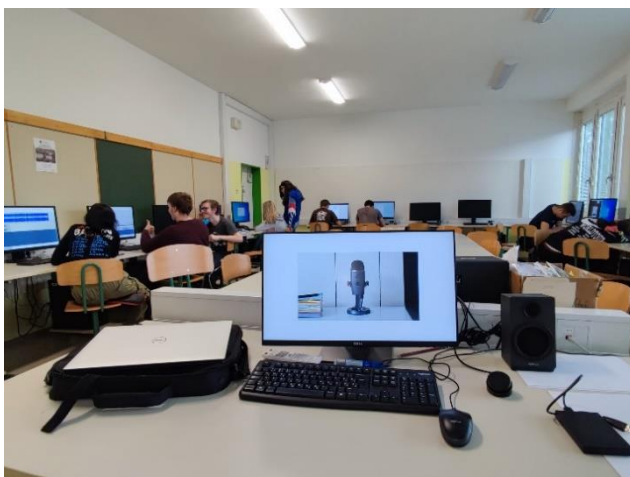
veliko motivacijo, angažiranost in ustvarjalnost pri delu. V nadaljevanju besedila bo predstavljen proces izdelave podkastov za uporabo pri učenju in poučevanju. Za ustvarjanje končnega izdelka je potrebno slediti več korakom, ki vključujejo načrtovanje, snemanje, montažo in objavo posnetka. Na primeru dobre prakse bo prikazan celoten proces izdelave podkasta.

Za izdelavo kvalitetnega in tehnično dovršenega podkasta je potrebno pridobiti določena znanja, ki bodo podrobno predstavljena v tem prispevku. Pomembno je poudariti, da gre za postopek, ki ni zapleten, zato ga je mogoče uspešno uporabiti pri izvajanju pouka v različnih predmetih. Podkast lahko predstavlja odlično orodje za medpredmetno povezovanje, bodisi med urami ali kot projektno delo v sodelovanju z drugimi področji.

a) Načrtovanje

Namen podkasta je lahko različen, na primer predstavitev nove učne teme, spodbujanje razprave ali poglobitev razumevanja določene teme. Pri izdelavi podkasta je pomembno določiti ciljno publiko, kot so dijaki določenega razreda, predmetnega področja ali starostne skupine. Tudi pri izbiri lahkotnejših tem z zabavno vsebino je ključno upoštevati aktualnost teme in usmerjati vsebino glede na ciljno občinstvo. V tem primeru bo predstavljen postopek izdelave podkasta z učno vsebino.

Priprava scenarija je pomemben korak pred snemanjem. Vsebinski del je priporočljivo razdeliti na posamezne dele. Vsak del naj se osredotoča na določeno temo, da bo podcast strukturiran in razumljiv. Viri in gradiva iz katerih dijaki črpajo, naj bodo kakovostno izbrani. Sliki 1 prikazuje proces iskanja informacij. Dijaki črpajo snov iz knjig, učbenikov in spletnih strani. Informacije naj bodo jasno zapisane, strukturirane in razumljive. Vsebinski del lahko poda ključne, pred vsem pa pravilne podatke. Pred snemanjem dijaki večkrat preberejo tekst.



It, I really liked it, 'cause it was organized, I have done Hire Tual before, I have used that as well. One thing I actually recently discovered, it's not necessarily sourcing but more networking, going back to the dating thing because I think recruiting is dating, essentially it's kind of like dating. [00:25:00] Bumble, have you heard of Bumble?

Chris Russell: Bumble yes, the dating app.

Erin Stevens: The dating app.

Chris Russell: But they also have a business version now, right?

Erin Stevens: Yes, and I just learned about it the other night. I was taking my sister out for her bachelorette party and her friend, my sister's about six years younger than me and her friend's younger than that. And she was like, "Oh you know you can do Bumble for networking?" And I was like, "You can?" So I got a little weird setting up my own Bumble account, but you swipe left and right, and [00:25:30] like you can see people's job titles, and I'm gonna use it, I'm traveling over the next couple of weeks so I'm gonna use it and see if I can find anybody in those areas and connect with them as far as networking opportunities. It's really cool.

Chris Russell: There's another app like that called Shapr, which is S H A P R, that I tried earlier, I think last year. Very similar: You can see job titles, you could, it also lets you kind of push-out quotes, business quotes to your social media and stuff. [00:26:00] so check that out, see if you might like that. Well speaking of-

Erin Stevens: Well my thing, I was just gonna say though, that you need to use something that people know. Like I've never heard of Shapr but I've sure as heck heard of Bumble, so.

Chris Russell: Nice, well speaking of Hire Tual, they're our second sponsor on today's show.

Erin Stevens: Oh what a great lead in.

Chris Russell: Yeah and their AI engine is your personal sourcing assistant, so if you submit your sourcing task with them, it'll do the sourcing for you while you're sleeping Erin, so enjoy your cup of coffee and let [00:26:30] Hire Tual source for you. You can build Boolean strings on the fly, the space contact info for the candidates you find on there. Let me just read one of the reviews on Facebook that I just pulled up here.

SLIKA 1: Slika prikazuje priprava vsebinskega načrta za izdelavo podkasta.

b) Snemanje

Pri snemanju je potrebno izbrati ustrezno snemalno opremo, radijski studio. V kolikor ni na voljo, potrebujete računalnik, program za snemanje in montažo, kvaliteten mikrofonski sistem ter ustrezno okolje, kot je tiha soba. Prostor naj bo akustično primeren (npr. brez odmeva).

Kakovost zvoka je zelo pomembna, zato je pred tem potrebno preveriti, da zadostuje osnovnim potrebam snemanja zvoka, kot so jasnost in razumljivost zvoka, pojav šumov ipd. Med snemanjem naj bo tekst prebran pravilno in sproščeno, paziti je potrebno na artikulacijo. Posnetek naj bo posnet na način, da imajo poslušalci občutek, kot, da ne gre za brano vsebino. Slika 2 prikazuje dijake pri snemanju podkasta z učno vsebino (tema je določena s strani mentorice), slika 3 na drugi strani prikazuje snemanje podkasta z zabavno vsebino (temo izberejo sami). Za razliko od prvega, so drugem primeru podkasti posneti pogovorno, v dialogu.



SLIKA 2: Slika prikazuje dijaka pri snemanju podkasta z učno vsebino. Dijakom temo določi mentorica.

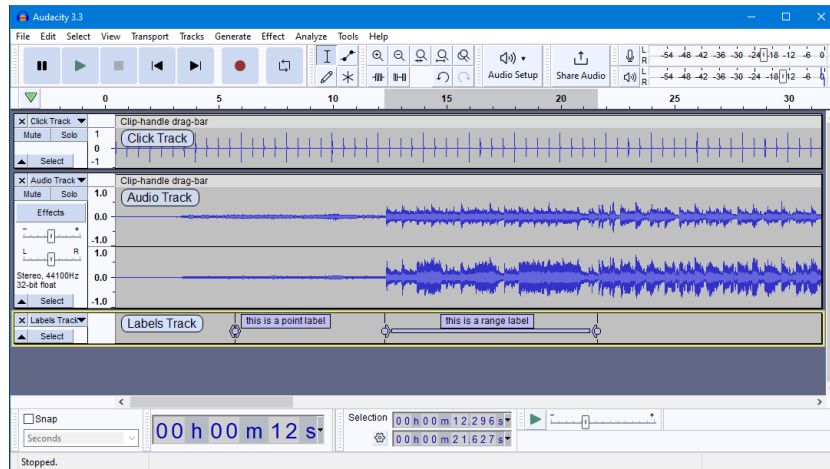


SLIKA 3: Slika prikazuje dijake pri snemanju podkasta z zabavno vsebino. Dijaki si temo izberejo sami.

c) Montaža

Montaža je postopek s pomočjo katerega (v za to namenjenem programu) odstranimo nastale napake (npr. mašila). Ko je tekstovni del urejen, podložimo z zvočno podlago primerno vsebini. Praviloma gre za glasbo brez vokala, saj bi v nasprotnem petje lahko poslabšalo kvaliteto zvoka (razumljivost) v delu govorne besede. Priporočljivo je, da ima podkast uvod in zaključek, ki označujeta začetek in konec vsebine, lahko pa tudi napoveduje novo. Poseben del podkastov so tudi avizo in odvizo. Gre za enak posnetek predvajan na začetku in koncu podkasta, zvočno najavo imena podkasta.

Na sliki 4 je prikazan program za snemanje in montažo zvoka, Audacity. Program ni plačljiv in se ga lahko preko spleta prenese na računalnik.



SLIKA 4: Slika prikazuje program za snemanje in montažo zvoka. Audacity.

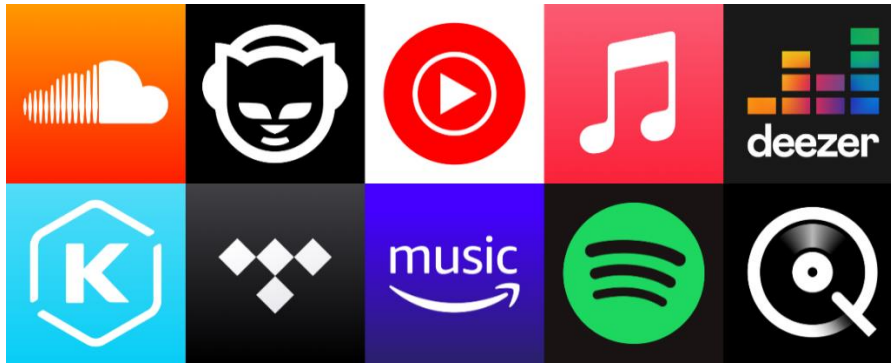


SLIKA 5: Slika prikazuje dijake pri montaži posnetkov.

Slika 5 prikazuje dijake pri montaži posnetkov. Natančnost in kreativnost pri urejanju izdelkov lahko izboljšata ali poslabšata kvaliteto končnega izdelka, zato je ta del izdelave podkasta zelo pomemben za končno izkušnjo slušateljev.

č) Objava

Glede na vrsto podkasta je za objavo potrebno izbrati ustrezno platformo. Podkasti z učno vsebino se objavijo v spletno učilnico, podkasti z zabavno vsebino pa se lahko objavijo na SoundCloud, Podbean, Anchor ali druge. Sliak 6 prikazuje nekaj platform za objavo podkastov.



SLIKA 6: Slika prikazuje različne platforme za objavo podkasta.

Povratna informacija naj bo namenjena nadgradnji naslednjim podkastom, in s tem izboljšanje učne izkušnje.

5. SKLEP

Uporaba in učinki ter izdelava podkastov v šoli kažejo velik potencial pri pridobivanju različnih znanj in veščin. Je priložnost za nadgradnjo že obstoječega znanja dijakov ter tudi za izgradnjo novega znanja in soustvarjanja učenja.

Na podlagi študija literature in primera v praksi je moč trditi, da podkasti spremenijo študijsko doživetje, promovirajo dejavnejše vključevanje v študijsko snov in omogočijo doseganje ključnih znanj. Podkasti, ki jih dijaki naredijo sami, imajo pozitivne učinke, ki vključujejo razvoj ustvarjalnosti, komunikacijskih veščin in kritičnega razmišljanja. Prav tako spodbujajo timsko delo, samorefleksijo in samostojno učenje. Učenci imajo priložnost prikazati svoje ideje, deliti znanje in razvijati veščine skozi ustvarjanje lastnega podkasta. S pomočjo podkastov se dijaki lahko izrazijo, raziskujejo teme in podobno, ustvarjajo avdio vsebine. Na ta način lahko nastaja novo didaktično gradivo, ki ga je mogoče smiselno uporabljati pri pouku različnih predmetov. Uporaba vsebin v podkastih omogoča krepitev sodelovanja dijakov in strokovnih delavcev v skupnosti, kot je šola ali lokalno okolje. Spoznanja o vplivu izdelave podkastov lahko koristimo za izboljšanje kakovosti pouka ter spodbujanje angažiranega in ustvarjalnega dela dijakov. Prav tako pa prispeva k razvoju ustvarjalnosti in sodelovanja med strokovnimi delavci, kar pripomore k razvoju učeče se skupnosti.

Uporaba podkastov v šoli predstavlja priložnost za soustvarjanje učenja in razvoj različnih spretnosti pri učencih. Podkasti omogočajo dostop do raznovrstnih vsebin, spodbujajo interakcijo med učenci in učitelji ter prinašajo številne prednosti, kot so dostopnost, prilagodljivost in aktivno poslušanje. Primer uporabe podkastov v naši šoli je pokazal, da ustvarjanje podkastov spodbuja motivacijo, angažiranost, timsko delo, razvoj slušnih veščin in inovativnost. Zato bi morali podkaste bolj aktivno vključevati v učni proces ter tako spodbujati ustvarjalnost, sodelovanje in razvoj učeče se skupnosti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Smith, R. (2022). *Podcasts as a Tool for Personalized Learning*. *Educational Innovations*, 39(4), 89-105.
- [2] Jones, M. (2020). *Exploring the Educational Potential of Podcasts*. *International Journal of Digital Learning*, 18(3), 127-142.
- [3] Brown, J. (2021). *The Power of Podcasts in Education*. *Journal of Educational Technology*, 25(2), 45-60.
- [4] Nguyen, H. T., & Kilic, D. (2020). *Podcasting in Education: A Systematic Review of Empirical Studies*. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17(1), 1-26.
- [5] Vess, Deborah L. 2006. History to go: Why iTeach with iPods. *The History Teacher* 39 (4): 479–492.

PEKA PECIVA V ANGLEŠČINI KOT INTERESNA DEJAVNOST

POVZETEK

Vsaka interesna dejavnost ne pritegne enako, čeprav je njen namen, da učence za nekaj navduši, utrjuje njihovo znanje ali jim preprosto širi obzorje. Namen je bil izvajati interesno dejavnost, pri kateri bodo učenci imeli priložnost več prosto govoriti v angleškem jeziku – predvsem med seboj pa tudi z učiteljem. Do izraza ob tem pridejo vsi. Tako učenci, ki jezik »izven pouka« zelo obvladajo, pa tudi tisti, ki ga srečajo le v šoli. Z namenom, da jim postane bolj domač, ga uporabljajo še bolj suvereno in brez strahu. Pa se je nazadnje izkazalo, da je interesna dejavnost lahko še mnogo več. Je varen prostor za druženje, za spoznavanje s sošolci in učiteljem, dovoli več svobode v izražanju, zaposluje roke, sprosti misli, uči pospravljanja in pomivanja. V času od septembra do maja so učenci zelo napredovali pri opravih kuhanja, peke, sodelovanja v skupini, branja recepta v angleščini, in velikokrat spregledanega pospravljanja in pomivanja, ter ostalih opravih, ki jih bodo spremljala celo življenje. Tekom dejavnosti so se otroci spoznali s praktično uporabo angleškega jezika, ter ga samostojno uporabljali v simulaciji vsakodnevne dejavnosti. Interesna dejavnost je postala užitek in učni poligon tako za učitelja kot za učence.

KLJUČNE BESEDE: angleščina, peka peciva, interesna dejavnost, motivacija za govor v angleškem jeziku, izkustveno učenje

ENGLISH BAKING ACTIVITY

ABSTRACT

Not every activity appeals in the same way, even if it aims to excite students, reinforce their knowledge or simply broaden their horizons. I wanted to do an activity where students had the opportunity to speak more freely in English - especially with each other, but also with the teacher. Where all those who are very proficient in the language "outside the classroom", as well as those who have mostly learnt it at school, would come out to make it more familiar to them, to use it even more confidently and without fear. But in the end, it turned out that an extra-curricular activity can be so much more: it is a safe place to socialise, a place to get to know your classmates and your teacher, it allows more freedom of expression, it keeps your hands busy, it frees your mind, it teaches you to tidy up and clean up. It is a pleasure and a learning ground for both teacher and pupils.

KEYWORDS: English, baking, activity of interest, motivation to speak English, experiential learning

1. INTERESNA DEJAVNOST

Iskala sem interesno dejavnost, ki bi pritegnila učence v drugi triadi, ob kateri bi urili angleški jezik. Najprej sem začela izvajati branje angleških knjig, slikanic, stripov, ogled kratkih filmov in diskusijo po tem. Pa se nam le-to ni obneslo, saj je bilo malo učencev pripravljenih ostati po pouku v šoli z namenom branja, poslušanja in igranja namiznih iger. Tako sem se domislila, da bi lahko pripravljali preprosta peciva, recept zanje pa bi bil napisan v angleškem jeziku. In nastal je krožek »Baking in English«.

Naša interesna dejavnost je v zadnjih dveh letih postala ravno to, kar uvodoma opisuje učni načrt za interesne dejavnosti: je del vseživljenjskega učenja. Tako urimo področji sporazumevanja v angleščini in peke peciva. Organizirana je z namenom, da omogoči odkrivanje in razvijanje učenčevih interesov ter učence praktično uvaja v življenje in jih s tem usposablja za koristno in zdravo preživljanje prostega časa. Učenci in učenke izbirajo ter se vključujejo v dejavnost prostovoljno, šola pa dejavnosti s pomočjo mentorjev strokovno izvaja in evalvira delo ter zagotavlja delovanje v prijetnem in sproščenem vzdušju (Interesne dejavnosti, 2008, str. 3).

V priporočilu Evropskega parlamenta in Sveta Evropske unije [4] so kompetence opredeljene kot »kombinacija znanja, spretnosti in odnosov, ustrežajočih okoliščinam. Ključne kompetence so tiste, ki jih vsi ljudje potrebujejo za osebno izpolnitev in razvoj, dejavno državljanstvo, socialno vključenost in zaposlitev.«

Referenčni okvir določa osem ključnih kompetenc, ki jih deloma lahko dosegamo preko učnih ciljev in vsebin, mnoge od teh pa tudi z interesno dejavnostjo »Baking in English«. Ključne kompetence so:

1. sporazumevanje v maternem jeziku,
2. sporazumevanje v tujih jezikih,
3. matematična kompetenca ter osnovne kompetence v znanosti in tehnologiji,
4. digitalna pismenost,
5. učenje učenja,
6. socialne in državljanske kompetence,
7. samoiniciativnost in podjetnost,
8. kulturna zavest in izražanje.

Ena od kompetenc, ki jih navaja Evropski referenčni okvir, je tudi sporazumevanje v tujih jezikih. Sporazumevanje v tujih jezikih ima enake glavne razsežnosti kot sporazumevanje v maternem jeziku: temelji na sposobnosti razumevanja, izražanja in razlaganja pojmov, misli, občutkov, dejstev in mnenj v ustni in pisni obliki (poslušanje, govorjenje, branje in pisanje) v različnih družbenih in kulturnih kontekstih (v izobraževanju in usposabljanju, pri delu, doma in v prostem času) ter v skladu z lastnimi željami in potrebami. Sporazumevanje v tujih jezikih zahteva tudi spretnosti, kot sta posredovanje in medkulturno razumevanje. Posameznikova raven znanja se razlikuje med štirimi dimenzijami (poslušanje, govorjenje, branje in pisanje), med različnimi jeziki ter glede na njegovo družbeno in kulturno ozadje, okolje, potrebe in/ali interese.



SLIKA 1: Pri delu sodelujemo in smo zatopljeni v svoje delo.

Namen interesne dejavnosti »Baking in English« je bil razvijati interesna področja učencev s poudarkom na napredovanju v komunikaciji v angleščini ter razvijanju veščine kuhanja oz. pečenja. Poudarjen je razvoj na učnem in socialnem področju, pri čemer učenci razvijajo produktivno mišljenje in so celostno, miselno in čustveno aktivni. Izpostavljena je svetovalna vloga mentorjev, ki s sodobnimi oblikami in metodami dela učencem omogočajo poustvarjanje programov posameznih interesni dejavnosti in posledično pridobivanje novih znanj. Temeljni namen interesne dejavnosti je uporaba pridobljenih vedenj in znanj za preživljanje prostega časa, kar lahko služi tudi kot izhodišče za nadaljnje izobraževanje. Povezovanje in druženje v ožjem in širšem okolju na osnovi interesov ustvarja ugodno klimo za razvoj lastne osebnostne podobe [2].

2. IZKUSTVENO UČENJE

Marentič Požarnik [3] pravi, da je v najširšem smislu vsako učenje izkustveno, saj je »učenje vsako progresivno spreminjanje posameznika na osnovi izkušenj« (v smislu interakcije z okoljem). Vendar so izkušnje lahko zelo raznovrstne: od neposredne vpletenosti, doživljanja z vsemi čutili in čustvi, prek gibanja, igre vlog, do opazovanja slik, filmov, diagramov (branja receptov). Izkustveno učenje se je razmahnilo v zadnjih desetletjih kot izraz želje, da se tesneje povežeta teorija in praksa, izkustveno spoznavanje resničnosti in konkretna akcija, ne glede na starost udeležencev.

Eden najpomembnejših strokovnjakov s tega področja meni, da je »izkustveno učenje vsako učenje v neposrednem stiku z resničnostjo, ki jo proučuje ... Gre za neposredno srečanje s pojavom, ne pa za razmišljanje o takem srečanju« [3]. Po Walterju in Marksu je izkustveno učenje »zaporedje dogodkov z enim ali več učnimi cilji, ki terja aktivno vpletenost udeležencev na eni ali več točkah tega zaporedja. Osrednja postavka izkustvenega učenja je, da se učimo najboljše, če sami nekaj naredimo« [3].



SLIKA 2: Prvič cvrem v vročem olju. Biti moram nadvse pazljiva.

Delo v skupini, kot je peka peciva v angleškem jeziku, je zagotovo primer izkustvenega učenja. Poleg tega razvija tudi lastnosti, ki jih bodo ljudje vse bolj potrebovali. To so sposobnost prožnega prilagajanja novemu, razvijanje osebne avtonomije, občutljivost za sebe in druge, sposobnost komunikacije in sodelovanja, celovito dojetje situacije in ustreznega ravnanja. Tu osrednjo vlogo igra celovita osebna izkušnja, ki poudarja vlogo osebnega doživljanja – pripravo jedi in njenega uživanja.

a) Cilj popoldanskega druženja in kuhanja

Moj cilj je, da učenci čim več in čim bolj spontano uporabljajo in govorijo angleški jezik. Vendar pa se moj cilj razlikuje od ciljev učencev. Zakaj pridejo na popoldanske ure v šolo? Zagotovo je eden od razlogov, da si dajo specifičen cilj: nekaj speči, skuhati ter to nazadnje pojesti.

Pedagoški psihologi govorijo o štirih vrstah ciljev, in sicer o ciljih, ki so usmerjeni v učenje, storilnostnih ciljih, ciljih, s katerimi se izogibamo delu, ter socialnih ciljih [5]. Najbolj splošno razlikovanje v raziskavah o ciljih učencev je razlikovanje med cilji, usmerjenimi v učenje, in storilnostnimi cilji, ki so usmerjeni v dosežke. Pri kuhanju je velik cilj storilnosti, saj so osredotočeni na končni izdelek, ki ga bodo lahko pojedli. Nekateri se samemu procesu sploh izogibajo (mešanju, lupljenju, rezanju, še najbolj pa pospravljanju, pomivanju delovnih površin in posode), medtem ko je drugim izziv, da se naučijo nekaj novega (mešanje z aparatom, natančno tehtanje in vmešavanje, cvrtje, rokovanje z nožem). Kmalu sem tudi opazila, da je zelo pomembna kategorija tudi socialni cilj. Socialni cilji vključujejo različne potrebe in motive, ki se na zelo različne načine povezujejo z učenjem – nekateri pri učenju pomagajo, nekateri pa ga ovirajo.

Kot pomembna se je izkazala tudi potreba po povezanosti. Povezanost je potreba po ustvarjanju tesnih čustvenih vezi in navezanosti z drugimi, odraža pa željo po čustveni povezanosti s

pomembnimi ljudmi v našem življenju. Kadar se učitelji in starši odzivajo in kažejo skrb za interese in blagostanje otrok, otroci kažejo visoko notranjo motivacijo. Kadar pa se otrokom odreka medosebno sodelovanje, ki ga iščejo pri odraslih, potem izgubijo notranjo motivacijo [5].

Pri kuhanju oz. peki so uspešni tako učenci z nižjimi kot tudi tisti z boljšimi učnimi sposobnostmi. Vključujejo aktivnost rok, spretnosti, kot so merjenje, mešanje z mešalnikom, tehtanje, oblikovanje. Recept najprej preberejo, nato si morajo zapomniti, koliko in kaj morajo pripraviti, odmeriti. Motivacija je velika, saj če bomo uspešni, bo naš končni izdelek okusen. Sodelovati je treba s sošolci; vsak nekaj pripravi in pospravi. Vsi so aktivni in med seboj sodelujejo. Učenci so nekatere jedi kasneje tudi preizkusili doma in mi poročali o uspehu.

Med delom se nam zgodi veliko napak. Te so zelo različne: rumenjake in beljake preslabo ločimo, tako da se nam ne naredi »trden sneg«, moko stresemo po delovni površini in po tleh, iztisnemo preveč detergenta na gobico in se res strašno peni, pozabimo dodati tekočino v maso /testo in to postane trdo, maslo zažgemo ipd. Ob tem sem se naučila, da je treba predvsem ohraniti mirno kri. Seveda, nič strašnega. Učimo se. Nekako bomo že rešili in vsakokrat pridemo do rešitve. Zato smo v šoli. To večkrat poudarjam – tudi pri pouku. Na tak način učence poskušam naučiti nekaj novega, nekaj več. In seveda so ob tem dovoljene tudi napake.



SLIKA 3: Oblikovanje iz vzhajanelega testa. Navajamo se na rokovanje s tako strukturo testa. Nekaterim gredo ptički hitro izpod rok, drugi se zelo trudijo.

Učenje je razumski proces, prepleten tudi z motivacijo in s čustvi. Ob napakah se pojavijo obup, strah pred neuspehom in razočaranje. Veliko učencev se ne zna spopasti s temi čustvi, kar otežuje učenje iz napak. Marsikdo niti sam sebi napake ni zmožen priznati. Delovni proces pečenja oz. priprave jedi je priložnost tudi za učitelje, da naučijo učence razumeti vrednost napake in neuspeha.

b) Priprava

Z učenci se enkrat mesečno dobimo v gospodinjski učilnici (interes je zelo velik, zato sta nastali dve skupini), kjer pripravimo neko jed – večinoma sladico, ki jo tudi pojemo. Obenem se skozi celoten proces trudimo govoriti v angleškem jeziku. Nekateri so pri tem bolj uspešni, drugi manj. Presenečena sem bila, da je prišlo veliko učencev, ki so v jeziku (nekoliko) šibkejši, pa vendar jih pritegne peka peciva (piškotov, zavitkov, vafļjev).

Za vsako uro določim, kaj bomo spekli. Upoštevam želje učencev, občasno pa jih želim tudi presenetiti. Na začetku leta sem zbirala in iskala zanimive ideje, ki predstavljajo različne države in njihove sladice, saj sem želela, da bi jedi povezali v nek kontekst in vedeli, od kod izvirajo. Tako vsakokrat pokažem tudi prispevek o državi, iz katere prihaja jed (bananin kruh – Gvatemala, Srednja Amerika, vafļji – Belgija, carski praženec – Avstrija ipd.). Državo poiščemo na zemljevidu <https://www.google.com/maps>, da se znamo orientirati, o katerem delu sveta govorimo.

Vsa navodila, recept, proces, sprotni dogovori potekajo v angleščini. Vmes kaj na hitro pojasnim tudi v slovenskem jeziku, pa me opomnijo »Teacher, only in English, please.« Interesna dejavnost poteka drugo leto, in ne le, da uresničuje cilje tekoče komunikacije v angleškem jeziku, ob njej se pokažejo še druge spretnosti, ki jih učenci spoznavajo, urijo, pokažejo, proces učenja in napredovanja pa ni zaključen, temveč poteka v obe smeri: tudi jaz kot učiteljica se z njimi učim in napredujem. Učim se, da je marsikaj treba razložiti enostavno, po korakih in jim demonstrirati, da jih potem pustim in se ne vmešavam v proces. Tako si med seboj pomagajo, sama pa sem bolj v ozadju.

Najprej poiščem enostaven recept, ki ga prevedem. Zelo priporočljiv je prevajalnik <https://www.deepl.com/translator>, ki mi v mnogočem olajša delo in prihrani čas. Vsak recept je seveda treba tudi predhodno preizkusiti v domači kuhinji, da se lažje vnaprej pripravim na težave in ovire ter kaj popravim/spremenim, še vedno pa se kaj novega naučim med učnim procesom in samim delom v učilnici.

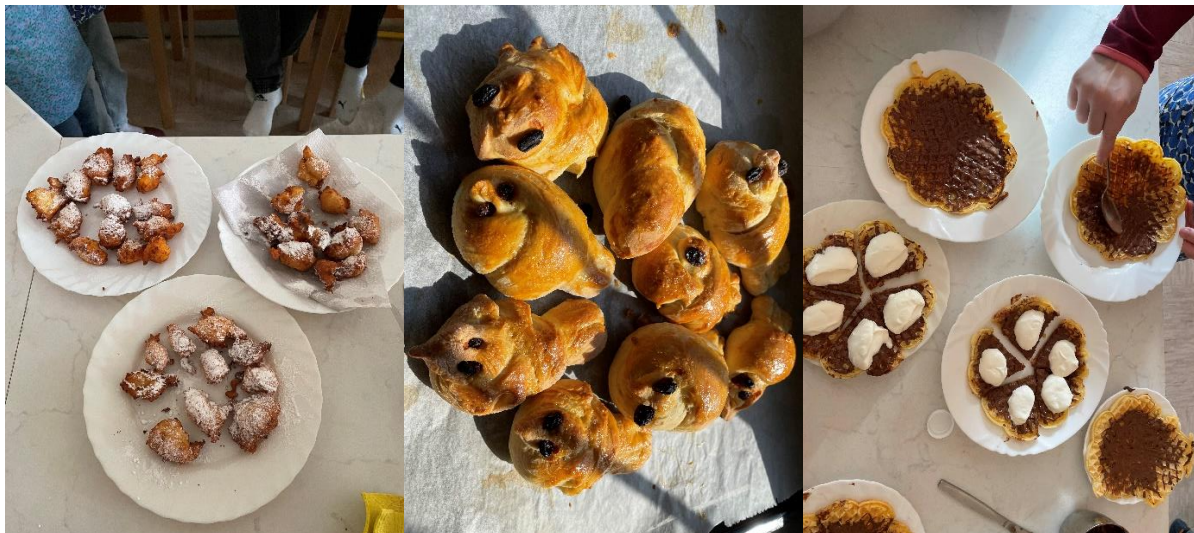
Pripravim recept in ga natisnem. Sprva sem ga delila tudi med učence, vendar ga večinoma niso shranili oz. prilepili. Sedaj smo dogovorjeni, da recepta ne delim, si ga pa lahko prepisujejo v zvezek (in vsakokrat se jih najde nekaj, ki jim jed tako zanimiva/nova/privlačna, da so ga pripravljene prepisati).

c) Potek dela

Učenci si najprej umijejo roke in privežejo predpasnike, deklice si spnejo tudi lase. Nato gremo skupaj skozi recept, ki je napisan v angleškem jeziku. Pokažem jim ga, skupaj ga preberemo in pogledamo, katere sestavine so potrebne, kaj imamo in kaj to je.

Nato sledi delo po skupinah. Pred pričetkom dela pripravimo potrebne posode, pripomočke in aparate (mešalnik, tehtnica). Učenci se bolj ali manj uspešno organizirajo. Zanimivo je, da večina želi mešati z mešalnikom. Nekaj novega je tehtanje, tudi režejo ne pogosto. Radi oblikujejo piškote, vlivajo maso za praženec na vročo ponev ali nalivajo maso na vafļjnice.

Cvrtja v vročem olju pa so se kar malo bali. Previdnost nikjer in nikoli ni odveč, zato delamo umirjeno in se počasi izmenjujemo. Prednost je, da smo v majhnih skupinah. Jaz kot učiteljica demonstriram in pojasnim, zakaj kaj naredim (npr. žlico najprej pomočim v vroče olje, da se testo ne prijmlje nanjo).



SLIKA 4: Končni izdelki so vabljeni na pogled in slastni.

Rezultati jih velikokrat osupnejo. Tako po izgledu kot tudi po tem, da so okusni. Učenec si ni predstavljal, kakšne bodo miške iz skute. Pojedel jih je z veliko slastjo, čeprav je pred tem trdil, da skute ne jé.

3. SKLEP

Popoldansko »druženje« ob prisotnosti učitelja je varen prostor za aktivno preživljanje prostega časa s sošolci oz. prijatelji. Učenci, ki imajo zaposlene roke in vidijo cilj (kaj bodo spekli), so tudi motivirani za delo in bolj pripravljeni sodelovati med seboj. Presenetljivo je, da v ospredje pridejo učenci, ki sicer ne blestijo pri pouku angleščine oz. nekaterim učno uspešnim učencem tak pristop dela in sodelovanja predstavlja dokaj velik izziv. Razlogi, zakaj se nekdo udeleži popoldanske interesne dejavnosti, so različni. Druženje, možnost urjenja govora v angleškem jeziku, veselje ob sporazumevanju v angleškem jeziku, priprava hrane in nato uživanje v njej, včasih tudi kombinacija vsega naštetega. Končni rezultat je enak – zadovoljni učenci in zadovoljna učiteljica!

LITERATURA IN VIRI

- [1] Ginnis, P. (2004). Učitelj – sam svoj mojster. Ljubljana: Založba Rokus.
- [2] Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo. (2008): Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.
- [3] Marentič Požarnik, B. (2003). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- [4] Priporočilo Evropskega parlamenta in Sveta z dne 18. decembra 2006 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje *UL L 394, 30.12.2006, str. 10–18 (ES, CS, DA, DE, ET, EL, EN, FR, IT, LV, LT, HU, MT, NL, PL, PT, SK, SL, FI, SV)*, pridobljen s <http://data.europa.eu/eli/reco/2006/962/oj> , dne 10. 5. 2023
- [5] Woolfolk, A. (2002). Pedagoška psihologija. Ljubljana: Educy.

SPODBUJANJE MORALNEGA RAZVOJA

POVZETEK

Vsi ljudje imamo predsodke, pomembno pa je, koliko se jih zavedamo. Predsodki običajno delujejo mimo zavestnega nadzora, zato je najpomembneje, da jih ozavestimo, kar nam omogoči večji nadzor nad njimi. Raziskave kažejo, da se je javno izražanje predsodkov zelo zmanjšalo predvsem zaradi spremenjenih družbenih okoliščin. Na delavnicah spodbujanja moralnega razvoja smo se osredotočili na ozaveščanje predsodkov in njihov nadzor ter njihov izrazni vpliv na družbeno ravnanje. Poseben poudarek smo namenili vlogi šole kot ključnega dejavnika v spodbujanju moralnega razvoja mladostnikov. Skozi informiranje o psiholoških fenomenih in problemskih nalogah smo mladostnikom omogočili spoznavanje procesa moralnega presojanja, oblikovanja stališč ter prepoznavanja skupinske polarizacije. Rezultati kvalitativne analize delavnic in samopresoje mladostnikov so izkazali manjše izražanje negativnih stališč, povečano sprejemljivost za medsebojne razlike, povečano povezanost skupine ter večjo senzitivnost dijakov do stisk vrstnikov. Izpostavljamo tudi pomemben doprinos učiteljev in svetovalnih delavcev, ki s svojim delom prispevajo k pozitivnemu osebostnemu razvoju učencev ter spodbujanju moralnega razvoja v šolskem okolju. Ta delavnica predstavlja dragocen prispevek k stroki, saj poudarja vlogo šole pri oblikovanju moralnih vrednot in odprtemu ter spoštljivemu pogledu na raznolikost.

KLJUČNE BESEDE: moralni razvoj, predsodki, stališča, socializacija.

MORAL DEVELOPMENT WORKSHOP

ABSTRACT

We all have prejudices, but what matters is how much we are aware of them. Prejudices tend to operate outside conscious control, so it is essential to be aware of them, so that we can have more control over them. Research shows that public expressions of prejudice have declined significantly, mainly due to changes in social circumstances. In the workshops on promoting moral development, we focused on raising awareness of prejudices and their control, as well as their expressive influence on social behavior. We put special emphasis on the role of the school as a key factor in promoting the moral development of young people. By providing information on psychological phenomena and problem tasks, we enabled young people to learn about the process of moral judgment, the formation of attitudes and the recognition of group polarization. The results of the qualitative analysis of the workshops and the self-examination of young people showed a lower expression of negative attitudes, increased acceptance of mutual differences, increased group cohesion and greater sensitivity of students to the plight of their peers. We also highlight the important contribution of teachers and counselors, whose work contributes to the positive personal development of students and the promotion of moral development in the school environment. This workshop represents a valuable contribution to the profession as it emphasizes the role of the school in shaping moral values and an open and respectful view of diversity.

KEYWORDS: moral development, prejudices, attitudes, socialisation.

1. UVOD

Socialno percepcijo opredelimo kot zaznavanje drugih oseb, samega sebe ali socialne situacije. Seveda pa pri ocenjevanju drugih pogosto pride tudi do napak v socialnem zaznavanju [3]. Ena od pogostih napak se imenuje halo učinek, ki pomeni neupravičeno sklepanje iz ene same lastnosti ali izkušnje na posameznikovo osebnost v celoti. Druga pogosta napaka pa je napaka prvega vtisa, in sicer pomeni, da imajo prve informacije, ki jih prejmemo o osebi, relativno večjo težo, saj kasneje vedno težimo k temu, da prvo informacijo potrdimo. Ena od pogostejših napak v socialnem zaznavanju je tudi učinek pričakovanja. Do učinka pričakovanja, ki se zgodi, ko imamo vnaprejšnja pričakovanja in se nezavedno obnašamo skladno z njimi [3].

Vsak od nas na osnovi interakcij z drugimi ter s pridobljenimi izkušnjami oblikuje številne predstave o sebi, svetu ter drugih ljudeh. Eden prvih psihologov, ki je raziskoval organizacijo socialne percepcije, je bil Salomon Asch [8]. V eni od svojih raziskav je ugotovil, da imajo v procesu zaznavanja drugih ljudi, določene osebnostne lastnosti prednost pred preostalimi. Poimenoval jih je centralne lastnosti (ključni dražljaji).

a) Stališča

Stališča so celote prepričanj in čustev v odnosu do ljudi, situacij in dogodkov, ki delujejo kot pripravljenost in motivacija za naše vedenje. Vsako stališče ima tri komponente, ki so med seboj tesno povezane [8]:

- kognitivna komponenta zajema znanje, izkušnje, informacije, argumente in vrednostne sodbe,
- čustvena ali emotivna komponenta obsega pozitivna ali negativna čustva v odnosu do objekta stališča,
- vedenjska (konativna, dinamična) komponenta je težnja posameznika, da deluje skladno s svojimi stališči (pripravljenost za vedenje).

Socialni psihologi menijo, da je osnovna funkcija stališča v tem, da z njim pomagamo zadovoljiti določene osnovne potrebe. D. Katz [8] govori o sprejemanju stališča v treh osnovnih funkcijah:

- obrambe jaza (v nekaterih okoliščinah uporabljamo stališča za ohranjanje pozitivne samopodobe);
- vrednotno-ekspresivna funkcija (ljudje smo pozornejši na informacije, ki so ujemajoče se z našimi stališči, ter si lažje in hitreje zapomnimo tisto, kar naša stališča potrjuje);
- kognitivne funkcije (pomagajo nam pri organizaciji in poenostavljanju sveta).

Nekatera stališča se oblikujejo zgodaj v procesu socializacije, ko ponotranjimo stališča staršev ter drugih pomembnih oseb. Marsikatero stališče oblikujemo tudi skozi interakcijo z vrstniki. Skupna stališča krepijo posameznikovo pripadnost skupini, z njimi pa posameznik zadovoljuje potrebe po sprejetosti ter ljubezni in pripadnosti. Stališče je odvisno tudi od naših preteklih izkušenj od tega, ali imamo z objektom stališča pozitivne ali negativne izkušnje. Pri oblikovanju in spreminjanju stališč so pomembne tudi informacije, ki jih pridobimo pod vplivom množičnih medijev z branjem.

b) Stereotipi

Stereotipi so poenostavljene sodbe o socialnih skupinah in njihovih pripadnikih [3]. Imajo samo kognitivno komponento, ne pa tudi čustvene in vedenjske. Za stereotipe je značilno pripisovanje določene značilnosti vsem pripadnikom skupine in zanemarjanje razlik med posamezniki. Stereotipi so naravnost, s katero vstopamo v stike z ljudmi, ki jih še ne poznamo. Vprašljivi postanejo v trenutku, ko človeku ne damo možnosti, da se pokaže drugačen od stereotipa. Problematični so seveda zlasti negativni stereotipi, saj se posameznik oz. skupina, ki je žrtev stereotipov, začne postopoma dojemati in obnašati skladno z njimi (učinek pričakovanja) [8].

c) Predsodki

Predsodki so vrsta stališč do skupin oz. posameznikov, ki jih spremljajo močna čustva in težijo k akciji [8]. Predsodke lahko razvijemo do različnih skupin. Med najpogostejšimi pa so etnični, rasni, spolni ter verski predsodki. Danes se na seznamu predsodkov pogosto znajdejo tudi predsodki do starejših, priseljencev ali predsodki do istospolno usmerjenih.

Predsodki predstavljajo pripravljenost za vedenje in jih ne smemo pomešati z dejanskim vedenjem. Čeprav imamo vsi ljudje predsodke, to še ne pomeni, da bomo vsi ravnali sovražno, diskriminatorno ali nasilno v odnosu do drugih ljudi. Tako kot druga stališča tudi predsodki vplivajo na naše obnašanje. Po Allportu razlikujemo pet stopenj izražanja predsodkov [3]:

- ogovarjanje (izraz negativnega odnosa so določenih skupin);
- izogibanje (ustvarjanje socialne distance do pripadnikov drugih skupin);
- diskriminacija (aktivno kratenje temeljnih človekovih pravic);
- nasilje (fizični napadi oz. druge vrste onemogočanja normalnega življenja);
- genocid (iztrebljanje celih skupin, manjšin ali narodov).

S tem, ko posameznik zavzame neko stališče, le-to vpliva na njegovo obnašanje, saj prek stališč izražamo vrednote in drugim sporočamo, kaj nam je pomembno. Iz stališč pa ne moremo zanesljivo napovedovati človekovega vedenja. Nanj v specifični situaciji vplivajo številni drugi dejavniki. Raziskava Richarda LaPiera [3] je bila prva, ki je opozorila, da to ni mogoče, torej da marsikdaj govorimo eno, počnemo pa nekaj drugega. Proces odpravljanja navzkrižja med stališči oz. redukcijo disonance, nam pomaga razložiti Festingerjeva teorija kognitivne disonance [8]. Na oblikovanje in tudi spreminjanje sprejetih stališč vplivajo številni dejavniki, najpomembnejši med njimi: skupinska pripadnost, znanje in izkušnje ter osebne lastnosti (samopodoba).

č) Moralno presojanje in altruizem

V vsaki skupnosti obstajajo tako napisana kot nenapisana pravila obnašanja [7]. Te družbene norme so pomemben del oblikovanja naših stališč in vplivajo na izbrano vedenje. Seveda obstajajo tudi pravila, kako ravnati, kadar se norme kršijo. Imenujemo jih družbene sankcije. Vseh teh pravil kot tudi sankcioniranja vedenja se učimo tekom socializacije. Tako postanejo naše vrednote kot tudi naša moralna prepričanja tesno povezani in prepleteni s kulturnimi normami naše skupnosti. Vendar pa je pomembno poudariti, da kljub temu, da se nekatere norme zdijo univerzalne, pravzaprav niso takšne. In da je tudi družbena norma spremenljiva. Altruistično vedenje vključuje sleherno obnašanje, ki pomeni pomoč ene osebe drugi, ne da bi imel od tega korist. Poznamo več vrst altruizma. Najsplošnejša delitev je na premišljeni in

spontani altruizem [8], medtem ko se razlike med vrstami altruizma skrivajo predvsem v vzrokih za altruistično obnašanje. Posamezniki se med sabo razlikujemo glede na osebne norme, ki jih izoblikujemo tekom procesa socializacije. Altruistično vedenje pa je pogostejše pri osebah, ki imajo stabilnejši sistem norm. Schwartz in Howard [8] sta postavila tezo, da altruizem poteka v petih zaporednih korakih:

- pozornost,
- motivacija,
- ocenjevanje situacije,
- zavorni dejavniki,
- altruistično vedenje.

Sam proces pa se prične takrat, ko zaznamo, da nekdo drug potrebuje pomoč.

Kroflič [4] pravi, da je moralna vzgoja eno tistih področij, ki v zadnjih letih doživlja korenite spremembe. Po njegovo v vzgojni praksi naletimo na krizo vrednot. Za doseganje moralne zreosti, pa se strinja večina avtorjev, so zelo pomembni družinska vzgoja, šolsko okolje, vrstniške skupine in tudi širše kulturno okolje. S starostjo pa vse pomembnejšo vlogo dobiva otrokovo lastno mišljenje [2].

Lawrence Kohlberg [7] je ugotovil, da ljudje, zrelo moralno presojanje, razvijemo kasneje v življenju. Sestavlil več zgodb z moralnimi dilemami – konfliktnimi situacijami, v katerih si nasprotujeta neko družbeno pravilo in osebna potreba oz. vrednota posameznika. Pri analizi odgovorov se je posvetil razlogom s katerimi je vsak posameznik utemeljil svojo odločitev. Na podlagi miselnih procesov, ki jih kažejo odgovori na njegove dileme, je prepoznal tri stopnje razvoja moralnega presojanja (Slika 1): prekonvencionalno, konvencionalno in postkonvencionalno, vsaka pa je razdeljena še v dve fazi [9].



SLIKA 1: Stopnje moralnega razvoja po Kohlbergu. (Slika 1) [6].

Za prekonvencionalno raven je značilno, da je motivacija za moralno presojanje zunanja. Otrok vrednoti dejanja po posledicah, namen ali motiv v ozadju dejanj mu ni pomemben.

Na prvi stopnji te ravni otrok presoja, ali je neko dejanje dobro ali slabo, glede na konkretna pravila in prepovedi, ki jih postavlja avtoriteta (starši, vzgojitelji, učitelji). Ta pravila upošteva,

ker se boji kazni. Na drugi stopnji pa posameznik presoja moralnost dejanj glede na to, kaj z njim doseže, kakšno korist ima od tega (medsebojna pomoč).

O konvencionalni ravni govorimo, kadar motivacija za moralno presojanje postopoma prehaja iz zunanje v notranjo. Posameznik pri odločitvah upošteva tudi druge ljudi. Oseba na tretji stopnji, pri presojanju moralnosti sledi pravilom njemu pomembnih ljudi. Želi, da ga te osebe vrednotijo pozitivno. Na četrti stopnji pa je oseba usmerjena k družbenim zakonom in redu. Pri presoji moralnosti upošteva pravila in vrednote širšega družbenega sistema.

Zadnja, postkonvencionalna raven, naj bi se po Kohlbergu začela oblikovati v obdobju adolescence. Ugotavljal je, da do te ravni marsikatera oseba v življenju sploh ne pride. Na tej stopnji posameznik presoja, kaj je dobro in kaj ne po načelih pravičnosti in poštenosti, ki imajo splošno veljavnost, ne pa glede na dogovore oz. konvencije določene družbe. Človek se odloča avtonomno, motivacija je notranja. Tudi znotraj te ravni sta prisotni dve kakovostno različni stopnji. Na peti stopnji je oseba usmerjena k demokratično sprejetim zakonom. Posameznik ugotovi, da so družbena pravila v bistvu dogovori med ljudmi. Tako kot so nekoč z demokratičnim odločanjem ta pravila sprejeli, se lahko po isti poti tudi spremenijo. Pravila sicer upošteva, saj se zaveda, da je to pogoj za urejanje medosebnih odnosov in življenja v skupnosti, a jih ne obravnava kot absolutna pravila. Na šesti stopnji pa človek iz konkretnih pravil in norm na osnovi izkušenj in razmišljanj oblikuje lasten notranji etični kodeks. Moralno je slediti načelom, ki so povezana z univerzalnimi vrednotami: enakost, svoboda, dostojanstvo, dobrot, poštenost, pravičnost. Za te vrednote se bori ne glede na družbene norme in pravila. Če pride do konflikta med družbeno in osebno moralno, se bo ravnal po osebni [9].

Kohlbergova teorija [5] se osredotoča na to, kar bi se moralo storiti, da se doseže pravičnost in poštenost v določeni situaciji. Moralni mislec je tisti, ki misli na dobro vseh ljudi in postavlja odločitve na podlagi poštenosti in pravičnosti [1].

Na razvoj moralnega presojanja vplivajo številni dejavniki. Raziskave kažejo, da odrasli najpogosteje presojajo na četrti stopnji. Peta in šesta stopnja sta redkejši in pogosteje povezani z inteligentnostjo, izkušnjami, izobrazbo ter določenimi osebnostnimi lastnostmi (pogum).

Postkonvencionalna moralnost se redko razvije ob represivni, avtorski vzgoji, kot tudi ob permissivni vzgoji s prerodnimi prepovedmi. Starši in kasneje druge pomembne osebe, mediji so otrokom tudi model, ko utemeljujejo svoje moralne presoje in ko se skladno z njimi tudi obnašajo oz. ne obnašajo. Pomembno je vedeti, da naše moralno presojanje še ne pomeni tudi moralnega vedenja v konkretnih življenjskih situacijah [9].

2. OPIS DELAVNICE

Z namenom spodbujanja razvoja moralnega presojanja ter prepoznavanja negativnih stališč, stereotipov in predsodkov je avtorica v sklopu pouka psihologije (2. in 4. letnik) izvedla filmsko delavnico, katere osnovni namen je bilo ozaveščanje dijakov o nekaterih psiholoških fenomenih ter spodbujanje procesa moralnega razvoja.

Dvourni delavnica je zasnovana tako, da mladostnikom pomaga ozavestiti proces oblikovanja stališč (tako pozitivnih kot negativnih), a tudi proces spreminjanja stališč. Skozi filmske odlomke in problemske naloge dijaki raziskujejo stopnje moralnega razvoja. Delavnica se prične s kratkim predavanjem o tem kaj so stališča, predsodki in stereotipi. Dijaki z ogledom

filmskih odlomkov (Kajmak in marmelada, Lepota po Ameriško ter Zadnji dnevi Sophie Schooll) prepoznajo proces oblikovanja negativnih stališč ter komponente posameznega stališča. Skozi problemsko situacijo analize aktualnega družbenega dogodka prepoznajo lastna stališča ter o njih razpravljajo v skupini.

V drugem delu delavnice se seznanijo s Kohlbergovo teorijo moralnega razvoja. Skozi problemsko nalogo v skupini in individualno rešujejo Kohlbergove probleme ter pripravijo odgovore za vse stopnje njegove teorije. Izmenjujejo mnenja o možnih rešitvah problema ter odgovore povezujejo z razvojem posameznikovih vrednot in stališč. V delavnici analizirajo dve problemski situaciji. Prva zgodba je primer Kohlbergova problema, druga zgodba pa se nanaša na primer življenja mladostnika.

Zgodba 1: Heinzova dilema (Slika 2).



SLIKA 2: Heinzova dilema (2).

“Ženska umira za rakom. Lokalni lekarnar odkrije zdravilo, ki bi jo po mnenju zdravnikov lahko rešilo. Lekarnar za majhen odmerek računa 500 tisoč evrov, desetkrat toliko, kot ima stroškov z izdelavo. Ženin mož, Heinz, si sposodi denar od vseh znancev, vendar mu uspe zbrati samo 250 tisoč evrov. Lekarnarja prosi, naj mu zdravilo proda za to ceno ali pa mu dovoli doplačati razliko pozneje. Lekarnar ga zavrne z besedami: »Odkril sem zdravilo in zaslužil bom z njim.« Obupani Heinz vdre v lekarno in zdravilo ukrade. Je prav, da je to storil? Zakaj da/ne?» [9].

Dijaki v skupinah obravnavajo tudi vprašanja:

- Ali bi moral ukrasti zdravilo tudi za neznano osebo? Zakaj da/ne?
- Ali bi moral ukrasti zdravilo, če bi šlo za hišnega ljubljence? Zakaj da/ne?
- Ali je pomembno, da ljudje naredijo vse, da bi rešili življenje druge osebe? Zakaj da/ne?
- Kraja je protizakonita. Ali bi morali ljudje narediti vse, da bi spoštovali zakone? Zakaj da/ne?
- Kaj bi bilo, če bi vsi bolniki z rakom od farmacevta pričakovali zdravilo zastonj?

Zgodba 2:

Dijaki se odpravijo na maturantski izlet v Grčijo. Razred spremljata dva učitelja. Pred odhodom tako starši kot dijaki podpišejo soglasje o upoštevanju pravil vedenja na ekskurziji. Ali je moralno, da učitelj dopušča alkohol na maturantskem izletu, čeprav dijaki predhodno podpišejo, da ga ne bodo uživali? Zakaj da/ne?

Dijaki preko diskusije pridejo do številnih ugotovitev, ki dijakom pomagajo razumeti, da ima vsak izmed nas svojo subjektivno socialno resničnost, na katero vplivajo obstoječe vrednote ter stališča, ki jih oblikujemo tekom socializacije. Dijaki ozavešajo svoja lastna stališča ter znajo aktivno presojudati tudi o stališčih vrstnikov. Razlike v stališčih presojudajo iz vidika moralnega razvoja.

3. SKLEP

Morala je tisti del človekove biti, ki se zrcali v njegovem temeljnem odnosu do sebe, soljudi, drugih živih bitij in sveta. Vsak izmed nas, postopoma zori v razumevanju tega, kaj je in kaj ni dobro, kaj je prav in kaj ne. Da postanemo moralno zreli, samostojni in odgovorni bitja, moramo opustiti svojo središčno vlogo in se prilagajati drugim, tudi avtoriteti. Tako razvijamo osebno, avtonomno moralnost in znamo kritično presojudati življenjske okoliščine, v katerih se znajdemo.

V življenju se pogosto znajdemo v situacijah, ki od nas zahtevajo moralno presojanje, vedenje in ukrepanje. Kako bomo odreagirali v določeni situaciji pa je odvisno od naših moralnih vrednot, vzgoje, osebnostnih lastnosti in kognitivne zrelosti. V šolah je nujno spodbujanje moralnega razvoja učencev, ki je podlaga za zdrav osebnostni razvoj in v dobro naše prihodnosti. Srednješolski učitelji in svetovalni delavci vsakodnevno delamo z otroki z različnimi izkušnjami, vrednotami in prepričanji.

Omenjena delavnica mladim ponuja priložnost za samopresojo lastnih prepričanj in ustvarja podlago za ustrezen moralni in zdrav osebnostni razvoj. S pomočjo diskusijskega pristopa, analize posnetkov in akcijskega pristopa (igre vlog) se ustvarja vzdušje odprtosti, sodelovanja in zanimanja za druge. Mladim se s tem omogoča, da aktivno sprašujejo, sami raziskujejo in iščejo alternative obstoječim moralnim dilemam. Mladi so prodorni opazovalci življenja okoli sebe in imajo veliko moč pri udeležanju sprememb.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Freeman, J. (2008). *Morality and Giftedness*. London; New York: Routledge.
- [2] Gasar, S. (2004). *Socialna in moralna zrelost dijakov srednje šole*. Psihološka obzorja, 13, 4, 99-117.
- [3] Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J.(2011). *Psihologija: spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
- [4] Kroflič, R. (1997). *Med poslušnostjo in odgovornostjo*. Ljubljana: Založba Vija.
- [5] LaPiere, Richard T. (1934). Attitudes vs. Actions. *Social Forces*, 13 (2), 230–237.
- [6] McLeod, S. (2023): *Kohlbergs stages of moral development*. (spletno mesto: <https://www.simplypsychology.org/kohlberg.html>, 7.5.2023)
- [7] Musek, J. (1994). *PSIHOLOGIJA: Človek in družbeno okolje*. Ljubljana: Educy.
- [8] Nastran Ule, M. (1994). *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana, ZPS.
- [9] Papalia, D.E., Olds, W.S., Feldman, R.D. (2003). *Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.

SODOBNI PRISTOPI PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE

POVZETEK

Izkušnje izobraževanja na daljavo, ki so bile pridobljene v času epidemije covid-19, so vpeljala v poučevanje nove dimenzije. Dodaten motiv za učitelja je bilo nadgraditi strategijo poučevanja, ki bi omogočila napredek. Vzpostaviti je bilo potrebno učinkovit način poučevanja na daljavo, ki naj bi bil smiseln in racionalen. Sistem naj bi omogočal, da bo imel učitelj čim več možnosti, da vzpostavi dober odnos s posameznimi dijaki, odkriva njihove potencialne in jih spodbuja na njihovi poti odkrivanja življenja.

V času poučevanja na daljavo je velik izziv ohranjanje stika z dijaki ter spremljanje njihovega sprotnega dela. Prehod na takšen način dela ni bil preprost, saj je imel kar nekaj omejitev. Nujna pri delu na daljavo je bila seznanitev z IKT tehnologijo in njena uporaba. Pri tem je bilo pomembno, da je učitelj dovolj usposobljen in da je seznanjen z novostmi na tem področju. V okolju Teams so dijaki dobivali posamezne naloge, ki so jih morali opraviti, poročila o opravljenem delu pa oddati v isto okolje. Najprej so izvajali vadbo s pomočjo aplikacije Sports tracker na pametnem telefonu, kjer so lahko izbirali med hojo, tekom ali kolesarjenjem. Nadalje so izvajali kardio trening in vadbo s pomočjo videoposnetkov na You tubu.

Na osnovi poslanih nalog so bili dijaki ustrezno ocenjeni. Cilj takšne organizacije pouka je bil organizirati vadbo z uporabo sodobnih naprav in aplikacij, ki bo dijakom v aktualnih razmerah omogočila ohranjanje telesne pripravljenosti in zdravja, pridobivanje znanja, prispevala več energije za opravljanje drugih šolskih obveznosti in pomagala pri premagovanju stresa

KLJUČNE BESEDE: dijaki, IKT, pouk na daljavo, športna vzgoja, vadba

MODERN APPROACHES IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

Distance education experiences gained during the covid-19 epidemic are introduced a new dimension to teaching. An additional motive for the teacher was to upgrade the teaching strategy, which would enable progress. It was necessary to establish an effective method of distance learning, which should be sensible and rational. The system should allow the teacher to have as many opportunities as possible to establish a good relationship with individual students, discover their potential and encourage them on their journey of discovery life.

During distance teaching, maintaining contact with students and monitoring their progress is a big challenge ongoing work. The transition to this way of working was not easy, as it had quite a few limitations. It is essential when working remotely was familiarization with ICT technology and its use. It was important that the teacher was enough trained and that he is familiar with the latest developments in this field. In the Teams environment, students were given individual tasks that they had to complete and reports on what they had completed and submit the work to the same environment. First, they exercised using the Sports tracker application on their smartphone, where they could choose between walking, running or cycling. Furthermore, they performed cardio training and exercise with the help of YouTube videos.

On the basis of the tasks sent, the students were assessed accordingly. The goal of such organization of classes was to organize training using modern devices and applications, which will enable students to maintain physical fitness and health, gain knowledge, contribute more energy to fulfill other school obligations and help to overcome stress

KEYWORDS: exercise, distance learning, ICT, physical education, students

1. UVOD

V času pandemije covida-19 smo bili vsi postavljeni pred izziv, kako v kratkem času prilagoditi poučevanje na daljavo. Če bi prej pomislili, bi se nam zdelo nemogoče, da se pouk športne vzgoje izvaja na daljavo. Z zaprtjem šol je to postala resničnost. V času pandemije COVID-19 je bila šola, vključno z izobraževanjem športne vzgoje, preseljena na daljavo. V ta namen je bila uporabljena informacijsko komunikacijska tehnologija (IKT), da bi šolarjem omogočila nadaljevanje šolanja. V tem prispevku bomo podrobneje preučili, kako je bil pouk športne vzgoje na daljavo izveden z uporabo IKT in kakšne so bile njegove prednosti in slabosti. V prispevku bomo poskušali prikazati model pouka na daljavo kot primer dobre prakse, kjer je v veliki meri uporabljena IKT tehnologija kot nujen pripomoček pri pouku športne vzgoje; kako smo s pomočjo naprav, aplikacij in video posnetkov organizirali vadbo na daljavo na prostem in v zaprtih prostorih, ko pouk v šoli ni bil več mogoč. Osrednja tema prispevka sta dva načina vadbe, ki so jih dijaki izvajali samostojno: s pomočjo aplikacije Sports tracker in videoposnetkov. Vključili smo tudi ocenjevanje kot didaktično etapo učnega procesa, na osnovi katerega smo ovrednotili znanje atletske abecede posameznega dijaka. Kot komunikacijski program smo uporabili orodje MS Teams. Pri športu je najbolj objektivno pridobljena informacija z meritvami, subjektivno pa z opazovanjem. Objektivno smo jo pridobili s testiranjem posameznih vaj s kardio vadbo na Youtube treningu, subjektivno pa z ocenjevanjem atletske abecede na daljavo. Dijake smo morali nekako vzpodbuditi, da so bili dejavni. Primorani smo bili organizirati vadbo, ki jim bo omogočala ohranjanje motoričnih sposobnosti, primerno telesno težo, duševno in fizično zdravje. Ob smiselni vpeljavi informacijsko komunikacijskih tehnologij (v nadaljevanju IKT) bi lahko postal pouk športa drugačen in zanimiv tudi za tiste učence, pri katerih šport ni med priljubljenimi šolskimi predmeti (Štebe, 2015). Cilj naloge je prikazati uporabo IKT pri vadbi, pa tudi napredek ter ocenjevanje s pomočjo napredne tehnologije pri pouku športne vzgoje na daljavo.

2. DIJAKI IN UČENJE V ČASU PANDEMIJE

Ko je nastopila pandemija in so se zaprle šole, so morali učitelji v rekordnem času na novo odkriti poti za učenje na daljavo. Učitelji so nenadoma prešli od razlage v razredu do prijave v Zoom ali drugih učnih platform (Staft, 2021). Podane so bile splošne smernice in nekateri okvirji, znotraj katerih so na površje prišli avtonomija, iznajdljivost, znanje, izkušnje, izvirnost ter mobilnost vsakega posameznega učitelja (Pevec, 2020). V času pandemije covida-19 je bil ključen celovit pristop k izobraževanju, ki obravnava učne, socialne in čustvene potrebe učencev. Zapiranje šol, povezano s pandemijo, je pomenilo, da so bili lahko učenci iz različnih okolij, ki so bolj ogroženi zaradi povečane ranljivosti, manj verjetno deležni podpore in dodatnih storitev, ki jih potrebujejo (OECD, 2020).

a) Pouk na daljavo

Pouk na daljavo zahteva, da si učenec sam ali ob pomoči staršev (če je mlajši) organizira delo, preko ekrana posluša izvajanje svojega učitelja ob določeni uri, z njim komunicira in izpolnjuje naloge, ki so mu naložene. Torej gre za povsem enak pristop, kot če bi bil v šoli, le da učenec sedi doma za mizo, namesto v šolski klopi. Učitelja gleda in posluša preko ekrana, z njim

komunicira preko videokonference, namesto z oglašanjem v učilnici svoje izdelke pošlje v pregled učitelju po elektronski pošti ter prejme slike svojih popravljenih izdelkov in učiteljeve komentarje zopet na elektronski način ali po elektronski pošti ali v spletni učilnici. Tovrstne spretnosti so tako učenci in dijaki kakor tudi učitelji v času pandemije covid-19 bliskovito razvili (Škrinjar, 2021). Šole se po kakovosti dela učiteljev pri pouku na daljavo zelo razlikujejo, kar ne gre pripisati slabi računalniški pismenosti učiteljev. Nasprotno, prav vsi so se hitro naučili tistega, česar še niso znali. Gre za pedagoške in didaktične pristope učitelja, za zavzetost, kakovost razlage, število nalog, ki jih dajo in tudi popravijo, za to, kar povedo svojim učencem, kakšne napotke jim dajo, kako preverijo, ali so razumeli, itd. (Škrinjar, 2021). Sprva je bil pouk na daljavo novost tudi za dijake. Na začetku so se želeli temu celo upreti. Prepričani so bili, da to ni primerna rešitev za dano situacijo. Po njihovem mnenju sta njihov razvoj in izobrazba stagnirali. Sčasoma so način na daljavo sprejeli, se drugače organizirali in pristopili k učenju.

3. GIBANJE ZA ZDRAVJE

Po definiciji je telesna dejavnost kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja. To je definicija gibanja, ki jo predstavlja Svetovna zdravstvena organizacija. Šport in telesno vadbo razumemo kot posebno vrsto telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, ki vključuje tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja (Drev, 2013). Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in posledično na kakovost življenja. Različne epidemiološke raziskave so pokazale, da telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, krepki kosti in mišice, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri krepitvi samozavesti. V kombinaciji z ustrezno prehrano pa telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Strokovnjaki ob tem poudarjajo pomen redne telesne vadbe (Drev, 2013). Zavedati se moramo, da je gibanje pomembno. Ne le takrat, oziroma šele takrat, ko spoznamo, da je to koristno za naše zdravje. Ljudje bi se morali gibati od mladosti, ne pa začeti, ko se soočijo z zdravstvenimi težavami. Kajti to jih prestraši. Profesorji športne vzgoje in športni pedagogi ozaveščajo mlade od osnovne šole naprej z učenjem pravilnega gibanja in vzpodbujajo gibalne navade. Veliko vlogo pri tem imajo tudi starši (Finc, 2018). V raziskavi, ki so jo izvedli 2012 v ZDA, so ugotovili, da je vadba na prvem mestu izmed deset najboljših navad ljudi. Telesna aktivnost mora biti način življenja.

a) Načini vadbene navade

Trener Clear razlaga tri načine, kako pridobiti in ohraniti vadbene navade. Poudarja, da je potrebno razviti ritual, da lažje začnemo. Začeti je treba z lahkimi, enostavnimi in kratkimi vajami, obiski telovadnic, hojo, ipd. Osredotočiti se moramo na navado, ne na rezultate. Eden od načinov za to je, da določite zgornjo mejo svojega vedenja, aktivnosti (Clear, 2018). Omeniti moramo duševno zdravje, h kateremu močno prispeva gibanje. Opredeljeno je kot pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami, kot navaja

publikacija NIJZ – Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji (NIJZ, 2018). Športna vzgoja v času pandemije je predstavljala poseben izziv. Po navedbah Škerjančeve(2020) je bilo potrebno spoznati nova orodja za komunikacijo z učenci. Pri predmetu športne vzgoje namreč ni učbenikov in delovnih zvezkov, veliko učiteljev nima spletnih učilnic. Pripraviti je bilo treba vsebine, ki so jih učenci v danih razmerah lahko samostojno in varno opravili. Razmišljati je bilo potrebno o metodah za spodbujanje učencev in preverjanje njihovega dela. Stanje je predstavljalo izziv, da se znotraj dane situacije učitelji kar najbolje odrežejo v smislu podajanja, preverjanja in ocenjevanja znanja iz športa. Hkrati pa so morali ves čas iskati ravnotežje in pravo razmerje med zahtevnostjo, zanimivostjo, raznolikostjo poučevanja in se truditi za ohranjanje visoke stopnje učenčeve motivacije (Pevec, 2020). Učenčeva motivacija je namreč pomenila sodelovanje, odziv in na koncu pozitiven učinek gibanja. Poljanškova (2020) po navedbah drugih avtorjev poudarja, da prav športna vzgoja v času pandemije, kot edini šolski predmet, močno vpliva na boljše počutje otroka in izboljša sicer težavno dožemanje učne snovi po spletu pri drugih predmetih.

b) Mehanizmi

Gibanje je prek dveh mehanizmov tesno povezano s kognitivnim delovanjem in posledično zmožnostjo učenja tudi pri drugih predmetih. Prvi mehanizem, ki bi mu v računalniškem jeziku rekli strojna oprema, je prek aerobne vadbe (tek, hitra hoja, kolesarjenje), ki z boljšo prekrvavljenostjo možganov spodbuja rast možganskih celic in zboljšuje mikrostrukturo možganske beline, ki je ključna za hiter pretok informacij med možganskimi regijami in višjimi kognitivnimi centri. Drugi mehanizem, ki spominja na programsko opremo, poteka prek vadbe zapletenih gibalnih struktur (vse oblike gibanja, ki so sestavljene iz več povezanih gibanj – igre z žogo, ples, gimnastika ...). Tovrstna vadba vpliva na tvorjenje novih sinaps in nevronske mreže, ki nato predstavljajo potencial posameznika za učenje drugih vsebin, npr. matematičnih problemov. V ZDA so na srednji šoli Meraki (Kalifornija) pripravili klop, imenovano "Super Fitness Fun Cards". Sestavljena je bila iz kart, na katerih so bile različne vaje: sklece, počepi in krči. Na klopi so lahko dijaki premešali karte, jih vnaprej vzeli določeno število in nato naredili vaje, ki jih karte prikazujejo. Aktivnost so vzeli kot igro pasjanse. Orodje je zamisel Dan DeJagerja, svetovalca za telesno pismenost in dobro počutje na omenjeni šoli. "To je odličen prelom možganov," je dejal o kartah. "Tudi če se vam ne zdi, da trdo delate, lahko samo redna vadba naredi vaš dan zelo pomemben." S tem je pritegnil mnoge učence, da so na enostaven način sprejeli gibanje in v njem uživali (Villano, 2020). Tudi v Sloveniji smo učitelji športne vzgoje prilagajali učne ure na način, da so bile za dijake zanimive in da so opravili naloge, ki so jim bile zastavljene. Lahko so si prilagodili uro, način in kraj izvedbe. Pripravili smo tudi program v obliki poligona v domačem okolju, ki so ga dijaki večkrat uporabili (pretekli, izvedli vaje ...) in se pri tem merili. Tako so lahko sami opazovali lastne izboljšave in gibanje jim je postalo izziv.

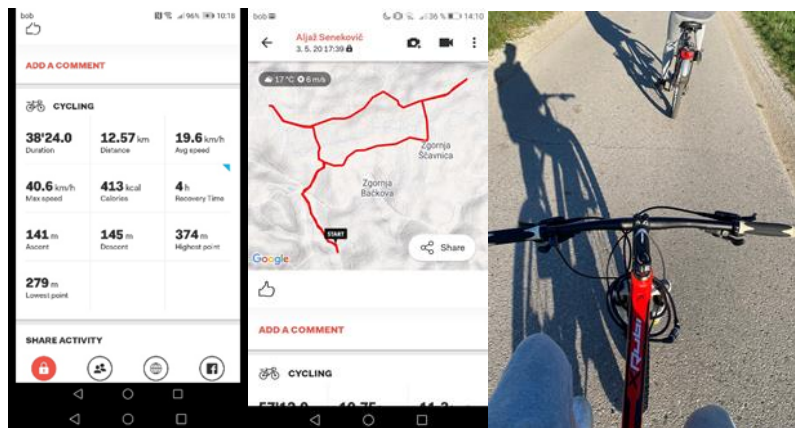
4. POUK NA DALJAVO V ČASU KORONAKRIZE

Kovač idr. (2011), v učnem načrtu za šport navajajo, da je predmet šport usmerjen v zadovoljitev potrebe po gibanju, v razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, v pridobivanje gibalnih spretnosti in športnih znanj ter v čustveno in razumsko dožemanje športa. Dijaki so po

športni dejavnosti bolje pripravljeni za ostalo šolsko delo in lažje premagujejo stres. Zaradi zavedanja, da je bila v času prvega vala aktivnost mladih nizka in je zaradi tega v povprečju prihajalo do povišanja telesne teže pri šolski populaciji, smo morali načrtovati optimalno količino vadbe ob upoštevanju, da imajo dijaki tudi druge šolske obveznosti. Odločili smo se za uporabo sodobnih komunikacijskih naprav in aplikacij, s pomočjo katerih smo oblikovali inovativno učno okolje pri pouku ŠVZ na daljavo v času krize covid-19. Navodila za vse oblike vadbe so dijaki dobivali pisno ali preko videokonferenc v okolju Teams, ki je bilo namenjeno sodelovanju pri pouku na daljavo. Naloge so dobivali vsak ponedeljek zjutraj, jih načeloma opravili do petka in oddali v okolje Teams do nedelje istega tedna. Za beleženja dijakovega dela na daljavo smo uporabili Excelovo tabelo. Pred prehodom na pouk na daljavo smo opravili teoretično pripravo za vadbo s pomočjo aplikacije Sports tracker in Youtube trening. Dijaki so pri tem uporabljali računalnike, pametne telefone, tablice in pametne ure. Pri izbiri youtube treninga smo upoštevali želje dijakov, kakšne vrste vaj bi najraje počeli.

a) Sports tracker

Sports tracker je aplikacija za spremljanje telesnih aktivnosti, ki uporabnikom omogoča spremljanje podatkov o korakih, prevoženih kilometrih, porabi kalorij in drugih parametrih telesne aktivnosti. Aplikacija lahko deluje z GPS-om ali z uporabo pedometra v telefonu. Nekatere aplikacije lahko tudi spremljajo specifične športe, kot so tek, hoja, kolesarjenje in plavanje ter ponujajo funkcije, kot so načrti treninga, socialna povezanost in analiza podatkov. Brezplačno aplikacijo so si morali dijaki najprej naložiti, se registrirati. Dijaki so se lahko odločali med aerobnimi aktivnostmi: hojo, tekom ali kolesarjenjem, ki so jih izvajali dvakrat na teden po vsaj 40 minut. V aplikaciji Sporttracker so naredili posnetek zaslona (screenshot) (Slika 1) na zemljevidu izrisane poti opravljene aktivnosti s številom kilometrov, časom in višinsko razliko. Njihovo dejavnost smo lahko spremljali tako, da so nam dijaki pošiljali posnetke zaslonov s podatki njihove aktivnosti, fotografijami in komentarji pripenjali v Teamse. Tako smo uporabljali ta način komunikacije. Nekateri dijaki so imeli težave pri delovanju Sports trackerja, zato so lahko uporabljali tudi katero drugo aplikacijo (npr. Strava). Dijaki so večinoma vadili sami, nekateri pa tudi v skupinah. Tisti, ki so redno vadili, so napredovali predvsem pri teku in kolesarjenju. Nekateri so vadili celo več, kot je bilo potrebno, kar je zelo pozitivno. Nekateri so bili manj aktivni ali pa svojega dela niso oddajali v Teamse. Vadba z aplikacijo Sports tracker je primerna tudi zaradi tega, ker se odvija na prostem in tako prispeva k boljšemu razpoloženju, izboljšša pozornost in usmerjenost, spodbuja zavezanost gibanju, izboljšša samozavest, ohranja stalno telesno težo, poveča energijo in izboljšša raven vitamina D.



SLIKA 1, 2, 3: Primer posnetkov telefonskega zaslona naših dijakov na Sports tracker. Vir: *dijaki TŠC Maribor*

b) Visoko intenzivna vadba

Visoko intenzivna intervalna vadba spodbuja bazalni metabolizem, kar pomeni, da več kalorij porabljamo tudi v urah po treningu, ne samo v času treninga, ter tako dosežemo hitrejšo porabo maščob. Vpliva tudi na krepitev mišic različnih delov telesa, znižuje krvni tlak in stres (Dolenc, 2020).

Dvajsetminutni trening sestavlja 7 vaj, vsaka traja 20-45 sekund z vmesnimi 30-sekundnimi počitki. Dijaki so si najprej odprli na strani you tube visoko intenziven trening, katerega spletno povezavo sem jim predhodno poslal z navodili za vadbo (Slika 2) ali podoben program. S pomočjo aplikacije je telefon javljal piske za vsak interval. Tako so lahko nemoteno izvajali vadbo splošne kondicije in jim ni bilo potrebno gledati na uro. V aplikaciji so si za vsako uro po naših navodilih nastavili interval dela, počitka in število krogov.

Trening smo izvajali z lastno težo (lahko bi ga tudi z utežmi) na prostem ali v zaprtih prostorih. Pred intenzivno vadbo je bilo pomembno, da smo dijake dobro ogreli.

Pred prehodom na pouk na daljavo smo dijake testirali z naslednjimi vajami: upogibi trupa, plank v sekundah, počepi, sklece, dvigi od tal v stranskem planku na desni in na levi strani. Ob vrnitvi v šolo smo testiranje ponovili z istimi vajami in ugotovili, da je večina dijakov pri vseh testih napredovala.

Primer visoko intenzivne vadbe na you tube

Vadba vsebuje 7 vaj :

1. vaja - nizki plank v visoki plank (45 s)
2. vaja - brpiji (20 x)
3. vaja - stranski plank z gibanjem gor in dol (25 x vsaka stran)
4. vaja - eksplozivni skleci (25 x)
5. vaja - plezanje na mestu (45 s)
6. vaja - sedeča pahljača z nogami (45 s)
7. vaja - "boat hold" (45 s)

Vse vaje so razložene in demonstrirane v posnetku in ne potrebujete nobene dodatne opreme . Med vajami so zaželjeni kratki počitki. (max 1 min.)



SLIKA 4, 5, 6, 7, 8, 9: Primeri visokointenzivne vadbe na Youtube. Vir: Youtube
https://www.youtube.com/watch?v=Z_zHF-UwO5A

5. ZAKLJUČEK

Nove napredne tehnologije olajšajo delo tako dijakom kot profesorjem, prispevajo k ekonomizaciji pouka, predvsem pa dvigujejo kvaliteto vadbenega procesa in motivacijo za delo. Sodobna informacijsko komunikacijska tehnologija nam je omogočila bolj kakovosten pouk in posledično tudi boljšo telesno pripravljenost. Pri delu na daljavo smo angažirali praktično vse dijake in jih uspeli tudi oceniti. Gibalna aktivnost, ki zahteva določen napor, je bila s pomočjo naprednega didaktičnega pripomočka lažje premagljiva. Večina dijakov je uporabo sodobne IKT hitro osvojila in jo uporablja tudi v svojem prostem času. Motivirala je tudi tiste, ki sicer niso toliko angažirani pri športni vzgoji, saj so lahko izbirali med posameznimi aktivnostmi in intenzivnostjo vadbe, čeprav so dijaki izpostavili problem pomanjkanja časa zaradi obveznosti, ki so jih imeli pri drugih predmetih. Pristop pri uporabi IKT nam je omogočil individualizacijo pouka. Način pouka se je na osnovi povratnih informacij (rezultatov, ocen in mnenj dijakov) izkazal kot primer dobre prakse in konstruktivnih rešitev pri poučevanju. Uporaba IKT je vsekakor smiselna, novi pogoji dela pa nas vseskozi silijo k uvajanju novosti, izboljšav, študijam in spremembam pri vzgojno-izobraževalnem delu. Z IKT lahko poleg nudenja povratne informacije posredujemo nove učne vsebine, iščemo različne vire informacij in organiziramo delo. Napredna tehnologija omogoča tudi povratno informacijo o lastnem

pedagoškem delu, vendar pa pri uvajanju IKT v proces športa ne smemo pretiravati. Kot izziv za prihodnje smo si postavili problem podajanja nove snovi (npr. tehničnih elementov) na daljavo pri pouku športne vzgoje s pomočjo IKT. Trenutno smo to izvajali bolj teoretično, brez praktičnih demonstracij, ponavljanja, popravljanja napak itd. V prihodnje bomo morali razmisliti tudi o tem, kako vrednotiti ostale aktivnosti, in o vključenosti drugih športnih zvrsti.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Štebe, L. (2015). Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije za spodbujanje gibalnih dejavnosti pri športu (Magistrsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- [2] Staft, C. (2021). Five things we learned about schools in the pandemic. Pridobljeno s <https://www.chalkbeat.org/2021/3/12/22326150/coronavirus-anniversary-schools-covid-19-learning-lessons>,
- [3] Pevec, Ž. (2020). Metode poučevanja športna na daljavo. Izkušnje in izzivi vzgoje in izobraževanja v času epidemije. Zbornik povzetkov. Strokovna konferenca 2020. Slovenija, Nizozemska, ZDA.,
- [4] OECD. (2020). The impact of COVID-19 on student equity and inclusion: Supporting vulnerable students during school closures and school re-openings. Pridobljeno s <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/the-impact-of-covid-19-on-student-equity-and-inclusion-supporting-vulnerable-students-during-school-closures-and-school-re-openingsd593b5c8/>
- [5] Škrinjar, M. (2021). Slovensko izobraževanje v času epidemije Covid19. Pridobljeno s <https://mojcaskrinjar.si/post/578757/slovensko-izobrazevanje-v-casu-epidemije-covid19.>,
- [6] Drev, A. (2013). Gibanje; Telesno dejavni vsak dan. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.,
- [7] Finc, M. (2018). Gibanje bi moralo biti enaka prioriteta, kot je prehranjevanje in služba. Ljubljana: Delo. Pridobljeno s <https://www.delo.si/prosti-cas/rekreacija/gibanje-bi-moralo-biti-enakaprioriteta-kot-je-prehranjevanje-in-sluzba/>,
- [8] Clear, J. (2018). 3 simple ways to make exercise a habit. Pridobljeno s <https://jamesclear.com/exercisehabit>.
- [9] Jeriček Klanšček, H., Roškar S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevnar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M., Poldrugovac, M. (2018). Duševno zdravlje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Ljubljana: NIJZ.
- [10] Poljanšek, N. (2020). Zakaj je športna vzgoja med šolanjem na daljavo še toliko bolj pomembna?. s <http://www.os-odraci.si/2020/12/10/zakaj-je-sportna-vzgoja-med-solanjem-nadaljavo-se-toliko-bolj-pomembna/>,
- [11] Škerjanc, M. (2020). Šport na daljavo. Izkušnje in izzivi vzgoje in izobraževanja v času epidemije. Zbornik povzetkov. Strokovna konferenca 2020. Slovenija, Nizozemska, ZDA.
- [12] Kovač, M. idr. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- [13] Villano, M. (2020). What school gym class looks like in pandemic times. CNN Health. Pridobljeno s <https://edition.cnn.com/2020/08/31/health/gym-class-online-learning-wellness/index.html>

RISANJE KOT UČNA METODA PRI POUKU KNJIŽEVNOSTI V 3. TRIADI

POVZETEK

V prispevku je predstavljeno risanje kot učna metoda pri pouku književnosti v zadnji triadi osnovne šole. Metodo risanja smo začeli uporabljati v času pouka na daljavo (koronavirus). Ob vrnitvi učencev v šolo se je izkazalo, da so si učenci dobro zapomnili tiste vsebine, ki do jih doma narisali.

Predstavili bomo, kako lahko učenci določene učne cilje pri pouku književnosti v 3. triadi usvojijo z risanjem. Na kratko so opisani primeri obravnave posameznih literarnih del z metodo risanja.

V času adolescence risanje nadomesti verbalni izraz, zato nas je zanimalo, v kolikšni meri učencem risanje predstavlja težavo in ali imajo učenci težavo upodobiti svoje mentalne podobe. Predvsem nas je zanimalo, ali si učenci vsebine, ki so jih obravnavali z metodo risanja, bolje zapomnijo in ali jim v spominu ostanejo tudi risbe sošolcev.

Analiza ankete je pokazala, da si večina učencev iz spomina lažje priključuje vsebine, ki so jih risali. O vsebinah, ki jih narišejo, učenci bolj poglobljeno razmišljajo in podatkov/pojmov ne obdelajo zgolj površinsko. Izkazalo se je, da se učenci ob svojih risbah lažje spomnijo, o čem je pri pouku tekla debata ter hkrati so jim risbe v veliko pomoč ob učenju doma. Na drugi strani jim risbe sošolcev ne ostanejo v spominu oz. v manjši meri.

Risanje se je izkazalo kot uspešna občasna učna metoda za doseganje učnih ciljev pri pouku književnosti. Metodo risanja imajo učenci radi in je dobrodošla sprememba tudi v zadnji triadi OŠ, ko risanje ni več primarni izraz otroka.

KLJUČNE BESEDE: književnost, risanje, učenje, spomin

DRAWING AS A LEARNING METHOD IN LITERATURE LESSONS IN THE 7th, 8th AND 9th GRADE OF ELEMENTARY SCHOOL

ABSTRACT

Drawing as a learning method was first used during the time of distance learning due to coronavirus. When the students returned to school it turned out that they remembered better the content that they had drawn at home.

The actual examples of literature lessons, according to the curriculum, using the drawing method in the 7th, 8th and 9th grade are presented.

Given the fact that during adolescence, drawing is replaced by verbal expression, we were interested to which extent drawing presents a problem for students and whether they face difficulty transferring mental images on paper. The main focus was on whether the students remember better the content that they had drawn and whether they can recall their classmates' drawings.

The analysis of the survey showed that the majority of students easily recalls the contents they had drawn. When drawing, students think more deeply about the content they have to draw and they process the concepts into details. It turned out that when the students see their own drawings they can recall what the lesson was about and the drawings also offer a great deal of help when they are revising. On the other hand, the drawings of their classmates are not remembered or are remembered briefly.

Drawing turned out to be a successful occasional learning method in achieving learning objectives. The method is liked by students and is a welcoming change in the last three years of primary school, when drawing is not the primary expression of the child.

KEYWORDS: literature, drawing, learning, memory

1. UVOD

V pouk književnosti smo v času pouka na daljavo (zaprtje šol zaradi koronavirusa) začeli vnašati metodo risanja z namenom, da učencem popestrimo učni proces ter jih hkrati nekako na daljavo vključimo v učno uro. Učenci so svoje risbe oddali v spletno učilnico in skupaj smo naslednjo uro s pomočjo njihovih risb obnovili zgodbo. Tako so lahko učenci prispevali svoj del k pouku na daljavo.

Ko smo se vrnili v šolske klopi, so učenci ob ocenjevanju ali ponavljanju pogosto rekli: "Aha, to je tisto, kar smo risali ...". In potem so si določene učne vsebine priklicali v spomin. To je pritegnilo našo pozornost, da smo v pouk začeli vnašati več risanja, ki je bilo ciljno usmerjeno. Vsebine, ki so bile risane, so bile skrbno izbrane. Da se učenci risanja ne bi prenasčili, v šolskem letu niso nikoli risali več kot pri 30 % vseh obravnavanih literarnih del.

V obdobju adolescence začne otroka motiti razlika med tem, kako stvari vidi, in med tem, kako jih zna narisati. Posledično mu izražanje z risbo ni več tako blizu in od pubertete vlogo risbe prevzame govor [1]. Kljub temu dejstvu so učenci v večini zelo radi risali. Res je, da so nekateri sprva imeli težave, a predvsem s tem, da so morali o stvari, pojmu poglobljeno razmišljati, da so le-to lahko narisali. Torej na podlagi prebranega ali slišane inputa so si morali ustvariti mentalno podobo ter nato to mentalno podobo prenesti na list. Sam proces od učencev zahteva drugačen pristop, kot če določene misli ubesedi oz. jih napiše.

Da si učenci v mislih ustvarijo mentalno podobo, morajo o njej poglobljeno razmišljati. Kajti sam posameznik določa, kaj se bo v njegovih možganih zgodilo z vhodno informacijo - ali jo bo samo površno obdelal ter se takoj zatem posvetil naslednji stvari ali pa se bo z njo temeljito ukvarjal [2]. Risanje od otrok zagotovo zahteva poglobljeno razmišljanje, saj so bile naloge risanja natančno določene. A samo risanje in fokus na to, kaj bodo narisali ter na kakšen način, vpliva tudi na tvorbo oz. jačanje sinaps. Sama osredotočenost na posamezno informacijo o stanju stvari ne vodi le k temu, da se informacija optimalno shrani v spominu, ampak se izboljša tudi učenje, saj se spremeni več sinaps ali pa se isto število sinaps močneje spremeni ali pa oboje skupaj. Torej močnejša pozornost na posamezno informacijo o stanju stvari vodi k temu, da se ta informacija optimalno shrani v spominu [2]. Logična posledica je, da kadar se z nečim temeljito ukvarjamo, kar ustvarjanje mentalnih podob je, potem vse njegove vidike in lastnosti zaznajo različni predeli možganov. Ker morajo učenci dobro premisliti in načrtovati, kaj in kako bodo nekaj narisali, ta intenzivna obdelava povzroči spremembo številnih sinaps in s tem trajnejše shranjevanje vsebine.

Dejstvu, da so si učenci narisane vsebine lažje priklicali, pritrjuje tudi teorija dvojnega kodiranja - kadar možgane stimuliramo na dva načina, torej z verbalno in neverbalno informacijo, to poveča možnost, da se kasneje to informacijo prikliče v spomin. Predvsem ustvarjanje mentalnih podob je zaslužno za ponoven priklic informacij [3].

Zanimiva posledica, ki se zgodi med risanjem, je tudi tišina, ki nastane v razredu. Učenci vnaprej vedo, koliko časa imajo na voljo. Ko končajo, ostanejo v tišini na svojih mestih in

počakajo, da tudi ostali dokončajo. Nato lahko učenci vstanejo, se sprehodijo po razredu in si ogledajo risbe sošolcev, jih pokomentirajo ter nato tudi sami razložijo, zakaj so izbrali določen motiv oz. izbor podob.

2. PREDSTAVITEV PRAKS RISANJA PRI POUKU KNJIŽEVNOSTI

Po ugotovitvah, da si učenci narisane vsebine boljše zapomnijo, smo začeli uvajati ciljno usmerjeno risanje, in sicer pri učencih 3. triade. Spodaj so navedeni primeri pouka književnosti po posameznih razredih in obravnavanih delih. Navedeni so tudi učni cilji - *poševno*, ki so doseženi z metodo risanje.

a) 7. razred

Po Homerju - ODISEJ NA OTOKU KIKLOPOV

Kiklopi so eni izmed najbolj znanih grških mitoloških bitij. Sama pojava je tako impresivna, da si zasluži upodobitev. V berilu je natančen opis Polifema. Po branju učenci s pomočjo opisa v berilu natančno narišejo kiklopa. Ko je kiklop narisana, se *vživijo se v književno osebo, ki je drugačna od njih, in so do nje kritični* [4].

Mile Klopčič - MARY SE PREDSTAVI

Učenci izluščijo osrednjo idejo (sporočilo) in temo književnega besedila [4]. Risanje idilične podobe. V ospredju je tema izseljenstva, a hkrati tudi mamino idilično slikanje svoje domovine. Učenci si izberejo idilično podobo, ki jo je opisala mama, in jo narišejo. S tem poglobljeno razmišljajo, kaj je to idila ter tudi konkretizirajo mamin oris.

Dane Zajc - PIVCI TIŠINE

Risanje v uvodni motivaciji. Pred obravnavo pesmi na tablo narišemo različne stvari, iz katerih se pije - navaden kozarec, kozarec na peclju, kregel, šalica za kavo, lonček za čaj ... Učenci prerišejo in dopišejo, kaj se pije iz določenih 'kozarcev'. Nato se pogovorimo o tem, kaj se še lahko pije (piti kri, piti živce ...) Nato predstavitev teme, pivci tišine. Po obravnavi dela se vrnemo nazaj in učenci narišejo novo ali izberejo že obstoječo stvar, iz katere bi se najlažje pilo tišino.

Fran Levstik - MARTIN KR PAN Z VRHA

Risanje ključnih podob iz zgodbe. Po obravnavi učenci narišejo tri konkretne stvari, ki so Krpanu pomagale, da je premagal Brdavsa. Učenci rišejo kij (povezava z lipo, mehak les ter jeza cesarice) mesarico (povezava s praktičnim in preprostim človekom) ter kobilica - to zaradi zahtevnosti lahko tudi zapišejo (prvo srečanje, nesposobnost cesarskega dvora, zasmehovanje). Zgolj ob teh treh podobah *učenci obnovijo dogajanje (podrobno in strnjeno)* [4].

b) 8. razred

Pavel Golia - GRAJSKI VRTNAR

Učenci izluščijo osrednjo idejo (sporočilo) in temo književnega besedila [4]. Risanje glavnega sporočila - ljubezni ne moremo ločiti. Po obravnavi rišejo podobo dveh plezalk, ki se prepletata na vrhu cerkve.

Simon Jenko - PO SLOVESU

Učenci razumejo razliko med lirsko in epsko pesmijo ter jo predstavijo ob obravnavani pesmi [4]. Učencem se večkrat prebere kitica po kitici, ki jo narišejo. Ob koncu na podlagi risbe naredimo analizo pesmi in učenci lažje sprejmejo idejo, da je podoba iz narave le odsev pesnikovega razpoloženja.

Niko Grafenauer – ŽIVLJENJE

Razumevanje večpomenskih besed oz. besednih zvez. Učenci ugotavljajo vlogo posebne rabe jezikovnih prvin v pesmi (doživljajska, pomenska, estetska raven) [4]. Učenci rišejo verz za verzom s simboli, podobami. Na podlagi tega si pesem konkretizirajo in jo lahko naslednjo šolsko uro, le s pomočjo mentalnih podob, ki so jih prenesli na papir, zelo natančno obnovijo. Prav tako so jim metafore in frazemi, ki jih je v tej pesmi veliko, lažje razumljive.

Po Ojdipu - ORFEJ IN EVRIDIKA

Učenci si oblikujejo domišljjsko predstavo književnega prostora in ugotavljajo, v kateri dogajalni čas je postavljeno dogajanje [4]. Po obravnavi učenci dobijo natančna navodila, kaj vse mora vsebovati risba: mejna reka Stiks, brodar, troglavi pes Kerber, Had, Perzefona, Danajeve hčere, Sizif, Tantal, Evridika ... Zaradi obsežnosti naloge rišejo v parih ali trojicah. S tem ko podzemlje narišejo, lažje ločijo glavne in stranske osebe ter lažje presodijo ravnanje književnih oseb. Risba nato služi kot pomoč za poustvarjanje, ko pišejo zgodbo iz perspektive ene izmed književnih oseb. Učenci se vživijo v književno osebo, ki je drugačna od njih, in so do nje kritični [4].

Janez Menart - KMEČKA BALADA

Učenci razumejo, uporabljajo in definirajo pojem lirski in epski pesem. [4]. Risanje konkretnih podob, ki ustvarjajo temačno vzdušje. Učenci rišejo kitico po kitici. S tem se ustvari boljše razumevanje. Po risanju sledi obravnava ter zraven k risbam dopišejo še prislove, ki so pojavljajo v posamezni kitici (zgubljeno, grenko, krvaveče).

c) 9. razred

Zofka Kveder – POTOVALCI

Učenci razvijajo recepcijsko zmožnost, tj. zmožnost doživljanja, razumevanja in vrednotenja umetnostnih besedil [4]. Risanje podobe, ki se je učencem najbolj vtisnila v spomin. Potovalci je črtica, ki vpliva predvsem na čustva in z risanjem se preveri doživljanje. Naslednjo uro na podlagi vseh risb učenci obnovijo dogajanje (podrobno in strnjeno) [4].

Ivan Cankar - BOBI

Učenci prepoznajo črtico kot kratko pripoved o enem dogodku/doživetju; v ospredju so čustva, razpoloženje osebe [4]. Barvanje sprememb razpoloženja. Učenci dobijo list z 10 okvirčki. V te okvirčke zapišemo 10 ključnih dogodkov. Nato samostojno barvajo posamezne okvirček z barvo, ki odraža počutje glavnega literarnega junaka - Petra.

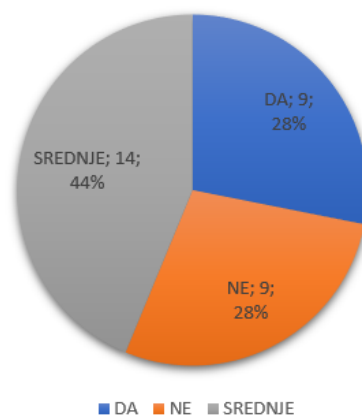
Josip Murn - V DALJAVI

Učenci doživljajo pesemske slike in se zavedajo njihovega učinka na bralca (razpoloženskost). Učenci razumejo razliko med lirsko in epsko pesmijo ter jo predstavijo ob obravnavani pesmi [4] Učenci v barvah narišejo kitico po kitico. Zaznavajo zvočne in barvne prvine v pesmi. Razumejo podobe, ki odražajo pesnikovo razpoloženje.

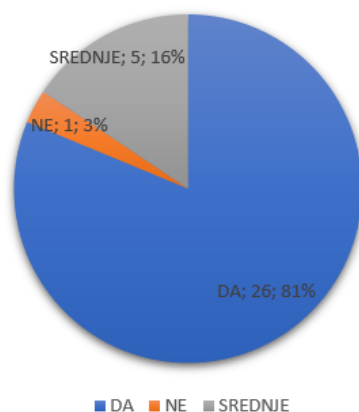
3. SPOZNANJA O POMENU RISANJA PRI POUKU KNJIŽEVNOSTI

Z 32 učenci 7.–9. razreda smo maja 2023 izvedli anketni vprašalnik. Zanimalo nas je predvsem to, ali si učenci narisane vsebine bolj zapomnijo, oz. v kolikšni meri si narisano lahko kasneje prikličejo v spomin. Zanimalo nas je, ali imajo učenci težave prenesti mentalno podobo na papir ter če si enako dobro zapomnijo tudi risbe sošolcev. Učencem je bilo zastavljeno tudi vprašanje, ali jim je všeč tišina, ki nastane pri risanju ter ali bi risali tudi pri ostalih predmetih.

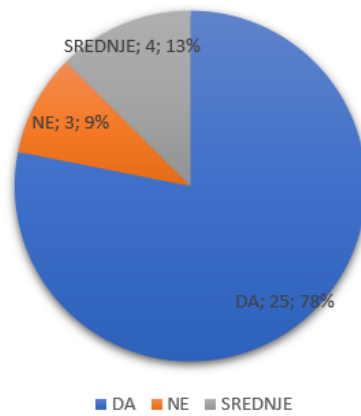
Učenci so ob koncu ankete lahko podali tudi svoj komentar in nekateri izmed njih so: *Všeč mi je, saj mi risanje pomaga pri učenju, pa tudi to, da vidim risbe sošolcev.* - *Zelo mi je všeč risanje pri pouku.* - *Lažje si zapomnim, če pri pouku narišemo.* - *Meni je super risat.* - *Pri uri se mora risat!* - *Saj je fajn risat, samo ne pri vseh predmetih.* - *Zelo izviren in zabaven način za pomoč pri učenju.* - *Iz risb se lažje učim, ker si več zapomnim.* - *Ko rišem, si več zapomnim in bolj razumem zgodbo/pesem.*



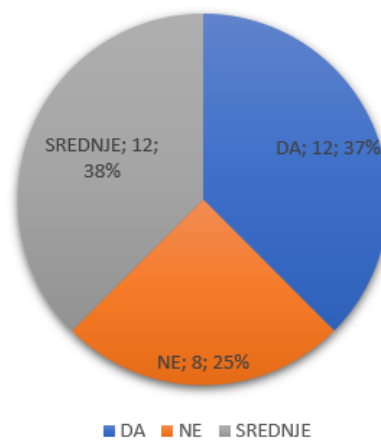
GRAF 1: Trditev št. 1: Menim, da dobro rišem.



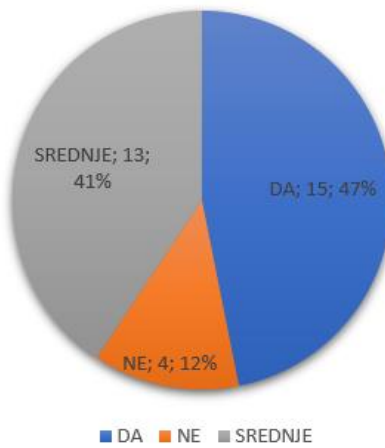
GRAF 2: Trditev št. 2: Risanje pri pouku književnosti mi je všeč.



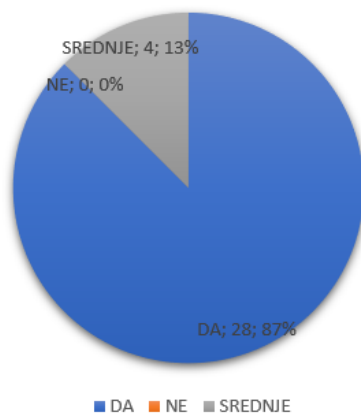
GRAF 3: Trditev št. 3: Kadar rišemo, o prebranem bolj poglobljeno razmišljam.



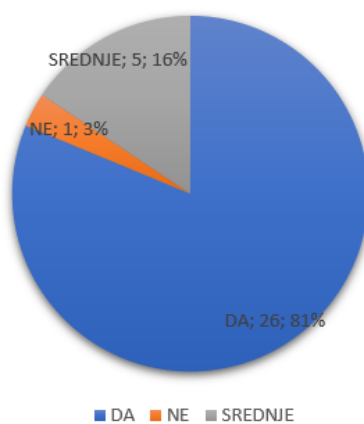
GRAF 4: Trditev št. 4: Risanje oz. razmišljanje o tem, kaj bom narisal/-a, mi na začetku predstavlja težavo.



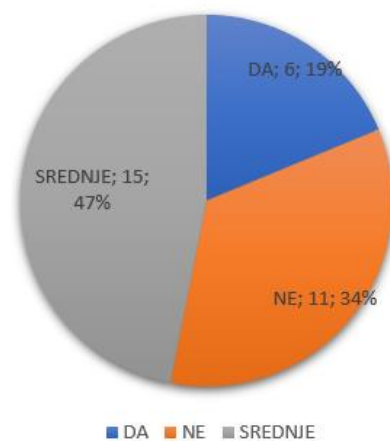
GRAF 5: Trditev št. 5: Všec mi je tišina, ki je med risanjem prisotna v razredu.



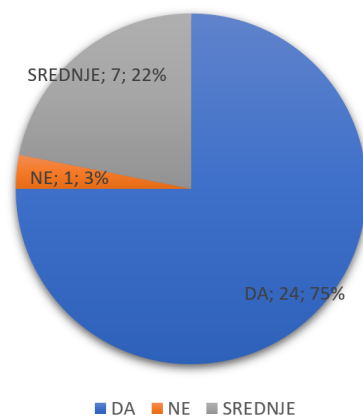
GRAF 6: Trditev št. 6: Stvari, ki jih narišem, lažje povežem s prebranim besedilom.



GRAF 7: Trditev št. 7: Ko se učim, ob risbi lažje priključim v spomin, o čem smo se pogovarjali pri pouku.



GRAF 8: Trditev št. 8: V spominu mi ostanejo tudi risbe sošolcev.



GRAF 9: Trditev št. 9: Tudi pri ostalih predmetih bi mi bilo všeč, če bi več risali.

4. SKLEP

Veliki večini učencev je risanje pri pouku všeč (81 %). Učenci tudi v veliki meri potrjujejo, da ko morajo nekaj narisati, o tistem bolj poglobljeno razmišljajo (78 %). Prav vsi učenci podobe, ki jih narišejo, lažje povežejo s prebranim besedilom in velika večina (81 %) pravi, da ko se učijo in ko vidijo risbo, se spomnijo, o čem je pri pouku tekla debata. Pričakovano je, da si učenci risb sošolcev, katere so le bežno videli in se vanje niso poglobljali, zapomnijo v manjši meri (19 %). Mnenje o sebi, ali dobro rišejo ali ne, ne vpliva na to, v kolikšni meri si pojme/stvari zapomnijo. Tišina, ki nastane v razredu, je všeč ali delno všeč večini učencev (59 %).

Pomembno je, da se učenci risanja ne nasičijo, saj se jim ga ponudi v obsegu do 30 % vseh obravnavanih književnih del tekom šolskega leta. Metoda risanja je skrbno izbrana glede na učne cilje in vsebine. Učencem se metoda ponudi, kadar je to smiselno za sam učni proces. S tem, da se ne riše vsak dan, ohranimo pri učencih interes. Zanimiva pa je ugotovitev, da je samo 1 učenec od 32 odgovoril, da si ne želi risanja pri drugih šolskih predmetih.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Valdes, I. (2014). Likovni razvoj šolarja. Vzgoja, št. 61, marec, str. 43-45.
- [2] Spitzer, M. (2016). Digitalna demenca. Celovec: Mohorjeva založba Celovec, 2016.
- [3] Dual coding theory and Education, Alan Paivo [splet], Dosegljivo: https://www.researchgate.net/profile/Jim-Clark10/publication/225249172_Dual_Coding_Theory_and_Education/links/542d58970cf277d58e8cc084/Dual-Coding-Theory-and-Education.pdf [Datum dostopa: 18. 4. 2023].
- [4] Digitalni učni načrti [splet], Dosegljivo: <https://dun.zrss.augmentech.si/#/> [Datum dostopa: 15. 5. 2023].

MEDNARODNI DAN STRPNOSTI – DAN ZA STRPNOST IN PRIJATELJSTVO: PROJEKT IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA EKSENA ZA SPODBUJANJE STRPNOSTI, SODELOVANJA IN PRIJATELJSTVA MED MLADIMI V SREDNJEŠOLSKI PRAKSI

POVZETEK

V prispevku predstavljam človekoljuben, nepridobiten projekt za vrtce, osnovne in srednje šole Izobraževalnega centra Eksena z naslovom Mednarodni dan strpnosti – dan za strpnost in prijateljstvo. Z namenom ozaveščanja pomena strpnosti med otroki in mladimi ter spodbujanja spoštljivih medsebojnih odnosov, razumevanja, sodelovanja, prijateljstva in sožitja poteka že od leta 2015. Od takrat ga uspešno izvajamo tudi na naši šoli in v prispevku kot primer dobre prakse preventive pred nestrpnostjo predstavljam učinke vsebin projekta, uresničene cilje, odzive dijakov po delavnici in prenos vsebin projekta v vsakodnevno življenje mladih.

Projekt vsako leto poteka na točno določeno temo, povezano z izobraževanjem o strpnosti in prepoznavanjem različnih pojavnih oblik nestrpnosti. Vključene šole prejmemo razdelano učno pripravo, ki jo izvedemo na poučno-ustvarjalni delavnici v tednu mednarodnega dneva strpnosti (16. 11.). Dijaki sodelujejo tudi na literarnem natečaju projekta, ki se zaključí s slavnostnim dogodkom z razglasitvijo zmagovalcev natečaja in odprtjem skupne likovno-literarne razstave izdelkov.

V Izobraževalnem centru Eksena so prepričani, da je strpnost v sodobnem času še toliko bolj pomembna in ključna za zdrav in tvoren razvoj posameznika in družbe, in menijo, da je zato bistveno, da se zavedamo, da strpnost ni nekaj samoumevnega, ampak si je zanjo treba prizadevati, se o njej izobraževati in jo trajno negovati. S tem se ne bi mogla bolj strinjati in spričo skrb zbujajoče problematike nestrpnosti med mladimi, ki iz dneva v dan narašča, menim, da je odgovornost nas pedagogov, da jim v šoli obvezno ponudimo tudi tovrstne izobraževalne vsebine in jih implementiramo v učne načrte kot nujno potrebno vseživljenjsko znanje.

KLJUČNE BESEDE: strpnost, nestrpnost, prijateljstvo, sodelovanje, medvrstniški odnosi

INTERNATIONAL DAY OF TOLERANCE – DAY FOR TOLERANCE AND FRIENDSHIP: PROJECT OF EDUCATIONAL CENTER EKSENA TO ENCOURAGE TOLERANCE, COOPERATION AND FRIENDSHIP AMONG YOUNG PEOPLE IN SECONDARY SCHOOL PRACTICE

ABSTRACT

In this paper, I present a philanthropic, non-profit project for kindergartens, primary and secondary schools of the Education Center Eksena, entitled International Day of Tolerance – a day for tolerance and friendship. With the aim of raising awareness of the importance of tolerance between children and young people and promoting respectful mutual relations, understanding, cooperation, friendship and coexistence, it has been held since 2015. Since then, it has also been successfully implemented at our school, and in the paper I present the effects of the content as an example of a good practice in prevention of intolerance, realized goals, student's reactions after the workshop and the transfer of the project's content to the everyday life of young people.

Each year, the project takes place on a specific topic related to tolerance education and recognition of various forms of intolerance. Participating schools receive elaborate teaching preparation, which will be carried out at an educational and creative workshop during the week of the International Day of Tolerance (November 16). Students also participate in the project's literary competition, which ends with a celebratory event with the announcement of the competition winners and the opening of a joint artistic and literary exhibition of products.

At the Educational Center Eksena, they are convinced that tolerance is even more important in modern times and is the key to the healthy and creative development of individuals and society, and they believe that it is therefore essential that we realize that tolerance is not something to be taken for granted, but it is necessary for us to strive for it, educate about it and nurture it permanently. I could not agree more with this, and in view of the worrying issue of intolerance among young people, which is growing day by day, I believe that it is the responsibility of us teachers to offer them this kind of educational content in school and to implement it in the curriculum as a matter of necessary lifelong knowledge.

KEYWORDS: tolerance, intolerance, friendship, cooperation, peer relations

1. UVOD

Živimo v času, ko nestrpnost med otroki in mladimi narašča. Zagotovo smo še vedno pretreseni ob nedavnem medvrstniškem nasilju med slovenskimi osnovnošolci, ki je zaokrožil po spletu, in tragičnem dogodku v srbski osnovni šoli. Skupna odgovornost in skrb vseh nas, še posebej pa pedagogov, je, da otrokom in mladim zagotovimo varno in spodbudno šolsko okolje, v katerem se bodo v prvi vrsti počutili varne in sprejete. Nestrpnost v šolah je postala skrb vzbujajoča, zato je skrajni čas, da v naše učne načrte umestimo znanja in izobraževanja o strpnosti.

Unesco je leta 1995 na 28. zasedanju v Parizu svečano sprejel Deklaracijo o načelih strpnosti z namenom, da države članice sprejmejo »vse pozitivne ukrepe, ki so potrebni za spodbujanje strpnosti v naših družbah, ker strpnost ni samo cenjeno načelo, ampak je tudi nujnost za mir ter ekonomski in socialni napredek vseh ljudi«, 16. november pa razglasil za mednarodni dan strpnosti. [5] V 4. členu deklaracije (Izobraževanje) piše: »Izobraževanje je najbolj učinkovit način za preprečevanje nestrpnosti. Prvi korak v poučevanju strpnosti je naučiti ljudi, kaj so njihove skupne pravice in svoboščine, zato da jih lahko spoštujejo, in da se spodbuja volja, da se ščiti pravice in svoboščine drugih. Izobraževanje za strpnost bi se moralo obravnavati kot nujna obveznost; zato je treba spodbujati sistematične in racionalne poučevalne metode o strpnosti, ki bodo obravnavale kulturne, socialne, ekonomske, politične in verske izvore nestrpnosti – poglavitne korenine nasilja in izključevanja. /.../« [1]

Kot primer dobre prakse preventive pred nestrpnostjo predstavljam izobraževalni projekt o strpnosti Mednarodni dan strpnosti – dan za strpnost in prijateljstvo, katerega avtor in nosilec je Izobraževalni center Eksena (v nadaljevanju IC Eksena). Na začetku predstavim projekt in IC Eksena. Vse zapisano je citatno besedilo po programu delavnice [3], ki ga vsako leto prejmemo vključeni v projekt, in predstavitvi na njihovi spletni strani [2]. V nadaljevanju prispevka pa predstavim izvajanje projekta na naši šoli, njegove učinke, uresničene cilje, odzive dijakov po delavnici in prenos vsebin projekta v vsakodnevno življenje mladih.

2. PROJEKT MEDNARODNI DAN STRPNOSTI – DAN ZA STRPNOST IN PRIJATELJSTVO IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA EKSENA

a) Predstavitev projekta

Mednarodni dan strpnosti – dan za strpnost in prijateljstvo (v nadaljevanju MDS – DSP) je človekoljuben, nepridobiten, družbeno odgovoren projekt IC Eksena za vrtce, osnovne in srednje šole z namenom ozaveščanja pomena strpnosti med otroki in mladimi ter spodbujanja strpnih in spoštljivih medsebojnih odnosov, razumevanja, sodelovanja, prijateljstva in sožitja. Izhodišče projekta sta Unescova Deklaracija o načelih strpnosti in mednarodni dan strpnosti, ki ga je na pobudo Unesca razglasila OZN. Projekt poteka že od leta 2015, ko so v IC Eksena na lastno pobudo kot prvi v slovenski jezik prevedli Unescovo Deklaracijo o načelih strpnosti. Slavnostno izdajo so brezplačno podarili vsem slovenskim vrtcem, osnovnim in srednjim šolam, fakultetam, knjižnicam, poslancem Državnega zbora idr. vladnim ter nevladnim institucijam z željo po promociji strpnosti in sožitja v slovenski družbi. Prosti dostop širši javnosti pa so omogočili tudi na svoji spletni strani. [4, 5, 6]

Avtorja in vodji projekta sta dr. Nejc Jelen, direktor Inštituta Eksena, in Ajda Bezenšek Špetič, magistrica psihosocialnega svetovanja, strokovna direktorica IC Eksena, in članica Strateškega sveta RS za preprečevanje sovražnega govora, ki je bil ustanovljen letos marca na pobudo predsednika vlade.

Otrokom in mladim projekt daje priložnost, da skozi pogovor in lastno izražanje ter ustvarjanje še bolj ozavestijo problematiko nestrpnosti in spoznajo pomen strpnosti. Otrokom in mladim projekt daje priložnost, da skozi pogovor in lastno izražanje ter ustvarjanje še bolj ozavestijo problematiko nestrpnosti in spoznajo pomen strpnosti. »Mednarodni dan strpnosti je namreč priložnost, ko lahko ponovno ozavestimo univerzalen pomen strpnosti in destruktivne posledice nestrpnosti ter še bolj odločno stopimo v zavzemanje za strpne odnose, skozi to pa v celovito uresničevanje človekovih in otrokovih pravic. S tem lahko skupno pripomoremo k ustvarjanju še bolj strpne družbe, ki temelji na miroljubnem napredku in medsebojnem spoštovanju,« so zapisali v svojem programu projekta. Projekt podpira uresničevanje Ustave Republike Slovenije (človekove pravice in temeljne svoboščine) ter uresničevanje človekovih in otrokovih pravic, kot so opredeljene v Splošni deklaraciji človekovih pravic, Deklaraciji o otrokovih pravicah, Evropski konvenciji o varstvu človekovih pravic in temeljnih svoboščin ter Konvenciji o otrokovih pravicah.

K sodelovanju so vsako leto povabljeni vrtci (otroci od 4. do 6. leta), osnovne šole (vsi oddelki od 1. do 9. razreda) in srednje šole (vsi oddelki od 1. do 4. letnika). Sodelujočim podarijo strokovno pripravljen program za izvedbo poučno-ustvarjalne delavnice v tednu 16. novembra. Program za delavnice je pripravljen po strokovnih načelih, skladno z načeli zgoraj omenjenih dokumentov ter zasnovan tako, da lahko delavnico vzgojitelji in učitelji samostojno izvedejo v okviru svojih rednih aktivnosti oziroma pouka. Za osnovne in srednje šole se delavnica lahko izvede v eni šolski uri, v vrtcih pa jo lahko vzgojiteljice časovno prilagodijo po svoji oceni. Seveda pa lahko tem vsebinam po želji v vrtcih in šolah posvetimo še več časa in večkrat v letu. Cilji projekta so: uresničevanje otrokovih in človekovih pravic v praksi; uresničevanje strpnih odnosov ter vse cilje, ki so zapisani na deklarativni ravni, prenesti na operativno raven, kjer se gradijo prijateljstvo, sprejemanje medsebojne raznolikosti in spoštovanje; zavedanje pomena strpnih odnosov v naši družbi; prepoznavanje nestrpnosti, njenega delovanja in posledic, ki jih povzroča; s tem pa graditi družbo, ki je ustvarjalna in ne uničevalna. [2]

Vsako leto v IC Eksena izberejo novo, točno določeno temo, ki je povezana z izobraževanjem o strpnosti in prepoznavanjem različnih pojavnih oblik nestrpnosti. V osmih letih projekta smo se vključeni v projekt poglobljali v naslednje teme: *Mednarodni dan strpnosti – dan za strpnost in prijateljstvo* (2015), *Strpnost in nestrpnost med vrstniki* (2016), *Prikrita nestrpnost – ignoriranje in izključevanje* (2017), *Stop obrekovanju!* (2018), *Past upravičene nestrpnosti* (2019), *Z drugimi ravnaj tako, kot si želiš, da bi drugi ravnali s tabo* (2020, 2021), *Lepa beseda lepo mesto najde* (2022). Znana pa je že tudi tema naslednjem šolskem letu, ki bo *Stop sovražnemu govoru – spoštujmo razlike med nami*.

Na poučno-ustvarjalni delavnici, ki jo izvedemo po poslani pripravi, se otroci in mladostniki s svojimi pedagogi pogovarjajo o pomenu strpnosti in problematiki nestrpnosti ter ustvarjajo tudi likovne in pisne izdelke na to temo, saj je del projekta tudi likovno-literarni natečaj. Otroci v vrtcu in prvem triletju osnovne šole ustvarjajo likovne izdelke, otroci od 4. do 9. razreda lahko ustvarjajo likovne ali pisne izdelke, srednješolci pa pisne izdelke. Po izpeljani delavnici se v vrtcu in šoli pripravi razstava izdelkov, izbrane izdelke pa mentorji pošljemo še na natečaj.

Strokovna komisija vsako leto izbere najbolj ekspresivne likovne in pisne izdelke otrok in mladostnikov na temo strpnosti/nestrpnosti. [2]

Projekt se zaključí s slavnostnim dogodkom v prestolnici, na katerega so vabljeni ravnatelji, koordinatorji in mentorji sodelujočih vzgojno-izobraževalnih ustanov, nagrajenci in njihovi starši. V projektu in na njegovem zaključku sodeluje tudi akademski glasbenik Gregor Bezenšek ml. – SoulGreg Artist, ki je tudi ambasador strpnosti in z IC Eksena v projektu Mi smo za strpnost! častno sodeluje pri širjenju zavedanja o pomenu strpnosti. Na prireditvi razglasijo zmagovalce natečaja po vseh kategorijah, ki prejmejo plakete in s prisotnimi delijo tudi svoja nagrajena literarna dela.

Od šol. leta 2017/2018 je del programa tudi odprtje skupne razstave izbranih likovnih in pisnih izdelkov otrok in mladostnikov, ki je na ogled širši javnosti. Slavnostni dogodek z razstavo je potekal v Državnem zboru RS pod častnim pokroviteljstvom takratnega predsednika DZ Milana Brgleza (slike 1–3), vsako naslednje leto pa v Hiši Evropske unije. Projekt sta v preteklih letih s častnim pokroviteljstvom podprla varuha človekovih pravic Vlasta Nussdorfer in Peter Svetina, podprla sta ga tudi Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Ministrstvo za pravosodje.



SLIKE 1–3: Delček skupne razstave projekta v Državnem zboru RS – Avtorja projekta z varuhinjo človekovih pravic go. Vlasto Nussdorfer in s predsednico Zveze srednjih šol in dijaških domov go. Fani Al-Mansour – Slavnostni nagovor predsednika DZ RS g. Milana Brgleza. Vir fotografij: IC Eksena.

Za kolektive vrtcev in šol v IC Eksena izvajajo tudi seminarje za pedagoške delavce in starše, na katerih lahko dodatno poglobijo temo strpnosti in nestrpnosti, otroci si lahko ogledajo njihovo glasbeno-lutkovno predstavo o strpnosti in *prijateljstvu Dinzaver Tiko in veliki zob* ter berejo pravljico *Vila Eksena. Dinzaver Tiko in veliki zob* avtorjev Ajde Bezenšek Špetič, Mirana in Ksenije Pečnik, ki je zelo poučna ne samo za otroke, ampak tudi za odrasle. [8]

b) O nosilcu projekta – Izobraževalni center Eksena

IC Eksena je zasebna in samostojna izobraževalna ustanova, neodvisna od kakršnih koli političnih, verskih ali drugih ideologij. Že od leta 2002 uresničujejo vizijo, ki je: »posamezniku vrniti spoštovanje, sočutje in ljubezen, s tem njegovo resnično vrednost, ter tako soustvarjati družbo, ki je uspešna in ustvarjalna, brez da je uničevalna.« V ta namen nudijo kakovostna neformalna izobraževanja in svetovanja na področju odnosov, osebnostnega razvoja in strpnosti, skozi katera lahko ljudje prihajajo do spoštovanja, razumevanja, sočutja in sprejemanja tako sebe kot drugih na vseh življenjskih področjih. Hkrati pri posamezniku spodbujajo tudi razumevanje sebe ter drugih, razvoj neodvisnega kritičnega razmišljanja in logičnega sklepanja, spoštovanje načina življenja drugih ljudi, sledenje lastni življenjski poti, prevzemanje odgovornosti za svoje življenje ter uresničevanje človekovih in otrokovih pravic

v svojem vsakdanu. S tem podprejo človeka, da postane strpen, svoboden, samostojen, razmišljujoč in odgovoren posameznik. Ves čas delujejo tudi kot družbeno odgovorno podjetje, saj poleg izobraževanj izvajajo tudi človekoljubne projekte, skozi katere na lokalni in državni ravni širijo zavedanje o pomenu človekovih in otrokovih pravic, strpnosti in medsebojnega spoštovanja. Osnovna izhodišča njihovega delovanja so temeljni mednarodni dokumenti Združenih narodov s področja človekovih pravic: Splošna deklaracija človekovih pravic, Deklaracija o otrokovih pravicah in Unescova Deklaracija o načelih strpnosti. [2]

c) Izvajanje projekta MDS – DSP na Gimnaziji Celje – Center

Na Gimnaziji Celje – Center (v nadaljevanju GCC) izvajamo tri izobraževalne programe: gimnazijo, umetniško gimnazijo likovne smeri in strokovni program predšolska vzgoja. V tem šolskem letu je bilo vpisanih 955 dijakov, strokovnih delavcev na šoli pa nas je blizu 100. V projekt MDS – DSP smo na šoli vključeni že od leta 2015. Od vsega začetka ga na šoli tudi koordiniram in v nadaljevanju bom predstavila, kako ga izvajamo, kakšni so odzivi dijakov, učinki njegovih vsebin in uresničeni cilji, ki jih opažam pri dijakih. Predstavila bom tudi nekaj vtisov dijakov po delavnici.

Po prijavi na projekt kot koordinatorica prejmem program in k sodelovanju ter izvedbi delavnice po e-pošti povabim vse profesorje. Tisti, ki želijo, delavnico izvedejo na razredni uri ali pri rednem pouku. Vsako leto pa jo za predstavnike vseh razredov in vseh treh smeri izvedem v šolski knjižnici, včasih tudi večkrat, če se na eno delavnico prijavi več dijakov. Pripravim objavo z vabilom na spletni in Facebook strani šole, vabila izobesim na oglasno desko v šoli in dijake na delavnico povabim še po e-pošti. Učna priprava, ki jo prejmemo od IC Eksena, je natančno dodelana in učitelja po korakih vodi k uresničevanju ciljev projekta. Najprej se na osnovi Unescove Deklaracije o načelih strpnosti dijaki natančno poučijo, kako je strpnost opredeljena, kaj sploh pomeni. Vsako leto so še posebej začudeni nad delčkom definicije, ki pravi, da »Strpnost ni popustljivost, prijaznost ali prizanesljivost. Strpnost je predvsem aktiven odnos, ki ga spodbuja priznavanje univerzalnih človekovih pravic in temeljnih svoboščin drugih. V nobenem primeru se ne more uporabljati za opravičevanje kršenja teh temeljnih vrednot.« [2] Na tem mestu se vedno ustavimo in pogovorimo, da pravilno razumejo to definicijo. Dijakinja je po delavnici takole zapisala: *»Spoznala sem, da se lahko nestrpnost pojavi v različnih oblikah. Sprva sem mislila, da pod strpnost spadajo pojmi, kot so prijaznost, popustljivost in podobno, vendar temu ni tako. V nadaljnjih situacijah se bom potrudila biti strpnejša, ne samo do drugih, temveč tudi do sebe.«*

Vsako leto dijake izbrana tema pritegne in nagovori (slike 4–6). Na delavnici so zelo aktivni. Še danes se spominim njihovih odzivov ob temi Stop obrekovanju. Ob avtorskem citatu IC Eksena »Obrekovanje je nestrpnost št. 1!« so se počeno zamislili in vsi po vrsti izražali, da se tega niso zavedali. Pozorno so poslušali novo znanje o tem, kaj je obrekovanje, kakšne destruktivne posledice ima, pa Pet Eksena korakov, kako zaustaviti obrekovanje. Po delavnici je dijakinja takole strnila svoje vtise: *»Za misliti mi je predvsem dal ta del nestrpnosti o obrekovanju, ker se velikokrat najdem v podobni situaciji, in sem ugotovila, da mi tega sploh ni treba poslušati, sploh pa to, da je v bistvu obrekovanje le nesprejemanje sebe na nek način. Tako da vem, da je to poleg dela na strpnosti do sebe, ena stvar, na kateri moram delat', in tu sem dobila dobre iztočnice, kako.«*

Po usvajanju novih pojmov sledi aktivni del, v katerem nova znanja in primer iz literature povežejo s prakso življenja. Izbrani literarni odlomek marsikoga nagovori, da spregovori o lastnih izkušnjah, ko so doživeli nestrpnost od drugih ali ko so bili sami do koga nestrpni. Naloge so zastavljene tako, da se dijaki osredotočajo nase, na svoje delovanje, lastne strpne ali nestrpne odzive. Svoja razmišljanja tudi zapišejo in jih po želji delijo z drugimi. Vedno imajo izbiro, ali bodo svoja razmišljanja delili ali ne, nikoli niso v nič prisiljeni. Nekateri pa vendarle radi izpostavijo primere nestrpnosti, ki jih opazijo na spletu, npr. na Facebooku, TikToku, Instagramu, Twitterju, delijo izkušnje iz šole, ki so jim bili priča v razredu, in med vrstniki. In teh ni malo. Povedo tudi, da niso nestrpni samo mladi, ampak da opažajo, da so zelo nestrpni tudi odrasli – njihova komunikacija na spletu se jim zdi zelo neprimerna in nestrpna.



SLIKE 4–6: Poučno-ustvarjalna delavnica v šolski knjižnici: leto 2018, 2019, 2020 (od leve proti desni). Vir fotografij: Fotoarhiv GCC.

Po pogovoru sledi še pisno ustvarjanje. Marsikdo se rad skozi pisanje še bolj poglobi v tematiko. Dijaki lahko izdelke dokončajo doma in po želji z njimi sodelujejo na literarnem natečaju, na katerem smo bili že večkrat nagrajeni. Zaključek delavnice je zastavljen s simbolično zavezo, da bomo vsak dan vlagali v lepše medvrstniške (in druge) odnose. Vsako leto se udeležim slavnostnega zaključka projekta z razglasitvijo zmagovalcev likovno-literarnega natečaja. Prispevki, ki jih otroci in mladi preberejo, so zelo izpovedni in vedno se me dotakne, kako globoko dojemajo vsebine in koliko z delavnico pridobijo. Zelo ekspresivna, sporočilna in srčna so tudi likovna in literarna dela na skupni razstavi, ki se odpre na dogodku. Nekaj posebnega je v Hiši EU na enem mestu videti, kako skozi pisano besedo ali risbo iskreno naslikajo in upovedijo svoja čustva, ki jih doživljajo v odnosih s sovrstniki.



SLIKI 7–8: Nagrajeni dijakinji na slavnostnem zaključku dogodka (levo šol. l. 2017/18, desno šol. l. 2022/23) Vir fotografij: Facebook stran IC Eksena.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Ob koncu delavnice dijaki radi delijo svoje vtise, ki jih nekateri tudi zapišejo. Vsako leto delavnico pohvalijo, da so spoznali veliko novega, se pri sebi zelo zamislili, se poglobili v svoje

odnose, predvsem pa izražajo, da bi se radi o tem še več in večkrat učili. Skupaj ugotavljamo, da pogrešajo znanja o odnosih, da bi si želeli, da bi se vsebine vključevale v redni pouk – predlagali so celo, da bi imeli za to na urniku poseben predmet. Kot pedagoga me njihova želja po vedeti, pripravljenost in zagnanost za poglobljanje v svoje odnose srčno razveseljuje. Upam, da je ob porastu nestrpnosti med mladimi le še vprašanje časa, kdaj bodo te vsebine zares obvezni del pouka. Zaenkrat je to odvisno od želje in motivacije vsakega učitelja posebej. Seveda pa mora imeti učitelj tudi sam ustrezno znanje in zavedanje o tem, da se je treba o odnosih konstantno in trajno izobraževati.

Po osmem letu izvajanja projekta na šoli lahko potrdim učinkovitost projekta pri ozaveščanju o pomenu strpnih in spoštljivih odnosov in ga vidim kot učinkovit teoretično-praktični izobraževalni projekt preventive pred nestrpnostjo. Tako pedagoge kot dijake nas opominja o pomenu strpnosti. Objektivno prikaže teoretična dejstva o nestrpnosti, v katerih se lahko vsakdo med nami prepozna, predvsem pa opomni o bolečih in zaznamujočih posledicah nestrpnosti. Zelo pomembno se mi zdi, da so vsebine zastavljene z namenom izobraževanja, brez moraliziranja ali da bi mlade grajali, ker so kdaj do koga nestrpni, pač pa jih izključno želijo poučiti, opremiti z uporabnim znanjem, ki jim bo omogočilo, da bodo lahko v svojem življenju prepoznali nestrpnost in se bodo lahko z njo na primeren in konstruktiven način soočili ter jo tudi odpravili. Spoznajo, da je najpomembnejše, kako se odzovemo na lastno nestrpnost do drugih (in se morda vprašamo, zakaj je temu tako?) ter kako se odzovemo, ko so drugi nestrpni do nas. Dojamejo, da je nedopustno vsakršno nestrpno dejanje in da se sami odločajo, ali bodo širili nestrpnost, ki jim prinaša razdiralne odnose, ali strpnost, ki odnose gradi. S tem pa se bodo zagotovo dobro počutili v sebi, imeli boljše medvrstniške (in druge) odnose in bili tudi dober zgled delovanja drugim sovrstnikom, to pa so tudi cilji projekta. Njihovi vtisi po delavnici, ki jih anonimno zapišejo, pa govorijo sami zase:

- *»Velikokrat se sami ne zavedamo, kako nestrpni smo, ta delavnica pa mi je odprla oči do mnogih primerov, v katerih smo ljudje nestrpni na najrazličnejše načine. Prav tako sem kot nestrpnost spoznala mnoga druga ravnanja ljudi, ki jih do zdaj nisem prištevala med nestrpnost.«*
- *»Spoznala sem, da veliko ljudi ni tako strpnih, kot si predstavljamo. Delavnica pa me je spodbudila k bolj aktivnemu razmišljanju o strpnosti in tudi o izražanju našega mnenja drugim ljudem, v smislu, kdaj je naša izrečena misel preveč kritična in negativna, in da bi ljudje morali izražati naša lepa mnenja bolj, saj jih premalo povemo ljudem okoli nas.«*
- *»Delavnica o strpnosti oz. nestrpnosti je bila zelo zanimiva in poučna. Mislim, da se je vsak udeleženec med to predstavitvijo vsaj malo zamislil o tem. Sama pa menim, da bi morali imeti tudi pri pouku takšne debate oz. da bi imeli en predmet o vsakdanjem najstniškem življenju in dogodkih iz vsakdanjega življenja.«*
- *»Delavnica mi je bila všeč in se mi zdi pomembna. Lahko bi jih imeli večkrat in v večjem številu. Zdi se mi, da bi morali podobne teme obravnavati tudi pri pouku. Pomagale bi nam biti boljši človek. Ob tej delavnici sem spoznala, da se čisto premalo zavedamo, kako velik vpliv imajo besede na druge in na nas.«*

4. SKLEP

V Izobraževalnem centru Eksena so prepričani, da je strpnost v sodobnem času še toliko bolj pomembna in ključna za zdrav in tvoren razvoj posameznika in družbe, in menijo, da je zato bistveno, da se zavedamo, da strpnost ni nekaj samoumevnega, ampak si je zanjo treba prizadevati, se o njej izobraževati in jo trajno negovati. [3] S tem se ne bi mogla bolj strinjati in spričo skrb zbujajoče problematike nestrpnosti med mladimi, ki iz dneva v dan narašča, menim, da je odgovornost nas pedagogov, da jim v šoli obvezno ponudimo tudi tovrstne izobraževalne vsebine in jih implementiramo v učne načrte kot nujno potrebno vseživljenjsko znanje.

V tem ranljivem srednješolskem obdobju, ko iščejo svoj jaz v svetu, so še posebej občutljivi in dovzetni za mnenja drugih, in če so ta negativna, jih lahko zelo zaznamujejo. Zato je pomembno, da se v šolah izobražujemo o strpnosti, da se o njej pogovarjamo, in s tem preprečimo, da se nestrpnost širi in pogloblja. Prepotrebno se mi zdi, da se projekt MDS – DSP, ki sem ga predstavila, izvede na vseh vrtcih in šolah. Želim si, da bi odločevalci in tudi pedagogi prepoznavali, da so njegove vsebine ne samo priložnost za našo skupno lepšo sedanost in prihodnost, ampak tudi nujne. To so vseživljenjska znanja, ki jih (zaenkrat) še ne najdemo v obveznih učbenikih, pa upam, da se bo to kmalu spremenilo. Na mladih svet stoji, pravi pregovor. To drži, ampak tudi od nas pedagogov, ki delamo z njimi, je odvisno, kakšno popotnico za življenje bodo dobili v šoli. Naša odgovornost je, da jim v šolah poleg znanja, ki ga zahteva učni načrt, ponudimo tudi znanja, ki so priložnost, da bodo lahko v življenju gradili strpnejše, spoštljivejše in prijaznejše odnose, ki so zagotovo elementi kakovostnega življenja.

LITERATURA IN VIRI

- [1] »Unescova Deklaracija o načelih strpnosti: slovenski prevod s spremnim besedilom«, Šentjur: Izobraževalni center Eksena, 2016.
- [2] Bezenšek Špetič, A, Jelen, N. »Mednarodni dan strpnosti – dan za strpnost in prijateljstvo 2022/2023. Program projekta za srednje šole«, Izobraževalni center Eksena, 2022.
- [3] Izobraževalni center Eksena, »Mednarodni dan strpnosti v vrtcih ter osnovnih in srednjih šolah«, dostopano 8. 6. 2023 na povezavi: <https://www.eksena.si/projekti/mi-smo-za-strpnost/mednarodni-dan-strpnosti-v-vrtcih-ter-osnovnih-srednjih-solah/>.
- [4] Izobraževalni center Eksena, »Mednarodni dan strpnosti«, dostopano 7. 6. 2023 na povezavi: <https://www.eksena.si/projekti/mi-smo-za-strpnost/dan-za-strpnost-mednarodni-dan-strpnosti/>.
- [5] Izobraževalni center Eksena, »Prevod Deklaracije o načelih strpnosti«, dostopano 7. 6. 2023 na povezavi: <https://www.eksena.si/deklaracija-o-nacelih-strpnosti/>.
- [6] »*Deklaracija o načelih strpnosti*», UNESCO, 1995, slovenski prevod: Izobraževalni center Eksena, 2015, dostopano 7. 6. 2023 na povezavi: <https://www.eksena.si/deklaracija-o-nacelih-strpnosti/>.
- [7] Bezenšek Špetič, A. in Jelen, N. »Prikrita nestrpnost – ignoriranje in izključevanje«, dostopano 8. 6. 2023 na povezavi: <https://www.eksena.si/prikrita-nestrpnost/>.
- [8] Bezenšek Špetič, A., Pečnik, M., in Pečnik, K., »Vila Eksena. Dinozaver Tiko in veliki zob: pravljica o strpnosti, spoštovanju in prijateljstvu«, Šentjur: Založba Eksena: 2018.

VPLIV VIDEO IGER NA ANGAŽIRANOST ZA ŠOLO PRI UČENCIH NA RAZREDNI STOPNJI

POVZETEK

V strokovnem prispevku smo obravnavali vpliv video iger na angažiranost za šolo pri učencih od 2. do 5. razreda. Ugotavljali smo ali obstaja korelacija med količino časa, ki ga učenci tedensko porabijo za igranje video iger in med stopnjo angažiranosti za šolo. Predstavili bomo rezultate kvantitativne raziskave, ki smo jo izvedli s pomočjo anketnega vprašalnika, na katerega so odgovarjali učenci od 2. do 5. razreda na osnovni šoli v osrednjeslovenski regiji. Ugotovili smo, da višji razred kot obiskujejo učenci, več časa na teden porabijo za igranje video iger. Učenci, ki ne igrajo video iger, namenijo delu za šolo več časa kot učenci, ki igrajo video igre. Učenci, ki video igre igrajo več kot 7 ur na teden, šolskemu delu namenijo manj časa v primerjavi z ostalimi učenci, ki za video igre porabijo manj časa. Ugotovili smo tudi, da učenci, ki ne igrajo video iger, raje hodijo v šolo kot učenci, ki igrajo video igre. Šolo najmanj radi obiskujejo učenci, ki igrajo video igre več kot 7 ur na teden v primerjavi z učenci, ki za video igre porabijo manj časa. Prav tako učenci, ki ne igrajo video iger, menijo, da so v šoli uspešnejši, kot učenci, ki igrajo video igre. S prispevkom želimo opozoriti učitelje, starše in otroke na negativen vpliv prekomernega igranja video iger na odnos do vzgojno-izobraževalnega procesa in uspešnost otrok na razredni stopnji v šoli. Kot priporočila za prakso predlagamo sistematično ozaveščanje staršev, učiteljev in otrok o škodljivosti prekomernega igranja video iger in spodbujanje kakovostnejše rabe zaslonov z omejenim časom.

KLJUČNE BESEDE: video igre, angažiranost za šolo, učenci na razredni stopnji

THE INFLUENCE OF VIDEO GAMING ON THE SCHOOL ENGAGEMENT AMONG STUDENTS IN PRIMARY EDUCATION

ABSTRACT

In our expertise, we will discuss the impact of video gaming on school engagement among students from 2nd to 5th grade. We will identify if there is a correlation between the amount of time students spend playing video games per week and the level of engagement for school. We will present results of the quantitative research, that we conducted using responses to the questionnaire of 2nd-5th grade students at an elementary school in Central Slovenia. We found that the higher the grade the students attend, the more time per week they spend playing video games. Students who do not play video games spend more time on schoolwork than students, who do play video games. Students who play video games more than 7 hours per week spend less time on schoolwork than other students, who spend less time playing video games. We also found that students who do not play video games prefer to go to school than students, who play video games. Students who play video games more than 7 hours per week are less likely to enjoy going to school than students, who spend less time playing video games. In addition, students who do not play video games believe they are more successful in school than students, who do play video games. With this article, we would like to warn teachers, parents and children about the negative effects of excessive video game playing on attitudes toward the educational process and on children's academic achievement. As recommendations for practice, we propose systematic awareness-raising among parents, teachers and children about the harmfulness of excessive video game play and promotion of better quality use of limited-time screens.

KEYWORDS: video gaming, school engagement, students in primary education

1. UVOD

Igranje video iger preko konzol, računalnikov, telefonov ali tabličnih računalnikov je izredno popularna oblika preživljanja časa med otroci in odraslimi. Kljub razširjenosti aktivnosti, pa je narejenih zelo malo raziskav povezanih z vplivom igranja video iger na kognitivno, socialno in čustveno delovanje otrok v osnovni šoli (Blumberg, K. Deater-Deckard, S. Calvert idr., 2019). V zadnjih 20 letih je igranje video iger močno naraslo, saj kar 71 % otrok redno igra video igre (Chaarani, Ortigara, Yuan idr., 2022). Že zelo majhni otroci imajo stik z video igrami, nato pa se čas preživet z igranjem pred zasloni le podaljšuje. Otroci od 8 do 12 leta za igranje video iger povprečno porabijo 1 uro in 19 minut na dan (Blumberg, K. Deater-Deckard, S. Calvert idr., 2019).

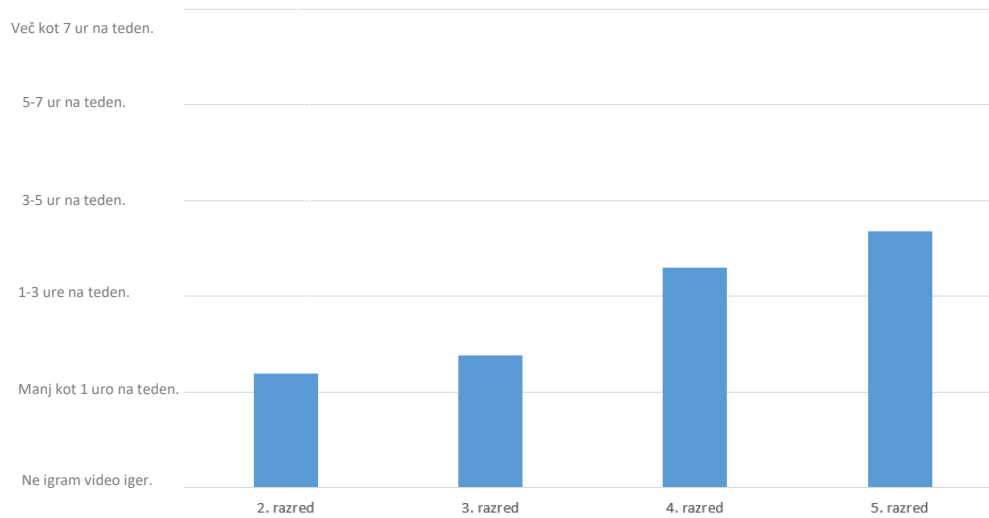
Dosedanje raziskave kažejo negativne in pozitivne posledice igranja video iger na razvoj otrok. Video igre otroku pomagajo razviti komunikacijske spretnosti, sposobnost sodelovanja, reševanja problemov, vzdrževanja koncentracije, prispevajo k izboljšanju spomina in zvišujejo ustvarjalnost. Hkrati pa prekomerno igranje video iger vpliva na zmanjšanje pozornosti, na porast motečega in destruktivnega vedenja ter na pomanjkanje socialnih spretnosti, saj se distancirajo od družine in prijateljev. Otroci, ki prekomerno igrajo video igre nimajo drugih interesov, imajo nižje ocene v šoli in manj časa posvečajo branju ter telesni aktivnosti, kar vodi v povišanje telesne mase. Prav tako je njihov spanec krajši in manj kakovosten, njihovo vedenje pa agresivnejše od otrok, ki ne igrajo video iger ali jih igrajo zmerno (N. E. Ugwu, N. U. Ugwu, J. N. Ugwu, 2022). Video igre pa so si med seboj zelo različne, prav tako so različni odzivi otrok na njih, zato ni povsem enoznačnega odgovora na to, kako video igre vplivajo na razvoj otrok (A. Paturel, 2014).

2. RAZVOJ OTROK NA RAZREDNI STOPNJI IN VIDEO IGRE

Značilno za otroke od 7 do 11 leta je razvoj kognitivnih sposobnosti. Te so na stopnji konkretnih operacij po Piagetu. To pomeni, da je otrokovo razmišljanje povezano predvsem s konkretnimi objekti in ne še z abstraktnimi pojmi oz. koncepti. Otrok je sposoben gledati iz različnih zornih kotov, si predstavljati dogodke in razmišljati bolj fleksibilno ter logično. Preide iz faze egocentrizma. Začne uporabljati nekatere miselne operacije, kot so primerjanje, kombiniranje, obračanje poteka dogodkov, razvrščanje po več značilnostih, urejanje po vrstnem redu, razvija reverzibilnost mišljenja, razume ohranjanje mase in količine ter razdalje in smeri. Razvija se mu empatija v socialnih odnosih (Labinowicz, 1989).

Ameriška raziskava je pokazala, da otroci od 5 do 8 leta starosti pred zasloni preživijo 40 minut na dan, otroci od 8 do 12 leta pa že 1 uro in 19 minut na dan. Čas porabljen za igranje video iger se s starostjo povečuje (K. Lavalley Collins, J. R. Kavanaugh, 2022). Tudi z našo raziskavo smo ugotovili, da višji razred kot obiskujejo učenci, več časa porabijo za igranje video iger. Učenci, ki so bili udeleženi v naši raziskavi sicer porabijo veliko manj časa pred zasloni, kot otroci, ki so bili udeleženi v ameriški raziskavi. Ugotovili smo, da učenci drugega razreda za igranje video iger porabijo približno 1 uro na teden, učenci tretjega razreda približno 1 uro in pol na teden, učenci četrtega razreda približno 3 ure na teden in učenci petega razreda približno

4 ure na teden. Kar 18,49 % otrok ne igra video iger, samo 5,43 % učencev pa igra video igre več kot 7 ur na teden.



GRAF 1: Ure na teden, ki jih učenci porabijo za igranje video iger po razredih

Video igre lahko igramo na več različnih načinov: igranje na igralne konzole, ročne video igre, računalnik, mobitel ali tablične računalnike, sistem za VR (virtualno resničnost) in sistem za AR (prilagojeno resničnost). Ne glede na platformo, pa ima veliko iger spletno komponento, preko katere se lahko video igra delno ali v celoti igra z drugimi oz. proti drugim igralcem. Igre se med seboj razlikujejo po žanrih. Poznamo: prvoosebne strelske igre, t. i. battle royale igre (vsi igralci proti vsem), igre igranja vlog, spletna bojna arena za več igralcev, akcijske pustolovščine in socialne simulacijske igre. Ne glede na način igranja in žanr, video igre otrokom omogočajo pobeg pred problemi, preizkus različnih osebnosti, socializacijo in izzive s sistemom nagrajevanja (K. Lavalley Collins, J. R. Kavanaugh, 2022). Struktura nagrajevanja je v video igrah popolnoma nepredvidljiva. Gre za enako strukturo nagrajevanja kot pri igralnih avtomatih. To je za otroke, ki se jim možgani še razvijajo, zelo privlačno. Prefrontalni korteks, predel možganov zadolžen za presojanje, odločanje in nadzor impulzov, se popolnoma razvije šele od 25 do 30 leta (A. Paturel, 2014). Zato je bistveno, da količino časa, ki jo otroci preživijo pred zasloni, nadzirajo odrasli.

3. PREDNOSTI IN SLABOSTI IGRANJA VIDEO IGER

Igranje video iger nam je poznano kot nekaj negativnega, vendar so znanstveniki odkrili, da ima lahko tudi pozitivne plati. Te pridejo do izraza predvsem takrat, ko imajo igre koristno vsebino in pri igranju upoštevamo ustrezne omejitve (Bartholomew, 2019).

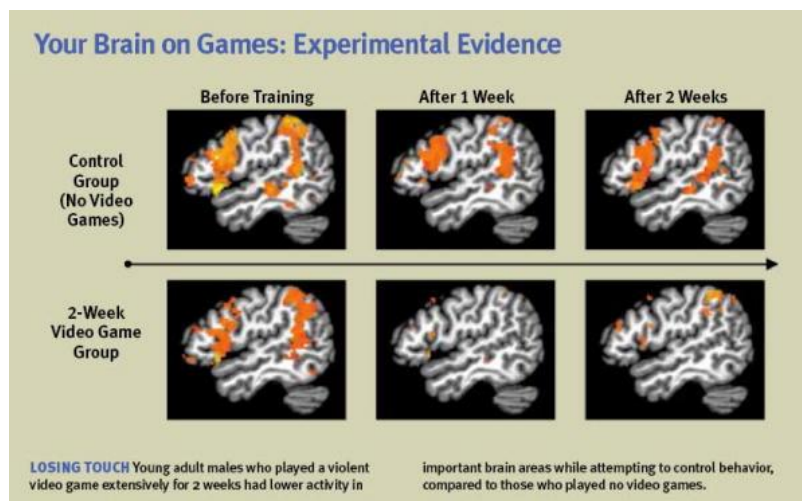
a) Prednosti igranja video iger

- Vztrajnost: več življenj v video igri nam lahko sporoča, da lahko pridemo do cilja, kljub temu da nam včasih spodleti.
- Sposobnost reševanja problemov: skoraj vsaka video igra zahteva reševanje problemov in kritično mišljenje, kar razvija tudi zmožnost prilagajanja in kognitivne fleksibilnosti.

- Aktivni um: video igre lahko pripomorejo k izboljšanju razpoloženja in spomina.
- Hitrost procesiranja informacij: video igre zahtevajo hitro obdelavo informacij in ukrepanje, kar se lahko prenese tudi v realno življenje.
- Opravljanje vizualnih nalog: igralci video iger so boljši pri izločanju nepomembnih podatkov, sledenju več predmetom hkrati in pri prostorski predstavljenosti (Anderson, 2016).
- Ustvarjalnost: mnogo video iger zahteva ustvarjalno mišljenje pri premagovanju ovir in zahteva iskanje različnih pristopov za napredovanje. V nekaterih igrah sami ustvarjajo like, svetove in stopnje.
- Učenje zgodovine in kultur: določene igre temeljijo na resničnih zgodovinskih dogodkih.
- Socializacija: video igre za več igralcev omogočajo pridobivanje prijateljev.
- Tekmovalnost in vodenje: otroci imajo z igranjem video iger občutek, da so v nečem uspešni. Ko igrajo v skupinah, se izmenjujejo v vodenju in sledenju. Na ta način pridobivajo vodstvene sposobnosti, sposobnosti prepričevanja, motiviranja in mediacije (K. Lavallee Collins, J. R. Kavanaugh, 2022).

b) Slabosti igranja video iger

- Nasilje: otroci, ki igrajo nasilne igre imajo zmanjšano aktivnost možganskih predelov, ki nadzorujejo samokontrolo in so pogosteje čustveno vzburjeni (Bartholomew, 2019). Raziskava, ki je bila narejena na mlajših moških je pokazala, da se je tistim moškim, ki so obsežno igrali nasilno video igro 14 dni, zmanjšala aktivnost v tistem predelu možganov, ki nadzoruje vedenje (A. Paturel, 2014).



SLIKA 11: Primerjava kontrolne in eksperimentalne skupine po igranju nasilnih video iger

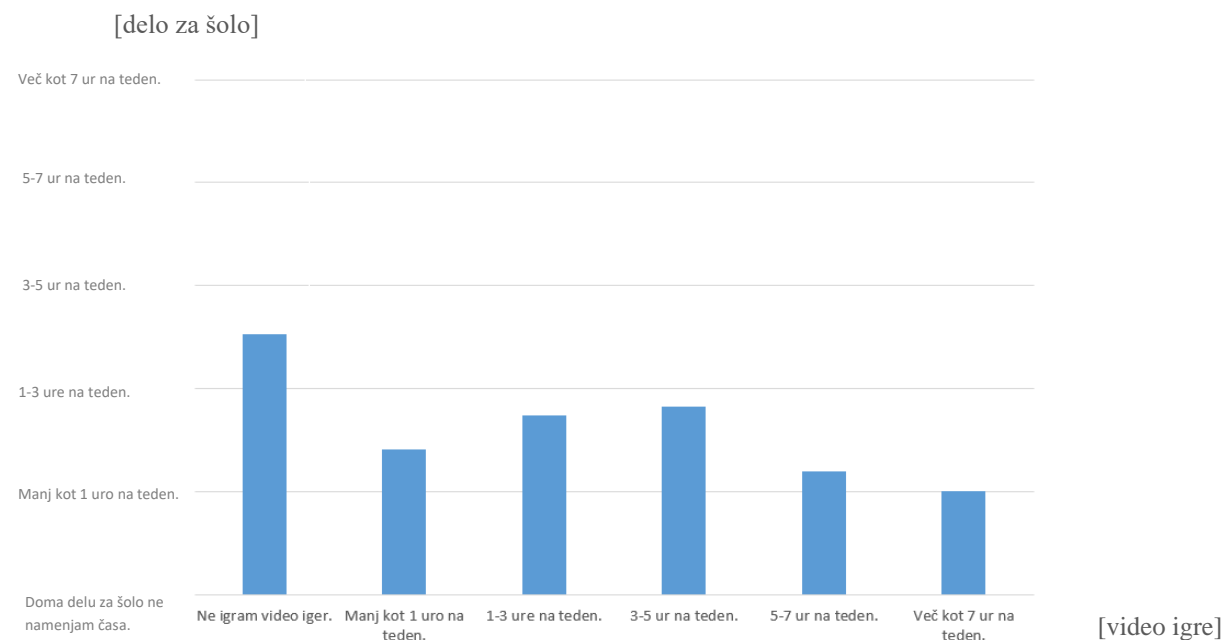
- Zasvojenost: zaradi sproščanja dopamina v telesu med igranjem video iger, se lahko pojavi zasvojenost pri otrocih.
- Nadomeščanje socialnih stikov in izolacija: druženje v virtualni obliki ni nadomestljivo z osebnim druženjem s prijatelji (Bartholomew, 2019).
- Razvoj depresije in anksioznosti: otroci, ki prekomerno igrajo video igre (2 uri ali več na dan), pogosteje kažejo simptome depresije in anksioznosti kot tisti, ki igrajo manj.

- Spodobnost koncentracije: otroci, ki prekomerno igrajo video igre, težje ostanejo osredotočeni na točno določeno stvar (Bernstein, 2017).
- Šolski uspeh: več raziskav je pokazalo, da več kot otroci igrajo video igre, nižji je njihov uspeh v šoli. Otroci, ki prekomerno igrajo video igre imajo nižje ocene, kažejo destruktivno vedenje in so pogostejše v konfliktih s starši in učitelji (IEA, 2022).

4. VPLIV IGRANJA VIDEO IGER NA ANGAŽIRANOST V ŠOLI

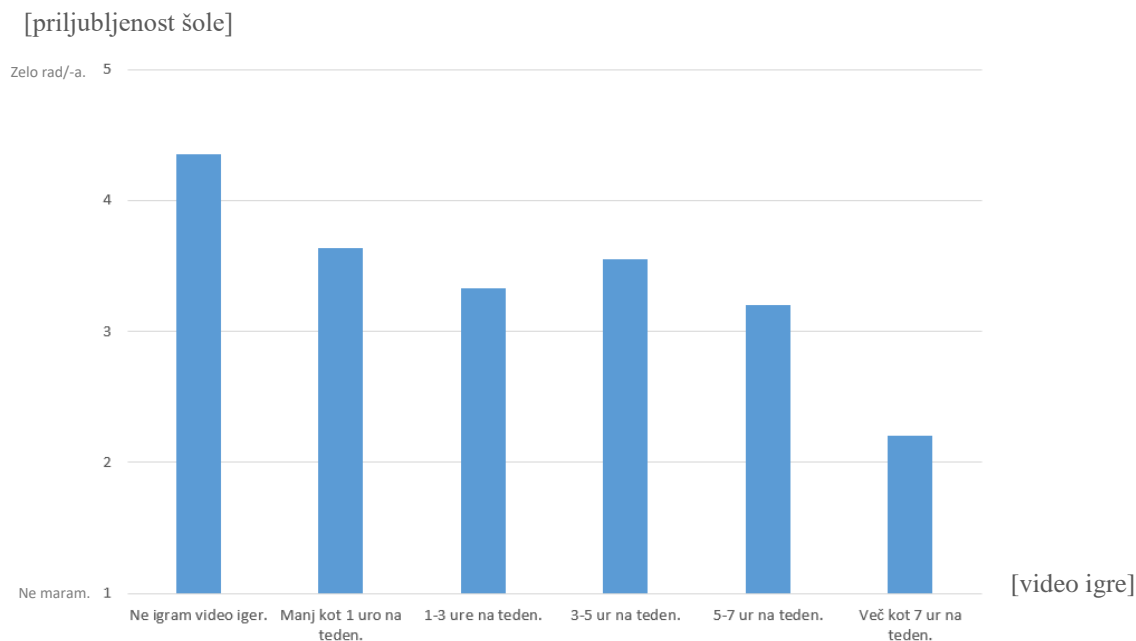
Otroci, ki prekomerno igrajo video igre nimajo drugih interesov in jim šolski uspeh ne predstavlja motivacije. Takšni otroci imajo nižje ocene v šoli in manj časa posvečajo branju ter telesni aktivnosti, kar vodi v povišanje telesne mase. Prav tako je njihov spanec krajši in manj kakovosten. Vse to vpliva na to, koliko so pripravljeni vložiti v šolsko delo in kako uspešni so v šoli (N. E. Ugwu, N. U. Ugwu, J. N. Ugwu, 2022).

V naši raziskavi večino učencev video igre igra zmerno, vendar smo kljub temu ugotovili, da učenci, ki sploh ne igrajo video iger, več časa posvečajo šolskemu delu, kot učenci, ki igrajo video igre. Šolskemu delu posvečajo najmanj časa učenci, ki na teden igrajo video igre 7 ur ali več.



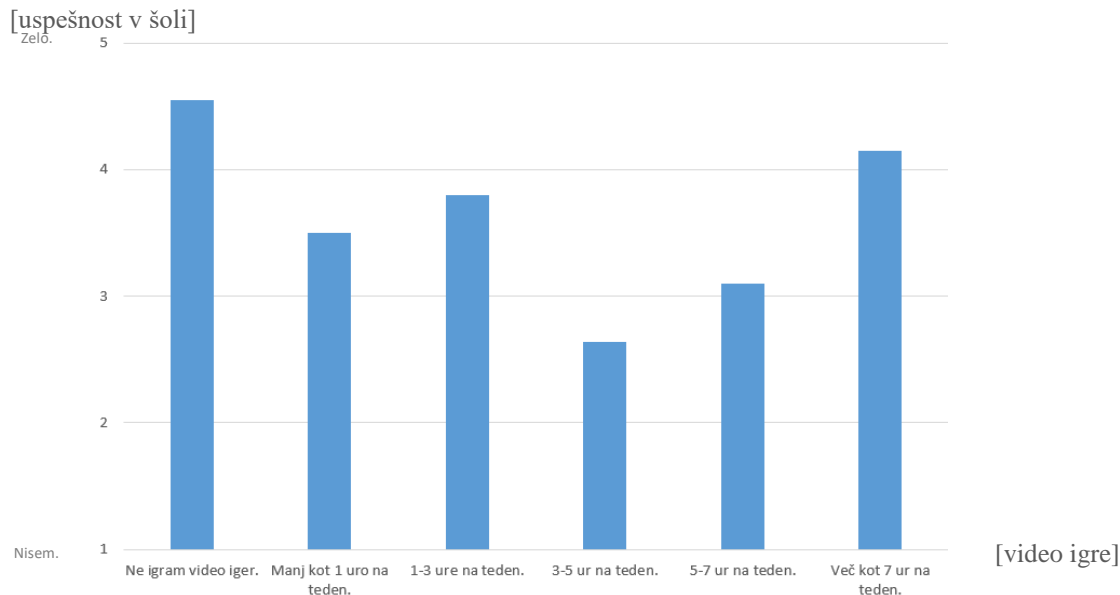
GRAF 2: Korelacija med količino časa porabljenega za igranje video iger in za šolsko delo

Zanimalo nas je, ali obstaja korelacija med količino časa porabljenega za igranje video iger in med tem, kako učenci radi hodijo v šolo. Ugotovili smo, da učenci, ki ne igrajo video iger najraje hodijo v šolo. Najmanj radi v šolo hodijo učenci, ki igrajo video igre več kot 7 ur na teden.



GRAF 3: Korelacija med količino časa porabljenega za igranje video iger in med priljubljenostjo šole.

Ugotavljali smo tudi, ali obstaja povezava med količino časa porabljenega za igranje video iger in med tem, kako se učenci v šoli čutijo uspešne. Raziskava je pokazala, da ni očitne povezave. Se pa učenci, ki ne igrajo video iger, v šoli čutijo bolj uspešne kot učenci, ki igrajo video igre.



GRAF 4: Korelacija med časom porabljenim za igranje video iger in med uspešnostjo učencev

5. KAKO PREPREČITI NEGATIVNE UČINKE VIDEO IGER

- Postavitev mej: z otrokom se je treba dogovoriti o jasni časovni omejitvi igranja video iger in se tega dosledno držati.
- Vsebina video iger: odrasel naj vedno preveri, kakšne video igre igra otrok, saj morajo biti primerne starosti in se skladati z družinskimi vrednotami. Nasilne video igre imajo dokazano večji negativen vpliv na možgane.
- Naprave za igranje video iger naj ne bodo v otrokovi sobi: vse naprave, vključno s telefonom, naj bodo na mestu, kjer jih odrasli lahko nadzorujejo. Tako se lahko nadzoruje tudi časovno omejitev. Raziskave so pokazale, da imajo otroci, ki imajo elektronske naprave v svoji sobi pogosteje težave s prekomerno telesno težo in s spancamem.
- Nadzorovanje socialnih aktivnosti v igrah z več igralci: otroci se v video igrah lahko povezujejo z ljudmi, ki jih v realnem življenju ne poznajo. Prepričati se je treba, da se otrok vede spoštljivo in da ohranja zasebnost. Za mlajše otroke je to funkcijo priporočljivo izklopiti.
- Družinski dogodek: igranje video iger je lahko družinski dogodek. Tako se prepreči izolacija otroka.
- Najprej dolžnosti: otrok naj pred igranjem video iger vedno opravi svoje dolžnosti, saj tako ne bo zapostavljal šolskega dela zaradi video iger.
- Spremljanje odzivov: video igre so si med seboj zelo različne, prav tako so različni odzivi na njih (A. Paturel, 2014), zato je treba otrokove odzive nadzorovati.

6. SKLEP

Video igre igra skoraj tri četrtine otrok. Otroci od 8 do 12 leta za igranje video iger porabijo povprečno 1 uro in 19 minut na dan. Čas igranja pa se s starostjo povečuje (K. Lavallee Collins, J. R. Kavanaugh, 2022). Z našo raziskavo smo ugotovili, da le dobrih 5 % igra video igre več kot 7 ur na teden. Z omenjeno raziskavo K. Lavallee Collins in J. R. Kavanaugh pa se sklada podatek, da starejši kot so otroci, več časa preživijo pred zasloni. Privlačnost video iger se skriva v sistemu nagrajevanja, ki je enaka kot pri igralnih avtomatih, zato poznamo tudi zasvojenost od video iger. Video igre lahko na otrokov razvoj vplivajo pozitivno na kognitivni, socialni in čustveni ravni, vendar morajo imeti te koristno vsebino in ustrezno časovno omejitev. Če pa video igre nimajo ustrezne vsebine ali so te nasilne in se igrajo prekomerno, te prinesejo negativne posledice. Otroku se lahko zmanjša zmožnost samokontrole, izolira se od družine in prijateljev, razvije se depresija in anksioznost, težje ostane osredotočen, ima nižji uspeh v šoli, kaže destruktivno vedenje in je pogosteje v konfliktih s starši in učitelji. V naši raziskavi smo ugotovili, da učenci, ki ne igrajo video iger, več časa posvečajo šolskemu delu in raje hodijo v šolo kot učenci, ki igrajo video igre. Učenci, ki na teden igrajo video igre 7 ur ali več, posvečajo šolskemu delu najmanj časa in najmanj radi hodijo v šolo. Prav tako smo ugotovili, da se učenci, ki ne igrajo video iger, v šoli čutijo bolj uspešne kot učenci, ki igrajo video igre. Da ne pride do negativnih učinkov video iger, morajo starši poskrbeti za časovno omejitev, preveriti vsebino iger, elektronske naprave hraniti v skupnih prostorih, nadzorovati socialne aktivnosti v igrah z več igralci, preprečiti izolacijo otroka, zahtevati, da otrok najprej opravi dolžnosti in spremljati odzive otroka na določeno igro. O vplivu video iger na otroke bi

bilo treba narediti več raziskav, prav tako pa začeti sistematično ozaveščati starše, učitelje in otroke o škodljivosti prekomernega igranja video iger in spodbujati kakovostno rabo elektronskih naprav.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Anderson, R. (21. 3. 2016). *7 Reasons to Play Computer Games*. Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-mating-game/201603/7-reasons-play-computer-games?fbclid=IwAR30c12m7YgZftexabk8abQjexx_8e3MULBeYav1UWYO47J4NnXB7_sH3QI
- [2] Bartholomew, J. (21. 11. 2019). *Video Games: Pros and Cons*. Utah Valley Pediatrics. <https://www.uvpediatrics.com/topics/video-games-pros-and-cons/>
- [3] Bernstein, R. (2017). *Exploring the Pros and Cons of Video Gaming*. Concordia University Texas. <https://online.concordia.edu/computer-science/pros-and-cons-of-video-gaming/>
- [4] Chaarani, B., Ortigara, J., Yuan, D., Loso, H., Potter, A., Garavan, H. P., (24. 10. 2022). *Association of Video Gaming With Cognitive Performance Among Children*. JAMA Network Open. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2797596>
- [5] Institute for Educational Advancement (21. 5. 2022). *The good and the bad effects of video games on children*. IEA. <https://educationaladvancement.org/blog-the-good-and-the-bad-effects-of-video-games-on-children/>
- [6] Lavalley Collins, K., Kavanaugh, J. R. (19. 1. 2022). *What should I know about video games and kids?* Boston Children's Hospital. <https://digitalwellnesslab.org/parents/video-games/>
- [7] N. E., Ugwu, N. U., Ugwu, J. N., Ugwu (2022). *Video Games Role in Childhood Studying: Impacts and Implications*. IDOSR Journal of Communication and English, 7(1), 62–65. https://www.researchgate.net/publication/365824733_Video_Games_Role_in_Childhood_Studying_Impacts_and_Implications
- [8] Paturel, A. (2014). *How Do Video Games Affect Brain Development in Children and Teens?* Brain and Life. <https://www.brainandlife.org/articles/how-do-video-games-affect-the-developing-brains-of-children>

PRILOGA 1

ANKETNI VPRAŠALNIK

Vpliv video iger na angažiranost za šolo pri učencih na razredni stopnji.

Pri vsakem vprašanju obkroži po en odgovor.

1. V kateri razred hodiš? 2. 3. 4. 5.

2. Približno koliko ur na teden porabiš za igranje video iger?
 - a) Ne igram video iger.
 - b) Manj kot 1 uro.
 - c) Od 1 ure do 3 ure.
 - d) Od 3 ure do 5 ur.
 - e) Od 5 do 7 ur.
 - f) Več kot 7 ur.

3. Približno koliko ur na teden doma nameniš delu za šolo?
 - a) Doma delu za šolo ne namenjam časa.
 - b) Manj kot 1 uro.
 - c) Od 1 ure do 3 ure.
 - d) Od 3 ure do 5 ur.
 - e) Od 5 do 7 ur.
 - f) Več kot 7 ur.

4. Kako rad/-a hodiš v šolo? (1 pomeni, da ne maraš; 5 pomeni, da zelo rad/-a)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Ali meniš, da si v šoli uspešen/-šna? (1 pomeni, da nisi; 5 pomeni, da si zelo)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Hvala za sodelovanje!

MOTNJE HRANJENJA MED SREDNJEŠOLCI

POVZETEK

Motnje hranjenja so kompleksne duševne bolezni, ki prizadenejo ljudi vseh starosti, tudi mladostnike. V raziskavi, v kateri so sodelovali dijaki Gimnazije Bežigrad, sem želela ugotoviti, v kolikšni meri so srednješolci seznanjeni z vrstami motenj hranjenja. Zanimalo me je, katere so najpogostejše motnje hranjenja, za katerimi trpijo mladostniki ter koliko sovrstnikov s tovrstnimi motnjami dijaki poznajo. Ugotovila sem, da je ta bolezen veliko bolj prisotna med mladimi, kot si marsikdaj priznamo. V začetnih fazah je nemalokrat prikrita, vzroki zanjo pa so pogosto kombinacija številnih dejavnikov, ki določeno osebo vodijo v eno izmed motenj hranjenja. Najbolj pogosta je anoreksija, dekleta pa so bolj dovzetna za motnje hranjenja kot fantje. Motnje hranjenja se pojavljajo tudi pri športnikih. Sodelujoči v raziskavi so potrdili, da se srednješolci pogosto ne zavedajo, kako resen problem predstavljajo motnje hranjenja in kakšne posledice lahko pustijo na posamezniku. Pogosto motenj hranjenja niti ne jemljejo kot bolezen. Posledice, ki jih ta bolezen povzroči, pa niso samo kratkotrajne, lahko so tudi doživljenjske ali se celo končajo s smrtjo. Nekatere vrste motenj hranjenja prizadenejo tudi zobe. Anketiranci se strinjajo, da si starši velikokrat zatiskajo oči in podcenjujejo resnost te bolezni. V okviru preventive naj šola skozi različne socialne igre in delavnice vzpodbuja dijakovo samopodobo, starši pa naj s svojim zgledom otrokom privzgojijo zdrave vedenjske vzorce in življenjske navade. Z ozaveščanjem lahko zmanjšamo stigmatizacijo motenj hranjenja, s pogovori z dijaki s tovrstnimi izkušnjami pa jim sporočamo, da niso sami. Prijatelji namreč velikokrat predstavljajo prvo zatočišče osebam, ki trpijo za tovrstnimi motnjami.

KLJUČNE BESEDE: motnje hranjenja, srednješolci, pogostost obolenja, posledice, zobje

EATING DISORDERS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Eating disorders are complex mental illnesses that affect people of all ages, including adolescents. In my research involving students from Bežigrad Grammar School, I wanted to find out to what extent high school students are familiar with the types of eating disorders. I was interested in finding the most common eating disorders that adolescents suffer from and how many peers with these types of disorders high school students know. I found out that this disease is much more prevalent among young people than we often admit. In the early stages, it is often hidden, and its causes are often a combination of many factors that lead a person to develop an eating disorder. Anorexia is the most common, and girls are more susceptible to eating disorders than boys. Eating disorders also occur in athletes. Participants in the study confirmed that high school students are not often aware of how serious of a problem eating disorders can be and what consequences they can leave on an individual. They often do not even consider eating disorders as a disease. The consequences that this disease causes are not only short-term, but they can also be lifelong or even end in death. Some types of eating disorders also affect teeth. Respondents agree that parents often turn a blind eye and underestimate the severity of this disease. As part of prevention, schools should encourage a student's self-esteem through various social games and workshops, and parents should instil healthy behaviour patterns and habits through their example. By raising awareness, we can reduce the stigma of eating disorders, and by talking to students with such experiences, we let them know that they are not alone. Friends often provide the first refuge for people suffering from such disorders.

KEYWORDS: eating disorders, high school students, prevalence, consequences, teeth

1. UVOD

Hrana in hranjenje sta pomembna dejavnika že v najzgodnejših obdobjih, saj ne zadovoljujeta le bioloških potreb, kot je potreba po preživetju, ampak tudi potrebo po ljubezni, varnosti, sprejetosti in spoštovanju. Ravno zaradi te prepletenosti čustvenih in telesnih potreb ob hranjenju se psihološki pomen iz zgodnejših obdobjih vključuje v vsa kasnejša [1]. Hrana človeku predstavlja prvo izkušnjo ugodja v življenju in otroku ostane v podzavesti kot simbol ugodja, zadoščenosti in tolažbe. Iz teh razlogov lahko hrana postane sredstvo ali nadomestilo za čustva najbližjih oseb v primeru, da jih otrok ni deležen [2]. Tudi Sternad [3] navaja, da je hrana v otroštvu povezana s sprejetostjo, varnostjo, ugodjem, ljubeznijo, kasneje v adolescenci pa se hrana poveže z odraščanjem in osamosvajanjem. Hrana ima zelo pomembno vlogo v našem življenju in jo moramo dojemati v povezavi z našimi osebnimi stiskami in čustvenimi problemi, saj je bistveno povezana z našimi občutji, razpoloženjem, vzgojo, družinskimi navadami in okoljem, iz katerega izhajamo.

2. DEFINICIJE MOTENJ HRANJENJA

Motnje hranjenja so duševne motnje, povezane z neprimernimi načini prehranjevanja, ki neugodno vplivajo na posameznikovo psihično in fizično stanje. Pri motnjah hranjenja gre za resno ogrožanje zdravja in so posledica nepravilnega odnosa do hrane. Lahko so povezane s prekomernim uživanjem hrane v zelo kratkem času ali pa premajhnim vnosom le-te v telo, kar ima za posledico nizko telesno težo. Motnje hranjenja so lahko posledica neustreznega spoprijemanja s stresom, lahko pa so povezane še z drugimi motnjami na osebostnem področju. Za motnje hranjenja gre pri medicinskih opredelitvah torej takrat, ko oseba uporabi hrano, da pomiri oziroma olajša lastno stisko. Pri motnjah hranjenja gre za zelo močno in trdovratno vrsto zasvojenosti [4]. So pokazatelj čustvene prizadetosti in kažejo na nesprejemanje samega sebe.

3. VRSTE MOTENJ HRANJENJA

a) Bulimija

Bulimija je veliko težje prepoznavna kot anoreksija, kjer že sam videz podhranjenosti opozarja na motnjo in tako vzbudi veliko pozornosti, odpora ali obsojanja. Osebe, ki razvijejo bulimijo, lahko to skrivajo več let, saj se v prisotnosti drugih ljudi ne prenajedajo, ampak se epizode basanja s hrano dogajajo skrivaj [5]. Pri bulimiji gre za ponavljajoča se obdobja prenajedanja (nažiranje, basanje s hrano) in občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem v obdobjih prenajedanja. Prenajedanju nato sledijo neustrezni načini zmanjševanja telesne teže, kot so bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov, stradanje in pretirana telesna aktivnost. Poznamo dva tipa bulimije: purgativni tip, za katerega je značilno, da prenajedanju sledi bruhanje ali pa jemanje odvajal in/ali diuretikov, ter nepurgativni tip, pri katerem prenajedanju sledi stradanje ali pa restriktivno hranjenje in pretirana telesna vadba. Najpogosteje se pojavlja v obdobju adolescence, pri kateri je v ospredju strah pred debelostjo.

b) Anoreksija

Anoreksija se kaže kot obsedenost s svojo telesno težo in z zaužito hrano. Bolniki skušajo ohraniti telesno težo, ki je daleč pod normalno za njihovo starost in višino. Da bi preprečili pridobivanje telesne teže ali še naprej izgubljali težo, stradajo ali pa se pretirano ukvarjajo s telesno vadbo. Anoreksična oseba prav tako ves čas misli na hrano, zbira kuharske recepte, sešteva kalorije, pripravlja hrano za druge, pri čemer se sama hrane niti ne dotakne, v pogostih primerih poleg tega, da zatre občutek lakote, še pretirano telovadi, tudi do več ur na dan. V večini primerov se bolezen pojavi v adolescencnem obdobju, ni pa nujno. Pogosto sledi nekemu sprožilnemu dogodku, ki je lahko izguba ljubljene osebe, daljša odsotnost od doma in podobno. Razlikujemo med dvema podtipoma anoreksije: restriktivnim in bulimičnim. Za oba je značilno zanikanje nenormalnega hranjenja. Lahko bi dejali, da – v nasprotju z osebami z bulimijo – anoreksični ljudje svoje motnje ne prepoznavajo kot težave.

c) Ortoreksija

Ortoreksija nervoza je motnja hranjenja, patološka obsedenost z zdravo in biološko, 'čisto' hrano. Osebe, ki trpijo za to motnjo, se navadno izogibajo hrani, ki je nezdrava, kar največkrat vodi do izrazitih in nenormalnih prehranskih omejevanj. Življenje podredijo omejujoči dieti, iz katere izločijo določene vrste živil, ki se jim zdijo škodljive. Katera hrana je primerna in dobra za uživanje, je v tem primeru osebno prepričanje posameznika. Pogosto se izogibajo maščobam, sladkorju, hrani s konzervansi, lahko pa zaidejo v ekstreme in se odpovejo vsem živalskim izdelkom, glutenu, ipd.. Pri ljudeh z ortoreksijo velikokrat srečamo specifične osebnostne lastnosti, kot so perfekcionizem, želja po nadzoru, popolnosti in redu, strogost do sebe in drugih. Ko se jim uspe držati zastavljenih pravil glede prehranjevanja, se počutijo več vredni od drugih ljudi. Ko pa svoja pravila prekršijo, sami sebe globoko zaničujejo. Kot pri drugih motnjah v prehranjevanju, gre tudi tukaj za poskus nadzora nad svojim kaotičnim in nezadovoljivim življenjem.

č) Biogresija

Bigoreksija je motnja hranjenja, značilna predvsem za moške, zlasti tiste, ki se ukvarjajo s športnimi aktivnostmi, kjer je telesna konstitucija in teža pomemben tekmovalni faktor, posebej v primerih kadar gre za povečanje mišične mase ali optimalne definicije telesa. Najbolj na udaru so zaradi same medijske podobe prav mladi fantje v obdobju adolescence do zgodnjega odraslega obdobja. Po navedbah nekaterih raziskav desetina moških, ki dnevno obiskujejo fitnes centre, kaže simptome bigoreksije, imune pa niso niti ženske. Osebe se običajno poslužujejo treningov z utežmi, se prehranjujejo s hrano, ki vsebuje veliko proteinov ali različne dodatke ali pa posežejo celo po steroidih.

d) Kompulzivno prenažiranje

Za kompulzivno prenažiranje je značilno uživanje pretiranih količin hrane. Gre za neobvladljivo prenažiranje, basanje oziroma prenažiranje. Sam izraz nakazuje na nastajanje te motnje, saj gre za prisilno vedenje, kjer človek ponavlja, česar sicer ne želi, ampak se temu ne more upreti. Obstaja notranja sila, ki osebo sili v prenažiranje kljub védenju, da to zanj ni dobro. Za omenjeno motnjo je značilno bolj ali manj pogosto prenažiranje, včasih lahko pride celo do fizične slabosti. Oseba ob tem občuti veliko krivde, sramu ali gnusa, vendar se kljub temu

prenajedanju ne more upreti.

4. POSLEDICE MOTENJ HRANJENJA

Posledice motnje hranjenja so lahko psihične, fizične in socialne. Osebo prizadenejo na vseh področjih življenja [6]. Med fizične posledice uvrščamo pomanjkanje energije, spremeni se oblika kože, zmanjšajo se gibalne sposobnosti, pojavijo se spremembe v mišičevju, kožna vnetja, počasi začnejo odpovedovati notranji organi, prisotne so težave na prebavilih in hormonske motnje, vnetja požiralnika, nekatere vrste hranjenja pa prizadenejo tudi zobe. Pri natančnem kliničnem pregledu ustne votline lahko zobozdravnik prvi odkrije simptome nekaterih bolezenskih stanj. Tako lahko tudi prvi opazi nekatere spremembe, ki so posledica vedenjskih motenj. Taki sta tudi motnji v prehranjevanju anoreksija nervoza in bulimija nervoza. Pri bulimiji lahko vidimo veliko zob s kariesom in zaradi bruhanja nastalih erozij na zobeh [7]. Med psihične posledice uvrščamo depresivnost, otopelost, črnogledost, pomanjkanje volje, neizražanje čustev, potreb in želja, težave pri opravljanju vsakdanjih obveznosti in kompulzivno razmišljanje o hrani. Socialne posledice pa se kažejo na način, da osebe postanejo nekomunikativne, nezmožne vzpostaviti intimne odnose ali pa imajo težave pri vzdrževanju letih, nezmožni so imeti partnerja, težko skrbijo za družino in otroke, na delovnem mestu in v šoli so pasivni.

5. POGOSTOST MOTENJ HRANJENJA

V zadnjem času se z boleznimi pogosteje srečujejo tako zdravniki prvega kontakta (šolski in družinski zdravniki, pediatri) kot tudi specialisti psihiatri. Več bolnikov z omenjenimi boleznimi je zdravljenih tudi v bolnišnicah, kjer se je povečalo število vseh zdravljenj, pa tudi zdravljenj zaradi novo odkritih bolezni. Zdravljenje v bolnišnici je namenjeno najtežje bolnim, ki jim drugače ne moremo pomagati, najpogosteje pa so stari od 15 do 19 let (48%), 22% pa jih mora v bolnišnico že med 10. in 14. letom, predvsem zaradi anoreksije. V tretjini primerov je potrebno zdravljenje v bolnišnici tudi večkrat.

Starši in najstniki velikokrat motenj hranjenja ne jemljejo dovolj resno in se ne zavedajo posledic, ki jih lahko pustijo na posamezniku. Motnje hranjenja imajo najvišjo stopnjo smrtnosti med vsemi duševnimi boleznimi. Do 10 % ljudi s kronično anoreksijo nervozo umre zaradi posledic bolezni; dlje kot bolezen traja, več je možnosti za smrt.

Večina raziskav je potrdila, da so motnje hranjenja bolj pogoste pri dekletih. Razlogov je več, vendar ne moremo preko dejstva, da danes pod vplivom medijskih sporočil kar 60 % najstnic ni zadovoljnih s svojim telesom. Skoraj vse so prepričane, da niso dovolj suhe, hkrati pa se debelosti bojijo in se preobremenjujejo s težo in hujšanjem. Veliko pogovorov je o videzu, vsa dekleta želijo biti lepa, želijo spadati v družbo, biti popularna, privlačna, športna in uspešna. Hkrati so polna strahov in prepričana, da videz ni najpomembnejši, a kaj, ko vsi govorijo o njem. Vsi opazijo, če so shujšale, celo nekateri starši jih spodbujajo k temu. Dekleta, ki ne zadostujejo »normam«, morajo poslušati kopico opazk na račun velikosti in oblike telesa. »Norme« postajajo vse strožje, saj so manekenke danes bolj suhe kot pred 30 leti. Mediji in

posledično vsa družba časti nenormalno, bolezensko vitkost, ki je postala »privlačna«. Taka vitkost je nenaravna, zato tudi dekleta, ki jo dosežejo, počnejo nenaravne stvari. Dejstvo pa je, da se dekleta že od vedno bolj obremenjujejo z izgledom kot fantje.

6. SEZNANJENOST O PROBLEMATIKI IN PREVENTIVA

Mladostnike je potrebno ozavestiti in seznaniti o omenjeni tematiki, saj razširjenost motenj hranjenja v zadnjem desetletju narašča. Seznanjenost o problematiki motenj hranjenja je zelo pomembna, saj je danes prisotno veliko stereotipov. Dobro je, da imajo ljudje potrebno znanje o motnjah hranjenja, ker se lahko na ta način deluje preventivno in se morebitno prepreči razvoj ali pa služi hitrejši ozdravitvi.

Poznavanje dejstev staršem in učiteljem pomaga bolje razumeti, kaj so motnje hranjenja, zakaj nastanejo in predvsem, kako lahko podprejo otrokovo okrevanje. Starši ne povzročijo motnje hranjenja, vsekakor pa lahko družina pomembno prispeva k ustvarjanju zdravega družinskega okolja, ki podpira zdravljenje. Pri otrocih in mladostnikih, pri katerih so starši aktivno vključeni v proces zdravljenja, je verjetnost za hitrejšo in popolno ozdravitev večja.

Za šolo je ključnega pomena za preventivno delovanje in ozaveščanje, da svetovalni delavci poznajo glavne dejavnike, vzroke, simptome in značilnosti motenj hranjenja. To lahko počnejo z vključitvijo v programe na temo zdrave prehrane in zdravega razvoja. Poznamo več ravni preventivnega delovanja, za izobraževalne institucije pa je ključnega pomena primarna raven, ki je usmerjena v preprečevanje nastanka motenj hranjenja. Socialni delavci z vsakim posameznikom vzpostavijo edinstven izvorni projekt pomoči. Pri tem upoštevajo posameznikovo individualnost in iščejo vire moči, na katere bi se lahko posamezniki oprli. Pomembno je sodelovanje in soustvarjanje možnih rešitev problema [8].

7. CILJ IN HIPOTEZE

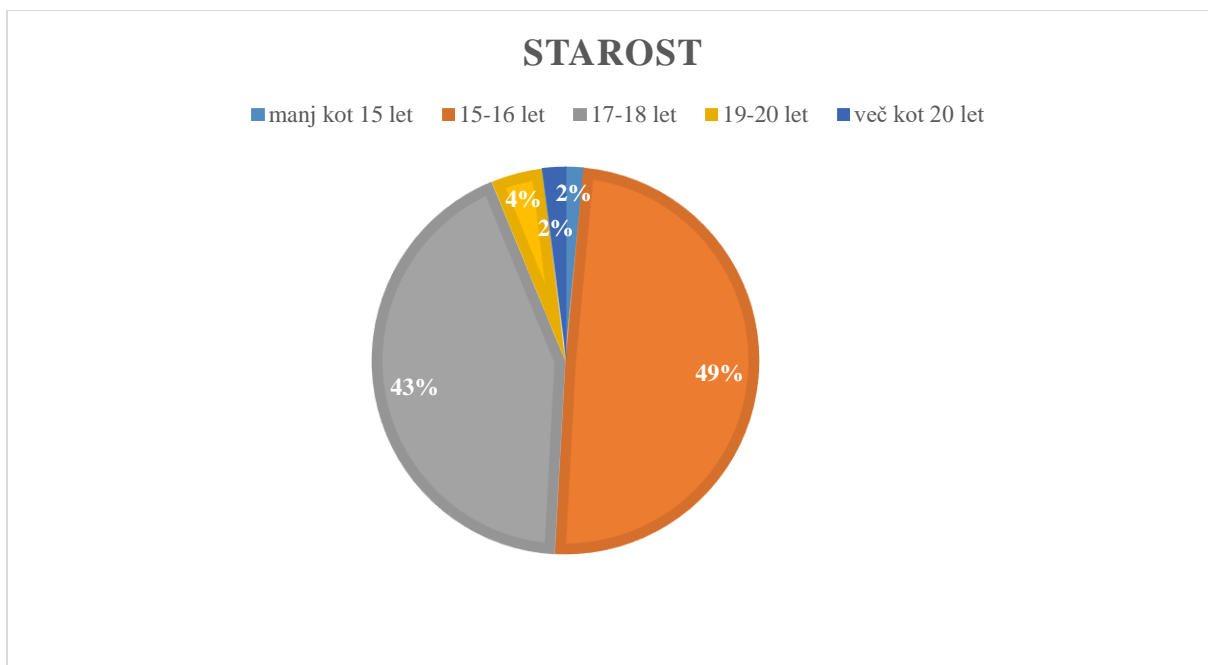
Cilj moje raziskave je bil ugotoviti, kako pogoste so motnje hranjenja med srednješolci na Gimnaziji Bežigrad. Zanimalo me je tudi, kako dobro so anketiranci seznanjeni s temi boleznimi in koliko oseb, ki imajo oziroma so imele katerokoli bolezen motenj hranjenja, poznajo. Izvedeti sem želela tudi, ali je ta bolezen bolj prisotna pri ženskah ali moških, in kateri spol je po mnenju srednješolcev bolj nagnjen k razvoju motenj hranjenja.

Hipoteze

- V povprečju dijak pozna vsaj dve osebi, ki imata oz. sta imeli motnjo hranjena.
- Najstniki niso dobro seznanjeni z vrstami motenj hranjenja.
- Motnje hranjenja med najstniki so zelo pogoste.
- Ženske so bolj nagnjene k motnjam hranjenja.

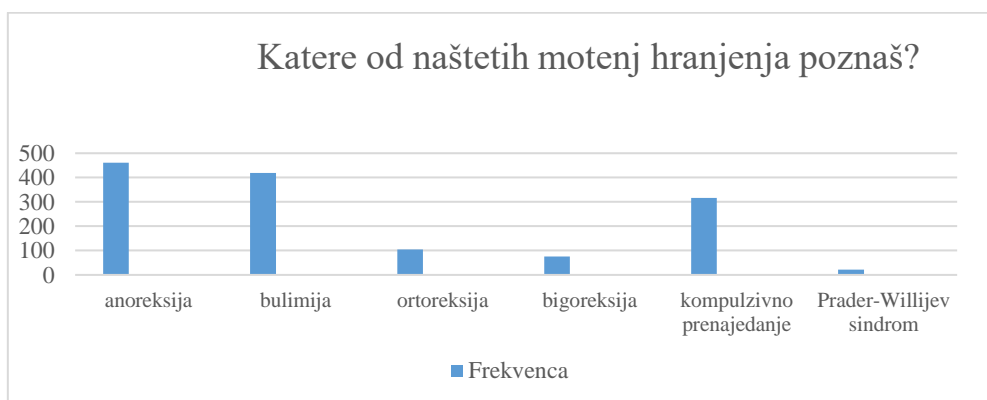
7. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Anketo je rešilo 466 ljudi različnih starosti. Od tega je bilo 137 anketirancev moškega in 329 anketirancev ženskega spola. Starost anketirancev se je razlikovala, vendar je prevladovala starost od 15 do 18 let, kar je lepo razvidno iz spodnjega grafa (slika 1).



SLIKA 1: Seznanjenost z motnjami hranjenja

Naslednje vprašanje v anketi se je nanašalo na poznavanje različnih vrst motenj hranjenja anketirancev. Izkazalo se je, da prevladuje poznavanje treh vrst motenj hranjenja: anoreksija, bulimija in kompulzivno prenažedanje (slika 2).



SLIKA 2: Poznavanje vrst motenj hranjenja

TABELA 1: Seznanjenost z motnjami hranjenja

ALI MENIŠ, DA SI DOBRO SEZNANJEN/A Z MOTNJAMI HRANJENJA?	
DA	216
NE	250

Mnenja glede poznavanja oziroma nepoznavanja motenj hranjenja so zelo enakovredna (odstopanja so zelo majhna glede na vzorec anketirancev).

TABELA 2: Poznavanje vrstnikov s katero od motenj hranjenja

ALI POZNAŠ OSEBO, KI JE TRPELA OZIROMA TRPI ZA KATERO OD VRST MOTENJ HRANJENJA?	
DA	348
NE	118



SLIKA 3: Število poznanih oseb z motnjo hranjenja

TABELA 3: Spol oseb z motnjo hranjenja

KATEREGA SPOLA JE TA OSEBA?	
MOŠKI	23
ŽENSKA	333

TABELA 4: Nagnjenost k motnjam hranjenja glede na spol

ALI MENIŠ, DA SO ŽENSKE BOLJ NAGNJENE K RAZVOJU MOTENJ HRANJENJA KOT MOŠKI?	
DA	399
NE	63



Slika 4: Pogostost vrste motenj hranjenja



SLIKA 5: Dejavniki, ki vplivajo na razvoj motenj hranjenja

6. SKLEP

Rezultati ankete so v veliki meri potrdili moje hipoteze, deloma pa tudi zavrnil. Ena izmed glavnih hipotez je bila, da najstniki niso dobro seznanjeni z vrstami motenj hranjenja. Ta hipoteza ni bila ne potrjena ne zavržena. Med anketiranci sta najbolj poznani anoreksija in bulimija, ki pa sta res zgolj osnovni vrsti motenj hranjenja, zato bi iz tega podatka lahko razbrala, da mladi v povprečju niso dobro seznanjeni s temi boleznimi. Ugotovila sem tudi, da je pogostost motenj hranjenja med mladostniki zelo velika in da se še povečuje. Tudi hipoteza, da najstniki v povprečju poznajo vsaj dve ali več oseb s to boleznijo, je bila potrjena. Anketiranci so potrdili hipotezo, da so ženske bolj nagnjene k motnjam hranjenja kot moški. Seveda pa to ne pomeni, da se s tem problemom ne srečujejo tudi moški. Razlogov, da so ženske bolj nagnjene k razvoju motenj hranjenja, je več, vendar so vsi med seboj povezani. Z razvojem tehnologije in uporabo socialnih omrežij na dnevni ravni se razvijajo številni t. i. standardi, ki od žensk, še posebej najstnic, pričakujejo veliko. Sodobna tehnologija na mladih in tudi

starejših pušča številne negativne posledice. Med dejavnike, ki najpogosteje vplivajo na razvoj motenj hranjenja, so anketiranci najvišje uvrstili medije, takoj za njimi pa vrstnike.

Anketiranci se strinjajo, da si starši velikokrat zatiskajo oči in podcenjujejo resnost te bolezni. V okviru preventive naj šola skozi različne socialne igre in delavnice vzpodbuja dijakovo samopodobo, starši pa naj s svojim zgledom otrokom privzgojijo zdrave vedenjske vzorce in življenjske navade. Z ozaveščanjem lahko zmanjšamo stigmatizacijo motenj hranjenja, s pogovori z dijaki s tovrstnimi izkušnjami pa jim sporočamo, da niso sami. Prijatelji namreč velikokrat predstavljajo prvo zatočišče osebam, ki trpijo za tovrstnimi motnjami.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Jeriček Klanšek, V. et al. (2018), Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Ljubljana: NIJZ.
- [2] Tomori, M. (1990). Psihologija telesa. Ljubljana: DZS.
- [3] Sternard, D.M. (2001). Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo. Ljubljana: Samozaložba.
- [4] Repič Slavič, T. (2013). Kako si pa ti? Motnje hranjenja 1. del [Video]. 29. 3. 2013. Pridobljeno 29. 5. 2023 s <https://www.youtube.com/watch?v=XnWjwy394UM>.
- [5] Pandel Mikuš, R. (2003). Različni vidiki motenj hranjenja pri ženskah (1. del). Obzornik zdravstvene nege, 37(1), 29–36.
- [6] Švab, A. et al. (1998). Ko hrana ni več »hrana«. Ljubljana: ŠOU.
- [7] Rode, M., Oblak, S. (2003). Spremembe v ustni votlini pri motnjah hranjenja – opis primera. Zdravstveni vestnik 72 (10), 571-573.
- [8] Berčnik, S. (2012). Vloga svetovalnega delavca pri prepoznavanju motenj hranjenja in preventivnem delovanju. Socialna pedagogika, 16(3), 227–248.

AGRESIVNO VEDENJE NAŠA VSAKDANJOST

POVZETEK

Znanstvene raziskave, ki so strokovno neoporečne trdijo, da dva tipa vzgoje visoko kolerirata z agresivnim vedenjem in sicer - ali je vzgoja hudo nasilna in so otroci žrtve nasilja ali pa je preveč permissivna, brez prepovedi, brez postavljanja jasnih in zdravih mej. Trend razvajenih otrok je v porastu. Strokovnjaki v vzgojnih zavodih govorijo o tem, da dobivajo vse več otrok brez občutkov krivde, vesti, občutij, morale. Vsi ti so bili do tedaj vzgajani z deklariranimi pedagoškimi metodami: prepričevanje, dopovedovanje, sočutje, empatija, pogovor, požrtvovalnost, odgovornost, čakanje. To so otroci, kjer nič ne zaleže, ki so terapevtsko neodzivni.

Hkrati je vse več duševnih bolezni med otroki in mladostniki.

Kaj lahko storimo?

Nezaželene oblike vedenja lahko odpravljamo in preprečujemo v dveh modelih. Prvi je medicinski model, v katerem popravljajo ali zdravijo otroke strokovnjaki za duševno zdravje. Vendar je zelo majhen odstotek otrok deležnih pomoči strokovnih služb. Na potezi je Ministrstvo za izobraževanje, ki je pristojno za zavode, skupaj z Ministrstvom za zdravje, ki bi moralo poskrbeti za zdravstveni del ureditve. Naj se obe ministrstvi nujno vključita v pripravo »Nacionalnega programa vzgoje in izobraževanja za obdobje 2023 – 2033«.

Drugi model je socialni model. Šola mora učiti otroke tisto kar starši doma ne morejo, to je skupinske odgovornosti, pomoči sočloveku, solidarnost, pogovora, reševanja stisk, razvijanja empatije, sprejemanja drugačnosti.

Težave na zavodu rešujemo s spremljevalci. Spremljevalec je oseba, ki ima občutek za delo z ljudmi, sploh za delo z otroki s posebnimi potrebami. Pomaga jim pri vseh aktivnostih, ki jih zaradi svojih težav ne zmorejo sami.

KLJUČNE BESEDE: agresivno vedenje, čustveno vedenjska motnja, duševne bolezni, spremljevalec

AGGRESSIVE BEHAVIOR IN OUR EVERYDAY DAYS

ABSTRACT

Scientific research that is professionally unobjectionable claims that two types of raising children are highly correlated to aggressive behaviour, specifically – either the upbringing is extremely violent, making children victims of violence or it is too permissive, with no prohibitions and without setting clear and healthy boundaries. The trend of spoiled children is on the increase. Professionals in educational institutions speak about receiving more and more children without conscience, sense of guilt, morals and emotions. Until now, all were raised with professional pedagogical methods: persuasion, explanation, compassion, empathy, conversation, self-sacrifice, responsibility and waiting. With these children it's no use as they are unresponsive to therapy. On the other hand, the number of mental illnesses among children and teenagers is increasing.

What can we do?

Unwanted forms of behaviour can be addressed and prevented in two models. The first is a medical model in which mental health experts correct or treat children. However, only a small percentage of children receive help from professional services. It is now up to the Ministry of Education, responsible for educational institutions, together with the Ministry of Health, which should take care of the healthcare aspect of the regulation. Both ministries should be involved in the preparation of "National program of upbringing and education for the period 2023 – 2033".

The second model is the social model. School must teach children what parents cannot teach at home, such as collective responsibilities, helping others, solidarity, communication, problem-solving, developing empathy, and accepting differences.

We solve problems at the institution with the help of an assistant. An assistant is somebody who has a sense for working with people, especially for work among children with special needs. They assist them with activities they are unable to do on their own due to their disorder.

KEYWORDS: aggressive behavior, emotional and behavioural disorder, mental illnesses, an assistant

1. UVOD

Strokovnjaki v vzgojnih zavodih (Zavod za vzgojo in izobraževanje Logatec, Vzgojni zavod Kranj, Vzgojno – izobraževalni zavod Frana Milčinskega Smlednik, Mladinski dom Jarše, Vzgojno – izobraževalni zavod Višnja Gora, Strokovni center Planina...) govorijo o določenem odstotku otrok ki niso dovzetni za deklarirane pedagoške metode. To so otroci, kjer nič ne zaleže, ki so terapevtsko neodzivni. Ti otroci so brez občutkov krivde, vesti, občutij, morale. Sistem jih ne ustavi. Strokovno smo pri delu s temi otroki 20 let zadaj. Cel naš sistem ne prepozna teh otrok, niti toliko, da bi starše naučil, kako z njimi. To so lahko dobri in topli starši, ki se izčrpavajo in vseskozi dobivajo občutja, da so slabi starši. Otroci so vedno bolj nevarni, starši pa deležni otrokovega nasilja in na urgenci. Trend otrok, ki so brezčutni, brezvestni, neobčutljivi, je v porastu. Z uvajanjem ideologije, da je vsaka frustracija, vse kar prepoveš, živa groza, se dela nepopravljiva škoda. To je vzgoja brez frustracij, potrebno je upoštevati otrokove želje in le njegove in čakati, da se bo otrok odločil. Vse skupaj je skregano z znanostjo, z razvojno psihologijo, kako se razvija vest, morala, ker se ne. To je vzgoja egocentrizma in narcizma (Zalokar, l., 2023).

Težava je, da se prag tolerance za nevarna dejanja niža. Učitelji, ravnatelji jemljejo prekrške, kot nič takšnega, ni ukrepov.

2. PERMISIVNOST V ŠOLAH

“Starostna meja nasilnežev pa se niža. Žal tako laiki kot stroka še vedno ne ločijo med avtoriteto in avtoritarnostjo. Z uvajanjem škodljive ideologije permisije in drugih vzgojnih nebuloz se je v starših razrasla zmeda; strah jih je, da bodo preveč rekli, preveč zahtevali, preglasno govorili. Vse je že postalo škodljivo za otroka, nekaj, kar lahko pusti trajne posledice. (Zalokar, L. 2016). Nasilneža v razredu bi bilo potrebno osamiti, da ne povzroča škode drugim, obvestiti starše, center za socialno delo ipd. Potem pa jim je rečeno, da je njegov oče vrhovni sodnik, mama pa državna pravobranilka na ministrstvu za pravosodje. Šli smo predaleč. Dopusčamo, da starši vedenjsko problematičnih otrok izsiljujejo učitelje in ravnatelje. Ko se v razredu pojavi težava, se nemalokrat zgodi, da je starši sploh ne želijo reševati skupaj z učitelji, temveč pošljejo pritožbe neposredno na ministrstvo (Bužan, V. 2016).

V devetdesetih letih prejšnjega stoletja smo začeli propagirati otrokove pravice, a smo pozabili na to, da otrok za zdrav razvoj potrebuje še kaj drugega. Opažajo, da vedno več nasilnežev prihaja iz vrst razvajencev, manj iz družin, kjer so bili deležni klasične avtoritarne vzgoje. Otrok v družini ne znamo več pripraviti na življenje. Tako dolgo jih zavijamo v vato, da prej ali slej napoči trenutek frustracije, na katerega pa se ne znajo odzvati drugače, kot da znorijo (Marolt, L., 2016). Toda avtoriteta je ključ do uspeha. Otrok se ne more razviti v dostojno inteligentno, umsko, etično-moralno, sočutno bitje brez postavljanja meja.

Številni starši ne želijo, da na odločbi, ki jo izdajo, piše, da ima njihov otrok čustveno in vedenjsko motnjo. In če motnja ni zavedena, seveda otrok ne more dobiti pomoči, da bi se z njo spopadal. Vse, kar starši dovolijo, je navedba primanjkljaja na posameznih področjih učenja. Vsi, ki delamo v pedagoškem poklicu tudi vemo, da je druga najbolj pogosta motnja - dolgotrajno bolni. Očitno smo zelo bolan narod (Zalokar, L., 2016).

Starši hodijo na vrata šole z odvetniki. Bil je primer učiteljice, katere pouk so spremljali inšpektorji in ocenjevali kakovost njenega dela. In to samo zato, ker so jo prijavili starši z razlago, da ne zna učiti in je »kriva« za slabe ocene otrok. Starši se vtikajo v marsikaj, v kar se ne bi smeli, v kar nimajo niti pravice posegati. Šole predolgo skrivajo težave, ki jih imajo, kajti zavedajo se, da jih bo »razkritje« postavilo na slab glas. »Otroka, ki je nasilen, je treba iz okolja nemudoma izločiti... »Inkluzija ni sprejemljiva. ...« (Marolt, B., 2016).

3. IZHODIŠČA ZA NOVO REFORMO ŠOLSTVA

A tudi če ukrepamo takoj, kot bi bilo potrebno, če nasilneža napotimo h kliničnemu psihologu, je potrebno na termin pri njem čakati kar dvanajst mesecev. Na otroških psihiatričnih oddelkih so polne vse postelje. Duševnih bolezni med otroki in mladostniki je vse več. Tiste z najhujšimi težavami napotijo naprej na oddelke pedopsihiatrije. Zaprti oddelek samo za otroke je le v Ljubljani in je edini. Zato praviloma otroke po stabilizaciji v bolnišnici vrnejo v ambulantno obravnavo. Pediatrična klinika je pridobila tudi prostore v ljubljanski mestni otroški bolnišnici. V sklopu te deluje tudi bolnišnična šola, v kateri poskrbijo, da otroci, ki zaradi duševnih težav niso zmožni obiskovati pouka v matični šoli, ne izgubijo šolskega leta.

Če se vzgojnim težavam otroka ali mladostnika pridružijo še duševne težave, na primer odvisnost, ali če je otrok agresiven, ga zelo verjetno v vzgojni zavod, kamor ga lahko napoti sodišče ali center za socialno delo, ne bodo sprejeli. To se lahko zgodi celo rosno mladim otrokom. Sprejemajo jih ne, ker bi potrebovali pedopsihiatrično obravnavo, te pa v večini zavodov nimajo.

Na potezi je ministrstvo za izobraževanje, ki je pristojno za zavode, skupaj z ministrstvom za zdravje, ki bi moralo poskrbeti za zdravstveni del ureditve. Zavodi so tisti, ki bi se morali prilagoditi potrebam otrok in ne obratno. Pred dvema desetletjema so bili otroci z duševnimi ali čustvenimi težavami redkost, danes jih odkrivajo že pri osemletnikih. (Zalokar, Dnevnik, 2015).

Slovenija nima ustreznih programov kot jih ima razvita Evropa. Nimamo forenzičnega oddelka za mladoletnike z duševnimi motnjami, ki so povzročili kaznivo dejanje, nimamo specializiranih programov za specializirane vrste motnje. Strokovnjaki pomagajo ministrstvu za pravosodje pri izboljšanju mladoletniškega kazenskoprnega sistema. Trenutno je v veljavi zakonodaja o kaznovanju mladoletnih, ki se ni spremenila že od leta 1995 in imamo kar tri zakone, kako kaznovati mladoletnike. Po intervenciji Sveta Evrope bi nov zakon lahko dobili že letos (Odmevi, 2023).

4. STANJE NA ŠOLI IN REŠEVANJE TEŽAV

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, po nekaterih kriterijih, določa otrokom tudi stalnega ali začasnega spremljevalca. Tako so poleg težje in težko gibalno oviranih otrok do stalnega ali začasnega spremljevalca upravičeni tudi slepi otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci z avtističnimi motnjami in otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Otroku s čustvenimi in vedenjskimi motnjami se določi spremljevalec za pomoč pri vključevanju v posamezne dejavnosti vzgojnega oziroma vzgojno-izobraževalnega programa v času izvajanja obveznega

in razširjenega programa osnovne šole oziroma izvajanja organiziranega izobraževalnega dela v srednji šoli (ZUOPP – 1).

Spremljevalec je oseba, ki ima občutek za delo z ljudmi, sploh za delo z otroki s posebnimi potrebami. Običajno šole od spremljevalcev pričakujejo zaključeno srednjo strokovno ali srednjo splošno izobrazbo, senzibilnost, odgovornost ter sposobnost za timsko delo.

Na šoli imamo dva dijaka, ki sta imela agresivni izpad s hladnim orožjem. To sta dijaka, kjer se kažejo tudi duševne težave. Ob njima bedita spremljevalca, ki imata vlogo zaupnika, avtoritete, zaupanja vrednega človeka, pomembnega Drugega. Oba mladostnika sta deležna medikamentozne terapije. Strokovni tim je presodil, da je za njuno izobraževanje takšen način najboljši. Imamo dobre izkušnje, izpadov ni več. Tudi, ko opazujemo odnos, vidimo, da se je resnično vzpostavilo medsebojno zaupanje. Spremljevalec je neredko »tampon«, ki posrka občutja, energijo, obsesije, zaznave, vso patologijo, ki se nabira v dijaku. Ta dijak se v določenem psihičnem stanju umakne iz razreda in umirja na način, ki mu ga omogočamo. Vloga spremljevalca je biti poslušalec in zgolj kimati in paziti, da ne pride do nasilnih izgrediv, ko je v afektu.

Na srednji šoli, kjer imamo 148 dijakov, je dvanajst spremljevalcev. Klinična psihologinja ima z njimi 1x na dva tedna strokovna srečanja. Ob strokovnem predavanju, obravnavajo posamezen primer ter tako dobivajo tudi teoretično znanje. Vemo in dejstvo je, da imajo naši otroci specifične potrebe, ki jih poznajo in so jih sposobni reševati zgolj izkušeni pedagogi. Zato se razmišlja o uvedbi tečaja, ki bi izobrazil spremljevalce.

Republika Slovenija ima glede urejanja statusa spremljevalca še veliko nedorečenega. Zakonodaja je pomanjkljiva tako, glede financiranja spremljevalcev (Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje ali lokalna skupnost), kot vsebine dela.

Ali so spremljevalci lahko tudi morebitna rešitev za otroke opisane v našem primeru?

Otroke, ki so razvajeni, nasilni, delno pa imajo še pridruženo patologijo, srečujemo vsak dan na hodnikih naše osnovne šole. Ob sebi imajo spremljevalce, ki so pretepeni, poščipani, obrceni, zlasani. Otroci jim uhajajo, bežijo, spremljevalci jih iščejo in s prijaznimi besedami vabijo na varno.

5. STALIŠČA MLADIH GLEDE NASILJA - RAZISKAVA

Tako med mladimi kot tudi nasploh v družbi je prisotna nekakšna normalizacija nasilja. Medtem, ko je na eni strani opaziti pretirano popuščanje in razvajanje, je na drugi strani še vedno prisotna vzgoja s trdo roko. Marsikaj se dogaja za štirimi stenami, oziroma smatra kot »nujno zlo«. Mladi v starosti od 16 do 20 let so podali mnenje glede nasilja, v smislu - sploh ne soglašam (1) do močno soglašam (5).

Trditve so bile:

- Kľofuta ni nasilje.
- Za nasilje je vedno odgovorna samo oseba, ki ga povzroči.
- Nasilje je posledica izzivanja druge osebe.
- Otroci vzgajani s trdo roko, so bolj pripravljeni na življenje.

Večina mladostnikov je trdila, da kľofuta je nasilje. Zelo veliko je bilo neopredeljenih, katerim kľofuta ne pomeni ravno nasilja. Postavljali so vprašanja, odvisno kakšna kľofuta (?). Mladi so

precej izenačeni glede trditve, da je za nasilje vedno odgovorna samo oseba, ki ga povzroča. Podoben delež je, ki soglašajo, da je odgovoren le tisti, ki ga povzroča, kot tudi na drugi strani, da ni nasilnež edini krivec. Zelo pa soglašajo, da je nasilje posledica izzivanja druge osebe. Stvari jemljejo zelo poenostavljeno. Nasilnež torej odgovori z nasiljem, ker je pač sprovciran in , kako pa naj bi drugače?! Kot, da ni druge možnosti, strategije, naučenega vedenja, vzorca, ki bi ga lahko prevzel. Ta trditev je pravzaprav še najbolj udomačena.

TABELA 1: Stališča dijakov glede fizičnega in digitalnega nasilja

	<i>1 sploh ne soglašam</i>	<i>2 ne soglašam</i>	<i>3 niti ne soglašam, niti soglašam</i>	<i>4 soglašam</i>	<i>5 močno soglašam</i>
Klofuta ni nasilje.	16	7	10	1	1
Za nasilje je vedno odgovorna samo oseba, ki ga povzroči.	9	4	13	7	5
Nasilje je posledica izzivanja druge osebe.	5	2	12	11	11
Otroci vzgajani s trdo roko, so bolj pripravljeni na življenje.	4	4	18	9	6
NASILJE NA SPLETU					
Na spletu lahko delim svoje intimne fotografije, posebno, če so mi všeč.	17	5	11	3	2
Na spletu lahko delim intimne fotografije drugih, če mi jih kdo zaupa.	28	6	4	0	0
Ustvarjanje lažnih profilov sošolcev ali drugih ljudi, ni spletno nasilje.	20	6	7	2	3
Všeč so mi vplivneži, ki širijo sovraštvo in odločno zagovarjajo svoja stališča.	18	9	7	2	2
Če nekoga izločiš iz spletne skupine, ni to nič hudega.	7	8	15	4	4

Po opravljeni anketi sem se z dijaki pogovarjala o možnostih izbire drugačne reakcije tistega, ki je izzvan. Na primer : umik, ignoriranje, humor, umiritev, sprehod... Njim to ni prišlo na misel, kar mi je dalo misliti, da morda v oddelkih srednjega poklicnega izobraževanja premalo govorimo o tem. Pri predmetih odprtega kurikula, to sta čustveno opismenjevanje in socialna

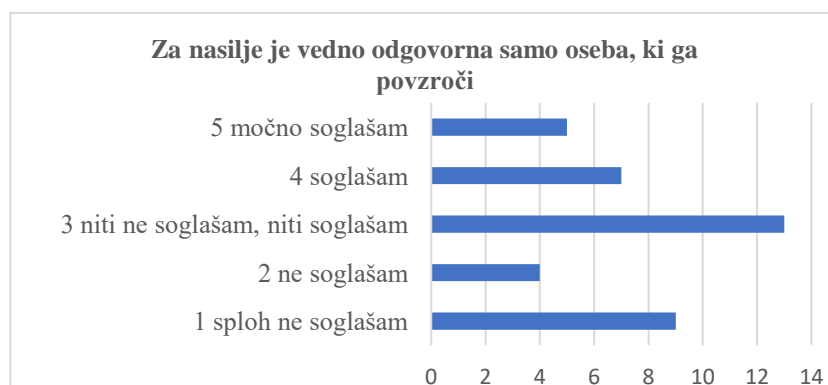
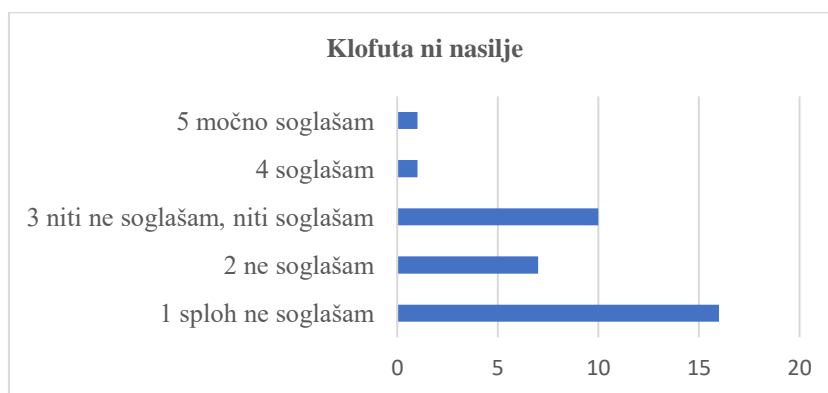
komunikacija, se veliko pogovarjamo o podobnih temah in dajem temu kar velik pomen. Morda bi se dijaki nižjega poklicnega izobraževanja pri tem vprašanju bolj odrezali.

V veliki večini so dijaki menili tudi, da vzgoja s trdo roko ni slaba in niti dobra. Včasih je tako prav, včasih pa tudi ne. Vsekakor pa mora biti tudi tako, bolj na grobo.

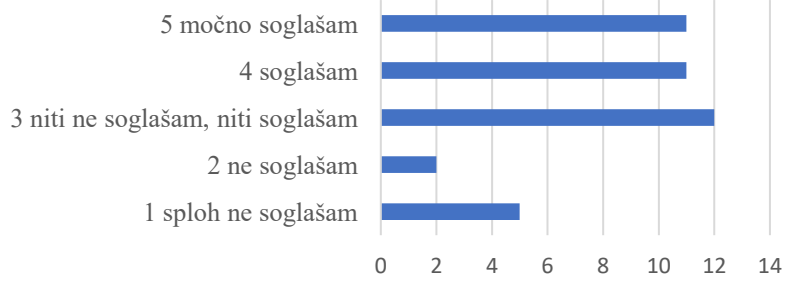
Postavljene so bile tudi trditve v zvezi z digitalnim svetom. In sicer:

- Na spletu lahko delim svoje intimne fotografije, posebno, če so mi všeč.
- Na spletu lahko delim intimne fotografije drugih, če mi jih kdo zaupa.
- Ustvarjanje lažnih profilov sošolcev ali drugih ljudi, ni spletno nasilje.
- Všeč so mi vplivneži, ki širijo sovraštvo in odločno zagovarjajo svoja stališča.
- Če nekoga izločiš iz spletne skupine, ni to nič hudega.

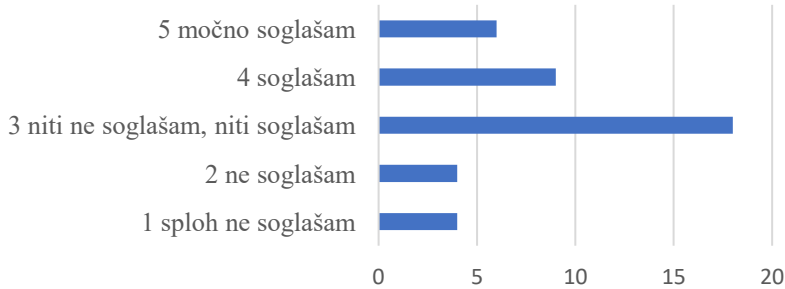
V digitalnem svetu se mladi zavedajo, kaj se sme in kaj ne. Večina jih meni, da ni dobro objavljati intimnih fotografij. Prav tako, da ne smejo pošiljati intimnih fotografij naprej, če jim jih kdo zaupa. Vse to dobro vedo, pa vendar to še vedno počnejo. Tako kot v fizičnem okolju vedo, da z zmerljivkami nekoga prizadeneš, pa vendar to delajo. Ne razumejo, da v online svetu žaljivke, neprimerne vsebine in fotografije vidi mnogo več ljudi. Ne razumejo tudi intenzitete prizadetosti napadenega. Večina se strinja, da je ustvarjanje lažnih profilov sošolcev nasilje. Prav tako večini niso všeč vplivneži, ki imajo močna stališča in širijo sovraštvo. Prevladuje mnenje, da ni tako travmatično, če te nekdo izloči iz spletne skupine. Mladostniki pravijo, da ni nujno, da je to nasilje, če nekoga izločiš iz spletne skupine, ampak je možno, da si je tisti, ki si ga izločil sam kriv, ker se je neprimerno oglašal.



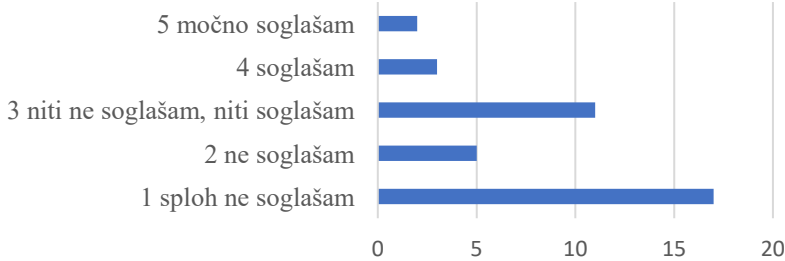
Nasilje je posledica izzivanja druge osebe



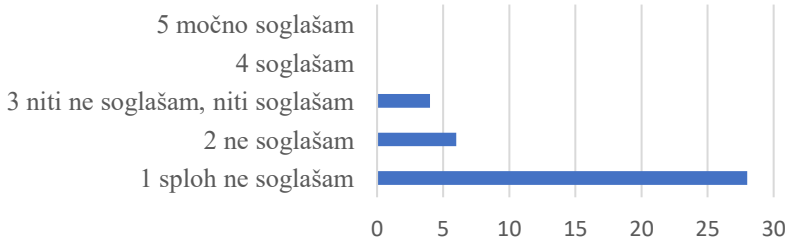
Otroci vzgajani s trdo roko, so bolj pripravljeni na življenje

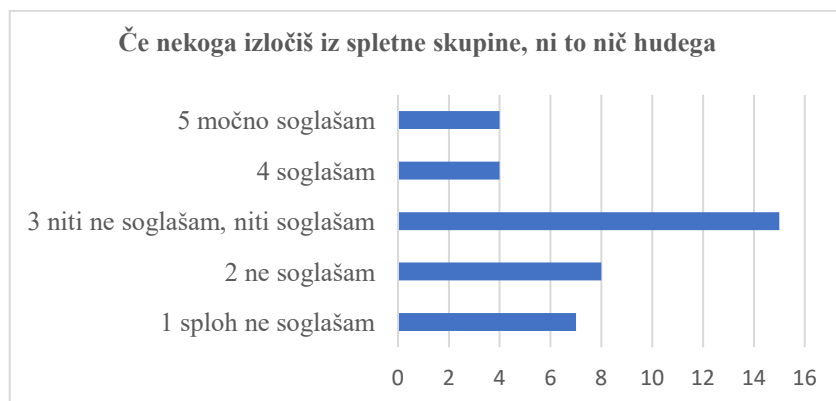
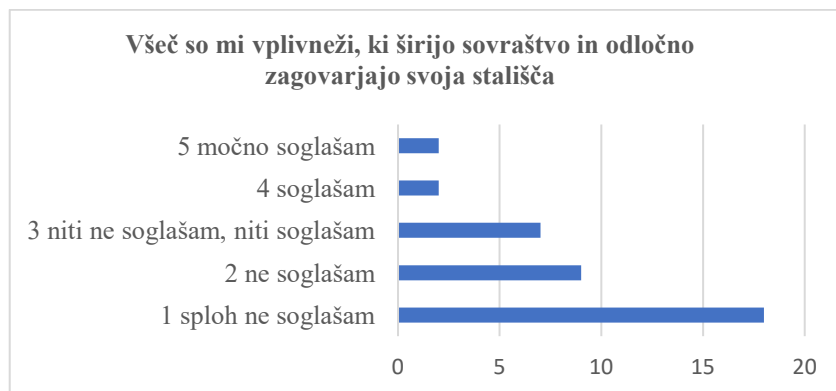
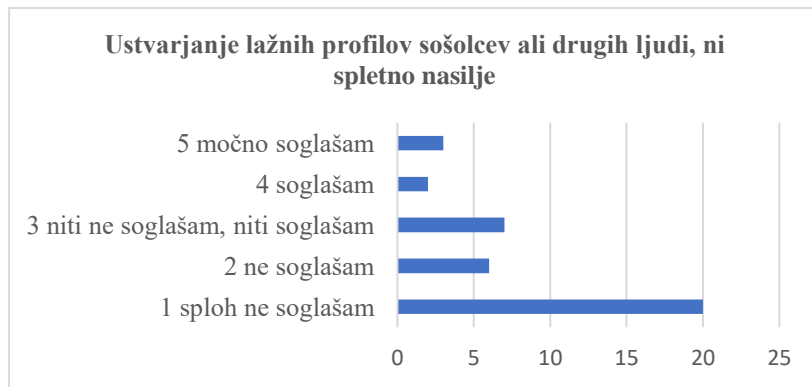


Na spletu lahko delim svoje intimne fotografije, posebno, če so mi všeč



Na spletu lahko delim intimne fotografije drugih, če mi jih kdo zaupa





6.ZAKLJUČEK

Učitelji se zavedamo naraščanja tako imenovane »motnje brezčutnih, neobčutljivih potez« za katero je značilno pomanjkanje empatije, občutij krivde in plitvo čustvovanje, primanjkljaj v zaznavanju znakov trpljenja pri drugih, majhna občutljivost za kazni in odsotnost strahu. Otroci s to motnjo naj bi tvorili pomemben del množice otrok in mladih z disocialnim vedenjem trdijo tudi strokovnjaki (Mikuš Kos, A., Objektiv 2023).

Kaj lahko storimo?

Nezaželene oblike vedenja lahko odpravljamo in preprečujemo v dveh modelih. Prvi je medicinski model, v katerem popravljajo ali zdravijo otroke strokovnjaki za duševno zdravje. Vendar je zelo majhen odstotek otrok deležnih pomoči strokovnih služb. Psihiatrična stroka nasploh posveča motnjam vedenja in disocialnosti manj pozornosti. In mnogo premalo je strokovnjakov. Klinični psihologi in pedopsihiatri bi morali biti sestavni del vzgojnih zavodov.

Potrebujemo sistemsko zakonsko podlago. Na potezi je ministrstvo za izobraževanje, ki je pristojno za zavode. Skupaj z ministrstvom za zdravje, ki bi moralo poskrbeti za zdravstveni del ureditve. Naj se obe ministrstvi nujno vključita v pripravo »Nacionalnega programa vzgoje in izobraževanja za obdobje 2023 – 2033«.

Drugi model je socialni model. Spremeniti je potrebno vzgojne vzorce, vrednote, izobraževanje, digitalne vplive, ustaviti vojne.... Tudi tu smo zelo nemočni. Vsega se zavedamo, toda nasilje narašča. Veliko vplivov prihaja iz družbenega sistema, od politikov, pomembnih ljudi v javnosti. Vendar ne smemo opustiti prizadevanja. Nevladne organizacije, prostovoljci, mediji, ki osveščajo o prosocialnem vedenju in dobre prakse so pomembne v našem vsakdanju. Na televiziji bi lahko kuharske oddaje zamenjali z oddajami o vzgoji otrok. Oddaje o dobrem in slabem, ki se lahko zgodi otrokom in staršem, bi marsikateremu staršu odprle oči. Poučne vsebine in primeri dobrih praks so pomembni tudi na radiu. Staršev ni nihče naučil vzgajati otroke.

Šola mora učiti otroke tisto kar starši doma ne morejo, to je skupinske odgovornosti, pomoči sočloveku, solidarnosti, pogovora, reševanja stisk, razvijanja empatije, sprejemanja drugačnosti. Socializacijski vpliv pri najmlajših je izredno močan. Tudi pri mladostnikih bi morali več poudarka dati vzgoji kot pa izobraževanju, kjer smo vse stavili na učno uspešnost in tekmovanje za pridobivanje odličnih ocen.

Tehnologija, informatika, digitalizacija so iz nas naredili brezčutne in sovražne robote. Zaradi anonimnosti je sovražni govor postal najbolj pogost zapis. Izločanje iz spletnih skupin, poniževanje in nadlegovanje na spletu ima lahko zelo hude posledice za odraščajoče otroke in mladostnike. Nekatere lahko žal privede do ekstremnih dejanj. Spletno nasilje močno vpliva na duševno zdravje in samopodobo mladih. Tudi online svet je naš svet. O njem se moramo pogovarjati z otroki in mladimi – pogosto in veliko.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dr. Anderluh, Marija, predstojnica Oddelka službe za otroško psihiatrijo na Pediatrični kliniki Ljubljana, revija Jana, št.16, 18.4.2023
- [2] Dr. Bužan, Valerija, direktorica Centra za usposabljanje, delo in varstvo Dolfke Boštjančič, Nasilje v šoli, ONAPLUS.SI 2016, <https://www.os-novejarse.si/uporabno-za-starse/>
- [3] dr. Jakič Brezočnik, Manica, mag. Šoln Vrbinc, Polona, Prisotnost stalnega spremljevalca otroka s posebnimi potrebami, <https://www.otroci-s-posebnimi-potrebami.si/vpra%C5%A1anja-in-odgovori/prisotnost-stalnega-spremljevalca-otroka-s-posebnimi-potrebami/>, 18. 2. 2020
- [4] DELO s povzročitelji nasilja : strokovne smernice in predstavitev dela / [avtorice in avtorji Klavdija Aničić ... [et al.] ; urednica Tjaša Hrovat]. - Ljubljana : Društvo za nenasilno komunikacijo, 2015
- [5] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič, T., Svetina, M., Tomazo Ravnik, T., Bratanič, B. (2004). *Razvojna psihologija*. Razprave Filozofske fakultete., Založba Rokus
- [6] Marolt, Borut, Nasilje v šoli, ONAPLUS.SI 2016, Zavod za vzgojo in izobraževanje Logatec, <https://www.os-novejarse.si/uporabno-za-starse/>
- [7] Marolt, Dušan. (2022). Cogito 15, Strokovno informativna revija Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana, Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, Vojkova cesta 74, 1000 Ljubljana, cogito@zgnl.si, www.zgnl.si
- [8] Mikuš Kos, Anica, Vzgoja za človečnost je v rokah vseh, Objektiv, 13.5.2023
- [9] Mlakar, Petra, <https://www.dnevnik.si/1042710701>, Polona Urh, svetovalka v strokovni službi varuha človekovih pravic. 4. april 2015 00:00
- [10] <https://www.os-novejarse.si/uporabno-za-starse/> <https://arhiv.onaplus.delo.si/vzgajamo-male-tirane/> ONAPLUS.SI 2016, Nasilje v šoli, Vzgjajamo male tirane
- [11] Pravilnika o dodatni strokovni in fizični pomoči (Uradni list RS, št. 88/13) in v Kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami št. 0073-5/2015-1 (6100) z dne 30. 6. 2015
- [12] <https://www.rtvlo.si/rtv365/arhiv/P-1022211-000-2023-077?s=tv>, Plaskan, Valentina, Medvrstniško nasilje, Odmevi, RTV Slovenija, 21.4.2023
- [13] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP – 1) Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Uradni list RS, št. 58/11, 40/12 – ZUJF, 90/12, 41/17 – ZOPOPP in 200/20 – ZOOMTVI) <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>
- [14] Dr. Zalokar, Leonida, v Vroči temi o medvrstniškem nasilju: “Vzgajamo generacijo psihopatov” 24. januarja 2023 ob 17:36
- [15] Zupančič, M. (1997). Manifestacije moralnega razvoja v prvih dveh letih otrokovega življenja. V : V. Rus (ur.). *Etika in morala v sodobni družbi* (str.172,173). Ljubljana: Društvo T.G. Masaryk za filozofske antropologije, etiko ter za humanistične in družbene vede
- [16] Žorž, Bogdan. (2002). *Razvajenost rak sodobne vzgoje.*, Mohorjeva družba

VKLJUČEVANJE NUMERIČNIH TRDNOSTNIH SIMULACIJ K REDNIM ŠOLSКИM URAM STROKOVNEGA MODULA – TEHNIŠKA MEHANIKA

POVZETEK

V strokovnem članku je prikazan primer dobre prakse, kako dodatno motivirati nadarjene dijake z uporabo numeričnih trdnostnih simulacij v sklopu redne šolske ure strokovnega modula Tehniška mehanika, ki se izvaja v srednjem strokovnem izobraževanju za program strojni tehnik v sklopu odprtega kurikula. To je tudi ena izmed tematik mednarodne konference Izzivi in težave sodobne družbe, in sicer vzgoja in izobraževanje ter delo z nadarjenimi dijaki. Da bi se najbolj nadarjene dijake v razredu čim bolj motiviralo in navdušilo za obravnavano strokovno področje, je bil izbran praktičen primer mostnega dvigala, za katerega se je preračunal upogibek nosilca – IPBI profila. Izračun je bil narejen na dva načina: v prvem delu šolske ure na analitični način (s pomočjo računskih enačb), v drugem delu šolske ure pa se je nosilec preračunal z rabo numeričnih trdnostnih simulacij, ki temeljijo na metodi končnih elementov. Trdnostne simulacije so se izvedle v računalniškem programu PTC CREO 8.0. Glavni cilj učne ure je primerjanje rezultatov, ki so jih prejeli na analitični in numerični način in primerjava odstopanja rezultatov. Poleg tega pa je bil cilj učne ure tudi ta, da dijaki na podlagi osnovnega temeljnega znanja iz področja statike in trdnosti spoznajo in ozavešajo še druge sodobne metode, ki so dandanes nepogrešljive v strojništvu pri konstruiranju strojnih in konstrukcijskih delov. Glavni doprinos strokovnega članka k stroki je predstavitev načina, kako lahko učno uro mehanike obogatimo z vsebinami sodobnih inženirskih metod, ki so zanimive predvsem za najbolj nadarjene dijake.

KLJUČNE BESEDE: mehanika, trdnostne simulacije, mostno dvigalo, upogibek nosilca

INTEGRATING NUMERICAL STRUCTURAL SIMULATIONS INTO THE REGULAR SCHOOL LESSONS OF THE TECHNICAL MODULE – ENGINEERING MECHANICS

ABSTRACT

This paper presents an example of good practice of how to further motivate talented students by using numerical structural simulations in the regular school lessons of the technical module Technical Mechanics, which is carried out in the secondary vocational education in the Mechanical Engineering Technician programme as part of the open curriculum. This is also one of the themes of the international conference Challenges and Problems of Modern Society, namely education and working with talented students. In order to motivate and encourage the most talented students in the classroom in the chosen field of expertise, a practical example of a bridge crane was selected for which the beam displacement – the IPBI profile – was calculated. The calculation was carried out in two ways: in the first part of the lesson, in an analytical way (using analytical equations), and in the second part of the lesson, the beam was calculated using numerical structural simulations based on the finite element method. The structural simulations were carried out using the PTC CREO 8.0 computer programme. The main objective of the lesson is to compare the results obtained by analytical and numerical means and to compare the deviation of the results. In addition, the aim of the lesson was to give the students (on the basis of their basic fundamental knowledge of statics and structure), an understanding and awareness of other modern methods that are nowadays indispensable in mechanical engineering for the design of mechanical and construction parts. The main contribution of the paper to the profession is the presentation of how the mechanics lessons can be enriched with modern engineering methods intended particularly for the most talented students.

KEYWORDS: mechanics, structural simulations, bridge crane, beam displacement

1. UVOD

Eden izmed najbolj pomembnih ciljev vsakega učitelja je, da v dijakih vzbudi zanimanje za določeno strokovno področje. Ob vzpostavljenem zanimanju je zagotovljena tudi večja absorpcija znanja in višja stopnja motiviranosti. Lahko bi dejali, da je motiviranje eden izmed glavnih idealov vsakega učitelja, saj se s tem zanimanje potencira tudi do stopnje entuziazma, ki je za posamezno strokovno področje precej pomembno.

V strokovnem članku je prikazan primer dobre prakse, kako še dodatno okrepiti motiviranost za področje statike in trdnosti, pri čemer je bilo največ pozornosti namenjeno najbolj nadarjenim dijakom. Glede na to, da so numerične trdnostne simulacije nepogrešljive v gospodarstvu pa tudi precej atraktivne, se je na primeru mostnega dvigala preračunal upogibek nosilca – IPBI profila na dva načina, in sicer na analitični način in s pomočjo numeričnih trdnostnih simulacij, ki delujejo na metodi končnih elementov v programu PTC CREO 8.0.



SLIKA 1: mostno dvigalo [2]

Učna ura je potekala v računalniški učilnici s prednaloženo programsko opremo PTC CREO 8.0 Education edition. Obravnavanje te vsebine je potekalo eno šolsko uro, in sicer v dveh delih:

- 1. del – analitični preračun upogibka nosilca
- 2. del – trdnostna simulacija upogibka nosilca (PTC CREO 8.0)

Za prvi del učne ure, kjer se je analitično izračunalo upogibek, je bilo predvidenih 10 minut, saj se je obravnavana učna dijakom že znana in je podana naloga zanje predstavljala ponovitev oz. utrjevanje znanja.

V drugem delu učne ure pa se je za trdnostno simulacijo in diskusijo predvidelo več časa, in sicer 35 minut. Glede na to, da pri tej uri 3D modeliranje profila ni bilo med učnimi cilji, so dijaki dobili že zmodeliran IPBI profil. Tako se je vsa pozornost lahko usmerila v trdnostno simulacijo, da so dijaki ustrezno določili parametre trdnostne simulacije. Po opravljeni simulaciji, pa je fokus prešel na tolmačenje rezultatov trdnostne analize.

Dijaki so na listu papirja prejeli sledečo nalogo:

Naloga 1:

Glavni nosilec mostnega dvigala je izdelan iz jeklenega standardnega profila IPBI-160. Dolžina nosilca med obema vpetjema znaša 3 m. Maksimalna obremenitev, ki jo lahko dvigalo dvigne, pa je $1t$.

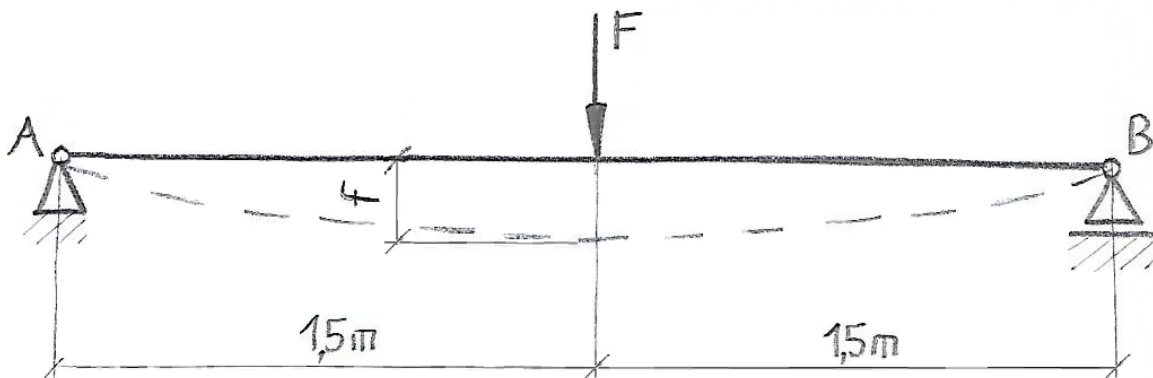
a) *V kateri poziciji vozička dvigala bi bil upogibek nosilca največji? Obkroži pravilno trditev.*

- *Upogibek nosilca dvigala bo največji, če je voziček z maksimalno obremenitvijo na sredini nosilca.*
- *Upogibek nosilca dvigala bo največji, če je voziček z maksimalno obremenitvijo pri levi podpori.*
- *Upogibek nosilca dvigala bo največji, če je voziček z maksimalno obremenitvijo pri desni podpori.*

b) *Na analitični način izračunaj upogibek IPBI profila ob maksimalni obremenitvi dvigala.*

2. ANALITIČNI PRERAČUN UPOGIBKA NOSILCA MOSTNEGA DVIKALA

Pred samim izračunom upogibka so bili dijaki pozvani, da odgovorijo, v kateri poziciji vozička dvigala bi bil upogibek nosilca največji. To vprašanje je ključnega pomena za pravilno tolmačenje naloge. Na podlagi dialoga je večina dijakov odgovorila, da je pravilna prva trditev, ki pravi, da bo poves nosilca največji, če je voziček z maksimalno obremenitvijo na sredini nosilca. Na podlagi dane trditve, so dijaki najprej skicirali skico in jo ustrezno označili z aktivno obremenitvijo, reakcijami v podporah in osnovnimi dimenzijami, kot je prikazano na Sliki 2.

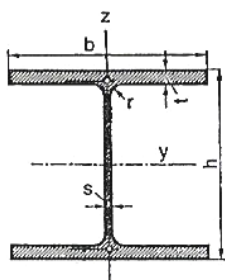


SLIKA 2: skica obremenitve nosilca.

Dijaki so nato ustrezno izpisali podatke, jih pretvorili v ustrezne enote in poiskali še vztrajnostni moment – (I) za profil IPBI-160. Ker je pri mostnem dvigalu profil obrnjen pokončno, se je odčital podatek za vztrajnostni moment ploskve okoli osi y, kot je razvidno na Sliki 3. Poleg tega so dijaki poenoteno odgovorili, da za konstrukcijska jekla modul elastičnosti – (E) znaša 210 000 MPa.

Jekleni profili IPBI s širokimi vzporednimi pasnicami

(DIN 1025-3:1963-10, EN 53-62)



Statične veličine:
 I – drugi (vztrajnostni) moment ploskve
 W – odpornostni moment

Vztrajnostni polmer:

$$i_y = \sqrt{I_y / A}$$

$$i_z = \sqrt{I_z / A}$$

Material po DIN 17100.

Oznaka	Dimenzije mm					Prerez A mm ²	Dolž. masa kg/m	Statične veličine			
	h	b	s	t	r			I_y 10 ⁴ mm ⁴ (= cm ⁴)	I_z	W_y 10 ³ mm ³ (= cm ³)	W_z
IPBI 100	96	100	5	8	12	2 124	16,7	249	134	72,8	26,8
120	114	120	5	8	12	2 534	19,9	606	231	106	38,5
140	133	140	5,5	8,5	12	3 142	24,7	1 050	389	155	55,6
160	152	160	6	9	15	3 877	30,4	1 670	616	220	76,9
180	171	180	6	9,5	15	4 525	35,5	2 510	925	294	103

SLIKA 3: prikaz osnovnih geometrijskih in statičnih veličin IPBI profila [1]

Nato so dijaki v Krautovem strojniškem priročniku poiskali še ustrezno enačbo za izračun upogibka – (f) za dan obremenitveni primer, ko je obremenitev na sredini nosilca; prikazana je na Sliki 4.

Slika obremenitve	Največji upogibni moment M_{maks} (mesto delovanja)	Enačba upogibnice $y(x)$	Upogibek f (na mestu)
	$F l$ (B)	$y = f(2 - 3u + u^3)$ $u = x/l$	$f = \frac{F l^3}{3 EI}$ (A)
	$\frac{F l}{4}$ (C)	$y = f(3u - 4u^3)$ $u = x/l$ za $0 \leq u \leq l/2$	$f = \frac{F l^3}{48 EI}$ (C)
	$\frac{F a b}{l}$ (C)	$y = \frac{F a b^2}{6 EI} \left[\left(1 + \frac{l}{b}\right) \frac{x}{l} - \frac{x^3}{a b l} \right]$ za $0 \leq x \leq a$	$f = \frac{F a^2 b^2}{3 EI l} \cdot \frac{l+b}{3b} \sqrt{\frac{l+b}{3a}}$ ($x_1 = a \sqrt{\frac{l+b}{3a}}$; za $a > b$)

SLIKA 4: momenti in upogibki nosilcev [1]

Dijaki so pred samim izračunom upogibka nosilca še izračunali, s kolikšno prečno silo je obremenjen profil, če na njem visi breme z maso 1000 kg. Izračun je prikazan v enačbi (1):

m = 1000 kg
IPBI-160 → I = 16700000 mm⁴
l = 3000 mm
E = 210 000 MPa
f = ?

$$F = m \cdot g \text{ [N]} \quad (1)$$

$$F = 1000 \text{ kg} \cdot 9,81 \frac{\text{m}}{\text{s}^2}$$

$$F = 9810 \text{ N}$$

Izračun upogibka – (f), ko je obremenitev na sredini nosilca je prikazan v enačbi (2). Iz izračuna sledi, da bi upogibek pri maksimalni obremenitvi dvigala na sredini nosilca znašal 1,6 mm.

$$f = \frac{F \cdot l^3}{48 \cdot E \cdot I} \text{ [mm]} \quad (2)$$

$$f = \frac{9810 \text{ N} \cdot (3000 \text{ mm})^3}{48 \cdot 210000 \frac{\text{N}}{\text{mm}^2} \cdot 16700000 \text{ mm}^4} \text{ [mm]}$$

$$f = 1,6 \text{ mm}$$

3. TRDNOSTNA SIMULACIJA UPOGIBKA NOSILCA

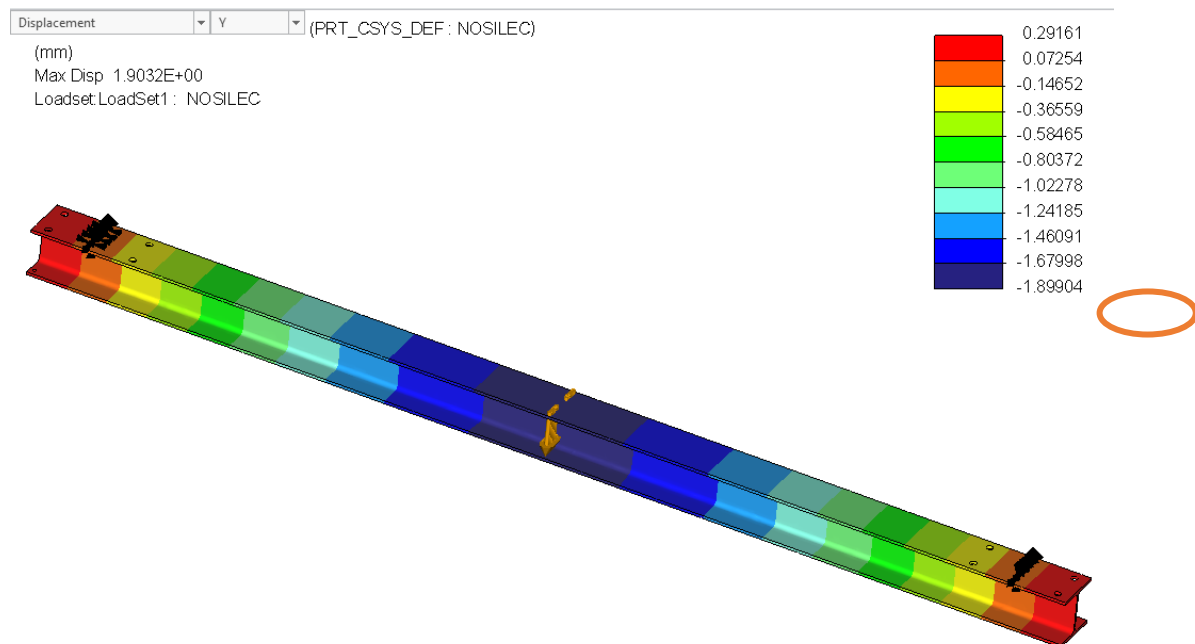
Numerična trdnostna simulacija, ki temelji na metodi končnih elementov se je preračunala v računalniškem programu PTC CREO 8.0.

Na začetku so dijaki prejeli že zmodeliran profil IPBI 160. Zaradi poenostavitve 3D modela radiji na profilu niso bili vključeni, saj je računaska napaka zanemarljiva, ob upoštevanju radijev, pa bi le podaljšali preračun simulacije ob zanemarljivi razliki rezultata.

Pred zagonom trdnostne simulacije je bilo potrebno definirati:

- aktivno obremenitev,
- podpore na obeh straneh nosilca,
- material,
- generiranje mreže končnih elementov,
- vrsto analize (statična analiza).

Po končanem preračunu so rezultati pokazali, da se je zaradi aktivne sile nosilec upognil za 1,899 mm, kar lahko zaokrožimo na 1,9 mm. Rezultati upogibka so razvidni tudi na Sliki 5 v barvni skali trdnostne analize, kjer temno-modra barva označuje območje največjega upogibka nosilca.



SLIKA 5: Trdnostna simulacija upogibka nosilca

4. PRIMERJAVA REZULTATOV

Po opravljeni numerični trdnostni simulaciji se je rezultate primerjalo s prvotnim analitičnim izračunom, ki so ga dijaki preračunali v 1. delu ure. Po analitičnem izračunu bi se nosilec povsil za 1,6 mm, kot je razvidno v enačbi (2), trdnostna simulacija pa je prikazala (zaokroženo) vrednost 1,9 mm. Po primerjanju rezultatov je prišlo do manjšega odstopanja rezultatov, in sicer za 0,3 mm.

Po diskusiji z dijaki je prišlo do ugotovitve, da se lahko pri enostavnih nosilcih bistveno hitreje izračuna upogibek nosilca na analitičen način zgolj z eno enostavno enačbo in numerični preračun ni potreben. So pa numerične trdnostne simulacije nepogrešljive pri trdnostnih preračunih kompleksnejših delov in optimizaciji le-teh, ki jih na analitični način nebi mogli preračunati, kaj šele optimizirati.

Po končani diskusiji je sledilo primerjanje rezultatov in vprašanje, s katerimi ukrepi bi lahko še dodatno izboljšali togost nosilca, ki neposredno vpliva na upogibek, če se upošteva glavne dejavnike, ki neposredno vplivajo na togost:

- vztrajnostni moment (ki ga definira prečni presek in oblika profila glede na smer delovanja obremenitve)
- način obremenitve
- dolžina profila
- vpetje nosilca
- modul elastičnosti materiala

Pri pregledu teh dejavnikov so dijaki priznali, da na nekatere zelo težko vplivamo, saj spadajo med vhodne podatke pred samim dimenzioniranjem profila. Med vhodne podatke, ki jih zahteva

naročnik praviloma spada način obremenitve in dolžina profila, omejitev pa je tudi spreminjanje vpetja. Po vodenemu dialogu so bili dijaki enotnega mnenja, da lahko z obliko IPBI profila (in posledično s vztrajnostnim momentom) najbolj vplivamo na samo togost nosilcev. Torej bi za povečanje togosti izbrali večji IPBI profil.

5. SKLEP

Učna ura je opazno vzbudila zanimanje dijakov, še posebej je bil interes viden pri najbolj zainteresiranih in nadarjenih dijakih, saj je bilo postavljenih kar nekaj strokovnih vprašanj o trdnostnih simulacijah.

Pri učni uri se je v večji meri doseglo zastavljene cilje, saj se je z analitičnim izračunom utrdilo obstoječe znanje, poleg tega pa je bil izračun upogibka nosilca opravljen še s pomočjo numeričnih trdnostnih simulacij. Najbolj nadarjene in motivirane dijake so trdnostne simulacije v večji meri motivirale, kar potrjuje tudi dejstvo, da so se zadržali ob katedru še po koncu šolske ure. Dijakom je zelo dosti pomenilo tudi to, da sta bila oba rezultata primerljiva in relevantna, kar je dodalo uporabno vrednost tako analitičnemu izračunu, kot tudi numeričnemu preračunu.

S tem strokovnim člankom se je dopolnil mozaik primerov dobre prakse, kako izpeljati učno uro mehanike na malce drugačen način. Vsak učitelj ima svoje izkušnje in načine dela z nadarjenimi dijaki, z izmenjavo izkušenj pa se tudi med učitelji krepi navdih, kako dodatno nadgraditi lastne učne ure, da bi bile še bolj zanimive. Res je, da absolutno idealne učne ure ni moč izvesti, vseeno pa je to za vsakega učitelja ideal, h kateremu stremi.

LITERATURA IN VIRI

- [1] B. Kraut, Krautov strojniški priročnik – 14. slovenska izd. Ljubljana: Littera picta, 2002.
- [2] Mostno dvigalo. Maybury.com. Datum dostopa: 27. 05. 2023. Dosegljivo: <https://maybury.com/product/free-standing-bridge-crane/>
- [3] PTC CREO Parametric Educational Edition (programska oprema)

UPORABA OCENJEVALNE LESTVICE PRILAGODITVENEGA VEDENJA ZA OSEBE Z VEČ PRIMANJKLJAJI NA PODROČJU DUŠEVNEGA RAZVOJA

POVZETEK

Individualiziran program je zelo pomemben dokument posameznega učenca z motnjami v duševnem razvoju, ki ga strokovni delavci pripravimo ob začetku šolskega leta. V njem je pomembna globalna ocena oziroma ocena funkcioniranja posameznika, ki vsebuje funkcionalnost učenca na področju učnih, socialnih in praktičnih spretnosti. Pozorni moramo biti tudi na individualnost posameznika in njegovo funkcioniranje. V strokovnem članku bo z ocenjevalno lestvico prilagoditvenega vedenja za osebe z motnjami v duševnem razvoju ocenjen izbran učenec na področju funkcionalnih akademskih veščin, komunikacije, socialnih spretnosti, samostojnosti, zdravja in varnosti, vključevanja v širše okolje, življenja doma ter s področja dela, prostega časa in motorike. S tem lahko izboljšamo že obstoječo globalno oceno v individualiziranem programu pomoči, ki je podlaga za načrtovanje dela v šolskem okolju in nadaljnji pomoči. Z ocenjevalno lestvico učenca oceni njegova učiteljica in na drugi strani mama, ki svojega otroka najboljše pozna. Otroka daljše obdobje opazujemo in spremljamo učitelji na učnem, starši pa v domačem okolju. Na nekatera področja učitelji nimamo takega vpogleda, kot ga ima družina. Ocene pridobivamo na podlagi opazovanj. Skozi raziskavo smo ugotovili, da so področja v lestvici dobro opredeljena in se poglobijo v smeri, ki smo jih v globalni oceni spregledali. Individualizirane programe pomoči lahko po raziskavi dopolnimo, saj pridobimo jasnejšo oceno otrokovega funkcioniranja.

KLJUČNE BESEDE: globalna ocena, individualiziran program, ocenjevalna lestvica, učenec z motnjo v duševnem razvoju

USE OF THE ADAPTIVE BEHAVIOUR RATING SCALE FOR PEOPLE WITH MULTIPLE DEFICITS IN INTELLECTUAL AND DEVELOPMENTAL DISABILITIES

ABSTRACT

The Individualised Programme is a very important document for each pupil with an intellectual disability, and it's drawn up by the school's professional staff each year at the start of the school year. It is an important global assessment or assessment of the individual's functioning, which includes the student's functionality in the areas of learning, social and practical skills. We also need to pay attention to the individuality of the person and how they function. In this expert article, a selected pupil will be assessed using the Adaptive Behaviour Rating Scale for people with intellectual disabilities in the areas of functional academic skills, communication, social skills, independence, health and safety, integration into the wider environment, home life and work, leisure and motor skills. This can improve the existing global assessment of functioning in the individualised support programme, which is the basis for planning work in the school environment and further support. The pupil is graded on the rating scale by his teacher and, on the other hand, by the mother who knows her child best. The pupil is observed and monitored for an extended period of time by teachers in the classroom and by parents in the home environment. In some areas, teachers do not have the insight that families do. Assessments are based on observations. Through the survey we found that the areas in the scale are well defined and precise areas that were overlooked in the global assessment. Individualised support programmes can be updated after the survey to provide a clearer assessment of the pupil's functioning.

KEYWORDS: global assessment, individualised programme, pupil with an intellectual disability, rating scale

1. UVOD

Delo z učenci s posebnimi potrebami je zelo zahtevno in pogosto tudi naporno. Od učitelja zahteva veliko strokovnega znanja, fleksibilnosti, prilagajanja, načrtovanja pedagoškega dela in spremljanja vsakega posameznika znotraj skupine. Pri predmetu, ki ga poučujem, so učenci zelo ustvarjalni, se hitro lotijo novih izzivov, kljub temu da imajo mnogi težave z ritmom in petjem. Vedno se trudim iskati vsebine, s katerimi lahko otroke razveselim in jim polepšam dan. Pozorna sem, da lahko pri naših skupnih urah čim več pojemo, plešemo, se gibamo ter ustvarjamo. Pomembno je, da smo učitelji tenkočutni opazovalci, senzibilni in empatični, saj naša ocena učenca vpliva na celoten potek učnega procesa. Posledično je od tega odvisen otrokov napredek, ki naj bi bil optimalen in si ga vsi strokovni delavci šol s prilagojenim programom želimo doseči, ne glede na starost in motnjo otroka. Učitelji pri svojem delu pridobimo ogromno izkušenj in jih odnesemo v svoje življenje, kljub temu da je to delo zelo zahtevno.

2. ZNAČILNOSTI OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) opredeljuje otroke z motnjo v duševnem razvoju kot eno izmed skupin otrok s posebnimi izobraževalnimi potrebami.

Kriteriji, ki pri nas opredeljujejo motnjo v duševnem razvoju, so naslednji: motnja v duševnem razvoju je nevrolško pogojena razvojna motnja in nastopi pred dopolnjenim 18. letom, kaže se v pomembno nižjih intelektualnih sposobnostih ter pomembnih odstopanjih prilagoditvenih spretnosti. Glede na stopnjo z vidika pomoči in podpore ločimo lažjo, zmerno, težjo in težko motnjo (Vovk Ornik, 2015).

Vzroki za motnjo v duševnem razvoju so lahko prenatalni, kar pomeni, da gre za poškodbe genskega materiala ploda v nosečnosti zaradi različnih vzrokov. Perinatalni dejavniki vključujejo različne zaplete od porodu. Postnatalni pa so lahko posledica infekcij, različnih dejavnikov okolja ali nesreč. Kako je motnja v duševnem razvoju izražena, je odvisno od tega, kdaj je motnja nastala ob součinkovanju bioloških in psihosocialnih vplivov oziroma od dejavnikov tveganja ter od tega, kdaj je bila prepoznana (Žgur, 2020).

Splošne intelektualne sposobnosti so objektivno merljive s standardiziranimi psihološkimi testi, ki izmerijo količnik inteligentnosti. Vendar količnik inteligentnosti ni edino merilo za določanja posameznikovih zmožnosti. Hkrati se kažejo omejitve v eni ali več prilagoditvenih funkcijah, ki so potrebne za vsakdanje funkcioniranje v okolju. Osebe z motnjo v duševnem razvoju se soočajo z omejitvami na konceptualnem področju, ki so v največji meri odraz pomembno znižanih mentalnih zmožnosti (znižane sposobnosti za učenje), omejitve na socialnem področju (težave v odnosih, vključevanju, komunikaciji, razumevanju pravil in reševanju problemov) in omejitvami na praktičnem področju, ki se navezujejo na vidik samostojnosti pri dnevnih aktivnostih (Može Cedilnik, 2020).

Znotraj iste skupine motnje v duševnem razvoju imamo lahko zelo različne posameznike. Pomemben vpliv na funkcionalno opremljenost osebe z motnjo v duševnem razvoju ima zgodnja strokovna obravnava otroka in družine. Prav tako na posameznika vplivajo predšolski in vzgojno izobraževalni programi, ki omogočajo otrokom napredek glede na razvoj in ohranjanje potencialov.

Učenec, ki ga v strokovnem članku obravnavam, ima po odločbi zmerno motnjo v duševnem razvoju. To pomeni, da ima sposobnosti različno razvite. Na področju vzgojnih predmetov, kjer so lahko ustvarjalni (pri likovni, glasbi in tehniki), je bolj uspešen, na področju intelektualnih sposobnosti pa šibkejši.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami zahteva, da se znotraj posebnih programov šolanja za otroke s posebnimi potrebami pripravi individualiziran program za vsakega otroka posebej. Vir, iz katerega izhajamo, je globalna ocena otrokovega funkcioniranja in je pomembna za podporo otroku ter nadaljnje načrtovanje pomoči. Cilj izobraževalnega procesa pa je otrokov optimalni napredek.

V članku bo podrobneje opisan učenec, ki obiskuje oddelek posebnega programa. V oddelku je sedem učencev, vsi imajo zmerno motnjo v duševnem razvoju, stari so med 18 in 26 let. Fant je bil rojen leta 1998 v popolni družini kot četrti, najmlajši otrok. Leta 2005 je bil prvič obravnavan na Komisiji za usmerjanje. Ima težave na področju govorno-jezikovne komunikacije, zaznan je kot dolgotrajno bolan otrok in je lažje gibalno oviran. Deček je obiskoval vrtec z ostalimi otroki. Pred vključitvijo v šolo je bil zaznan kot otrok z lažjo motnjo v duševnem razvoju. Z vključitvijo v šolo so se začele kazati večje težave na učnem področju. Prvi razred je obiskoval v šoli z nižjim izobrazbenim standardom in ga dvakrat ponavljal. Izkazalo se je, da so bile zahteve prilagojenega programa z nižjim izobrazbenim standardom previsoke, zato so ga prešolali v posebni program. Leta 2007 je bil prepoznani kot otrok z zmerno motnjo v duševnem razvoju. Poleg njega ima zmerno motnjo v duševnem razvoju tudi njegov starejši brat. Živi v zelo skrbni družini in mirnem življenjskem okolju. Njegova mama je obiskovala osnovnošolski program nižjega izobrazbenega standarda in se nato priučila za kuharico. Letos bo star 25 let.

3. OCENJEVALNE LESTVICE PRILAGODITVENEGA VEDENJA ZA OSEBE Z VEČ PRIMANJKLJAJI PO ABAS II

Ugotavljanje, preverjanje in ocenjevanje funkcionalnih zmožnosti je proces, pri katerem gre za ocenitev stanja otrokovega funkcioniranja na različnih področjih glede na pridobljene informacije. Fanta pri pouku spremljam že 13 let mojega poučevanja na šoli. Informacije o učencu pridobivam iz različnih virov, od njegove razredničarke in ostalih strokovnih delavcev. Kar nekaj informacij pridobimo z opazovanjem in reakcijami fanta v učnih situacijah. Za namen raziskave pa je na pomoč priskočila tudi fantova mama.

V praktičnem delu sem preučila učenca na posameznih področjih funkcioniranja s šolskega vidika in domačega s pomočjo njegove mame. Ocene funkcioniranja so pridobljene s pomočjo prirejene ocenjevalne lestvice prilagoditvenega vedenja za osebe z več primanjkljaji po ABAS II (Žgur, 2020).

Če pogledamo spodnjo *tabelo primerjave ocen področij prilagoditvenega vedenja*, lahko opazimo, da so nekatere ocene skladne med mamo in menoj, nekateri vidiki pa se močno razlikujejo. Zanimivo, da je mama svojega otroka na nekaterih področjih ocenila nižje, kot ga doživljamo učitelji. Hiter pregled na tabelo nakazuje dokaj visoko funkcioniranje učenca. Kljub nižjim sposobnostim je učenec skozi leta zelo napredoval, predvsem zaradi spodbudnega okolja v družini in zgodnje strokovne podpore in obravnave.

TABELA 1: Področja prilagoditvenega vedenja.

PODROČJA PRILAGODITVENEGA VEDENJA	OCENA MAME	OCENA UČITELJA
FUNKCIONALNE AKADEMSKE VEŠČINE		
ŠTEVILA	28%	17%
ČASOVNE OPERACIJE	59%	89%
KOMUNIKACIJA		
IZRAŽANJE IN RAZUMEVANJE	47%	77,5%
PISANJE	66%	75%
BRANJE	75%	75%
SOCIALNE SPRETNOSTI	43%	69%
PARTNERSTVO	NI REŠENO	67%
SAMOSTOJNOST	74%	57%
ZDRAVJE IN VARNOST	79%	77%
VKLJUČEVANJE V ŠIRŠE OKOLJE		
PROSTORSKA ORIENTACIJA	37,5%	56%
UPRABA STORITEV IN TELEFONA	12,5%	69%
UPORABA DENARJA IN NAKUPOVANJE	54,5%	70%
VARNOST V ŠIRŠEM OKOLJU	28,5%	57%
ŽIVLJENJE DOMA	75%	92%
DELO	35%	35%
PROSTI ČAS	62%	56%
MOTORIKA	93%	73%

a) Funkcionalne akademske veščine

V rubriki je razvidno, da ima fant težave s številskimi predstavami oziroma je to njegovo šibko področje. Učenec obvladuje osnovni dve računski operaciji. Mama je ocenila visoko obvladovanje seštevanja in odštevanja, jaz pa z 2. Zahtevnejših računskih operacij fant ne razume, prav tako nima predstav o merskih enotah. Nalog z logičnim sklepanjem ni zmožen reševati.

Časovne operacije so njegovo dokaj močno področje. Pozna na uro, ko je ura cela. Včasih zna povedati tudi minute, občasno na minute pozabi. Fant pozna sočasnost dogajanja, na koledarju se zelo dobro orientira, pozna dneve, mesece in letne čase. Ve, kaj je bilo v preteklosti in kaj bo v prihodnosti. Z mamo zelo različno ocenjujeva postavko *zaporedje dogajanja*. To je razumevanje pojmov: med, zdaj, prej, potem. Šolski delavci smo ocenili, da zaporedje in sosledje učenec razume dobro, mama pa ga je pri tej situaciji ocenila z oceno 0. Časovnih mer ne zna seštevati in odštevati, zna pa zelo dobro povezati čas z različnimi dogodki in dejavnostmi.

b) Komunikacija

V komunikaciji je fant spreten, ima pa govorno-jezikovno motnjo. Njegov govor je glasnejši. Če česa ne sliši, ponovno vpraša. Govori razločno in ne jeclja. Pri komunikaciji so ocene mame nižje kot moje ocene. Mama opiše, da fant uporablja le posamezne besede, fant pa načeloma govori tekoče, odgovarja smiselno v povedih, njegove izjave so zanesljive, govor je razumljiv okolici. Govori v preprostih stavkih.

Pri pisanju je fant počasen. Piše male tiskane črke, pisanih ne pozna. Počasi usvaja veliko začetnico. S table prepisuje brez težav, vendar za to potrebuje več časa. Zmore tudi pisanje po nareku, vendar preprostih besedil. Je dokaj zmožen prepisovanja besedil na računalniku. Samostojno ne zmore pisnega sporazumevanja, kot je pisanje pisma ali sms sporočila. Učenec zelo rad bere ter sodeluje pri bralni znački. Doma se redno uči. Pri komunikaciji je fant ocenjen visoko tako v domačem kot tudi šolskem okolju.

c) Socialne spretnosti

Učenec je zelo vljuden in uporablja vljudnostne fraze. V organizacije v svojem okolju se ne vključuje, je pa prijazen na cesti, ko sreča druge ljudi (pozdravi). Družbe svojih vrstnikov poleg tistih, ki jih ima v šoli, ne išče, ravno tako ne komunicira z neznanci. Zelo rad pa klepeta z odraslimi osebami, ki jih pozna (z učitelji, zaposlenimi na šoli ter bližnjimi). Z vrstniki v šoli je družaben, se z njimi rad pogovarja, a je tematika omejena. Zadnji trije odgovori se v šolskem in domačem okolju močno razlikujejo. Mama opisuje, da ne uporablja elementov neverbalne komunikacije, v šoli pa je prisotna. Mama ga pri komunikaciji opisuje kot vsiljivega, a mi vsiljivosti pri šolskem delu ne opazimo. Sogovornikov se nikoli ne dotika, niti ne posega v sogovornikov osebni prostor.

Mama je v anamnezi kot *druge posebnosti* izpostavila težave z obvladovanjem jeze. V šoli tega ne izpostavljamo.

Fant upošteva želje in potrebe drugih. Zelo je sočuten do drugih ter njihova čustva prepozna. Do drugih ni konfliktov in primerno rešuje težave med ljudmi.

č) Partnerstvo

Fant je družaben, prijateljuje s fanti in dekleti. Rad pomaga dekletu, ki je na vozičku. Pomaga ji pospraviti hoduljo, ji pomaga pri oblačenju, ko se odpravljamo iz šole. Zdi se mi, da ne izraža želje po partnerstvu, ljubezni ali spolnosti. Prijateljuje s sošolko Uršo, vendar ne v smislu zaljubljenosti ali partnerstva. Pri navezovanju stikov je previden. Do oseb nasprotnega spola je spoštljiv, nevsiljiv in pozoren.

d) Samostojnost

Pri samostojnosti je mama na večino vprašanj odgovarjala le z DA in NE, kar verjetno pomeni, da *ne* pomeni oceno 0, *da* pa oceno 4. Moje ocene pa so bolj razpršene. Področje sem ocenjevala z vidika šolskega okolja, zato sem nekatere trditve težje ovrednotila oz. sem lahko le sklepala. Fant je pri izpolnjevanju svojih potreb dokaj samostojen.

Izven svojega doma ter nepoznanih lokacij je neiznajdljiv. Svoje potrebe na stranišču opravi samostojno, se tudi sam uredi, umije ter obleče. Svoja čustva obvladuje, v šoli se sicer pogosto, brez pravega vzroka, začne smejati. Sam si zna pripraviti preproste obroke hrane, v restavracijah pa si obrokov ne naroča. Nekatere storitve, ki jih je vajen, opravlja sam. Hodi v trgovino, ki je v bližini njegovega doma, v tem primeru tudi sam razpolaga z določeno vsoto denarja. Sam hodi k zobozdravniku, ki je v neposredni bližini njegovega doma in šole. Ni pa samostojen na banki in pri plačilu položnic. Za svojo urejenost zna poskrbeti ter se primerno obleče glede na letni čas in na smiselnost dogodka.

V manj znanem okolju se slabše znajde, kljub temu pa ga je mama ocenila s 4. Opazila sem odstopanje med mojo, šolsko oceno in oceno mame pri upoštevanju pravil ter orientaciji zunaj

ustanove. Sama menim, da to zmore le z vodenjem in ves čas procesa (ocena 1 in 2), mama pa, da je pri tem samostojen (ocena 4).

e) Zdravje in varnost

Pri postavki *zdravja in varnosti* ga je mama najpogosteje ocenila z najvišjo možno oceno 4. Ocene s strani šole pa so zopet bolj razpršene. Fant zna poskrbeti za primerno higieno ter primerno obleko. V primeru bolezenskih znakov potarna in ve, da je potrebno vzeti zdravila. Sam ne uporablja nobene medikamentozne terapije.

Fant je tudi dobro obveščen o nevarnih substancah (alkoholu, kajenju, pretiravanju s hrano). Ve, da so nevarne in nezdrave ter se jih izogiba. Z drogami, računalniškimi igrkami ter igrami na srečo pa se ne srečuje.

f) Vključevanje v širšo okolico

Učenec obvlada orientacijo, ki mu je poznana in jasna. Nekatere funkcije vključevanja v okolico pa so povsem odsotne, npr. uporaba javnega prevoza, uporaba neznanih poti, vožnja z avtomobilom. Glede vedenja v prometu v okolici šole je fant zanesljiv, saj je njegovo domače okolje tudi šolski okoliš. Področje orientacije je tudi del učnega načrta in ji v šoli namenimo veliko pozornosti. V posebnem programu pogosto hodimo na sprehode, je pa res, da se gibljemo večinoma po znanih poteh. Z avtobusom ali drugimi javnimi sredstvi ne potuje, sam ne hodi na počitnice in ne vozi avtomobila.

Učenec mobilnega telefona nima, mama pravi, da zna iz podanih postavk le ustrezno sprejeti telefonski klic. Glede denarja in vrednosti le-tega je usmerjen s strani staršev. Pri nekaterih postavkah se šolski odgovori močno razlikujejo od odgovorov njegovih domačih. Zanimivo, da z mamine strani z najnižjo oceno, pri meni z višjo. Sam v šoli sicer zna povedati, za kaj je denar nujno potreben, vendar ga v praksi in v domačem, realnem okolju najbrž ne bi znal porabiti. Kar se tiče varnosti, je to učenčevo šibko področje. Verjetno bi v svoji ožji okolici znal poklicati koga na pomoč, a so to le moja predvidevanja.

g) Življenje doma/v zavodu

Življenje in urejenost doma ter pospravljanje je fantovo zelo močno področje. Gledano s strani šolskega okolja je učenec zelo spreten pri pospravljanju, je tudi zelo samostojen v gospodinjstvu: zna pomiti posodo, zloži posodo v omare. Ravno tako je spreten pri pranju perila, obešanju in likanju. Ni pa več uporabe gospodinjskih aparatov.

Zelo je dejaven pri urejanju okolice in vrtnih opravil. Vidi se, da fant doma zelo veliko pomaga pri vseh opravilih, zato mu tudi v šoli katerakoli opravila ne povzročajo odpora, saj so del njegovega vsakdana.

h) Delo/zaposlitev

Področje dela in zaposlitve sta ocenjena z nižjim številom točk, prav tako kot področje samostojnosti, ki se dejansko zelo povezujejo. Skupne točke s strani učiteljice in točke njegove mame so si zelo podobne, vendar ponovno moje bolj razpršene od ocene 0 do 4, mamine pa usmerjene v 0 in 4. Fant potrebuje pri delu podporo in usmerjanje pri postopkih. Potrebuje jasna, kratka in postopna navodila. Pri delu je včasih vihrav. Zgodi se, da kaj nenamerno poškoduje ali mu pade na tla. Vzrok je njegova slaba pozornost. Z delom se zna zaposliti. Mama

ga pri delu ocenjuje kot počasnega, nesamostojnega in nezanesljivega. Verjetno to primerja z dvema zdravima odraslima otrokoma, ki ju ima doma.

V dela zunaj ustanove se ne vključuje. Sicer je dokaj spreten, vendar zaradi manjše pozornosti ter krajše desne roke ne zmore zahtevnejših del na strojih in aparataturah.

i) Delo in prosti čas

O svojem prostem času učenec ne odloča sam. Doma imajo dodelan urnik. Pogosto ga srečujemo, ko mora še pred poukom zjutraj na sprehod peljati kužka. V šoli zelo rad igra družabno igro Človek, ne jezi se.

Redkokdaj se sam javi kot organizator določenih iger, a se k prostočasnim aktivnostim rad pridruži. Prosti čas preživlja ob poslušanju glasbe, tudi gledanju televizije, interneta pa doma ne uporablja pogosto. Na drugi strani pa svoj prosti čas veliko preživi v naravi, na sprehodih. Njegov prosti čas je preživet koristno in ustrezno.

j) Motorika

Mama njegovo motoriko ocenjuje z najvišjo možno oceno (4), sama ga na nekaterih področjih ocenjujem s srednjo oceno (2), ponekod pa tudi z najvišjo (4).

Fant je spreten pri grobi motoriki. Mama ga kot zelo uspešnega ocenjuje tudi na področju fine motorike, jaz pa ga ocenjujem z oceno (2), saj je zaradi krajše desne roke malo manj spreten. Manj spreten je tudi pri ravnotežju. Pri pisanju zelo močno pritiska na podlago. Področje, ki ga zaradi svoje prirojene okvare ne zmore, je plavanje.

4. DOPOLNITVE INDIVIDUALIZIRANEGA NAČRTA POMOČI

V opazovalni lestvici ABAS II so rubrike po posameznih področjih zelo dobro razdelane, zato bi lahko pri splošnih podatkih o otroku v individualiziranem programu dodala in razširila le nekatere postavke. Bilo bi dobro, da bi v tem dokumentu zapisali več o družinski situaciji (zdravstvene posebnosti, morebitne motnje v duševnem razvoju ostalih družinskih članov, iz kakšne družine otrok izhaja (popolne, enostarševske, rejniške)). Vse to lahko vpliva na razvoj otroka in tako lažje razumemo otrokovo delovanje.

Pomembno je, da smo vsi učitelji seznanjeni z otrokovo anamnezo za boljše razumevanje posameznika. Pogosto pri otroku opazimo vedenja, ki jih težje razumemo, a so rezultat zapletenih življenjskih situacij, v katerih otrok živi.

V individualiziranem programu bi lahko spremenili globalno oceno, in sicer tako, da bi ocena funkcioniranja sledila področjem prilagoditvenega vedenja. IP je zelo pomemben obrazec, saj veliko pove o posameznem učencu. Obstoječa ocena učenčevega funkcioniranja je precej obsežna in v večini sledi danim področjem po ocenjevalni lestvici, dopisali bi le nekatere.

Pomembno je, da sledimo in izpostavimo področja, ki so otrokom bližja. Šele skozi branje ocenjevalne lestvice, ki so jo izvedli doma, smo dobili bolj celovito sliko.

Priznati moram, da učenec nima veliko stika s širšim okoljem, kljub temu da živi v centru kraja, kjer je dejavnih kar nekaj društev. Sama niti nimam občutka, da si teh dodatnih stikov poleg šolskih sploh želi.

5. SKLEP

Ob analiziranju ocenjevalne lestvice sem spoznala marsikaj novega o učencu. Lestvica je zelo sistematična in se dotakne veliko področij otrokovega funkcioniranja. Priznati moramo, da marsikaterih področij, iz lestvice v šolskem okolju o otroku ne spoznamo. Pomembni so tudi vsi podatki, ki pripomorejo k širši sliki in vpogled na učenca, predvsem s strani staršev.

Ugotovimo, da je globalna ocena v naši ustanovi dokaj dobro zapisana in urejena, tudi s pomočjo ocenjevalne lestvice ABAS II, ki si sistematično sledi po področjih.

Ob tem raziskovanju smo v anamnezo dodali nekaj alinej, pri katerih bomo bolj spoznali otrokovo ozadje (zdravstvene posebnosti staršev in druge posebnosti, ki pomembno vplivajo na učenčevo obnašanje in razumevanje samega). Pri fantu se vidi, kako uspešno za njim stojijo starši, ki mu po dodelanem domačem urniku dajejo naloge, katere je sposoben rešiti in je pri njih tudi zelo uspešen.

Z ocenjevalno lestvico sem se prvič srečala pri zapisovanju globalne ocene, ki omogoča enostaven vpogled na močna in šibka področja funkcioniranja posameznika. Glede obstoječe ocene funkcioniranja ugotovimo, da v šoli premalo spodbujamo nekatera področja. To so področja vključevanja v širše okolje, uporaba javnega prevoza, uporaba telefona. Tudi področje, kjer bi se izboljšalo sodelovanje z okoljem, bi moralo biti močnejše.

Preseneča me, da smo s strani šole fanta mnogokrat ocenili bolje, kot ga je mama. Verjetno ga je primerjala z zdravima otrokoma, ki ju ima doma. Ocene šolnikov pa so pogosto razpršene. Mnogokrat sem bila v dilemi, kako učenca oceniti, saj določenega vedenja oziroma stanja pri njem ne poznam.

Sama ocenjevalna lestvica nam bo v prihodnje v veliko pomoč pri bolj sistematičnem ocenjevanju otrokovih funkcionalnosti in hkrati pri pripravi individualiziranega načrta.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Može Cedilnik H. (2020). *Motnja v duševnem razvoju*. Pridobljeno <https://www.otroci-s-posebnimi-potrebami.si/vsebine/otroci-z-motnjami-v-du%C5%A1evnem-razvoju/strokovne-zakonske-razlage/opredelitev-in-zna%C4%8Dilnosti/motnja-v-du%C5%A1evnem-razvoju/>
- [2] Vovk Ornik, N. (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oz. motenj otrok s posebnimi potrebami*. Zavod RS za šolstvo.
- [3] *Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami* (Ur. l. RS. ŠT.58/2011) Pridobljeno <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>
- [4] Žgur, E. (2020). *Študijsko gradivo za potrebe SRP*. Pedagoška fakulteta v Ljubljani.
- [5] Žgur, E. po ABAS II (2019). *Prirejena ocenjevalna lestvica vedenja za osebe z več primanjkljaji*. Pedagoška fakulteta v Ljubljani.

VKLJUČEVANJE AKTIVNOSTI IN MOTIVIRANJE DIJAKOV NA PODROČJU UČENJA TRAJNOSTNEGA RAZVOJA IN KROŽNEGA GOSPODARSTVA S PRIMERI

POVZETEK

V strokovnem prispevku se osredotočamo na nove izzive vključevanja poučevanja strokovnih vsebin trajnostnega razvoja, ekologije in podjetništva v srednješolskem izobraževanju v programu Ekonomski tehnik pri dijakih. Predstavljamo ideje in rešitve kako lahko mladim udeležencem izobraževanja skozi različne projekte med seboj in s poučevanjem trajnostne ekonomije v času pouka aktivno približamo te vsebine. Z motivacijo učenja v zunanjem učnem okolju, medsebojni interakciji učiteljev, mentorjev ter dijakov lahko v sodelovanju z gospodarstvom stopimo korak bližje do bolj kakovostnega poučevanja podjetništva in ekologije v luči trajnostnega razvoja v srednjih šolah.

Namen vključevanja teh vsebin je, da dijaki v stimulativnem in varnem okolju, pridobijo motivacijo in poglobljen, kakovosten ter celovit pogled na vsebine: reševanja izzivov trajnostnega podjetništva, pomena recikliranja in ponovne uporabe, zavesti o omejenih dobrinah in virih za proizvodnjo dobrin ter spodbujanju ponovne uporabe dobrin.

Cilj je, da dijaki pridobijo prvo konkretno, poglobljeno in novo realno izkušnjo z vsebinami trajnostnega razvoja, zelenim podjetništvom v varnem okolju, ki jim bo omogočila osebno rast ter lažje razumevanje in reševanje trajnostnih izzivov ter uspešno podjetniško delovanje v kasnejšem kariernem razvoju in življenju.

V članku predstavljamo pozitivne učinke in prednosti izobraževanja in vključevanja vsebin trajnostnega razvoja skozi pouk in mednarodne projekte, ki so na voljo v Sloveniji. Prav tako načine za motiviranje dijakov s primeri. Opisani so številni konkretni praktični primeri, ki lahko omogočajo spodbujanje trajnostnega razvoja v šolskem sistemu.

KLJUČNE BESEDE Ekologija, trajnostni razvoj, projektno delo, srednja šola, izobraževanje

INTEGRATING ACTIVITIES AND MOTIVATING STUDENTS IN THE FIELD OF LEARNING SUSTAINABLE DEVELOPMENT AND CIRCULAR ECONOMY WITH EXAMPLES

ABSTRACT

In this article, we focus on new challenges of combining the teaching of sustainable development, ecology and entrepreneurship in secondary education in the Economic Technician program for students. We present ideas and solutions on how we can combine different projects with teaching sustainable economics during school courses and at the same time motivate employees and students to step closer to better and quality teaching of entrepreneurship in the light of sustainable development in secondary schools.

The purpose of the connection is for students in a stimulating and safe environment to gain motivation and an in-depth, high-quality and comprehensive view of the content: solving the challenges of sustainable entrepreneurship, the importance of recycling and reuse, awareness of limited goods and resources for producing goods, and promoting the reuse of goods.

The goal is for students to gain their first concrete, in-depth and new real experience with the contents of sustainable development, green entrepreneurship in a safe environment that will enable them personal growth and easier understanding and solution of sustainable challenges and successful entrepreneurship in later career development and life.

In the article, we present the positive effects and advantages of education and the inclusion of sustainable development content through lessons and international projects available in Slovenia. Also it shows ways to motivate students with examples Many concrete practical examples are described, which can enable the promotion of sustainable development in the school system.

KEYWORDS: Ecology, sustainable development, project work, high school, education

1. UVOD

V luči kontinuiranih sprememb okolja in družbe se danes usmerjamo k zelenemu gospodarstvu, ki označuje zdravo poslovanje in gospodarski razvoj h kateremu je pred več kot 30. leti pozvala Svetovna komisija za okolje in razvoj v znamenitem poročilu »Naša skupna prihodnost«. V njej je bil zapisan temelj trajnostnega razvoja, ki označuje razvoj, ki zadovoljuje potrebe sedanjega človeškega rodu, ne da bi ogrozili možnosti prihodnjih rodov, da zadovoljijo svoje potrebe (Bruntland, 1987).

Strokovnemu konceptu trajnostnega razvoja vse bolj naraščajo globalne, evropske in nacionalne zaveze k zelenemu gospodarstvu. Pomembnega političnega in podpornega okolja zelenega pa ne more biti brez zelenih podjetij, ki so motor zelenega gospodarstva.

Z zelenimi podjetji se širi zavest o pomembnosti trajnostnega, zelenega poslovanja. Prek naraščajočih tržnih deležev zelenih izdelkov in storitev, pa se vse bolj širi tudi trend in potencial zelenih potrošnikov, kar prinaša tudi nova zelena delovna mesta in prispevek k višji družbeni blaginji (Atelšek, 2018).

2. USMERITEV K RAZVOJU MEHKIH VEŠČIN V IZOBRAŽEVANJU

Zaradi hitrega tehnološkega razvoja, velikih družbenih sprememb in razvoj novih tehnologij od posameznikov zahtevajo nova znanja in razvoj ustreznih mehkih veščin, s katerimi se bodo lahko uspešno odzvali na nenehne spremembe in jim bodo omogočile kakovostno življenje v današnjem okolju. Prav tako kot v vsakdanjem življenju pa so mehke veščine pomembne tudi v podjetjih in bodočih delodajalcih. V veliko poklicih so le-te enako ali celo bolj pomembne kot trde veščine. Problem nastane, ker se trdih veščin učimo skozi šolanje, mehke, ki pa so prav tako velikega pomena, pa v šolah še niso natanko določene z učnim programom, zato je spodbujanje le-teh v šolah odvisno od vsake šole posebej.

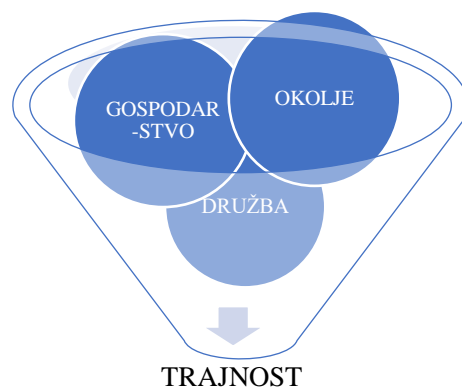
3. POMEN VKLJUČITVE VSEBIN TRAJNOSTNEGA RAZVOJA V PROGRAM

Zgornja dejstva prinašajo nujnost in potrebo po vključevanju poučevanja vsebin trajnostnega razvoja, ekologije in zelenega gospodarstva neposredno v pouk in projektno delo v šolstvu in izobraževalnih institucijah. Pomembnosti trajnostnega koncepta se zavedamo tudi na naši Srednji tehniški in strokovni šoli v okviru Šolskega centra za pošto, ekonomijo in telekomunikacije Ljubljana. Letos že šesto zaporedno šolsko leto uspešno izvajamo podjetniški projekt SPIRIT Slovenija – v okviru javnega poziva Mladi 2022/23, ki podpira izvedbo projektnih podjetniških aktivnosti za dijake v okviru pouka Poslovni projekti v okviru programa Ekonomski tehnik (SPIRIT Slovenija, 2023). Ob tem jubileju smo postali vsi še močnejši saj projekt prvič izvajamo tudi vzporedno s sodelovanjem in izvajanjem programa Junior Achievement Slovenija ter povezovanje dijakov iz obeh programov – ekonomski tehnik in tehnik elektronskih komunikacij (JA Slovenija – Moje podjetje, 2023).

Namen povezovanja med projekti je, da dijaki pridobijo motivacijo in poglobljen, kakovosten in celovit pogled na podjetnost in podjetništvo, učiteljem omogočimo na mentorskem področju

izobraževanje in strokovno usposobljenost. Cilj povezovanja poučevanja trajnostnih vsebin med poukom in projekti pa je, da naša ciljna skupina dijaki (udeleženci) pridobijo prvo konkretno varno in realno izkušnjo s zelenim podjetništvom, ki jim bo omogočila osebno rast in lažje podjetniško delovanje v kasnejšem kariernem razvoju in življenju. S strokovno, tehnično in finančno podporo agencije SPIRIT in učiteljev – mentorjev, izkušenih podjetnikov ter zunanjih izvajalcev (Hiša Iluzij, Primorski tehnološki park, Ekonomska fakulteta) smo se tudi letos v luči izziva novih razmer in pogojev uspešno preizkusili v iskanju in razvijanju poslovnih idej ter pripravi poslovnega načrta s predstavitvijo podjetij. Aktivnosti potekajo tako v živo kot na daljavo. Start up dogodek je potekal v obliki dvodnevni aktivnosti na katerem smo se povezali z mentorji iz Primorskega tehnološkega parka, ki so dijakom tudi strokovno in tehnično pomagali pri realizaciji njihovih idej. S povezovanjem obeh projektov je v letošnjem letu 2023 skupaj aktivno vključenih 92 dijakov iz dveh razredov programa ekonomski tehnik in tehnik elektronskih komunikacij. Dijaki so skupaj z mentorji v okviru delavnic projekta JA Slovenija izdelovali prototipe trajnostnih izdelkov in storitvene rešitve za njihov ciljni trg kupcev.

Letošnja odlična praksa skupnega sodelovanja v okviru združitve in hkratnega izvajanja projektov SPIRIT Slovenija in Junior Achievement Slovenija nam prinaša številne koristi in prednosti ki jih lahko združimo v okviru treh interesnih skupin – udeleženci (dijakih), učitelji kot mentorji ter vzgojno-izobraževalnem zavodu kot celoti. Slika 1 prikazuje temeljne stebre trajnostnega razvoja, ki so sodelujoče okolje, družba in gospodarstvo. V našem zavodu želimo skozi praktično udejstvovanje dijakov skozi projekte, sodelovanjem z zunanjimi institucijami, družbo ter naravo spodbuditi v učni proces spoznavanje trajnostnega razvoja kot edino možno življenjsko pot. Projekta sta med seboj kompatibilna in omogočata poglobljeno izkušnjo v podjetništvu. Prav tako pa poučevanje vsebin trajnostnega razvoja poteka vsako leto v okviru učnih načrtov strokovnih modulov: Trajnostni razvoj in geografija, Komercialno poslovanje, Poslovni projekti, Poslovanje podjetij v okviru podjetniškega delovanja učnih družb v skladu s priporočili stroke (Kovač, 2007). Učitelji in dijaki so deležni večjega števila rednih usposabljanj in izobraževanj, ki jih ponujajo tudi zunanji podjetniki in svetovalci v okviru projektov SPIRIT Slovenija in Junior Achievement Slovenija. V okviru članka želim na kratko predstaviti praktični primer kako lahko s povezovanjem obeh projektov dosežemo učinkovitejše in kakovostnejše spodbujanje podjetnosti in podjetniškega udejstvovanja dijakov na šoli.



SLIKA 1: Trije stebri trajnostnega razvoja

4. PRISTOP POUČEVANJA TRAJNOSTNEGA RAZVOJA V OKVIRU POUKA IN POVEZOVANJE VEČIH PROJEKTOV NA ŠC PET S PRIMERI

Program projekta SPIRIT je kompatibilen z vsemi fazami in celovitostjo podjetniškega delovanja programa Junior Achievement, zlasti pa na področjih začetnih faz delovanja: motivacije in usposabljanja, iskanje problema v ekologiji in naravi, iskanja trajnostnih poslovnih idej, določitev smiselnega projekta, raziskava trga in zelenih potrošnikov ter izdelava poslovnega modela za izbrano idejo ter na koncu izdelave prototipov trajnostnih izdelkov (SPIRIT Slovenija, 2023). Slika 2 prikazuje kolaž uspešnega lansiranja prototipov zelenih izdelkov s strani dijaških podjetij. Gre za skupino naravnih izdelkov pilingov za telo z edinstvenim marketinškim pristopom. Izdelki so bili prava prodajna uspešnica in so jih kupci vzljubili. Dijaško podjetje Negovalka d.d. se ukvarja z naravno kozmetiko ter nego kože z uporabo sivke in aloe vere, ki so jih vzgojile dijakinje na šolskem vrtu. Uporabljajo ekološko reciklirano embalažo. Dijaški podjetji Slide In d.d. in Begi d.d. pa se ukvarjata z izdelovanjem novih torbic, denarnic, copat in vrečk iz že uporabljenih materialov (jeans, usnje, tekstil) ter s kvačkanjem posebnih uhanov, prstanov in zapestnic iz bombaža. Fantovska ekipa iz podjetja Recikl d.d. pa se ukvarja z izdelavo priročnih držal za WC papir in brisače iz recikliranih koles. Posebno posebnost z vidika trajnostnega razvoja pa so bili deležni dijaki 4.B z idejo o predelavi odpadnih evro palet v uporabno pohištvo.



SLIKA 2: Kolaž prototipov zelenih izdelkov dijaških podjetij v šolskem letu 2022-23

V nadaljevanju se osredotočamo na pristop k izvedbi projektov in poučevanju vsebin trajnostnega razvoja v okviru pouka in projektov. Na začetku v fazi načrtovanja projekta je pomembno, da so vsi udeleženci dobro seznanjeni s potekom obeh projektov, da preprečimo morebitne kasnejše zaplete in dosežemo maksimalne rezultate izvedbe obeh projektov. S spodbudami in nagrajevanjem za uspešno opravljeno delo (možnost izvedbe 4. predmeta poklicne mature, nagrada v obliki ocen, nagradnega izleta in obiskov inkubatorjev, podjetnikov, zunanjih nagrad iz tekmovanj ipd.) udeležene dijakke ustrezno motiviramo za aktivno vključitev v delo.

5. MOTIVIRANOST SKOZI SODELOVANJE Z NARAVNIM IN DRUŽBENIM OKOLJEM

Kaj vse je zunanji prostor, je vprašanje, na katerega je težko odgovoriti. Pojavlja se namreč enak problem kot pri definiranju pouka na prostem. Šuklje Erjavec (2012, str. 159) ugotavlja,

da »v slovenskem prostoru nimamo ustreznega izraza, ki bi v celoti in ustrezno zajel pojem zunanjega prostora šole. Imamo vrsto izrazov, kot npr. »šolsko dvorišče«, »šolski vrt«, »zunANJI učni prostor«, »učilnica na prostem«, ki pa predstavljajo zgolj delne opredelitve in funkcije zunanjega prostora šole in so pomensko preozki.« Kljub temu poda definicijo zunanjega prostora šole, v kateri ga opredeljuje kot »vse zunanje površine, ki neposredno in posredno pripadajo šoli ter obsegajo funkcionalno zemljišče šole z vsemi tlakovanimi in zasajenimi, opremljenimi ali neopremljenimi zunanjimi površinami (športna in otroška igrišča, prireditveni prostor, šolsko dvorišče, šolski vrt, učilnice na prostem, zelenice ipd.) kot tudi vse dostope, dovoze in parkirišča. Potenciale za zunanjo ureditev lahko predstavljajo tudi vse terase in pohodne strehe zgradbe šole, skratka ves zunanji prostor, ki je v kakršni koli fizični ali uporabni povezavi s šolo.« Lokacije učenja na prostem so lahko različne: šolska tla, vrtovi, območje divjine, urbani prostori, podeželske, mestne kmetije, parki in naravoslovni centri. Bolj je zunanji prostor raznolik, širši razpon kurikularnih možnosti je na voljo učitelju in bolj je zagotovljeno, da bodo zadoščene vse razvojne potrebe dijakov.

Na začetku projektov dobimo navdih za delo na prostem v okviru naših šolskih vrtov in uvodnih ur pouka na prostem. Slika 3 (levo) prikazuje primer učilnice na prostem v okolici šole, kjer obstaja potencial souporabe prostora. Slika 4 (desno) pa šolskega vrta, kjer dobimo poseben navdih in motivacijo za delo.



SLIKA 3 IN 4: Primera učilnice na prostem in šolskih vrtov

Dijake motiviramo tako, da si zamislijo smiseln projekt z osredotočenostjo na trajnostne rešitve v ekologiji v okviru svojega tima, kjer bo lahko vsak lahko prispeval svoj del in bodo skupaj uresničili svoj cilj. Za zagotovitev materialnih potrebščin in razvoj ideje so na voljo nepovratne finančne spodbude SPIRIT programa, ki omogočijo kritje začetnih stroškov (materialni stroški, obiski, plačilo zunanjih mentorjev, promocijske aktivnosti). S tem si lahko zagotovimo povečanje števila timov, večje kapacitete uresničevanja poslovnih idej in nenazadnje tudi večje število izdelanih izdelkov ter opravljenih storitev po timih. Pouk na prostem pogosto ne pride do izraza zaradi strahu pred tveganjem, natrpanih učnih načrtov in togega sistema ocenjevanja, predvidenega v našem šolskem sistemu.

V skladu s pregledom literature (Rickinson et.al., 2004) lahko v preglednici 1 definiramo 5 glavnih ovir pri učenju na prostem:

TABELA 1: Ovire izvedbe pouka na prostem

1. Strah in skrb za zdravje otrok	2. Pomanjkanje učiteljeve samozavesti ali znanja pri učenju za prostem	3. Zahteve in rigidnost šolskih učnih načrtov	4. Pomanjkanje časa, virov in podpore	5. Večje spremembe v izobraževalnem sektorju in šolskem sistemu
-----------------------------------	--	---	---------------------------------------	---

Kljub oviram, s katerimi se učitelji srečujejo pri pouku na prostem, le-ta pozitivno vpliva tako na učence kot tudi učitelje. Dijaki so pri pouku na prostem izkusili stvari, ki jih v učilnici ne bi, izboljša se sodelovanje z učitelji in drugimi učenci, učijo se timskega dela, imajo boljše razumevanje povezav med resničnim svetom in učenjem v razredu, so bolj motivirani za učenje, pridobijo znanja, povezana z več predmeti, postanejo samozavestnejši in so bolj zdravi.

Na drugi strani pa učitelji dobijo priložnost, da dvignejo dosežek v razredu, bolje lahko ponazarjajo stvari, ki jih je težko pokazati v razredu, pomagajo učencem pri učenju prek samostojnega dela in odkritij, spodbujajo učenje tako, da učenci razvijejo nove veščine in pomagajo pri ustvarjanju stikov med učenci, kar pripomore pri zmanjševanju morebitnih konfliktov, ki se lahko pojavijo v učilnicah (Dyment, 2005).

Skozi lastne izkušnje pouka na prostem lahko okvirno ugotovim in povzamem deset temeljnih prednosti pouka na prostem:

- učencem omogoča realno, pozitivno izkušnjo,
- izboljša fizično in mentalno zdravje učencev,
- poveča motivacijo, navdušenje, samozavest; manj je težav z motnjami pozornosti,
- izboljša vedenje učencev v razredu (timsko delo, povezanost skupine itd.),
- poveča ročne spretnosti, koordinacijo, ravnotežje; manj je poškodb,
- izboljša učne dosežke,
- omogoča socialni razvoj (sodelovanje, zaupanje itd.),
- spodbuja individualne učne metode,
- poveča skrb in odgovornost za okolje vzgoje in izobraževanja za trajnostni razvoj,
- omogoča medpredmetno povezovanje.

Učenci razširijo svoja obzorja in se zavedajo različnih okolij in kulture. Postajajo bolj odprti in zaznavajo širši spekter zaposlitvenih možnosti. Cenijo komunikacijo in timsko delo ter se odzivajo na opravljanje prostovoljnih dejavnosti v svojem prostem času. Slika 5 kaže multiplikacijske učinke izvedbe obeh projektov Junior Achievement in Spirit Slovenija po interesnih skupinah. Učinki so razdeljeni v tri stebre ali skupine, kjer so opisane pridobljene koristi.

DIJAKI	UČITELJI	ZAVODI
<ul style="list-style-type: none"> • Aktivno učenje in inovativnost • Osebna rast in motiviranost • Podjetniška izkušnja • Izkušnje s prodajo, pravim denarjem, proizvodnjo ekoloških izdelkov/izvedbo storitev • Socialni kapital • Občutek za timsko delo • Gradnja veščin in kompetenc trajnostnega razvoja in ekologije • Osebna in solidarna odgovornost • Vztrajnost in motivacija • Priznanje za uspeh 	<ul style="list-style-type: none"> • Osebna rast • Zmožnost izvedbe večih projektov hkrati • Pridobivanje novih strokovnih znanj in izmenjava izkušenj • Dodatna usposabljanja • Nova poznanstva in socialni kapital • Medpredmetna in medkolegialna povezovanja • Priznanje za uspeh • Finančno nagrajevanje mentorjev za aktivno delo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Večja promocija • Večja prepoznavnost • Višja kakovost delovanja • Možnosti internega povezovanja • Večja IKT opremljenost • Finančne spodbude • Vključenost sodelavcev in gradnja podjetniških timov • Večja strokovna podpora vodstva • Povezovanje in gradnja odnosov z zunanjimi partnerji • Referenca

SLIKA 5: Multiplikacijski učinki izvedbe obeh projektov po treh interesnih skupinah

Nazadnje sledi vpogled kako lahko šola ali zavod prispevata k trajnostnem ozaveščanju in razvoju. Preglednica 2 kaže možne ravni in rešitve kako pristopiti k problemu.

TABELA 2: Okvir delovanja trajnostne šole

1. RAVEN: KURIKUL (poučevanje in učenje)	2. RAVEN: ZAVOD (vrednote in način delovanja)	3. RAVEN: DRUŽBA (širši vpliv in partnerstvo)
Šole lahko skozi kurikulum podajajo in negujejo znanje, vrednote in veščine, ki so potrebni za naslavljanje trajnostne potrošnje in vidika odpadkov, ter to znanje, vrednote in veščine še okrepijo skozi pozitivne dejavnosti v šoli in na lokalnem področju.	Šole lahko pregledajo njihove nakupne izbire in izbire ravnanja z odpadki z namenom reduciranja stroškov, podpore lokalnega gospodarstva in vpeljevanja pravil za reduciranje, recikliranje, popraviljanje in ponovno uporabo v največji možni meri.	Šole lahko uporabijo svoje komunikacije, storitve, pogodbe in partnerstva, da promovirajo zavedanje o trajnostni potrošnji in o pomenu zmanjšanja odpadkov med njihovimi deležniki.

V prvi ravni se nahaja vključevanje vsebin trajnostne šole v izvedbeni del letnega delovnega načrta. Vse tri ravni so med seboj prepletene in jih ni možno gledati ločeno od ostalih, saj predstavljajo dostop do celotnega šolskega življenja. V okviru prvega stebra (kurikul) učenje dijakov, ki vključuje akademske, praktične in etične razsežnosti; priznava pomembnost vidikov, ki jih izpostavlja iniciativa trajnostnih šol, tako za sedanjost kot za prihodnost; priznava obstoj različnih pogledov na probleme in možne rešitve; razume kompleksnost in negotovost podatkov in razume argumente za vključenost na osebni/družbeni ravni pri naslavljanju teh razsežnosti. V drugi ravni (zavod) stopamo k večjemu zavedanju upraviteljev, vodstvu, vodjem, učiteljem in učencem o tem, kako vidiki, ki jih poudarja iniciativa trajnostnih šol, vplivajo na vsa področja šolskega življenja; kako lahko dejanja šole kot skupnosti spreminjajo in vodijo k na primer nižanju stroškov, ustvarjanju šolskih stavb in igrišč, ki so lahko vzor za trajnost v praksi in tako delujejo kot pozitivno učno sredstvo; večja stopnja

vpletenosti učencev v prinašanje odločitev. V tretji in najvišji ravni zasledujemo večje povezovanje z lokalno skupnostjo v vseh vidikih šolskega življenja; odpiranje šole za potrebe skupnosti in delovanje šole kot spodbujevalec, inspirator za načine bolj trajnostnega življenja v skupnosti; vendar tudi priznanje, da je ideja skupnosti zaradi ekonomske odvisnosti, družbenih vez in okoljskih problemov, ki si jih delimo, danes dojeta predvsem na globalni ravni.

6. REZULTATI KRATKE ANKETE MED UČITELJI

V empiričnem delu predstavljamo glavne povzetke kratke ankete izvedene med učitelji v srednji šoli ŠCPET. Ugotovili smo, da učitelji v srednji šoli pogosto izvajajo pouk na prostem le pri nekaterih predmetih, čeprav se večina strinja, da imajo učenci učenje na prostem raje kot delo v razredu in da njihova šolska okolica vsaj deloma zagotavlja možnosti za kvaliteten pouk na prostem. Glede na letno število ur učitelji za posamezen učni predmet največ ur od vseh izvedenih na prostem realizirajo pri predmetu Športne vzgoje (42%) in pri naravoslovnih predmetih (31 %, Geografija, 18% Kemija in 9% pri Biologiji). Posledično so najbolj pogosti pripomočki za izvajanje pouka na prostem športni pripomočki in igrišča, naravni predmeti ter narava sama. Poučevanju ostalih predmetov na prostem pa učitelji namenjajo manj kot 10 % letnih ur. Učitelji menijo, da ima pouk na prostem veliko prednosti, večina prednosti je ugotovljenih v prejšnji točki.

Rezultati žal kažejo, da dijaki glede na obveznosti večinoma nimajo možnosti izhodov med odmori pri rednem pouku. Večina naših dijakov na ŠCPET so dijaki športniki (75%), kar pomeni da imajo poleg rednega pouka še obveznosti s treningi, pripravami in tekmami v klubih kjer trenirajo. Pouk na prostem za medpredmetno povezovanje izkoristi že okrog 55% anketiranih učiteljev in ta odstotek se z leti vse bolj povečuje. Pričakovano največkrat povezujejo naravoslovne predmete in šport, vse bolj pa se pridružujejo tudi strokovni in tehnični ter družboslovni predmeti. Raziskava dokazuje tudi, da učitelji z daljšo dobo poučevanja večkrat izvajajo pouk na prostem.

7. SKLEP

Hkratna vzporedna izvedba obeh projektov in poučevanje vsebin trajnostnega razvoja v povezavi z učnimi vsebinami v ekonomiji nam omogočajo izjemno učinkovito pridobivanje novih sinergij na širšem področju trajnostnih rešitev v ekologiji, realizacijo večjega števila idej in prinaša multiplikativne učinke na udeležence, ki jih s posamičnim izvajanjem projekta ni moč ali pa bi jih bilo težje doseči.

LITERATURA IN VIRI

- [1] G.H. Brundtland, »Our Common Future: Report of the World Commission on Environment and Development.«, »Poročilo Svetovne organizacije za okolje in razvoj«. Geneva, UN-Dokument A/42/427, 1987. Pridobljeno na spletnem naslovu URL: <http://www.un-documents.net/ocf-ov.htm>
- [2] R. Atelšek, Prehod v zeleno gospodarstvo: priročnik (V. Čanji, Ed.). Fit media, 2018
- [3] SPIRIT Slovenija, Razpisi, 2023. Pridobljeno s spletne strani: <https://www.spiritslovenia.si/razpis/389>
- [4] JA Slovenija – Moje podjetje, 2023. Pridobljeno na spletnem naslovu URL: <https://www.jaslovenija.si/moje-podjetje>
- [5] M. Kovač, Uvajanje podjetništva v programe srednjega poklicnega in strokovnega izobraževanja. Center RS za poklicno izobraževanje, 2007. Pridobljeno na spletnem naslovu URL: https://cpi.si/wp-content/uploads/2020/08/Uvajanje_podjetnistva_slo.pdf
- [6] I. Šuklje Erjavec, Pomen in možnosti uporabe zunanjega prostora šol v vzgojno-izobraževalnem procesu. Sodobna pedagogika 1, 2012, str. 156-174.
- [7] M. Rickinson, J. Dillon, K. Teamey, M. Morris, M. Young Choi, D. Sanders et. al., »A review of Research on Outdoor Learning.«, »Pregled raziskave izobraževanja v zunanjem okolju«. London: Field Studies Council, 2004
- [8] J. E. Dymont, »Green School Grounds as Sites for Outdoor Learning: Barriers and Opportunities.«, »Zelene šolske površine kot zunanje učno okolje: ovire in priložnosti«. International Research in Geographical and Environmental Education, 14 (1), 2005, str. 28-45

POMOČ UČENCEM PRI OBVLADOVANJU STRESA

POVZETEK

Današnji otroci so pogosto pod stresom, v naglici, po šolskih obveznostih hitijo še na številne popoldanske dejavnosti, aktivnosti. Otroci prihajajo v šolo iz različnih okolij, izpostavljeni so različnim stresnim dejavnikom, tekom dneva se v njih nakopiči veliko energije, ki je ne znajo pravilno usmeriti. Otroci ves ta stres zaznavajo, vsrkajo in postajajo napeti.

Stres je stanje, v katerem se posameznik nahaja in je psihološki, fiziološki ter vedenjski odgovor na različne dražljaje iz okolja.

Glede na to, da smo mu vsi – tako učitelji kot učenci, vsakodnevno izpostavljeni, je dobro, da poznamo načine, kako se s stresom lahko učinkovito spopadamo in ga obvladujemo.

In prav to je tudi naloga učiteljev, da zberejo energijo in pozornost učencev, še pred tem pa jim pomagajo, da se znebijo dnevnega stresa in odvečne energije.

To lahko naredijo s kratko pet do desetminutno dejavnostjo na začetku ure – s preprostimi dihalnimi tehnikami, vizualizacijo ali krajšo igro in od tu otroke vodijo k večjemu miru, zbranosti, pozornosti, sedanjosti. Pomembno je, da otroke privedejo od nemira k miru, od raztresenosti k pozornosti in dojemanju danega trenutka. Kratke meditacije z dihanjem ob rednem izvajanju krepijo koncentracijo in pozornost, umirjajo in sprostitijo učence in so zato odličen uvod v šolsko uro.

Tudi joga je lahko odlična protiutež stresnemu vsakdanjiku, saj se na njej otroci lahko preko čuječih aktivnosti oddahnejo, prizemljijo in najdejo povezavo s sabo in svojim telesom.

Zelo pomembno je tudi, da se znajo razbremeniti tudi učitelji, da prakticirajo različne dihalne tehnike, jogo, meditirajo, se sproščajo v naravi ali kar koli drugega, da pridejo v stik s sabo. Če je učitelj notranje miren, to čutijo tudi otroci in so posledično tudi oni bolj mirni.

Cilj prispevka je opolnomočiti bralce, učitelje, vzgojitelje in starše o pasteh stresa, kako ga prepoznajo in kako se lahko z njim učinkovito spopadejo z uporabo dokaj preprostih tehnik in vaj ter tako poskrbijo ne le za otroke, ampak tudi zase. Zlasti slednje je v današnjem času, ko se srečujemo z vedno več izgorelosti, še kako dobrodošlo.

KLJUČNE BESEDE: stres, spopadanje s stresom, učenci, učitelji, dihalne tehnike

HELPING SCHOOL KIDS COPE WITH STRESS

ABSTRACT

Today's children are often under stress in a hurry, after their school obligations they rush to many afternoon activities. Children come to school from different backgrounds, they are exposed to different stress factors, during the day they accumulate a lot of energy, which they do not know how to direct properly. Children perceive all this stress, absorb it and become tense.

Stress is a state in which an individual finds himself and is a psychological, physiological and behavioral response to various stimuli from the environment.

We are all - teachers and students - exposed to it on a daily basis, so it is good to know ways to effectively deal with and manage stress.

And this is the task of the teachers, to gather the energy and attention of the children, and even before that, to help them get rid of daily stress and excess energy. They can do this with a short five to ten minute activity at the beginning of the lesson – with simple breathing techniques, visualization or a short games, and from there they lead the children to greater peace, concentration, attention, and the present moment. It is important to bring children from restlessness to peace, from distraction to attention and perception of given moment. Short meditations with

breathing, when they are practiced regularly, strengthen concentration and attention, calm and relax children and are therefore an excellent introduction to the school lesson.

Yoga can also be an excellent counterbalance to stressful everyday life, as it allows children to relax, ground themselves and find a connection with themselves and their body through mindful activities.

It is also very important that teachers also know how to relax themselves, practice different breathing techniques, yoga, meditate, relax in nature or anything else to get in touch with themselves. If the teacher is calm inside, the children feel that too, and as a result, they are calmer too.

The aim of the article is to empower readers, teachers, educators and parents about the pitfalls of stress, how to recognize it and how they can effectively deal with it by using simple techniques and exercises, and on that way taking care not only of children, but also of themselves. Especially the last is very welcome in these days, when we are faced with more and more burnout.

KEYWORDS: stress, coping with stress, school kids, teachers, breathing techniques

1. UVOD

Stres je pojem, o katerem se v današnjem hitrem tempu življenja veliko govori, razpravlja in piše. Podvrženi smo mu praktično vsi, tako učitelji kakor tudi učenci.

Predvsem obdobje odraščanja je že samo po sebi zahtevno in stresno, zaradi številnih telesnih in duševnih sprememb, ki jih doživljajo otroci. Obveznosti, pričakovanja in pritiski, ki jih otrokom nalaga okolica, so za otroka lahko zelo obremenjujoči. Znajdejo se v stresnih situacijah, ki jih ne vedo vedno pravilno uravnati in reševati.

In prav odrasli smo tisti, ki moramo znati otrokom v takih trenutkih prisluhni, jih umiriti, predvsem pa jih poučiti o tem, kaj je stres in kako ga lahko učinkovito obvladujejo in obrnejo sebi v prid. Vsi si namreč želimo, da bi naši otroci odrasli v zdrave posameznike, ki se znajo uspešno soočati z življenjskimi izzivi.

2. DEFINICIJA STRESA

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem. S pojmom stresor pa označujemo dogodek, osebo ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in pri njem povzroči stres.

Različni avtorji opredeljujejo stres na različne načine, vsi pa so si enotni glede tega, da gre pri stresu za odziv organizma na določene dejavnike iz okolja. Pojem izhaja iz latinščine in pomeni neko nadlogo, težavo, pritisk.

Jeriček Klanšek pravi, da je stres dogajanje, ki ga pri človeku sproži vsaka sprememba, ki zmoti njegovo notranje ravnovesje in je normalen odziv posameznika (Jeriček Klanšek, 2011).

Na stres se odzivamo na psihološki, fizični in tudi na vedenjski ravni. Posameznikov odziv in intenzivnost le tega sta v veliki meri odvisna predvsem od njegovih preteklih izkušenj in trenutnega psihofizičnega stanja. Stres tako lahko opišemo kot psihološki, fiziološki in vedenjski odziv vsakega posameznika na dogodek, osebo ali predmet (Dernovšek, Gorenc, Jeriček 2006). Palmer navaja, da je stres psihološki, fiziološki in vedenjski odziv posameznika na neravnovesje med zahtevami, ki jih posameznik ima in sposobnostmi, da tem zahtevam ugodni. Dolgoročno konstantno neravnovesje teh dveh vidikov lahko vodi v bolezen (Palmer, 1989).

Kralj (2003) pravi, da stres sam po sebi še ni bolezen, če pa traja dlje časa in je močan, pa lahko poslabša tako duševno kot fizično zdravje.

3. VRSTE STRESA

Čeprav stres za večino ljudi zveni kot nekaj slabega, je stres v življenju pomemben, saj nas lahko tudi spodbuja k višji motiviranosti, učinkovitosti in reševanju problemov.

Glede na razmerje med tem, kakšno je posameznikovo dožemanje zahtev in kakšna je njegova ocena sposobnosti za obvladovanje teh zahtev, ločimo ali je stres škodljiv ali pozitiven in koristen. Stres bi tako lahko opredelili na dva načina in sicer: kot pozitiven oz. obvladljiv (eustres) stres ali kot negativen oz. neobvladljiv (distres) stres (Looker in Gregson, 1993).

Obvladljiv stres se lahko pojavi na podlagi pozitivnih preteklih izkušenj, kot recimo trema pred nastopom, vendar gre za prijetno, vznemirljivo, spodbudno občutje saj posameznik zaupa vase

in mu stres predstavlja le pozitiven izziv za katerega ve, da mu bo kos. K učinkom pozitivnega stresa prištevamo večjo motiviranost, družabnost, umirjenost, zadovoljstvo, samozavest, odločnost in energičnost posameznika.

Neobvladljiv stres pa se lahko predstavi kot odklop funkcij normalnega delovanja telesa, negativne izkušnje ali več teh in prepričanje, da česa človek ne zmore uspešno rešiti.

Kadar so pritiski negativnega stresa pretirani, se spremeni tudi posameznikovo obnašanje in zaznavanje, spremenijo se njegove vsakdanje sposobnosti, znižajo se intelektualne sposobnosti, pri čemer se s časoma pokažejo posledice na čustveni in socialni ravni. Pogost in dolgotrajen negativni stres škodljivo vpliva na zdravje in vsakdanje življenje posameznika (Looker in Gregson, 1993).

4. STRES IN NJEGOV VPLIV NA UČENCE

Otroci prihajajo v šolo iz različnih okolij, izpostavljeni so različnim stresnim dejavnikom, tekom dneva se v njih nakopiči veliko energije, ki je ne znajo pravilno usmeriti. Otroci ves ta stres zaznavajo, vsrkajo in postajajo napeti.

Za učence je pogost dejavnik stresa šola in z njo povezane zahteve po šolski uspešnosti. Količina učne snovi, ocenjevanje znanja, tekmovalna naravnost, konflikti med vrstniki. Vse to lahko učencem predstavlja obremenitve, ki jim včasih niso kos.

Učenci se na stres odzivajo zelo različno. Pri nekaterih lahko opazimo psihosomatske znake, kot sta glavobol in nespečnost, pri drugih se kažejo motnje na področju čustvovanja, kot so zaskrbljenost, tesnoba, strah in depresivnost. Pri drugih lahko opazimo vedenjske znake, kot so hiperaktivnost, agresivnost, izčrpanost ali pasivnost. Stres se pri otroku pogosto kaže v obliki nemira in nesposobnosti koncentracije.

Če smo seznanjeni s pastmi stresa in poznamo njegove simptome, veliko lažje in hitreje prepoznamo stisko in stres pri otrocih in jim pravočasno nudimo ustrezno podporo in pomoč (Jeriček Klanšek, 2011).

In prav to je tudi naloga učiteljev, da zberejo energijo in pozornost učencev, še pred tem pa jim pomagajo, da se znebijo dnevnega stresa in odvečne energije.

5. OBVLADOVANJE STRESA

Posameznik se mora naučiti, kako premagovati oz. obvladovati stres. Kot uspešne strategije za obvladovanje stresa so se izkazali šport in fizična aktivnost, meditacija, dihalne tehnike, joga, sproščanje, zdrav življenjski slog, smotrno upravljanje časa in postavljanje prioritet.

Pri vsem tem je zelo pomembna učiteljeva vloga, saj lahko učitelji učence naučijo, kako prepoznati, ukrepati in pravilno odreagirati na stres. Učence učitelji seznanijo s sprostitevniimi tehnikami, da se le ti razbremenijo vsakodnevnega stresa, sprostijo in so motivirani za nadaljnji pouk in delo. Ko je vzdušje v razredu sproščeno, se izboljšajo tudi medsebojni odnosi. Pomembno je, da učitelj otrokom pravilno predstavi tehnike sproščanja, pomena zdravega življenjskega sloga in gibanja, da potem lažje premagujejo stres in druge stiske s katerimi se soočajo v življenju.

Dobro je, da so učenci seznanjeni z različnimi oblikami in možnostmi premagovanja stresa, potem pa se jim omogoči, da si sami izberejo tisto, ki jim najbolj ustreza.

a) Šport in telesna aktivnost

Gibanje in fizična aktivnost je najcenejše in najučinkovitejše sredstvo proti stresu. Pozitivni učinki telesne aktivnosti se ne kažejo le v boljšem zdravstvenem stanju in v večji sposobnosti premagovanja stresa, ampak tudi v bolj kakovostno opravljenem delu, boljši koncentraciji, pri boljših vsakodnevnih odločitvah in v boljšem psihofizičnem počutju nasploh.

Pomembno je, da učencem predstavimo pozitivne učinke redne telesne aktivnosti in jim je tudi v šoli skušamo čim več omogočiti. Otroke spodbujamo h gibanju, uvedemo lahko tudi aktivne gibalne odmore, kjer vsak izmed učencev pokaže določeno vajo, ostali pa jo ponovijo.

Kratki in aktivni odmori imajo dokazano pozitivne učinke tako na produktivnost kot na zbranost učencev in tako lahko prispevajo h kvalitetnejšemu in bolj dinamičnemu poteku šolskega dne.

b) Vaje za obvladovanje stresa v šoli

Sprostitve se je potrebno priučiti. Dokazano je, da se otroci učijo veliko hitreje in lažje kot odrasli, zato je dobro, da se čim prej spoznajo s tehnikami sproščanja. Pri tem imajo učitelji ključno vlogo. Učence lahko že v sklopu svoje ure, v uvodni nekajminutni sprostitveni dejavnosti, seznanijo s preprostimi sprostitvenimi tehnikami, v katerih se potem učenci ob redni uporabi urijo in krepijo svoje psihofizično telo.

Vaje lahko učenci izvajajo tudi doma, npr. pred pisanjem domače naloge, če zvečer ne morejo zaspati ali pa v trenutku, ko morajo umiriti svoje misli.

Še vedno pa je največja vrednost vseh teh vaj, da so prenesene v prakso in v vsakdanje življenje.

c) Tehnike sproščanja

Pomembno je, da otroke začnemo že zgodaj učiti in jih usmerjati v sprostitvene aktivnosti, preko katerih si otroci oddahnejo od stresnega vsakdanjika, se prizemljijo in najdejo povezavo s samim seboj in s svojim telesom. Te dejavnosti lahko izvajamo kot uvodne motivacije na začetku ure, med odmori ali kot t.i. sprostitveno vzgojo, ki jo lahko izvedemo v sklopu razrednih ur. Pri sprostitveni vzgoji gre za preventivno metodo, kjer učitelj otroke spodbuja s preprostimi in igrivimi tehnikami, s pomočjo katerih otroci najdejo notranji mir in črpajo nove moči.

Tu lahko uporabimo tehniko vizualizacije, ko otroci preprosto zaprejo oči in samo sledijo navodilom učitelja in si predstavljajo ter vizualizirajo, kar jim učitelj pripoveduje. Pri sprostitveni dejavnosti lahko uporabimo umirjeno glasbo, poslušamo zvoke iz narave ali otroci sami zapojejo kakšno pesem. Zelo priljubljena tehnika umirjanja je tudi barvanje mandal.

Sprostitvena vzgoja prav tako prispeva k razvoju otrokovih ustvarjalnih zmogljivosti, zato bi bilo smiselno, da bi jo uvedli v redni sistem izobraževanja.

Preproste dihalne tehnike

Najbolj učinkovito je, da vključimo vaje za dihanje takoj pri prvi uri, kot uvodno motivacijo, da gredo stran stresa in slabe misli, ki jih učenci prinesejo s sabo v razred. S tem si zagotovimo tudi pozitivno razredno klimo.

Penman pravi, da je najbolje sedeti na stolu z ravnim naslonjalom, hrbtenica naj bo od naslonjala oddaljena 2-3 centimetrov. S stopali se dotikamo tal, dlani naj bodo obrnjene navzgor, bodisi v naročju bodisi na stegnih. Najboljši je tak položaj, ki povzroča čim manjšo napetost mišic in spodbuja pozorno zavedanje in umsko sproščenost (Penman, 2016).

Z učenci lahko na začetku ure prakticiramo krajše meditacije z dihanjem:

- Učenci naj usmerijo pozornost na telo. Nekaj časa naj posvetijo zavedanju položaja telesa in stiku z okolico. Ozavestijo naj dihanje in so pozorni na to, kje in kako ga čutijo v telesu. S pozornostjo naj sledijo ritmu dihanja, vsakemu vdihu in izdihu. Naredijo naj deset vdihov in izdihov. Ko pozornost uide drugam, jo naj nežno pripeljejo nazaj k zavedanju občutkov dihanja. Na koncu prakse naj učenci razmislijo o doživetem (Križaj, 2019).
- Dih, ki umirja, je tehnika, ki otrokom s pomočjo dolgega in počasnega vdiha skozi nos, zadržanju diha za par sekund in počasnemu izdihu skozi nos, pomaga k hitri umiritvi, predvsem, ko se počutijo vznemirjene, tesnobne in anksiozne.
- Na začetku ure lahko uporabimo tudi tehniko čebeljega diha, ki sicer spada med pranayame. Učenci si z dlanmi pokrijejo ušesa, naredijo globok vdih in ob izdihu glasno izgovarjajo podaljšan zvok »bzzz«. Lahko si z nežnim pritiskom palca zaprejo še ušesa, da slišijo svoj zvok še bolj. Podaljšan zvok umirja, sprošča napetosti, odpravlja slabo voljo in jezo.

Kratke meditacije z dihanjem ob rednem izvajanju krepijo koncentracijo in pozornost, umirjajo in sprostijo učence in so zato odličen uvod v šolsko uro.

Pri otrocih je pomembno, da dobijo občutek, da so stres in napetosti, tako mentalne kot telesne, povezane tudi z dihanjem. S pozornim dihanjem, s podaljševanjem izdiha, lahko te napetosti učinkovito sprostimo in celo v celoti odpravimo.

Praksa otroške joge

Odlična sprostitevna dejavnost za šoloobvezne otroke je tudi praksa otroške joge.

Praksa joge je starodavna tehnika za umiritev telesa, uma in duha in je dobra protiutež današnjemu stresnemu vsakdanjiku.



SLIKA 1: Praksa otroške joge. Vir: lasten arhiv

Joga niso le asane, torej telesni položaji, ampak je joga mnogo več kot to.

Otroci poleg tega, da na otroški jogi izvajajo asane – telesne položaje v jogi, tekom ure spoznavajo tudi svoj dih, se zavejo svojega fizičnega telesa in notranjega jaza, se učijo sprejemanja sebe in drugih, sprostitev, krepijo koncentracijo, izvajajo meditacije, vizualizacije skozi zgodbe, vse to pa na način, da so prisotni v danem trenutku.

Joga za otroke se od joga za odrasle razlikuje po tem, da je bolj dinamična, glasna, igriva in zabavna. Otroška joga posnema svet narave okoli nas (živali, drevesa, zvoke ...), ki je otrokom blizu in ga poznajo.

Otroke motiviramo ter jim približamo jogo na način, ki je njihovemu spoznavanju sveta najbližje – preko gibanja in igre ter zgodb in pravljič. Uporabimo lahko najrazličnejše pripomočke, instrumente za glasbo, pesmice.

Čuječnost

Biti čuječen pomeni, da smo prisotni v danem trenutku, da se zavedamo in občutimo kaj se dogaja tako znotraj nas kot tudi okoli nas. Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja.

Čuječnosti se lahko z rednimi vajami in vsakodnevno prakso tudi priučimo. Čuječnost z vajami lahko urimo kot: čuječe dihanje, čuječe opazovanje, čuječe ozaveščanje, čuječe poslušanje, čuječi trenutki, čuječe priznavanje (Križaj, 2019).

Nekaj preprostih vaj urjenja čuječnosti lahko z učenci izvedemo tudi v razredu pred pričetkom ure:

- Uporabimo lahko vajo z rozino, ki jo imenujemo tudi čuječe hranjenje ali meditacija pri hranjenju (Križaj, 2019). Učencem razdelimo rozine, ki jih okušajo. Najprej rozino opazujejo, potem povohajo, jo dajo k ušesom, da jo slišijo, jo dajo v usta in ugriznejo – opazujejo okus, slino ...
- Podobno vajo lahko naredimo z opazovanjem kamenčka – kakšne barve je, oblike, teže, toplote ...
- Učence lahko pobožamo s peresci, lahko uporabijo preprosto vajo drgnjenja dlan ob dlan in pri vsem tem opazujejo, kaj se dogaja, kaj občutijo, kaj doživljajo pri tem in kakšni občutki jih prevzemajo.
- V razredu lahko izvajamo tudi Jacobsonovo relaksacijo stiskanja celega telesa. Najprej učenci stiskajo dlani in jih sprostijo, nato stopala, zadnjico, hrbet, povlečejo ramena navzgor, nakremžijo obraz ... Pri vsem tem opazujejo kaj doživljajo, kakšni občutki se pojavljajo v njih.
- Ena izmed najbolj znanih meditacij iz čuječnosti, razširjena po vsem svetu, je meditacija ljubeče naklonjenosti. Učenci naj se udobno namestijo in pozornost usmerijo na telo, na predele, ki se dotikajo podlage ter opazujejo svoje dihanje. Medtem si tiho prigovarjajo: »Naj bom srečen. Naj bom zdrav in močen. Naj bom miren.« Čuječe spremljajo svoje misli in čustva ob izgovorjavi. Nato iste misli namenijo njim pomembni osebi, zatem neki nevtralni osebi, osebi, ki jim ni všeč in na koncu še vsem ljudem na svetu.
- Učenci lahko izvajajo tudi kratke meditacije hvaležnosti, tako, da v sebi tiho poimenujejo tri stvari za katere so hvaležni in se zahvalijo zanje vesolju.

- V razredu zelo uporabna in praktična pot do meditacije, čuječnosti je tudi barvanje mandal saj so učenci zatopljeni v barvanje, pozornost namenijo raznovrstnosti vzorcev in barv. Na koncu opazujejo svoje občutke, risbo in doživljanje ob ustvarjanju.

6. OBVLADOVANJE STRESA PRI UČITELJIH

Zelo pomembno je, da se tudi učitelji znajo razbremeniti, uporabljajo različne tehnike sproščanja, dihanja, prakticirajo jogo, meditirajo, se sproščajo v naravi ali kar koli drugega, da pridejo v stik s sabo in se znajo razbremeniti. Če je učitelj notranje miren, to čutijo tudi otroci okrog njega in so tudi oni bolj mirni. Zato je priporočljivo, da tudi učitelji sami dnevno namenijo 10 do 20 minut sproščanju – da zavestno dihamo, se sprostimo, meditiramo, naredimo nekaj jogijskih asan ali le počivamo v tišini.

Pomembno je, da učitelji poskrbijo za redno odlaganje vsakodnevnih skrbi, problemov in občutkov saj je pri delu z otroki bistvenega pomena, da svojih problemov ne stresajo na njih niti jih ne zadržujemo v sebi – otroci namreč to zelo dobro čutijo, vsrkajo in povratno pokažejo s svojim vedenjem.

7. ZAKLJUČEK

Stresu so v današnjem času izpostavljeni ne samo učitelji, ampak v veliki meri predvsem učenci. Pri stresu gre za odziv posameznika na določene dejavnike iz okolja in sicer na fiziološki, psihološki in vedenjski ravni.

Pomembno je, da se učitelji zavedajo, da je njihova vloga pri soočanju učencev s stresom ključnega pomena saj lahko ravno učitelji seznanijo učence, kaj je stres in kako ga lahko učenci obvladujejo. Prav učitelji so namreč tisti, ki lahko učence že v sklopu svoje ure seznanijo s preprostimi sprostivnimi tehnikami, v katerih se učenci ob redni praksi urijo in jih uporabljajo tudi doma. Na ta način dosežejo, da se učenci sprostijo in razbremenijo, kar bistveno pripomore k boljši koncentraciji in motivaciji celotne skupine v razredu. Izboljšajo se tudi medsebojni odnosi v razredu, učenci pa usvojijo tehnike, ki jim bodo prišle še kako prav saj se bodo z njihovo pomočjo lažje spoprijemali z izzivi, na katere bodo naleteli v življenju.

V članku sem predstavila in nanizala nekaj preprostih vaj, ki jih pri uvodni nekajminutni sprostitveni dejavnosti pri svojih urah uporabljam tudi sama. S tem sem želela opolnomočiti bralce, vzgojitelje, učitelje in starše o prednostih in pozitivnih učinkih takšne povsem preproste dejavnosti.

Razlogov in pozitivnih učinkov t.i. sprostitvene vzgoje je veliko, zato bi bilo dobro temeljito razmisliti o vključitvi le te kot dodatka k pouku ali celo kot samostojni šolski dejavnosti tudi pri nas saj v tujini postaja to že redna praksa.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Adamčič Pavlovič, D. (2008). Globina samodotika: obvladovanje stresa. Ljubljana: samozaložba.
- [2] Bizjak, H. (1996). Sprostitev in ustvarjalnost v šoli: pedagogika za tretje tisočletje. Ljubljana: samozaložba.
- [3] Božič, U. (2012). Pravljična joga. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [3] Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). Ko te stresa stres. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Tiskarna knjigoveznica Radovljica.
- [4] Jeriček Klanšček, H. (2011). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
- [5] Kabat-Zinn, J. (2011). Kamorkoli greš, si že tam: z meditacijo iz spanca avtomatizma v vsakdanjem življenju. Iskanja.
- [6] Kralj, K. (2013). Dihamo! Kako v petnajstih minutah na dan obvladati stres in poskrbeti za zdravo srce. Ljubljana: Orbis.
- [7] Križaj, R. (2019). Čuječnost: trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju. Mladinska knjiga.
- [8] Looker, T., & Gregson, O. (1993). Obvladajmo stres. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- [9] Miholič, M. (2018). Ko vas stresa... stres. Strokovni prispevek. Pridobljeno s <http://www.zdstudenti.si/strokovni-prispevki/56-strokovni-prispevki/181-stres>.
- [10] Penman, D. (2016). Čuječnost za ustvarjalnost: kako se prilagajati, ustvarjati in uspevati v ponorelem svetu. Učila International.
- [11] Stress relief: The Role of Exercise in Stress Management. ACSM's Health & Fitness Journal: May/June 2013. Pridobljeno s https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2013/05000/stress_relief_the_role_of_exercise_in_stress.6.aspx
- [12] Tušak, M., Masten, R., Žibert, V., Svetina, M., (2008). Stres in zdravje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

ŠOLA – EDEN OD TEMELJEV SODOBNE DRUŽBE

POVZETEK

Že dlje časa se v splošni javnosti opozarja na potrebe po spremembah v šolskem sistemu. Vsekakor se primarna vzgoja začne doma. Vzgoja in oblikovanje osebnosti pa se nadaljuje tudi z vstopom v institucionalno obliko varstva in izobraževanja. Osnova delovanja in sobivanja so vrednote, empatija, socialne veščine in druge sposobnosti, ki jih otrok, mladostnik razvija. Pri izoblikovanju človekove osebnosti, morajo biti, predvsem otroci, ustrezno usmerjeni. Vzgoja z zgledom in pristnim odnosom je največ, kar lahko odrasli nudimo otrokom. Slednje ne pomeni, da se otroke vzgaja brez mej in zahtev, temveč, da ob jasno postavljenih mejah odrasli poznajo otroke in jih razumejo v njihovih stiskah. Reforme bi morale celostno vključevati področje dela z učenci, spremembe učnih načrtov, skrbnega kadrovanja, obveznega dodatnega izobraževanja in rednega spremljanja delovanja, hkrati pa ponovno zagotoviti avtonomijo pedagoških delavcev. V prispevku so predstavljene ugotovitve praktičnega dela, analize stanja in polstrukturiranih intervjujev z učenci in učitelji. Kratka analiza pogovorov, kot polstrukturiranih intervjujev, ponuja uvid v možnosti prihodnjega razvoja šolstva. Učenci pogosto poročajo o nerazumevanju, neenakopravni obravnavi in ne soočanju s težavami. Učitelji nasprotno izpostavljajo težave na področju vedenja, vzpostavljanja reda in osnovnih pravil ter pomanjkanje medsebojnega sodelovanja. Z vsakim strokovnim, znanstvenim in drugim prispevkom v povezavi z izkušnjami iz praktičnega dela, lahko doprinesemo k razmisleku in načrtovanju nadaljnjih sprememb na področju šolstva. S tovrstnimi reformami lahko prispevamo, v širšem kontekstu, k bolj strpni, spoštljivi in razumevajoči družbi, katere razumevanje bi se kazalo na pomembnih področjih človekovega življenja in ne z odvrčanjem pozornosti s težav.

KLJUČNE BESEDE: šola, reforme v šolstvu, družba

SCHOOL – ONE OF THE FOUNDATIONS OF MODERN SOCIETY

ABSTRACT

Last years the general public put attention in changes of school system. Upbringing definitely begins at home. Later upbringing and formation of the personality continues with the entry into kindergarten and school. Base of functioning in society are values, empathy, social skills and other abilities that children and adolescents develop. When developing a person's personality, especially children, they must be properly oriented. Education by example and genuine attitude is the most important thing that adults can offer children. This doesn't mean that children are brought up without limits and demands, but rather that, with clearly set limits and understanding in their difficulties. Reforms should comprehensively include the area of work with students, changes in curriculum, careful staffing, mandatory additional education and regular work monitoring and ensuring the autonomy of pedagogical workers. The paper presents findings of practical work, analysis and results of semi-structured interviews with students and teachers. A short analysis in semi-structured interviews, offers an insight into the possibilities for the future development of education. Students often report misunderstanding, unequal treatment and not facing problems. Teachers, on the other hand, highlight behavioral problems, establishing order and a lack of mutual cooperation. With every professional, scientific and other contribution in connection with experience from practical work, we can participate in planning future changes in the field of education. With reforms, in a wider context, society can become more tolerant, respectful and understanding, this understanding would be shown in important areas of human life and not by distracting attention from problems.

KEYWORDS: school, reforms in education, society

1. UVOD

Šola predstavlja enega od temeljev družbe. V šoli ne poteka le proces podatkovnega učenja, temveč tudi učenje socialnih veščin, vrednot, čustvene inteligence in predvsem učenje za življenje. Ena od bistvenih nalog šole in celotnega izobraževalnega sistema bi morala biti priprava mladih na samostojnost v odraslosti. Slednje pomeni, da bi iz šole morali izhajati mladi z veščinami, ki jih potrebujejo pri zaposlitvi in hkrati osebno zreli posamezniki, ki so sposobni strpnega, razumevajočega in prijaznega sobivanja v družbi. Že dlje časa se izpostavlja nujnost reforme šolskega sistema. Žal se v Sloveniji prepogosto izpostavlja ideje, teze in usmeritve, ki se jih ne udejanji. Vedno in povsod so pomembna dejanja, ki so pokazatelj kvalitetnega dela. V kolikor bi bili sposobni prestrukturirati določene miselne okvirje, bi to pomenilo velik napredek za celotno družbo. Prispevek se na kratko navezuje na samo organizacijo izobraževanja v Sloveniji, izpostavlja določene razlike s šolskimi sistemi drugih držav in se v empiričnem delu osredotoča na določene težave na področju šolstva z vidika učencev in učiteljev ter dodaja možne rešitve.

2. ŠOLSKI SISTEM

Šolski sistem v Republiki Sloveniji urejajo različni zakoni, pravilniki in podzakonski akti. Z ozirom na družbene spremembe, ki se odvijajo v svetovnem merilu, bi celotni sistem potreboval sprotne dopolnitve in spremembe. Slednje pa je s širokim spektrom področja vzgoje in izobraževanja vsekakor izredno zahtevno delo, pogojeno predvsem s številnimi strokovnjaki in širokim časovnim okvirom. Dejstvo ostaja, da z neupoštevanjem družbenih sprememb, sistem ostaja neprožen in kot takšen sovpliva na razvoj določenih težav.

Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v širokem obsegu zajema analize šolskega sistema v Republiki Sloveniji, ki prinašajo celovit vpogled v ustreznost sistemskih rešitev. Namen dela je bil oblikovanje predloga novih konceptualni rešitev sistema vzgoje in izobraževanja (Krek, Metljak, 2011).

Predstavljene rešitve v Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju so zajemale tudi upoštevanje človekovih pravic in vzgajanje v skladu z določenimi normami in vrednotami, ki so bile aktualne v času izdaje dela. V sodobnem času je izražena potreba po večjem poudarku na vzgojnem delovanju v izobraževalnih ustanovah. Z ozaveščanjem vrednot, pravic in dolžnosti tako učencev kot zaposlenih, lahko izobraževanje resnično postane temelj družbe prihodnosti.

Na potrebo po reformi, spremembi in dopolnitvah kažejo tudi nasprotujoča si dejstva, ki jih je mogoče zaznati v šolskem okolju. Eden izmed omenjenih je bilo dejstvo, da je le 0,69 % učencev usmerjenih kot učencev s težavami v vedenju, medtem ko so pedagoški delavci poročali o porastu omenjenih težav (Dekleva, 2011). Omenjeno dejstvo je v praksi mogoče zaslediti še danes. Pedagoški delavci poročajo o večjem deležu vedenjsko zahtevnih otrok, medtem ko so odločbe o usmeritvi v manjšem obsegu v primerjavi z dejanskim stanjem.

Pri vsem tem se je potrebno zavedati, da je različne vidike telesnega in duševnega razvoja težje obravnavati v šolskem sistemu, ki je izrazito storilnostno naravnano. V nekem smislu še vedno obstajajo programi, ki omogočajo enakovredne standarde znanja in drugi, ki tega ne omogočajo (Žerovnik, 2004).

a) Vključujoča šola (inkluzija, integracija)

V vseh dokumentih, ki urejajo področje vzgoje in izobraževanja, so poudarjene možnosti za čim večjo vključenost otrok s posebnimi potrebami v šolsko skupnost. Večina strokovnih delavcev si med prioritete dela na šoli šteje: razvoj kakovostnih socialnih odnosov med vsemi učenci, spodbujanje strpnosti, solidarnosti, sožitja ter pomoč učencem, da so aktivni člani šolske skupnosti. Glede na to, v kolikšni meri so učenci s posebnimi potrebami vključeni v vsakodnevne dejavnosti in kako jih sprejemajo učenci ter strokovni delavci, lahko sklepamo kako uspešna je šola pri izvajanju socialno integracijske vloge. Za otroke s posebnimi potrebami je vsekakor pomembno, da jih okolica čim bolj sprejme medse (Lebarič, Kobal Grum, & Kolenc, 2006).

Učenci s posebnimi potrebami, predvsem tisti, ki ne uporabljajo kakšnih posebnih pripomočkov, vendarle pogosto niso sprejeti z razumevanjem, ampak jih sošolci (včasih tudi učitelji) nemalokrat zasmehujejo. Nemirni otroci so med tistimi skupinami otrok, ki so največkrat žrtve medvrstniškega nasilja. Pri tem gre za namerna dejanja, ki se ponavljajo in sčasoma stopnjujejo, s katerimi želi nasilnež škodovati žrtvi. (Kesič Dimic, 2010).

Kljub dobri idejni zasnovi vključenosti in strpnega sobivanja, se s pretirano vključenostjo določenim otrokom škoduje na področju vedenja in čustvovanja. Za primer lahko navedemo otroka, ki zaradi lastnih težav v vedenju doživlja v rednem osnovnošolskem izobraževanju neuspehe na različnih področjih – tako učnem kot socialnem. Z negativnimi izkušnjami, ki jih doživlja, se otroku lahko povzroča trajne posledice v njegovi osebnosti. Ne moremo mimo vprašanja oziroma dileme, če bi opisani primer razvoja otroka potekal bolj spodbudno v vzgojno izobraževalnem programu, ki bi bolj upošteval njegove posebnosti in potrebe.

3. NAMEN, CILJ IN METODOLOGIJA

Kratka analiza pogovorov, kot polstrukturiranih intervjujev, je bila groba osnova za zapis določenih sklepov. Uporabljeno je bilo kvalitativno raziskovanje, vsekakor bi bilo za nadaljnje raziskovanje področja potrebno dopolniti in poglobiti raziskavo. Vzorec je zajemal približno petnajst učencev in deset učiteljev. V nadaljevanju so zapisani povzetki pogovorov, na predhodno podano analizo stanja.

4. REZULTATI

Pred ugotovitvami povzetih iz polstrukturiranih intervjujev opisno sledi splošna analiza stanja z vidika svetovalnega delavca na osnovni šoli. Vsekakor je tematika kompleksna in zahteva ukrepanje na različnih področjih.

Za začetek je poudarjen pogled na učenca v učnem procesu, kar je povzeto na podlagi dosedanjih izkušenj. Učenci se soočajo, še posebej v zadnjem času, z različnimi tako imenovanimi ogrožujočimi dejavniki. Zaznati je porast težav v družinskem okolju, med katerimi so najpogostejše ločitev staršev, odtujenost staršev in sorojencev, prenos vzgoje na stare starše in nasilje (v večji meri psihično). Med vrstniki in prijatelji je največja težava neiskrenost, izločanje posameznika iz skupine, izvajanje psihičnega ali fizičnega nasilja ter zloraba zaupanja (izdaja osebnih informacij). Pri neiskrenosti učenci predvsem izpostavijo, da ne morejo nikomur zaupati, ker se njihovi vrstniki večinoma pretvarjajo. Veliko je tudi govorjenja za hrbtom. Poleg omenjenih dejavnikov pa so velika težava, na katero se v zadnjem času pogosto opozarja, družbena omrežja, s poplavo informacij, nerealnimi predstavami o življenju in nasilju, ki se na tem področju vse bolj razširja. Ob vseh predhodno omenjenih dejavnikih tveganja, so učenci težko osredotočeni na sam pouk. Pogosto poročajo o slabi pozornosti, šibki koncentraciji in odtavanju misli. Šola jim predstavlja nujnost, obvezo, kjer se trudijo v večini primerov zaradi staršev. Informacije, ki jih pridobivajo, jih pogosto ne zanimajo, želijo si življenjskih veščin (npr. kako ravnati z denarjem, kako si poiskati pomoč v težavah...).

Poklic učitelja ali drugega pedagoškega delavca je v zadnjem času slabo vrednoten. Učitelji poročajo o vse večjem obsegu dela, zahtevnejših učencih in starših ter občutkih nemoči, utrujenosti, brez smiselnosti. Sam poklic jih v zadnjem času postavlja v nek brezizhoden položaj. Številni učitelji, posebej mladi, poročajo o tem, da si svoje prihodnosti ne predstavljajo v učiteljskem poklicu in iščejo druge rešitve. Slednje bo v prihodnosti ena od večjih težav šolskega sistema, saj po ocenah SVIZa že zdaj primanjkuje od 4000 do 5000 učiteljev. Vse več je tudi bolniških odsotnosti, izpostavila bi tudi porast izgorelosti.

Analizo stanja zaključimo še skozi pogled svetovalne službe. Svetovalna služba v šoli predstavlja mesto, kjer naj bi poskrbeli za preventivo in hkrati se ukvarjali s kurativno (urgentnimi primeri). Na tem mestu se dobro izrazi slabo delovanje različnih sistemov in posledično države. Izhajajoč iz koristi otroka svetovalni delavec pogosto išče rešitve, da bi čim hitreje in učinkovito ponudil pomoč otroku in družini v stiski. Težava nastane, ko naletimo na druge službe, kjer pa žal nobena nikoli nima nobenih pristojnosti. V konkretnih primerih se svetovalni delavec najde vmes med različnimi posamezniki in sistemi. V obravnavi ima otroka, ki potrebujemo pomoč in se mu zaupa. Neko pomoč in ukrepanje pričakujejo učitelji in starši. Ob tem se doživlja občutke nemoči, teže vsega bremena, ki ga vse skupaj predstavlja in neprestano prenašanje nezadovoljstva vseh drugih vpletenih. Zaradi zaupnosti, ki je etično ne sme prekršiti, drugim ne more razkrivati ujetosti v sistemu.

a) Analiza intervjujev

V vzorec je bilo vključenih 15 učencev v starosti od 10 do 14 let in 10 učiteljev. V nadaljevanju so razvrščeni povzetki odgovorov glede na odgovore. Intervjuji so bili osredotočeni na okvirna vprašanja, ki so navedena v nadaljevanju skupaj s pripadajočimi zbranimi odgovori.

Kaj je največja težava sodobne šole?

Kot največje težave sodobne šole učenci opredeljujejo pretirano osredotočenost na ocene, nerazumevanje, neenakopravno obravnavo, razporeditev ocenjevanj, pomanjkanja zaupanja v odrasle, neprijetni medvrstniški odnosi, nasilje. Učenci poročajo, da se celotni sistem preveč osredotoča na ocene in jih spregleda kot ljudi. Poudarjanje ocen jim vzbuja občutek, da so pomembne samo ocene, ki jih tudi definirajo kot osebe, kar se jim zdi nesmiselno. S strani učiteljev pogosto poslušajo, da jih razumejo, vendar kot učenci sami izrazijo tega ne pokažejo in so samo besede. V kolikor povedo svoje težave, dileme, misli se pogosto zgodi, da naletijo na neprimeren odziv (minimaliziranje težav, zanikanje). Pri neenakopravni obravnavi so izpostavili, da so nekateri učenci krivi za vse, tudi v primeru, ko niso, da se jih drugače obravnava kot ostale in se jim ne da enakih možnosti. Razporeditev ocenjevanj je datumsko vedno skoncentrirana pred zaključevanjem ocenjevalnega obdobja, kar ustvarja še večji pritisk na učence. Učenci so izpostavili, da ne zaupajo odraslim, ker so jih le ti prevečkrat izdali (povedo drugim njihove težave). Medvrstniški odnosi so vse prevečkrat neiskreni, veliko je medsebojnega primerjanja, opredeljevanja glede na zunanost (oblačila, obutev, telefon...) in izločanja iz skupine. Glede nasilja v šoli pa so učenci poročali, da je v porastu in da je prisotno predvsem psihično ter spletno nasilje.

Z vidika učiteljev so največje težave sodobne šole številne stiske in vedenjske težave, nemoč pri vzgojnem delovanju, nemotiviranost, degradacija učiteljskega poklica. Učitelji zaznavajo, da je med mladimi vse več stisk in težav, vendar tudi sami izražajo, da bi potrebovali dodatna izobraževanja za omenjena področja. V določenih trenutkih ne vedo, kako postopati in bi bila koristna izobraževanja s področja psihologije. Vse več je tudi vedenjskih težav, pri katerih je potrebno vzgojno delovanje šole, vendar so ukrepi v veliki meri neučinkoviti. V kolikor se zgodi, da tudi starši ne sprejemajo ukrepov in otrokom to jasno izrazijo, to predstavlja še večjo težavo in veliko oviro za kakršnokoli spremembo. Učitelji poročajo tudi o visoki stopnji nemotiviranosti za delo, sodelovanje in neko vsesplošno nemotiviranost za karkoli. V razredu s številnimi različnimi učenci se slednje lahko prikritje. Splošen pogled na učiteljski poklic se je poslabšal, njegova vrednost se je zmanjšala, kar se izraža v splošni družbi. Razvrstitev vsekakor spremlja tudi občutek, da si vsak lahko dovoli vse in ni več osnovnega spoštovanja.

Kaj bi spremenili v slovenskem šolskem sistemu?

Učenci so navedli naslednje spremembe: bolj življenjski predmeti, povezovanje s praktičnimi primeri, manj domačih nalog, enakomerno razporejena ocenjevanja, manj ocen, menjava razredov. Učenci si želijo več predmetov, pri katerih bi pridobili informacije za življenje (npr. več informacij o izbiri srednje šole, kje poiskati pomoč, kako ravnati z denarjem...) in povezovanje znanja s praktičnimi primeri (konkretizacija). Pri domačih nalogah so izpostavili predvsem količino, kadar se zgodi, da imajo pri različnih predmetih količinsko obsežnejše naloge, jim to vzame veliko časa. Ocenjevanja bi razporedili skozi celotno ocenjevalno obdobje in pri določenih predmetih znižali število ocen. Pri menjavi razredov so učenci izpostavili, da bi se razredi med seboj premešali na koncu vsake triade, ker bi imeli na ta način vsi možnost za nov začetek in nove prijatelje.

Učitelji so v največji meri izpostavili večjo avtonomijo, spoštovanje, uravnoteženost učne snovi in dela z učenci, dokumentacijo. Izpostavljena težava avtonomije zajema širok spekter delovanja. Učitelji pri svojem delu in odločitvah niso avtonomni, pogosto se pojavlja dvom v delo in nasprotovanje odločitvam. Učitelji tudi sami izpostavijo, da se zavedajo različnosti pedagoškega delovanja, ki je v veliki meri odvisen od osebnosti učitelja, vendar težava nastane, ko se določene misli, mnenja posploši. Spoštovanja učiteljskega poklica v smislu, da so učitelj in starši v sodelujočem odnosu, ker vsi delajo za skupno dobro otroka, ni več. Pomanjkanje spoštovanja je vzrok tudi za vse navezujoče težave - poslabšanje vedenja, čustvenega stanja učenca, ker enostavno ni v ospredju otrok, ampak dokazovanje. Učitelji bi si želeli spremembo učnih načrtov in večjo možnost za delo na drugih področjih (duševno zdravje). Sočasno z omenjenim pa so izpostavili, da se teh tem ne lotevajo, ker se ne čutijo kompetentne in zato bi potrebovali dodatno usmerjanje. Dokumentacija in poročila pa so tisti del pedagoškega poklica, ki vzame veliko časa, vendar številni dvomijo v smiselnost.

Katere so dobro delujoče prakse?

Učencem so v šoli vseč različni dnevi dejavnosti, možnost izpostaviti svoje težave v šolski svetovalni službi ali pri določenih učiteljih, delo v skupinah in delo s sodobnimi pripomočki, tehnologijo. Za dneve dejavnosti so izpostavili različne zanimive teme in možnost drugačnega druženja s svojimi sošolci. Pogovor z odraslo osebo v šoli jim veliko pomeni, ker so številni učenci odtujeni od svojih staršev, družin in izpostavljajo težave v odnosih v domačem okolju. Težave izhajajo iz ločitev, konfliktov, pritiskov v smeri storilnostne naravnosti... Pri pouku pa jim je zanimivo delo po različnih skupinah in uporaba sodobne tehnologije.

Učitelji so izpostavili določene obvezne vsebine, medsebojno sodelovanje in povezovanje, v nekem obsegu svobodo pri izvajanju ur. Obvezne vsebine so se nanašale predvsem na učenje strategij, ki nudijo osnovo za delovanje v življenju. Pomembno je, da sistem omogoča medsebojno sodelovanje, povezovanje in izmenjavo mnenje, kar olajša delo vsem vpetim v proces izobraževanja. Učitelji so izpostavili tudi svobodo pri izvajanju ur, ker se lahko posvetijo določenim tematikam, vendar se zavedajo, da je to odvisno od angažiranosti učitelja.

5. SKLEP

Izhajajoč iz prakse in na podlagi posameznih intervjujev je dejstvo, da je šolski sistem potreben prenove. Vsekakor je šola ena od temeljev družbe, kjer se poleg izobraževanja izvaja tudi vzgoja. Temeljno in ključno vlogo pri vzgoji imajo starši. Šola je lahko le podaljšan del omenjene primarne vzgoje. Vse preveč časa je namenjenega pogovorom in sestankom o sprememba. Prvi korak k spremembam bi bil sklic strokovnjakov in praktikov, ki bi izpostavili svoje teze, dejstva in rešitve. Nadaljnje bi lahko sledila raziskava in primerjava z drugimi državami, kar bi pregledali, uredili in pripravili v kratkem časovnem intervalu (v kolikor bi bili za to zaposleni ljudje, bi bilo izvedljivo). Sledile bi reforme. Ene od ključnih reform, v kolikor si lahko dovolim zapis, so navedene v nadaljevanju.

- Sprejemni izpiti na Pedagoških fakultetah (psihološki testi, obvezna udeležba na 15 urah psihoterapije), ker je nujno, da tako pomembno delo opravljajo osebno zreli ljudje, ki ne prenašajo lastnih frustracij na druge.

- Prenova učnih načrtov - vsebinsko določiti nujne in temeljne vsebine, izpustiti nepotrebne dodatne informacije in vsebine, več poudarka nameniti duševnemu zdravju in vzgoji vrednot.
- Povrniti avtonomijo pedagoškemu poklicu, kar zahteva več procesov in dejanj (od sprejemnih izpitov, komunikacije, osebnostne zrelosti, sodelovanja).
- Staršem jasno postaviti meje, kar bi moralo biti določeno na državni ravni, kakšna komunikacija s šolo je primerna.
- Pomoč zunanjih institucij pri obravnavi nasilja - spremembe zakonodaje za kazniva dejanja mladoletnih oseb.
- Licenca poklica, ki bi se nekaj letno obnavljala.
- Točno določeni vzgojni postopki, ki bi bili, po potrebi obravnavani na strokovni komisiji (v izogib nejasnostim).
- Povezovanje učnih vsebin s praktičnimi primeri (iz življenja).

LITERATURA IN VIRI

- [1] Dekleva, B. (2011). Alenka Kobolt (ur.): Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi. *Socialna pedagogika*, 15(2), 197-200.
- [2] Kesič Dimic, K. (2010). Vsi učenci so lahko uspešni: napotki za delo z učenci s posebnimi potrebami. Ljubljana: Rokus Klett.
- [3] Krek, J., Metljak, M. (ur.) (2011). Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- [4] Lebarič, N., Kopal Grum, D., & Kolenc, J. (2006). Socialna integracija otrok s posebnimi potrebami. Radovljica: Didakta.
- [5] Žerovnik, A. (2004). Otroci s posebnimi potrebami. Ljubljana: Družina.

DELO RAZREDNIKA Z UČENCI Z NAMENOM PREPREČEVANJA KONFLIKTOV IN USTVARJANJA VARNE ŠOLE

POVZETEK

Najpomembnejša naloga osnovne šole je, da poleg poučevanja zagotovi varen šolski prostor. Šola ima tudi nalogo, da učence vzgaja. Učenci imajo različne vzorce vedenja, ki so posledice vzgoje doma. V šoli se učijo komunikacije in sobivanja z večjo skupino različnih ljudi. Učenci, ki niso veščji komunikacije ali se ne znajdejo dobro pri delu v skupini, morda ne zmorejo ustrezno ukrepati, ko se pojavijo problemi, zato je včasih njihova reakcija neprimerna. Po drugi strani pa obstajajo tudi učenci, ki povzročajo konflikte namenoma, z željo po vzbujanju pozornosti.

V tem članku je predstavljeno delo razrednika, predvsem na razrednih urah, ter na tematskih dnevih dejavnosti, z željo po zagotavljanju varnosti vseh otrok in po razreševanju konfliktov, preden ti konflikti eskalirajo. Predstavljeno so oblike dela in opisani primeri problemov iz prakse, ter primeri dobre prakse pri reševanju le teh. Prikazana je tudi uporaba različnih socialnih iger, ki so se izkazale za uspešne pri reševanju problemov. Namen teh aktivnosti pa je, da se učenci naučijo, da ljudje različno odreagiramo v različnih situacijah in da ni nujno, da reakcija ustreza, njihovemu dejanskemu počutju. Naloga razrednika je, da učence opolnomoči, da se bodo v danih situacijah lahko ustrezno odzvali, oz. jih naučiti, da poiščejo pomoč, če niso kos situaciji.

Delo razrednika na predmetni stopnji tako poteka skozi vsa štiri leta, to je od 6. do 9. razreda osnovne šole. Če želimo zagotavljati varno okolje za vse učence je potrebno ves čas slediti dinamiki učencev, ter se z njimi pogovarjati, ter jim dati možnost sodelovanja pri reševanju problemov. Naš namen je dosežen, če učenec, ki je storil napako to uvidi in sam predlaga, kako bi lahko to napako popravil. Ko dosežemo to, da učenci vidijo, da posameznih neustreznih vedenj ne toleriramo, da se na njih pravočasno odzovemo, tudi sami, v večini primerov poskušajo spremeniti svoje vedenje in tako prispevajo, k varnosti vseh v učnem procesu.

KLJUČNE BESEDE: varna šola, reševanje konfliktov, razredništvo, socialne igre

PREVENTING CONFLICTS AND CREATING A SAFE SCHOOL ENVIRONMENT THROUGH THE CLASS TEACHER – STUDENT INTERACTION

ABSTRACT

In addition to teaching, the most important task of a primary school is to provide a safe school. The school also has the task of educating students. Students have different behavioral patterns that are the consequences of the home upbringing. Students who are not well-versed in communication or do not function well in large groups, may not be able to act appropriately when the problems arise. Their reaction to a certain stimulus might be inappropriate. On the other hand, there are also students who cause conflicts on purpose, with the desire to attract attention.

This article presents the work of a classroom teacher, especially in class meetings and on activity days, with the desire to ensure the safety of all children and to resolve conflicts before the conflicts escalate. The article presents different types of activities used for problem solving. Also examples of real-life problems are described, as well as examples of good practice with the successful solutions. The use of various social games that have proven to be successful in solving problems is also shown. The aim of the activities is, that the students learn that people react differently in different situations and that the reaction does not necessarily correspond to their actual feelings in that moment. The main task of the class teacher is to empower the students, that they will develop the ability to respond appropriately in conflict situations, or to teach them to seek help if they are not able to resolve the situation alone.

The work of the class teacher of the higher-grade students takes place throughout all four years, i.e. from the 6th to the 9th grade of primary school. However, if we want to ensure a safe environment for all students, it is necessary to constantly follow the dynamics of the students, to talk with them, and to give them the opportunity to participate in problem solving. It is important to react in time when the problem is still solvable. When we achieve that the students see that individual inappropriate behaviors are not tolerated, that we respond to them in time, even themselves, in most cases, try to change their behavior and thus contribute to the safety of everyone in the learning process.

KEYWORDS: safe school, conflict resolution, classroom management, social games

1. UVOD

Najpomembnejša naloga osnovne šole je izobraževanje in vzgajanje otrok. To je natančno opredeljeno v zakonu o osnovni šoli (ZOsn), kjer so v petnajstih alinejah, ki jih najdemo v 2. členu, natančneje opredeljeni cilji, ki jih mora osnovna šola dosegati.

Ti določajo, da mora OŠ poleg njene temeljne naloge, ki je zagotavljanje splošne izobrazbe vsemu prebivalstvu, tudi spodbujati razvoj posameznika, pripravljati osebe za dejavno vključevanje v demokratično družbo, kar je povezano z vzgajanjem posameznika za spoštovanje in sodelovanje z drugimi posamezniki.

V osnovni šoli, ki je obvezna za vse, se otroci prvič srečajo z različnimi posamezniki in z različnimi ljudmi; srečajo se s posamezniki, ki se od njih razlikujejo po mišljenju, izgledu itd. Ti posamezniki prinesejo od doma različne vzorce obnašanja, ki so posledica vzgoje. Včasih se ti vzorci in pravila, ki so postavljeni doma, razlikujejo od pričakovanih vzorcev obnašanja v šoli. Naloga osnovne šole je, da otroke vodi in vzgaja, da sprejemajo različne posameznike in da se naučijo sprejemati tudi drugačnost.

Seveda se v okoljih, kjer se srečajo različni posamezniki, pojavljajo tudi konflikti. Med učenci lahko prihaja tudi do sporov. Naloga osnovne šole pa je, da za učence ustvari varno in spodbudno šolsko okolje, kjer se bodo počutili varne in kjer bodo lahko uspešno dosegali vzgojno-izobraževalne cilje.

Da bi pa lahko to dosegli in za otroke vzpostavili varno in vzpodbudno šolsko okolje, pa je potrebno, da otroke naučimo sodelovanja in strpnosti. Pri tem ima veliko vlogo razrednik, saj lahko pri tem sodeluje kot posrednik, mediator, povezovalac, itd. Razrednik je zelo pomemben člen, saj je oseba, ki dela neposredno z otroki in je tudi prvi vezni člen med šolo in starši.

Pomembno je, da otroci razredniku zaupajo in da je razrednik pripravljen otroke poslušati. Konflikti se lahko rešujejo samo, če se vsi, ki so vpleteni v njih počutijo slišane in če menijo, da so bili upoštevani. Nerešeni konflikti lahko hitro eskalirajo, zato je pomembno, da tudi manjšim nezadovoljstvom posvetimo našo pozornost. Posamezne probleme lahko odrasli drugače dojemajo kot otroci. Lahko se jim zdijo nepomembni in jim zato ne posvetijo dovolj pozornosti, učenci pa doživljajo te probleme popolnoma drugače. Morda se njim zdijo zelo pomembni in/ali celo nerešljivi.

Zato je pomembno, da razrednik na predmetni stopnji, nameni veliko pozornosti povezovanju razreda, da se pogovarja z učenci, da pridobi zaupanje učencev in da tudi on zaupa učencem. Zaradi tega ima pomembno vlogo tudi komunikacija. Pomembno je, da se učenci naučijo, kako komunicirati s soljudmi. Le s pomočjo dobre komunikacije, lahko rešimo probleme in konflikte, ki se pojavljajo v vsakdanjem življenju.

2. KDO JE RAZREDNIK?

Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeli razrednika, kot učitelja, ki poučuje v razredu in je obenem vodja razreda; razred pa je opredeljen kot stopnja oz. organizacijska enota izobraževanja v osnovnih in srednjih šolah. (SSKJ, 2000). Iz tega sledi, da je vloga razrednika neposredno povezana z razredom, ki ga vodi. Razrednik kot vodja in razred sta tako neposredno povezana.

Razrednika tako zaznamuje vloga v oddelku in s tem povezane naloge, ki jih v razredu opravlja. (Pšunder, 2006). Razrednik ima pomembno vlogo v procesu izobraževanja, saj svetuje, informira in pomaga učencem, sodeluje s starši, ter drugimi učitelji (Pušnik, 2001). Razrednik je pomemben vezni člen med učenci njegovega oddelka, vodstva šole, oddelčnega učiteljskega zbora in staršev. (Novak, 2008).

Pričakuje se, da se starši, učenci in drugi učitelji tako vedno naprej obrnejo na razrednika, ki naj bi imel največji vpogled v to kako funkcionirajo učenci, ter naj bi bil tisti, ki poišče ustrezno pomoč oz. ustreznega sogovornika, kadar se pojavijo problemi. Od razrednika se tako pričakuje, da bo prvi odreagiral, ko je seznanjen z določenim problemom, ki ga ima posameznik v njegovem razredu.

Prav zaradi tega je razrednik tisti, ki ima odgovorno vlogo za uspeh posameznika in oddelka kot celote. Svoj oddelek mora voditi, vzpostaviti mora ustrezno komunikacijo, svoje učence mora motivirati in jih usmerjati k skupnim ciljem. Dober razrednik mora imeti veliko pozitivnih lastnosti, kot so izvirnost, iznajdljivost in natančnost. Biti pa mora tudi razumevajoč in strpen, poleg tega, da je strokovnjak na svojem področju.

3. VLOGE RAZREDNIKA

Učitelji, zaposleni v šoli imajo večinoma več kot samo eno vlogo. Ena izmed vlog je vloga razrednega oz. predmetnega učitelja; večinoma poučujejo vsaj dva različna predmeta; in nekateri izmed njih prevzamejo tudi vlogo razrednika.

Razrednikova vloga je zelo pomembna, saj poleg tega, da sledi učnemu napredku učencev svojega razreda, jih mora vzgajati, spodbujati in spremljati.

Na delo razrednika vplivajo tako zakonodaja, kot tudi zasnova in filozofija vzgojno-izobraževalnega dela. Velik vpliv pa imajo tudi materialni in organizacijski pogoji in s tem povezane finance. (Ažman, 2012)

Kakšno vlogo v vzgojno-izobraževalnem procesu ima razrednik, ne opredeljuje samo razrednik sam, ampak tudi vodstvo šole, ki določa naloge, ki jih mora razrednik opravljati, starši, ki od razrednika pričakujejo, da spremlja njihove otroke, ter da jih obvešča o njihovem napredku, ter morebitnih težavah, učenci, ki pričakujejo njegovo pomoč, ter seveda razrednik sam, ki si opredeli in zastavi naloge, ki jih predpisuje učni načrt.

Programske smernice, ki jih je sprejelo Ministrstvo za šolstvo in šport leta 2005 določajo, da ima razrednik naslednje vloge: povezovalna, vzgojna, animatorska, načrtovalska, posredovalna v problemstkih situacijah, informativna in administrativna.

Nemalo krat mora razrednik sam določati svojo vlogo, saj se od njega zahteva prilagajanje vsem možnim situacijam in tako se tudi spreminja vloga, ki jo v tistem trenutku ima. Razrednik sam ve, katera vloga je v danem trenutku najustreznejša in tudi najbolj učinkovita. To sposobnost pa mu prinesejo le večletne izkušnje.

Da pa lahko razrednik uspešno spreminja svoje vloge, izbira najbolj učinkovito vlogo v danem trenutku, ter se uspešno prilagaja različnim situacijam, pa potrebuje tudi različne kompetence. Ena izmed njih je tudi, da more biti večč dobre komunikacije.

4. KAJ JE KOMUNIKACIJA?

Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeli komunikacijo kot sporazumevanje. To se pravi, da si ljudje, ki komunicirajo izmenjujejo informacije oz. si nekaj sporočajo.

Komunikacija sodi med najstarejše veščine, ki jih človek pozna. Ljudje komunicirajo v vseh starostnih obdobjih, na različne načine, verbalno in neverbalno. Komunikacija pa ni veščina, ki bi jo poznali samo ljudje, ampak jo poznajo tudi druga živa bitja.

Eden bistvenih elementov za uspešno reševanje konfliktov v osnovni šoli je dobra komunikacija. Ker niso vsi ljudje enako veščiči komunikacije, lahko prav to privede v stopnjevanje konfliktov. Zato je pomembno, da je razrednik, kot vezni člen, večč dobre komunikacije.

5. KAKŠNA JE DOBRA OZ. USTREZNA KOMUNIKACIJA?

Pri delu razrednika je pomembno, da se trudi vzdrževati dobro komunikacijo med vsemi vpletenimi. Ta komunikacija je lahko večplastna, med njim in učenci, med razrednikom in starši, med razrednikom in drugimi učitelji v oddelčni skupnosti. Zelo pomembno je, da je razrednik tisti, ki skrbi za pozitiven odnos, ko vstopa v komunikacijo z različnimi člani komunikacijske verige.

Pri dobri komunikaciji je pomembno, da se vsi počutijo poslušane in spoštovane, ter da je njihovo mnenje pomembno. Razrednik mora biti tisti, ki je pripravljen poslušati vse vpletene. Velikokrat pride do nesporazumov med starši in učitelji, ali med učenci in učitelji predvsem zaradi slabe komunikacije. Učenci velikokrat niso veščiči dobre komunikacije in zato lahko narobe razumejo, ali pa narobe predstavijo svoje težave.

Prav tako je potrebno, da je komunikacija med učenci in razrednikom pogosta, pomembno je, da razrednik ve, kje se nahajajo učenci, da sledi temu, da se dobro počutijo, pomembno pa je tudi, da starši redno prihajajo na govorilne ure in roditeljske sestanke.

Razrednik mora pri svojem delu stopiti v stik z drugimi sodelavci, ki poučujejo v njegovem razredu, ter se pozanimati kako napredujejo učenci njegovega razreda.

Pri tem pa je seveda velikega pomena, da zna razrednik tudi poslušati. Učenci in starši morajo dobiti občutek, da so slišani, da sogovornika zanima njihovo mnenje in da sogovornik razume oz. poskuša razumeti njihovo stališče. Predvsem ko pride do različnih konfliktov ali nesporazumov, je pomembno, da poslušamo obe plati zgodbe. Obstaja velika verjetnost, da imata obe oz. vse vpletene strani svoj prav, zato je pomembno, da si ne ustvarjamo svojega mnenja dokler nismo slišali vseh plati oz. tudi tega, kar so opazile osebe, ki niso bile vpletene v posamezen konflikt.

Seveda je za dobro komunikacijo pomembno tudi kako komuniciramo. Pri tem moramo ostati jasni in podajati informacije oz. komunicirati na način, da ni možno na več načinov interpretirati tega, kar smo povedali. Največ nesporazumov izhaja iz tega, da lahko nek izrečen stavek interpretiramo na več različnih načinov.

Za dobro komunikacijo je izjemnega pomena sodelovanje. Pri reševanju konfliktov je potrebno, da sodelujejo vse vpletene strani, šele potem je komunikacija lahko uspešna. Pomembno je, da v iskanje rešitev vključimo vse vpletene strani. Potrebno je spodbujati razredno klimo, in spodbujati učence, da vidijo svoj razred kot ekipo, kjer se morajo vsi truditi, da dosežejo skupni cilj.

Učitelji kot strokovnjaki, bi morali biti večji dobre komunikacije. Učence je potrebno vzgajati in jih naučiti dobre komunikacije, tudi tako, da je učitelj vzor kako se komunicira. V praksi se velikokrat zgodi, da komunikacija starš – učitelj ni najbolj primerna. V tem primeru, pa je potrebno, da učitelj, kot strokovnjak, poskuša spremeniti situacijo, da starša pomiri, saj se v večini primerov starši napačno odzovejo na stiske svojih otrok in morda neustrezno reagirajo na določene situacije.

Z dobro komunikacijo se ustvarjajo dobri odnosi med učenci, starši in drugimi učitelji, in dobra komunikacija je osnova za preprečevanje konfliktov in za razreševanje problemov, ki se porajajo v šoli.

6. PRIMERI PROBLEMOV IN KONFLIKTOV, KI SE POJAVLJAJO MED UČENCI NA PREDMETNI STOPNJI

Med učence predmetne stopnje štejemo učence od 6. razreda osnovne šole do 9. razreda osnovne šole. (Približno med 11. in 14. letom starosti). V tej starosti se med učenci pojavlja drugačna problematika, kot npr. med mlajšimi učenci (na razredni stopnji). Včasih se jim njihovi problemi zdijo nerešljivi in jih sami niso sposobni rešiti, oz. ne vedo kako bi se z njimi spopadli. Zato je izjemno pomembno, da se z učenci pogovarjamo in vzpostavimo nek zaupljiv odnos, saj nam bodo le v tem primeru zaupali. Pomembno je, da učence naučimo, da v primeru, ko ne vedo, kako rešiti določen problem, da se vedno obrnejo na odraslo osebo. To so lahko

starši, učitelji, svetovalna služba, itd. Pomembno je, da so učenci seznanjeni s tem, da niso sami in da lahko vedno poiščejo pomoč.

Največ konfliktov v tem starostnem obdobju se pojavlja med vrstniki. Učenci se srečujejo s konflikti in težavami pri medsebojnih odnosih. Med njimi se lahko pojavijo nesoglasja. Velikokrat nekoga izključijo iz svoje družbe, saj se je zameril nekemu, ki ga posamezniki občudujejo. Prav tako se učenci besedno zbadajo med seboj. Velikokrat se učenci niti ne zavedajo, da lahko določene opazke koga prizadenejo. V tem primeru je pomembno, da učitelj, ki zasledi te zbadljivke, to takoj tudi ustavi in učencem pove, da ni primerno, da sošolca tako kličejo. Najpogostejši izgovor v tem primeru je, da ta sošolec ni jezen oz. da se smeji njihovim zbadljivkam. Učencem je potrebno pokazati, da čeprav se nekdo smeji, še ne pomeni, da mu je prav, da ga tako kličejo.

Veliko učencev v tem starostnem obdobju ima težave s samozavestjo. Učenci se soočajo z izzivi glede lastne samopodobe in samozavesti. Predvsem se tukaj pojavlja negotovost in dvom v samega sebe, ali pa se pretirano primerjajo z drugimi. Zato je potrebno, da se z učenci pogovarjamo tudi o tem, kako razvijati samozavest in spodbujati pozitivno samopodobo. Pri tem je pomembno, da skupaj z učenci ugotovimo, kaj so njihova močna področja in predvsem s pomočjo le-teh okrepimo njihovo samopodobo.

Kar nekaj učencev ima težave pri učenju. Učenci največkrat ne razumejo šolske snovi ali si ne znajo razporediti in organizirati dela. Učence je potrebno naučiti, kako se naj učijo. Pomembno je, da jim razrednik pomaga pri razvijanju učnih strategij, organizaciji in ponujanju dodatne podpore, kot so individualna srečanja ali usmerjanje k učnim virom.

Veliko učencev ima tudi težave pri medsebojni komunikaciji, tako z sošolci kot tudi z odraslimi. Kot odraščajoči si morajo kompetence uspešne komunikacije šele pridobiti. Težave se pojavljajo tudi pri izražanju svojih čustev, saj se na neuspeh ali če ni tako, kot so si zamislili, neustrezno odzovejo. Naloga razrednika je, da take otroke vodi in jim pokaže oz. razloži, na primerih, kako lahko ustrezno komunicirajo. Pri otroku moramo vzbuditi empatijo do drugih, da spozna, kako se drugi počutijo v posameznih situacijah in da zato poskuša ustrezno odreagirati.

Največ težav pa se pojavlja v povezavi s socialno integracijo. Učenci v tem starostnem obdobju se vključujejo v posamezne skupine, nato se sprejo in nekatere skupine posamezne učence izločijo. Učenci, ki imajo boljše interakcijske sposobnosti, hitreje sklepajo prijateljstva in se zato tudi hitreje vključijo v druge skupine. Nekateri učenci pa niso tako večji in jih izključitev iz posamezne skupine zelo prizadene. Ti učenci se lahko počutijo osamljene in težje sklepajo nova prijateljstva. Zato si mora razrednik pri svojem delu prizadevati, da je razred čimbolj povezan, da so vsi učenci vključeni v posamezne dejavnosti; predvsem pa je potrebno krepiti pripadnost razredu.

Zelo pomembno je torej, da razrednik skupaj z učenci krepí pripadnost vseh članov razreda in da se o problemih mladostnikov pogovarjajo, ter skupaj poskušajo najti ustrezne rešitve.

7. PRIMERI IGER IN DELAVNIC, KI SO NAMENJENE REŠEVANJU KONFLIKTOV MED UČENCI

Ena izmed pomembnih nalog razrednika je torej, da preprečuje konflikte, preden bi le ti lahko prerasli v hujše težave oz. celo v nasilje. Da to dosežemo je potrebno ves čas delati in se pogovarjati z učenci, ter v času razrednih ur ali dni dejavnosti izvajati delavnice, za spodbujanje komunikacije, reševanje problemov, ter povezovanje oddelčne skupnosti.

V ta namen lahko učitelj v času razrednih ur izvede različne delavnice oz. socialne igre. Ni nujno, da učitelj za to uporabi celo uro, dovolj je že, da nameni nekaj minut za posamezno igro.

Ena zelo uporabnih socialnih iger je igra vlog. Učencem predstavimo, fiktiven, vendar mogoč scenarij nekega problema, ki je zelo podoben njihovim. Učenci prevzamejo posamezne vloge vpletenih in poskušajo odigrati scenarij. Učitelj jih vzpodbuja, da povedo tudi kako se ob tem počutijo. Učenci opišejo zakaj menijo, da je prišlo do tega spora ali problema. Nato sodelujejo vsi učenci in povedo, kako bi problem rešili. Skupaj pomagajo iskati rešitve, ki bi bile ustrezne za vse. Učence vzpodbujamo, da povedo svoje mnenje.

Prav tako pomembne so sodelovalne igre. Najboljše so take igre, kjer morajo učenci sodelovati, da pridejo do skupne rešitve. Rešitev je pri tej vrsti iger možno doseči samo s sodelovanjem, posameznik brez pomoči sošolcev ne more priti do rešitve. Cilj te vrste iger je predvsem medsebojno sodelovanje in pomoč.

Zanimive so tudi igre za prepoznavanje čustev. Te igre spodbujajo razumevanje čustev in lahko pomagajo učencem prepoznati in izraziti svoja čustva. Npr. učencem pokažemo več fotografij, pri tem ugibajo, kako se počuti oseba na sliki in zakaj menijo, da se ta oseba tako počuti. Seveda lahko pri tem povedo tudi, kako se oni v tistem trenutku počutijo in izberejo ustrezno sliko, za svoje razpoloženje. Izražanje čustev je izredno pomembno pri reševanju konfliktov. Učence je potrebno naučiti, da z izražanjem jeze, žalosti, veselja, itd. ni nič narobe, da se lahko počutijo jezne in žalostne. Učencem je potrebno pokazati, da so lahko jezni, vendar pa, da je razlika v tem, kako se na posamezno čustvo odzovejo. Z učenci nato, s pomočjo slik, ugotovimo, kako se ustrezno odzovemo v dani situaciji in kakšni niso primerni odzivi. Učencem tudi podamo primere, kdaj ni primerno, da se smeji, tudi če se v tisti situaciji spomnijo smešnega dogodka. Namen te igre je predvsem, prepoznavanje čustev in ter ustrezno odzivanje na ta čustva v posameznih situacijah.

Zanimive so tudi ustvarjalne igre, kjer učenci sodelujejo tako, da npr. skupinsko rišejo ali pišejo zgodbo. V tej zgodbi, izražajo svoje ideje, občutke in misli. Učence razdelimo v skupine. En član skupine prične z pisanje/risanjem, ob znaku odloži pisalo, pride drugi učenec in nadaljuje tam, kjer je prejšnji član končal. Prvi učence dobi za delo 2 minuti, naslednji pa po 2 minuti in 30 sekund, saj mora preveriti, kje je učence pred njimi končal. Ko zadnji učenec iz skupine konča, skupaj preberemo/pogledamo kaj so ustvarili. Nato se pogovorimo, če je zgodba potekala tako, kot si jo je zamislil prvi učenec. Nato zamenjamo vrstni red učencev in ponovimo

igro. Taka igra lahko pomaga pri izražanju učencev in razreševanju konfliktov na alternativen način.

Zanimive so tudi igre za razvijanje empatije. Take igre pomagajo učencem videti situacije skozi oči druge osebe. Učencu pokažemo kartico z neko besedo. Učenec lahko nato samo z obrazno mimiko pokaže, kaj čuti. Manjši gibi so z rokami so dovoljeni, vendar ne sme biti to pantomima. Ostali učenci morajo ugibati, kaj druga oseba čuti ali razmišlja glede na dano situacijo.

Aktivnosti, ki jih uporabljamo je potrebno prilagoditi glede na starost učencev in specifične konflikte, s katerimi se srečujejo. S temi igrami lahko učenci razvijajo veščine komunikacije, empatije, reševanja problemov in sodelovanja, ki so ključne pri reševanju konfliktov na pozitiven način.

Seveda, pa je pomembno, da z učenci izvedemo več delavnic na temo preprečevanja konfliktov in kako dobro komunicirati. Dobro je, da imamo vsaj enkrat letno, dan dejavnosti, ko lahko izvedemo takšne delavnice in nato izvedemo tudi analizo, in kjer imajo učenci možnost, da povedo, kako oni doživljajo določene situacije. Velikokrat pride do sporov ravno zaradi tega, ker učenci ne povedo, kaj jih moti in dovolijo, da gre določena situacija predaleč.

8. SKLEP

Eden izmed najpomembnejših ciljev osnovne šole je, da zagotovi učencem varno in spodbudno šolsko okolje, kamor bodo radi zahajali in kjer bodo motivirani za učenje. Varno šolo lahko zagotovimo le, če s sprotnim delom preprečujemo konflikte in rešujemo probleme. Sprotno reševanje problemov, se lahko zagotovi le skozi pogovor in delo z učenci, da jih naučimo, kako sami rešujejo probleme. Pomembno pa je tudi, da jih naučimo, da če imajo problem, ki ga ne zmorejo rešiti sami, poiščejo pomoč odrasle osebe, ki ji lahko zaupajo.

Učence moramo skozi delavnice opolnomočiti, da bodo zmogli manjše probleme reševati sami, na miren in ustrezen način. Seznaniti jih moramo tudi, da ni nič narobe z izražanjem čustev, da imajo pravico biti jezni, žalostni veseli, vendar pa morajo vedeti, kakšna so sprejemljiva izražanje čustev v določenih situacijah. Vedeti morajo, kako je sprejemljivo odreagirati, če so jezni, kdaj se ni ustrezno smejati, tudi če je nekaj smešnega, kako pokazati, da so žalostni.

Prav tako moramo učencem povedati, kje lahko poiščejo pomoč. Učenci morajo vedeti, da se v primeru težav, lahko obrnejo na razrednika, na šolsko svetovalno službo in na ostale učitelje v šoli.

Delo razrednika je zelo raznoliko, razrednik ima pri svojem delu veliko vlog in mora biti dovolj fleksibilen, da ve katera vloga je primerna v določeni situaciji. Razrednik na predmetni stopnji načeloma dobi svoj razred, ko so učenci tega razreda v 6. razredu in je njihov razrednik do 9. razreda, ko učenci končajo osnovnošolsko obvezo. To starostno obdobje med 11. in 14. letom je tudi obdobje, ko so otroci najstniki in se začno upirati pravilom. V tem starostnem obdobju imajo tudi veliko specifičnih problemov, ki jih je potrebno sproti reševati.

Sprotno reševanje problemov lahko zagotovimo le tako, da skozi vsa štiri leta, učence vodimo, se pogovarjamo z njimi in jih skozi različne igre ter delavnice opolnomočimo, da sami vedo kako rešiti manjše probleme, oz. kje poiskati pomoč, če tega ne zmorejo.

Seveda se, kljub sprotnemu delu razrednika z učenci, vedno pojavljajo tudi problemi, ki jih učenci ne zmorejo sami rešiti, ki prerastejo v večje konflikte med njimi, ampak če vsaj nekaj učencev, ve kje poiskati pomoč, oz. kako pravilno odreagirati v določeni situaciji, potem smo dosegli svoj cilj.

Razrednik, ki poskrbi, da učenci vidijo, da se v učnem procesu ne tolerira posameznih neprimernih vedenj in da učenci znajo poiskati ustrezno pomoč, preden manjši problem preraste v večji spor, je ustrezno opolnomočil učence in s tem doprinesel k spodbudnemu in varnemu šolskemu okolju. V šolo, kjer se bodo učenci počutili varne, sprejete in poslušane, bodo radi zahajali. Tudi sami se bodo trudili, da bodo po svojih najboljših močeh poskušali sprotno reševati probleme in vsi skupaj bodo tako doprinesli k boljši in varni šoli, v kateri se bodo dobro počutili.

LITERATURA IN VIRI

- [1] G Ažman, T. 2012. Sodobni razrednik: priročnik za usposabljanje učiteljev za vodenje oddelčnih skupnosti. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [2] Bregar, M., 2013, Naloge razrednika v osnovni šoli in usposobljenost učiteljev za to vlogo: magistrsko delo.
- [3] Jelenc, D., 1998. Osnovna vedenja o komunikaciji. Ljubljana: Pedagoška fakulteta v Ljubljani.
- [4] Malić, J., 1988. Razrednik v osnovni šoli. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- [5] Novak, B. 2008. Razredništvo – zapostavljeni segment današnje osnovne šole? *Sodobna pedagogika*, letn. 59/125, št. 1, str. 154 – 167
- [6] Programske smernice za delo oddelčnega učiteljskega zbora in oddelčne skupnosti v osnovnih in srednjih šolah ter v dijaških domovih. 2005. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije. Na spletu. http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2011/programi/media/pdf/smernice/Programske_smernice_za_delo_ouz_in_os.pdf
- [7] Pšunder, M. (ur.). 2006. *Razrednik@starši.oš*. Ljubljana: Supra.
- [8] Pušnik, M. 2001. Vloge razrednika. *Vzgoja: revija za učitelje, vzgojitelje in starše*, letn. 3, št. 9, str. 12-13.
- [9] Slovar slovenskega knjižnega jezika. 2000. Ljubljana: DZS.
- [10] Vtič, D. 2009. *Iskalci biserov. Priročnik za razredne ure : gradivo za razredne ure, projektne dneve, izbirne vsebine in roditeljske sestanke*. Maribor : Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet.
- [11] Zakon o osnovni šoli. (ZOs) (Uradni list RS, št. 81/06 – uradno prečiščeno besedilo, 102/07, 107/10, 87/11, 40/12 – ZUJF, 63/13 in 46/16 – ZOFVI-K), 2016. Na spletu. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448>

SPROŠČANJE PRI POUKU PSIHLOGIJE, KI JE POSTALO VSAKDANJIK

POVZETEK

Meditacija in sproščanje omogočata večjo umirjenost in s tem bolj uravnoteženo delovanje simpatičnega in parasimpatičnega živčevja, kar je v današnjih stresnih časih nujnost za uspešno preživetje brez izgorelosti. Tudi nevroznanstvene raziskave dokazujejo dobrobiti meditacije, sproščanja, čuječnosti na psihično in fizično delovanje človeka. V kratki raziskavi na srednješolskih poklicnega in strokovnega programa izobraževanja smo dokazali, da 3-5 minutna meditacija ob nežni glasbi na začetku šolske ure omogoča udeleženiim dijakom boljše počutje, razpoloženje, veselje do šole, zdravje, uspeh pri pouku, odnos med sošolci, odnos do sebe, samozavest. Profesorji pa so ocenjevali še naslednje tri parametre: disciplina v razredu, odnos dijaka do profesorja in razredna klima. Raziskava, je kljub majhnosti vzorca uspela pokazati na pozitivne učinke preproste meditacije, največ je bilo opaziti učinkov pri večjem veselju do šole, pri odnosu med sošolci, pri disciplini v razredu in v odnosu do profesorja.

KLJUČNE BESEDE: meditacija, pozitivni učinki, izobraževanje, disciplina v razredu, srednja šola

RELAXATION DURING THE CLASSES OF PSYCHOLOGY, WHICH BECAME AN EVERYDAY HABIT

ABSTRACT

Meditation and relaxation enable higher peacefulness and more regulated function of autonomous nervous system, which nowadays is a must have against burnout. The neuroscience also proves the positive effects of meditation, relaxation and mindfulness on our psychological and physical wellbeing. In a short research in high school on pupils of professional education, we have proved that 3-5- min of meditation accompanied with gentle music at the beginning of classes enables better everyday mood, good feelings towards school, health, success in class, relationships between pupils, relationship towards self, self-confidence. The professors also evaluated the parameters of discipline in class, the relation of pupil towards the professor and the climate in entire class. The research, despite of the smallness of the sample succeeded to prove the positive effects of simple meditation mostly on higher good feelings towards school, relationships among pupils, discipline and relationship towards the professors.

KEYWORDS: meditation, positive effects, education, discipline in class, high-school

1. UVOD

Meditacija je dandanes običajna tehnika za sproščanje, toda ali jo lahko uporabimo kot del pouka, za boljše in učinkovitejše učenje dijakov, učencev? Meditacija je kot sredstvo za spoprijemanje z vsakodnevnim stresom čedalje bolj v ospredju. Ta stres doživljamo, ker zahteve po storilnosti in uspehu tako v šoli kot doma, čedalje bolj pritiskajo na dijake, učitelje in posameznika. Gre za konflikt, ki se dogaja v današnjih časih razpetosti med demokracijo in kapitalizmom, med vrednotami okolja in v družinah, med religijo zunaj in znotraj družine ter psihično ranjenostjo posameznika, ki vpliva tako, da posamezniki težko prenesejo stres, saj nimajo potrebnih psiholoških virov moči.

V letu 2022, maja in junija, smo v 1. Letnikih Srednje trgovske in aranžerske šole Ljubljana, naredili manjšo raziskavo, ki je bila vrhunec dolgoletnih izkušenj z uporabo meditacije pri urah psihologije. Meditacijo uporabljamo prve tri minute pouka, da se ustvari varno in prijetno okolje za učenje nove snovi, kar potrjuje tudi nevroznanost, saj je tako (torej varno, sproščeno in prijetno) okolje ključno, da se znanje sploh usvoji in uskladišči v dolgotrajni spomin. Tudi nežna glasba, ki spremlja pouk, se je poleg meditacije, izkazala za podobno učinkovito. Raziskava je pokazala pozitivne spremembe pri disciplini dijakov, odnosu do profesorja in veselju do šole.

2. PROJEKT MEDITACIJA - TEORETIČNI UVOD

Nevroznanstveno gledano možgani potrebujejo varno in sproščujoče okolje, da lahko dijak dobro sprejema nove informacije, ter da možgani tvorijo nove nevrnske povezave in se dijak uči. Sproščeno in varno okolje, ki ga omogoči meditativno vzdušje, v katerem vsi dijaki sodelujejo, omogoča dobro delovanje desne in leve možganske hemisfere in vodoravno in navpično integracijo v možganih. Vodoravno integracijo, omogoča tako, da logika leve polovice možganov lahko dobro sodeluje s čustvi desne polovice. Navpična integracija pa omogoča tako, da zgornji del otroških možganov, ki jim povzroči, da o svojih dejanjih skrbno premislijo, dobro sodeluje z nižjimi deli, ki so odgovorni za bolj nagonske odzive in preživetje (1.).

Delovanje telesa in avtonomnega živčnega sistema je tudi podlaga za pozitivne učinke sproščanja na dijaka. Avtonomni živčni sistem delimo na simpatično živčevje in parasimpatično živčevje. Oba dela sistema avtonomnega živčevja oživčujeta notranje organe in nadzorujeta njihovo delovanje. Simpatično živčevje deluje, ko smo vznemirjeni ob stresnih dogodkih, ob aktivnosti telesa. Povroči hitro bitje srca, zožitev žil in razširitev zenic ob ogroženosti organizma (v povezavi z nevroznanostjo se aktivira amigdala v možganih in plazilski del možganov s hrbtenjačo) ter odziv BOJ ali BEG oziroma ZAMRZNITEV organizma. Sprostijo se stresni hormoni-kortizol in adrenalin.

Parasimpatično živčevje pa se nasprotno aktivira ob sproščenosti, umirjenosti, spanju, ob poslušanju umirjene glasbe, ob umirjenem prehodu in je kontrapunkt simpatičnemu živčevju, umiri se bitje srca, zenice se zožijo v očeh, dihanje se umiri. Pri tem se v telesu sprostijo drugi hormoni, na primer serotonin, ki je hormon sreče.

V današnjem času, ko veliko hitimo in si ne vzamemo časa zase, to se začne že zgodaj pri otrocih, je simpatični živčni sistem veliko bolj aktiven v nasprotju z parasimpatičnim

živčevjem, saj čedalje manj in slabo spimo. Oba sistema pa bi v idealnih pogojih morala biti v ravnovesju, temu pa dandanes pri večini ljudi ni tako.

Meditacija omogoča, da se dijak sprosti, umiri, poveže s svojimi notranjimi viri moči, aktivira parasimpatično živčevje in s tem uravnoteži delovanje simpatičnega živčevja dijaka, hkrati, pa se tudi uravnovesijo hormoni stresa in umirjenosti.

Meditacija omogoča telesu in možganom, kar je potrebno, da se ustvarja dobro vzdušje za učenje snovi pri pouku.

3.METODA

V šoli, nam je bilo omogočeno, da naučimo dijake preproste meditacije z umirjanjem dihanja in osredotočanjem na štetje do 5. Ob umirjeni glasbi so poiskali svoj vir miru in se kasneje lažje spopadli s stresom, ki jim ga nanaša okolje in temeljna psihična ranjenost zaradi njega. V obdobju treh tednov smo prihajali ob torkih v omenjene razrede, na začetek ene od šolskih ur tekom dneva, na kateri smo ob glasbi skupaj z učečimi profesorji, 3 minute meditirali. Meditacija je imela preprosto navodilo – »preštej do pet pri vdihu in preštej do pet pri izdihu, vsak v svojem ritmu! « (2.).

Dijake smo prosila, naj meditirajo tudi doma.

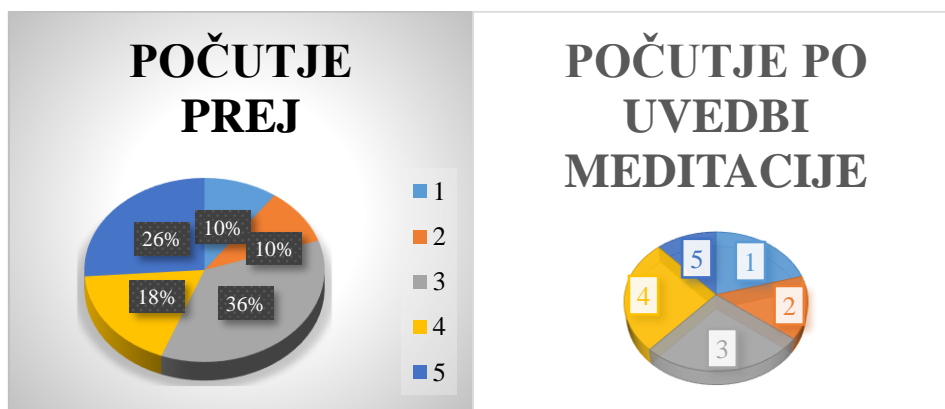
a)Vzorec

Na Srednji trgovski in aranžerski šoli Ljubljana, je v maju in juniju, v šolskem letu 2021/ 2022, v 1. letnikih programa SPI Trgovec in SSI Aranžerski tehnik, potekala raziskava o tem, kako vpliva meditacija na dijake, njihovo počutje in uspeh. Dijaki so zelo lepo sodelovali. Pred in ob začetku projekta je anketo izpolnilo 102 dijakov in dijakinj, po projektu pa 41 dijakov in dijakinj iz vseh razredov. Pri raziskavi je sodelovalo tudi 5 učečih profesorjev.

b) Proces analize

V anketi pred začetkom projekta so dijaki od 1-5 ocenjevali, kako so se počutili pred meditacijo (1 pomeni zelo slabo - 5 zelo dobro). V anketi po koncu projekta pa so ocenjevali, kako se jim je izboljšalo stanje po uvedbi meditacije pri pouku, ravno tako od 1 do 5 (1 pomeni nič, 5 pa največ). Po tej pet - stopenjski lestvici so ocenjevali počutje, vsakodnevno razpoloženja, veselje do šole, fizično počutje, zdravje, uspeh pri pouku, odnos med sošolci, odnos do sebe, samozavest. Anketirali smo 5 sodelujočih profesorjev. Profesorji pa so ocenjevali še naslednje tri parametre: disciplina v razredu, odnos dijaka do profesorja in razredna klima.

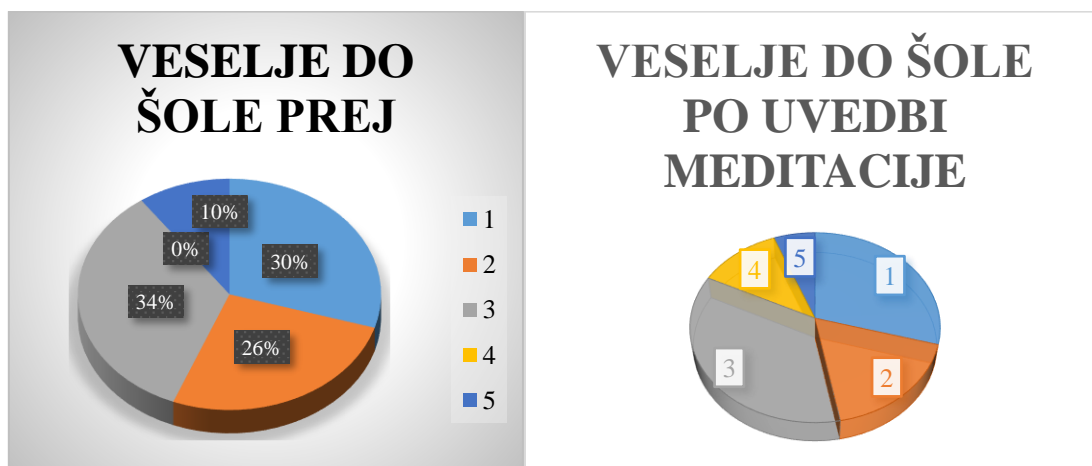
4. REZULTATI



SLIKA 1 IN 2 : počutje dijakov pred in po meditaciji:

POČUTJE je bilo pred meditacijo pretežno dobro, po uvedbi meditacije pa se je pri večini anketiranih izboljšalo.

VSAKODNEVNO RAZPOLOŽENJE je bilo pred meditacijo med slabim in zelo dobrim, po uvedbi meditacije pa se je pri treh četrtinah anketiranih izboljšalo.



SLIKA 2 IN 3: veselje do šole pred in po meditaciji

VESELJE DO ŠOLE je bilo pred uvedbo meditacije večinoma zelo slabo, medtem ko se je po uvedbi meditacije izboljšalo pri tretjini srednje, pri dveh četrtinah od malo do največ.

FIZIČNO POČUTJE je bilo pred meditacijo večinoma dobro, po uvedbi meditacije pa se je spremenilo na boljše od malo do največ pri treh četrtinah anketiranih.

ZDRAVJE je bilo večinoma ocenjeno pred meditacijo kot dobro, po uvedbi meditacije pa se je pri treh četrtinah izboljšalo od malo do največ.

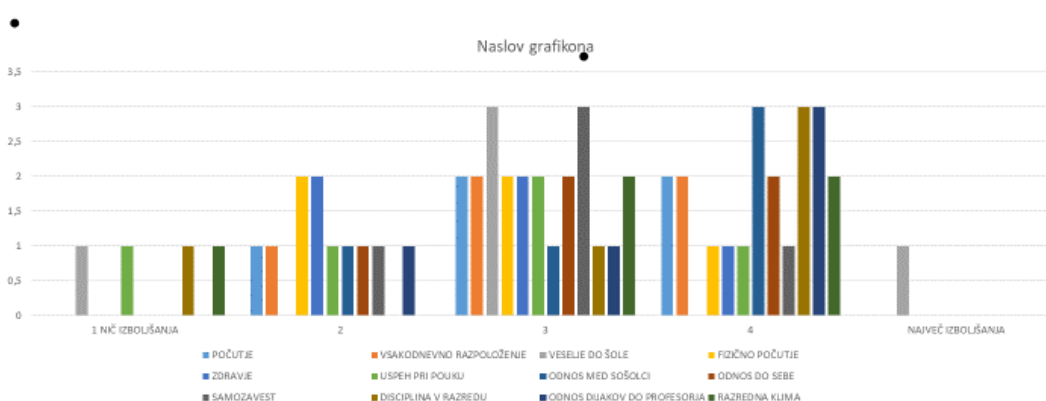
USPEH PRI POUKU je bil pred meditacijo od srednje dober do dober in tudi zelo dober, medtem ko se je pri polovici anketiranih po meditaciji izboljšalo od srednje do največ.

ODNOS MED SOŠOLCI- je bil ocenjen pred projektom od srednje do zelo dobro, medtem ko se je to stanje izboljšalo pri polovici dijakov, ki so bili anketirani po meditaciji in sicer z ocenami od srednje, do več in največ.

ODNOS DO SEBE je bil pred meditacijo pri več kot polovici dijakov ocenjen od dober do zelo dober, medtem ko se je to stanje izboljšalo pri več kot polovici anketiranih po uvedbi meditacije.

SAMOZAVEST je bila ocenjena od zelo slabo do zelo dobro, največ dijakov pa je ocenilo svojo samozavest kot srednje dobro, dobro ali zelo dobro. Po uvedbi meditacije pa se je izboljšala samozavest vsaj malo pri desetini dijakov pri polovici od srednje do največ, pri četrtini pa nič.

OPAŽENO STANJE PO UVEDBI MEDITACIJE



SLIKA 4: opaženo stanje, ki so ga navedli sodelujoči profesorji pri dijakih po meditaciji

Tudi profesorji so ocenjevali te parametre pri dijakih po uvedbi meditacije, dodali pa smo še parametra disciplina v razredu, odnos dijakov do profesorja in razredna klima.

Udeleženi profesorji so do 1 (nič) do 5 (največ) označili, koliko se je izboljšalo opaženo stanje v razredu po uvedbi meditacije pri pouku.

Največ sprememb so opazili profesorji pri ODNOSU MED SOŠOLCI, kar trije profesorji so opazili izboljšanje. Opazili so enako izboljšanje pri DISCIPLINI V RAZREDU - ravno tako 3 profesorji, in ravno tako so trije od petih profesorjev opazili večje spremembe v razredu pri ODNOSU DO PROFESORJA.

Vsaj dva profesorja sta opazila srednje spremembe pri vseh parametrih, po trije profesorji pa so srednje spremembe opazili pri VESELJU DO ŠOLE IN SAMOZAVESTI.

5.DISKUSIJA

Največje spremembe po uvedbi meditacije so se pokazale pri veselju do šole, disciplini, odnosu do profesorja in razredni klimi. To kaže na kar precejšen pozitiven vpliv meditacije. Sicer pa kot profesorica psihologije na Srednji šoli za oblikovanje in fotografijo, Ljubljana, na podoben način - prvih nekaj minut učne ure, uporabljam meditacijo že vsaj 10 let. Dijaki pohvalijo učne ure kot sproščujoče in prijetne.

Raziskava sama ima tudi pomanjkljivosti, kot je kratek čas izvedbe, majhnost vzorca in upad ocenjevalcev med dijaki po raziskavi, morebitno subjektivno ocenjevanje parametrov s strani dijakov in profesorjev itn. Pozitivni vidiki raziskave pa so, da je bila narejena na bolj živahnih dijakih (SSI Trgovec), se pravi, disciplinsko motečih in konsistentnosti rezultatov.

Projekt je lepo uspel, glede na malo časa, kolikor smo ga imeli, da dokažemo morebitne učinke meditacije na dijake in razrede. Učinki so se pokazali kot pozitivni.

6.SKLEP IN DOPRINOS K STROKI

Raziskava kaže na pozitiven vpliv meditacije na dijake med učnimi urami in tudi v odnosu do profesorjev, kar je dober argument za uvedbo meditacije v času šolske ure. Pomembno je, da je meditacija preprosta in lahko učljiva, nima religioznih pomenov, ter da jo dijaki redno izvajajo. Spoznanja te raziskave bi bilo dobro uporabiti na vseh segmentih šolstva, saj sproščanje omogoča uravnoteženo delovanje avtonomnega živčnega sistema in s tem manj stresnih hormonov. Vse to pripomore k boljšemu zdravju, manj bolniških odsotnosti in preprečevanju izgorelosti, anksioznosti, neuspeha v šoli in drugje. Sproščanje vodi tudi do notranjega in psihičnega umirjanja in s tem manjše možnosti agresivnega ravnanja v potencialnih konfliktnih situacijah, kar podpira idejo, da bi otroke vzgajali v nenasilnem duhu.

Nenasilna komunikacija je osnova vsake dobre družbe in dobrih odnosov v družbi, redno sproščanje in umirjanje pa bi lahko bil eden od temeljnih gradnikov, poleg učenja strategij nenasilne komunikacije, za nenasilje v civilizaciji.

Nevroznanstvene ugotovitve tudi kažejo, da varnost, umirjeno okolje, ki bi ga kultiviralo redno sproščanje pri učnih urah in doma, omogoča hitrejšo in bolj učinkovito učenje nove snovi. Alfa valovi v možganih in sinhronizacija leve in desne možganske polovice, namreč omogočajo ravno to.

ZAHVALA

Zahvalila bi se rada ravnateljici Srednje trgovske in aranžerske šole Ljubljana, za to, da mi je omogočila to kratko raziskavo, sodelujočim profesorjem in profesoricam ter sodelujočim dijakom in dijakinjam 1. letnika programa SPI Trgovec in SSI Aranžerski tehnik, za prijaznost in korektnost. Hvala tudi mami, očetu in sestri za vse spodbude ter vsem, za finančno podporo pri predstavitvi te raziskave v javnosti (STAŠ in SŠOF).

LITERATURA IN VIRI

- [1] Bryson, T.P., Siegel, D. J. (2018). Celostni razvoj otroških možganov. Družinski in terapevtski center Pogled.
- [2] Dernovšek, M. Z., Valič, M., (brez letnice izdaje) Anksioznost, pomoč pri spoprijemanju z anksiozno motnjo. Littera picta d.o.o.

KREPITEV PODJETNIŠKIH VEŠČIN Z METODO OBLIKOVALSKEGA RAZMIŠLJANJA

POVZETEK

Vsakodnevne novosti motivirajo učitelja, da se redno izobražuje, sledi trendom ter spodbuja svoj profesionalni razvoj. Učinkovite metode poučevanja niso le metode s področja didaktike in pedagogike, učiteljem podjetništva koristijo tudi metode, veščine in znanja, ki jih uporabljajo uspešna podjetja. V prispevku predstavljamo metodo oblikovalskega razmišljanja (izvirno poimenovanje metode v ang. design thinking), ki smo jo spoznali skozi oči učeečega na strokovnem usposabljanju učiteljev v projektu Erasmus+ in smo jo kot primer dobre prakse iz gospodarstva prenesli v razred. Metoda oblikovalskega razmišljanja temelji na iskanju in kreiranju rešitev, ki ustrezajo dejanskim potrebam uporabnikov, pri čemer oblikovalec izvede pet korakov: vživljanje, definiranje, iskanje idej, izdelava prototipa in testiranje. Kasneje smo z uporabo te metode pri pouku podjetništva z dijaki razvijali poslovne ideje in pripravljali vitke poslovne modele, podobno kot jih pripravljajo podjetja pri razvijanju svojih idej. Dijaki so razvijali poslovne ideje ob upoštevanju zakonitosti krožnega gospodarstva. Predstavljena metoda je uporabna in prenosljiva na različne ravni vključevanja podjetniških vsebin v profesionalni razvoj posameznika. Z vključevanjem dobrih praks iz podjetij v pouk podjetništva dijaki razvijajo podjetniške veščine, krepijo podjetniško razmišljanje in začnejo graditi svoj profesionalni razvoj, učitelji pa nadgrajujejo svoj profesionalni razvoj ter se opolnomočijo za sodoben pouk.

KLJUČNE BESEDE: profesionalni razvoj, podjetniške veščine, oblikovalska metoda

STRENGTHENING ENTREPRENEURIAL SKILLS WITH THE METHOD OF DESIGN THINKING

ABSTRACT

The daily advancements inspire teachers to pursue regular education, follow trends, and promote their professional development. Effective teaching methods go beyond didactics and pedagogy; entrepreneurial teachers also benefit from the methods, skills, and knowledge used by successful businesses. In this article, we present the method of design thinking, which we encountered through the eyes of a learner during a professional teacher training in Erasmus + project and transferred it to the classroom as a good practice example from the business sector. The method of design thinking is based on the search and creation of solutions that meet the actual needs of users, with the designer going through five steps: empathize, define, ideate, prototype, and test. Later on, we used this method with students in entrepreneurship classes to develop business ideas and prepare lean business models, similar to what companies do when developing their own ideas. The students developed business ideas while considering the principles of the circular economy. The presented method is useful and applicable to various levels of incorporating entrepreneurial content into individual professional development. By integrating best practices from companies into entrepreneurship education, students develop entrepreneurial skills, strengthen entrepreneurial thinking, and begin to build their professional development. Teachers, on the other hand, enhance their professional development and empower themselves for modern teaching practices.

KEYWORDS: professional development, entrepreneurial skills, design thinking

1. UVOD

Podjetništvo je predmet oziroma strokovni modul v skoraj vsakem srednješolskem izobraževalnem programu, najdemo ga tudi v določenih programih strokovnih gimnazij. Gre za strokovni predmet, ki dijakom posreduje temeljna poslovna znanja, razvija poslovne veščine, podjetniške lastnosti in spretnosti. Učitelji, ki poučujejo predmet podjetništvo morajo spremljati novosti, se povezovati z gospodarstvom, se pogosto izobraževati in nenehno graditi svoj profesionalni razvoj. V prispevku je predstavljen primer izobraževanja učitelja podjetništva v okviru projekta Erasmus+, ki je potekal v obliki enotedenskega izobraževanja na temo vključevanja trajnostnega vidika v vsakodnevno poučevanje (ang. Teaching Beyond Subjects: Including Sustainability Education in Everyday Classes). Poudarek je na krožnem gospodarstvu, trajnostnem obnašanju v podjetništvu, uporabi inovativnih pristopov in novih metod dela v razredu ter spoznavanju metode oblikovalskega razmišljanja po metodi izkustvenega učenja (ang. learning by doing).

Z udeležbo na tovrstnih aktivnih tečajih učitelji zraven uporabnih znanj krepijo svoj strokovni razvoj. Pozitiven vidik tega izobraževanja je predvsem prenosljivost predstavljenih metod in oblik dela v razred. Posebej izpostavljena je metoda oblikovalskega razmišljanja, ki temelji na kreiranju in iskanju rešitev, ki ustrezajo dejanskim potrebam uporabnikov. Pri uporabi te metode izvajalec izvede pet korakov, v naslednjem vrstnem redu: vživljanje, definiranje, iskanje idej, izdelava prototipa in testiranje. Metodo smo nato prenesli v razred, natančneje v 3. letnik programa logistični tehnik, kjer so dijaki pri pouku podjetništva razvijali poslovne ideje ter pripravljali lastne poslovne načrte ob upoštevanju zakonitosti krožnega gospodarstva.

2. VSEBINSKI DEL

a) Profesionalni razvoj učitelja

Profesionalni razvoj učitelja je pomemben proces vseživljenjskega učenja, kjer učitelji razvijajo in spreminjajo svojo prakso poučevanja. Gre za proces, ki vključuje učiteljevo osebno, poklicno in socialno dimenzijo ter pomeni učiteljevo napredovanje v smeri kritičnega, neodvisnega, odgovornega odločanja in ravnanja (Valenčič Zuljan 2001, 131). Osebni profesionalni razvoj učitelja in institucionalni razvoj izobraževalne institucije sta med seboj zelo povezana. Šolska klima in šolska kultura omogočata ali omejujeta možnosti za posameznikov profesionalni razvoj, zato je pomembna pozitivna, spodbudna kultura šole, ki podpira posameznikov napredek, njegovo spreminjanje, osebno, strokovno in profesionalno rast (Muršak et al. 2011, 13-15).

V začetku aprila 2023 sva se s kolegico v okviru projekta Erasmus+ udeležili tečaja za učitelje na Europass akademiji za učitelje v Barceloni. Tema tečaja je bila vključevanje trajnostnega razvoja v vsakodnevni pouk, uradni naslov v angleškem jeziku »Teaching Beyond Subjects: Including Sustainability Education in Everyday Classes«. Tečaj je bil namenjen učiteljem na različnih stopnjah izobraževanja, ki pokrivajo različna strokovna področja, s ciljem vključiti trajnostni vidik ob spoznavanju sodobnih metod poučevanja. Izvedba tečaja je bila dinamična, udeleženci smo bili zelo aktivni in smo v vlogi učencev spoznavali različne metode dela, med

drugim tudi metodo oblikovalskega oz. snovalskega razmišljanja, ki bo v nadaljevanju podrobneje predstavljena.

b) Metoda oblikovalskega razmišljanja

Oblikovalsko razmišljanje (ang. design thinking) je metoda, ki je usmerjena k iskanju optimalne rešitve po meri kupca oziroma končnega uporabnika. Hkrati je odlično orodje za prenovo procesov znotraj podjetja in reševanja kompleksnih problemov, s katerimi se srečujejo podjetja. Stremi k učinkovitim poslovnim modelom in ustvarjalnim idejam, s poudarkom na ljudeh in njihovih potrebah. Oblikovalsko razmišljanje je na človeka osredotočen pristop k inovacijam, ki s pomočjo takšnega razmišljanja integrira potrebe ljudi. Obstaja več modelov oblikovalskega razmišljanja, ki jih zagovarjajo različne oblikovalske šole, agencije in strokovnjaki, a vendar vsi v ospredje postavljajo človeka oziroma uporabnika in zato je ključna faza te metode prav razumevanje uporabnika.

Brown (2008) kot eden temeljnih utemeljiteljev te metode meni, da je oblikovalsko razmišljanje temeljni podjetniški pristop za reševanje problemov in razvijanje inovativnih rešitev. Zajema tri ključne elemente: tehnološki vidik, človeški vidik in poslovni vidik. Brown ugotavlja, da dobre in inovativne rešitve ležijo prav na presečišču vseh treh vidikov. Rešitve morajo biti tehnološko izvedljive in pri uporabnikih zaželeno ter ekonomsko upravičene. S pomočjo inoviranja in novega znanja podjetje zadovoljuje potrebe uporabnikov na trgu in na ta način na trgu ponudi izdelke in storitve, usmerjene k uporabnikom. Podjetja na ta način lahko dosežejo preboj med najuspešnejša inovativna podjetja (Nussbaum 2004).

Na seminarju smo spoznali, da je metoda oblikovalskega razmišljanja lahko od tri do sedemstopenjska, odvisno od avtorja ali oblikovalske šole, po kateri se zgleduje. Podrobneje smo se seznanili s petstopenjsko metodo oblikovalskega razmišljanja, ki bo v nadaljevanju tudi predstavljena in smo jo uporabili pri delu z dijaki za razvijanje in pripravo poslovnih načrtov. Pri petstopenjski metodi se izvede 5 korakov, ki si sledijo v naslednjem vrstnem redu: faza empatije ali vživljanja, faza definiranja, faza generiranja idej, faza prototipiranja in faza testiranja.

Prva faza je faza empatije. Na tej stopnji se je potrebno vživeti v uporabnika in ga razumeti, pravzaprav se je potrebno vživeti v celotno ciljno skupino. Povezovanje z ljudmi pomaga prepoznati njihov način razmišljanja in ugotavljanje vrednot, ki jih imajo. Bistveno je odkriti potrebe ljudi, prepoznati prave uporabnike in spoznati čustva uporabnikov, ki jih vodijo do njihovega obnašanja. Najboljše rešitve tako prihajajo iz dobre analize in dobrega vpogleda v človeško obnašanje (Plattner 2010, 4).

V drugi fazi se definira problem in potrebe uporabnikov. Ta faza ima dva glavna cilja: prvi je globoko razumevanje uporabnikov, drugi pa ustvarjanje ustreznega zornega kota. Zorni kot je vodilna smernica, ki se osredotoča na določeno ciljno skupino uporabnikov iz prve faze, na spoznanja in potrebe, ki smo jih odkrili med prvo fazo. Na tej točki je zelo pomembno razumevanje pomembnosti informacij, ki so osnova za oblikovanje uspešne rešitve (Plattner 2010, 5).

Plattner (2010, 5) zorni kot predstavi kot nekaj, kar omogoča ostrino in zaobjame celoten problem, navdihuje projektno ekipo, omogoča ekipi sprejemanje neodvisnih odločitev, zajema razumevanje in miselnost ljudi, ki so del obravnave, vodi v prizadevanja za inovacije ter spodbuja v ponovni pregled in preoblikovanje po načelu izkustvenega učenja in učenja z delom.

Tretja faza je faza generiranja idej, gre za množično zbiranje idej, pri čemer se ideje ne vrednotijo. Poudarek je na širokem razmišljanju in popolni odprtosti do nepričakovanih idej (Caroll 2010, 40). Cilj generiranja velikega števila idej je razvijanje širokega prostora za iskanje rešitev. V tej fazi mora skupinsko delo temeljiti na raziskanem področju in na podatkih, pridobljenih v fazi definiranja problema. V fazi generiranja idej se lahko uporabijo zelo različne metode dela, in sicer risanje idej, prilagajanje obstoječih rešitev, izbira pristopa od zgoraj navzdol, kjer se osredotočamo na proizvod ali storitev ali izbira pristopa od spodaj navzgor, ki se posveča uporabniku. Ta faza poudarja ustvarjalnost. (Amrose & Harris 2010, 49).

Naslednja faza je prototipiranje, kjer se prej razvite ideje realizirajo v fizično obliko. Izdelan prototip mora ustrezati ugotovitvam iz prejšnjih faz ter napovedovati napredek projekta. V začetku prototipiranja so izdelki izdelani hitro in nenatančno, kar pripomore k hitremu učenju in raziskovanju širokih možnosti. Prototipi so najuspešnejši takrat, kadar se ekipa poistoveti z njimi, saj lahko tako pride do globjega razumevanja uporabnikov in posledično oblikovanja uspešnejše rešitve (Plattner 2010, 7).

Prototip je način izražanja ideje na hitro, lahko je skica, model ali kaj drugega. Prototip se lahko uporabi tudi za testiranje tehnične izvedljivosti ideje. Pri razvoju proizvodov in storitev je pomembno izdelati različne prototipe, ki bodo izgledali kot končni proizvod, saj je uporabnost izdelka boljše oceniti v fazi prototipiranja, kot kasneje na trgu.

Po izdelavi prototipov sledi faza testiranja, kjer so možnosti za izpopolnjevanje rešitev, izdelanih v fazi prototipiranja. S testiranjem prototipa se na hitro prepoznajo uporabnost in napake izdelka in prav tako možnosti za izboljšave. Včasih ta faza pomeni tudi korak nazaj k prototipiranju ali celo nazaj k spoznavanju novih informacij o uporabnikih (Plattner 2010, 8). Testiranje tako predstavlja nek odziv in odločanje o delovanju in sprejetju samega izdelka ali storitve (Caroll 2010, 41).

c) Prenos pridobljenega znanja v pouk

Predstavljena metoda oblikovalskega razmišljanja je pogosto uporabljena v podjetjih, kjer skozi te faze poteka ustvarjanje novih izdelkov ali storitev. Prednosti in priložnosti te metode so uporabne tudi v razredu. V našem primeru smo jih vpeljali v pouk podjetništva, kjer dijaki v prvem vsebinskem sklopu 3. letnika programa logistični tehnik razvijajo lastne poslovne ideje in zanje pripravljajo poslovne načrte. Dijaki so razdeljeni v manjše skupine po 3 ali 4, kjer ima vsak član skupine svoje zadolžitve in za uspešno dokončano nalogo morajo sodelovati vsi člani skupine, kjer poslovno idejo na koncu tudi predstavijo.

Pri kreiranju poslovnih idej smo zasledovali smernice krožnega gospodarstva. Krožno gospodarstvo je trajnostni gospodarski model, pri katerem se uporabnost proizvodov in

materialov ohranja čim dlje časa, kar pomeni, da je v nasprotju z linearnim gospodarstvom, kjer je tok surovin do odlaganja enosmeren. Pri krožnem gospodarstvu se materiale, ki bi na koncu procesa odpadli kot odpadki, sortira in, če je le možno, ponovno uporabi. Prednosti takšnega gospodarjenja sta zmanjševanje odpadkov in prihranek pri vhodnih surovinah. Pri vpeljevanju krožnega gospodarstva je ključna faza načrtovanja izdelka oziroma storitve, ki mora biti zasnovana tako, da omogoča čim bolj enostavno ponovno rabo v sekundarnem in morda celo v terciarnem življenjskem ciklu, kot prikazuje slika 1 (Vir: <https://www.kimi.si/krozno-gospodarstvo-kimi/>)



SLIKA 1: Shema krožnega gospodarstva – tabelska slika. Vir: <https://koc-krozno-gospodarstvo.si/>

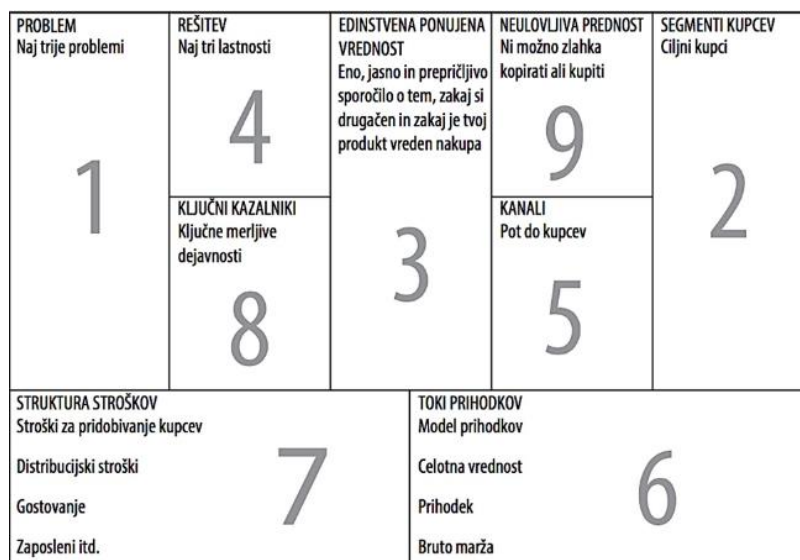
V razredu smo z dijaki najprej spoznali zakonitosti krožnega gospodarstva, pri čemer smo izpostavili, da je krožno gospodarstvo način organizacije proizvodnje in potrošnje, ki temelji na delitvi, ponovni uporabi, popravilu, prenovi in recikliranju obstoječih materialov in izdelkov. Na ta način se podaljšuje življenjska doba izdelkov ali storitev in zmanjšuje količina odpadkov. Pri razvijanju novih poslovnih idej, dijakom ni enostavno slediti smernicam krožnega gospodarstva, saj je dijakom lažje izdelek zavreči in kupiti novega. Tako so dijaki dobili nalogo, ki je bila podobna nalogi učiteljev v Barceloni, da so aktivni opazovalci svojega kraja, bližnje in daljne okolice ter iščejo preproste probleme, ki bi jih lahko rešili.

V prvi fazi vživljanja smo se z dijaki želeli vživeti in spremljati težave ljudi, za katere bi lahko razvijali rešitve. S tem namenom smo obiskali tudi Tovarno podjetij, podjetniški inkubator Univerze v Mariboru, kjer smo spoznali pomen razumevanja svojih potencialnih uporabnikov. S tem smo okrepili svoje predhodno znanje ter ga nadgradili s primeri iz prakse. Prvi korak iskanja problemov ter morebitnih rešitev zanje in razumevanje postopka vživljanja je dijakom pogosto zelo abstrakten in nekateri potrebujejo veliko časa, da vstopijo v naslednjo fazo, to je fazo definiranja problema, definiranja potrošnikov, ciljne skupine ipd. Pri nekaterih skupinah je v tej fazi nastopila zmeda, panika in še kaj ter je sledil korak nazaj, nazaj k vživljanju, saj so ugotovili, da prve faze niso izpeljali v celoti in dovolj odgovorno.

Skupine dijakov v 3. letniku, ki so uspešno izpeljale prvo in drugo fazo, so pričele z iskanjem idej. Pri iskanju idej je bil postopek podoben kot na seminarju za učitelje, saj so ideje »deževale« po metodi možganske nevihte. Vendar so imele nekatere skupine dijakov nemalo

težav, saj je bilo potrebno upoštevati tudi vidike krožnega gospodarstva, s poudarkom na iskanju takšnih idej oziroma rešitev z manj odpadki, s ponovno uporabo ter z manjšim vnosom novih surovin.

Večina dijakov je delo nadaljevala s prototipiranjem, kjer smo si za prototip zastavili izdelavo vitkega poslovnega modela Lean Canvas. V svetu malih zagonskih podjetij (angleško start-upov) je kanvas sodoben poslovni načrt, v katerem podjetje kot osrednji element svojega poslovanja najprej opredeli vrednost, ki jo ponuja, nato pa na desni strani segmentira svoje uporabnike, opredeli odnose s kupci, distribucijske kanale in vire prihodkov. Na levi strani kanvasa podjetje definira svoje ključne aktivnosti, vire, partnerje in strukturo stroškov. Vzorec poslovnega modela Lean Canvas je na spodnji sliki 2, kjer se poslovni model pripravi praktično na eni strani.



SLIKA 2: Shema poslovnega modela Lean Canvas. Vir: <https://gea-college.si/wp-content/uploads/2020/10/faze.png>

Dijaki se v 3. letniku šele preizkušajo v podjetništvu in ker jim izdelava resnično ne povzroča večjih realnih stroškov, je faza testiranja pogosto hitro zaključena. Podjetja, ki delujejo v poslovnem svetu tej fazi namenijo bistveno več časa, saj jim prehitro sprejete odločitve lahko povzročijo nemalo finančnih težav. Naše skupine dijakov pa tej fazi niso namenile bistveno več časa, kot kateri drugi.

Ob koncu so dijaki svoje poslovne ideje tudi predstavili in se medsebojno ocenili. Na ta način smo spodbujali sodelovanje, skupinsko delo, kritično vrednotenje in profesionalni razvoj tako dijakov kot tudi učiteljev.

Pri pripravi poslovnih načrtov smo sledili tudi smernicam sodobnega in inovativnega pouka in dvigu digitalnih kompetenc ter za pripravo poslovnih načrtov uporabili tudi različne aplikacije in tako pripomogli k dvigu digitalne pismenosti na naši šoli.

3. SKLEP

Podjetništvo v srednjem strokovnem izobraževanju je strokovni modul, ki ga običajno poučujejo ekonomisti, ki pri pouku poleg pedagoških metod uporabljajo tudi sodobne metode iz poslovnega sveta. Med pisanjem tega prispevka nismo zasledili podatka o intenziteti profesionalnega razvoja učiteljev strokovnih predmetov, kar bi bilo smiselno raziskati v katerem izmed naslednjih prispevkov. Tovrstna izobraževanja, aktivni seminarji, ki učitelja postavijo v vlogo dijaka in ga opolnomočijo za številne izzive prihodnosti, so priporočljivi za vse učitelje, ne le za učitelje strokovnih predmetov, saj na ta način krepijo številne veščine, ki jih v naslednjem koraku lahko prenesejo v razred.

LITERATURA IN VIRI

- [1] Ambrose, G. and Harris, P. (2010). *Design Thinking*. Lusanne: AVA Publishing SA.
- [2] Brown, J. (2008). *Design thinking*. Harvard Bussines Review 51 (5): 84-92.
- [3] Gea College. Vitko podjetništvo – odlična priložnost za start-upe. <https://gea-college.si/vitko-podjetnistvo/>
- [4] Muršak, J., Javrh, P., in Jana Kalin. (2011). *Poklicni razvoj učiteljev*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- [5] Plattner, H. (2010). *Bootcamp Bootleg*. Stanford: Institute of design at Stanford.
- [6] Valenčič Zuljan, Milena. (2001). *Modeli in načela učiteljevega profesionalnega razvoja*. *Sodobna pedagogika* 52(2), 122-141.

POVZETKI TUJIH AVTORJEV

Sarah Abdeslamová

(Češka)

WORKING WITH SPECIAL NEEDS AND GIFTED CHILDREN

ABSTRACT

Working with special needs children ensures inclusivity, personalized support and opportunities for growth. It also promotes equality and equal access to education, thus fostering a society that values all of its members and their diversity and embraces the unique abilities of each individual. Similarly, working with gifted children is crucial to nurture their talents, challenge them intellectually and encourage their development.

To be able to do such work it is important to develop and continuously develop the following competences. The first one being a comprehensive understanding of the characteristics, needs and challenges associated with the target group. They should be well-versed in relevant educational and therapeutic approach and strive to educate themselves in the future.

The ability to adapt teaching methods teaching methods and strategies based on individual's strengths and weaknesses.

To add, it is very important to be very empathetic, patient and have effective communication strategies. Understanding the needs of the children and their parents and being able to collaborate on them is a key to a successful environment. Ensuring good relationships could also be supported by involving the child and their family in the decision making process about their education.

One of the most effective strategies is to implement an individual education plan, which includes the specific goals and strategies and be flexible in changing it whenever needed. In such cases, it could be beneficial to utilize technology as it can serve as a communication device or promote seeking more knowledge.

Lastly, manage expectations and expect set backs.

Marcel Baranja
(Slovenija)

THE IMPORTANCE OF INCLUDING LGBT+ TOPICS IN SCHOOL CURRICULUM

ABSTRACT

Including LGBT+ topics in school curriculums is crucial for fostering inclusive and supportive learning environments. However, there are several obstacles that need to be addressed to ensure the successful implementation of such an inclusive approach.

One major obstacle is societal resistance and prejudice. LGBT+ topics can be met with resistance from conservative factions, parents, and religious communities who may hold discriminatory beliefs. Overcoming this obstacle requires engaging in open and respectful dialogue, emphasizing the importance of diversity, and addressing misconceptions and stereotypes.

Another challenge is the lack of teacher training and resources. Many educators may not have the knowledge or confidence to discuss LGBT+ topics effectively. Providing comprehensive training and resources to teachers is essential in order to facilitate informed and inclusive discussions in the classroom.

Additionally, concerns over age-appropriateness and parental involvement can pose obstacles. Some argue that discussing LGBT+ topics at a young age may be inappropriate, while others may fear backlash from parents who hold prejudiced views. However, it is important to provide age-appropriate information that promotes understanding, acceptance, and respect for diverse sexual orientations and gender identities.

The importance of including LGBT+ topics in school curriculums cannot be overstated. It helps create inclusive and safe spaces for LGBT+ students, reducing the risk of bullying, discrimination, and mental health issues. It also educates all students about the diversity of human experiences, promoting empathy, understanding, and respect. LGBT+ history and contributions can be integrated into existing subjects, challenging heteronormative narratives and empowering LGBT+ students to feel valued and seen.

By addressing these obstacles and embracing the inclusion of LGBT+ topics in school curriculums, we can foster a more equitable and accepting society, promoting diversity, and creating a brighter future for all students.

AGROEKOLOGIJA

SAŽETAK

Agroekologija je holistički pristup koji se bavi transformacijom neodrživih sistema proizvodnje hrane u održive sisteme – bazirane na lokalnom i tradicionalnom znanju.

Hrana koju koristimo nije samo proizvod rada poljoprivrednika. Proizvodnja hrane je kompleksan sistem koji je uslovljen nacionalnim politikama, zahtevima tržišta i interesima mega korporacija u sektoru proizvodnje hrane. Mi danas svedočimo da ovakav sistem ne radi u korist malih poljoprivrednika koji su srce i duša lokalnih sistema proizvodnje. Ovaj sistem ne radi ni u interesu šire ljudske zajednice a ni samog živog ekosistema. Industrijska poljoprivreda radi u interesu superbogatih megakorporacija i političkih elita koje su u sprezi sa njima. Agroekologija ima za cilj da vrati poštovanje i vrednost tradicionalnom znanju seljaka, znanju koje se bazira na proizvodnji hrane u skladu sa prirodom i u skladu sa potrebama ljudi za zdravom hranom.

Agroekologija nastoji da na globalnom nivou vrati u fokus znanje o proizvodnji hrane koje je postojalo pre ustoličavanja industrijske poljoprivrede kao dominantnog sistema za proizvodnju hrane. Širom sveta postoje veoma stari tradicionalni pristupi proizvodnji hrane koji su bazirani na lokalnom znanju i veštinama koje su seljaci razvili vlastitim sposobnostima, promatrajući i razumevajući i poštujući prirodne cikluse i resurse koji su im bili na raspolaganju u njihovoj okolini.

repoznavanje i revitalizacija tradicionalnog znanja o proizvodnji hrane predstavlja jedan od glavnih zadataka u očuvanju prirodnih ekosistema, izgradnji pravednih ekonomskih odnosa te uspostavljanju zdravog i održivog načina proizvodnje hrane koji će raditi u interesu celog društva.

Proizvodnja hrane ne mora samo da ranjava i truje i prirodu i zajednicu - krećemo zajedno u ekspediciju za zdraviji i humaniji uzgoj hrane!

KLJUČNE REČI: agroekologija, holistika, proizvodnjaj, hrana, čovek.

AGROECOLOGY

ABSTRACT

Agroecology is a holistic approach that deals with transforming unsustainable food production systems into sustainable systems based on local and traditional knowledge. The food we consume is not just the product of farmers' labor. Food production is a complex system that is conditioned by national policies, market demands, and the interests of mega-corporations in the food production sector. This system is not working in favor of small farmers who are the heart and soul of local food production systems, nor is it working in the interest of the broader human community or the living ecosystem. Industrial agriculture works in the interest of super-rich mega-corporations and political elites in cahoots with them. Agroecology aims to restore respect and value to traditional peasant knowledge, knowledge that is based on food production in harmony with nature and in accordance with people's need for healthy food.

Agroecology seeks to globally restore the focus on food production knowledge that existed before the establishment of industrial agriculture as the dominant system for food production. There are very old traditional approaches to food production around the world that are based on local knowledge and skills that farmers developed on their own, observing and understanding and respecting the natural cycles and resources available to them in their environment. The recognition and revitalization of traditional food production knowledge are one of the main tasks in preserving natural ecosystems, building fair economic relations, and establishing a healthy and sustainable way of food production that will work in the interest of the whole society.

Food production does not have to harm and poison nature and the community - we are embarking together on an expedition for healthier and more humane food cultivation!

KEYWORDS: agroecology, holistic, production, food, human.

RECIKLAŽA STAKLENE BOCE

SAŽETAK

Staklo se može 100% reciklirati i može se beskrajno reciklirati bez gubitka kvaliteta. Novo staklo se pravi od četiri glavnih sastojaka: peska, sode, krečnjaka i drugih dodatka za bojenje ili posebne tretmane. Sve ove sirovine se moraju vaditi, koristeći prirodne resurse, i energiju za ekstrakciju i preradu.

Stoga jednostavnim recikliranjem našeg stakla možemo smanjiti upotrebu neobnovljivih fosilnih goriva i smanjiti emisije CO₂ iz procesi iz karbonatnih sirovina, kao što je krečnjak.

KLJUČNE REČI: staklene boce, reciklaža, CO₂.

GLASS BOTTLE RECYCLING

ABSTRACT

Glass is 100% recyclable and can be endlessly recycled with no loss of quality. New glass is made from four main ingredients: sand, soda ash, limestone and other additives for colour or special treatments. All these raw materials have to be quarried, using up natural resources and utilising energy for extraction and processing.

Therefore by simply recycling our glass we can reduce non-renewable fossil fuel usage and reduce the emissions of process CO₂ from the carbonate raw materials such as limestone.

KEYWORDS: bottle, glass bottle, recycling, CO₂.

Dominik Čuk
(Slovenija)

VIOLENCE AGAINST LGBTQ+ COMMUNITY

ABSTRACT

Currently, homosexual acts are legal in almost all Western countries, and in many of these countries violence against LGBT people is classified as a hate crime. Outside the West, many countries are deemed potentially dangerous to their LGBT population due to both discriminatory legislation and threats of violence. These include countries where the dominant religion is Islam, most African countries (except South Africa), most Asian countries (except such LGBT-friendly countries as Israel, Japan, Taiwan, Thailand and the Philippines), and some former communist countries such as Russia, Poland (LGBT-free zone), Serbia, Albania, Kosovo, Montenegro and Bosnia and Herzegovina. Such violence is often associated with religious condemnation of homosexuality or conservative social attitudes that portray homosexuality as an illness or a character flaw.

Activists:

Helen Tavares – lesbian activist, president of lgbtq association in Santiago.

Sandra Moran – is Guatemala's first openly lesbian member of the Congress

Matcha Phorn – in is a lesbian feminist human-rights defender

Alice Nkom – is a Cameroonian lawyer, well known for her advocacy towards decriminalization of homosexuality in Cameroon.

Alexya Salvador – trans women in Brazil, trailblazer, pastor.

Solutions:

The International Day Against Homophobia, Biphobia and Transphobia (IDAHOBIT) is observed on May 17 and aims to coordinate international events that raise awareness of LGBT rights violations and stimulate interest in LGBT rights work worldwide.

In many countries, there has been a rising acceptance of homosexuality over the past two decades, and one in five adults in the US knows someone who uses non-binary pronouns other than he or she.

OZONSKE RUPE

SAŽETAK

Ekosistem je sistem interakcije između životinja, biljaka i njihovog staništa, gde se razmenjuju energija i hranljive materije.

Razređivanje ozona i efekat staklene bašte su dva najočiglednija primera oštećenja ekosistema sa ogromnim posledicama i indirektnim uticajem na zdravlje ljudi.

Ozon uklanja većinu UV zračenja pre nego što dođe do Zemljine površine. Ozonski omotač utiče na raspodelu toplote, regulišući klimu, a njegovo razređivanje se povezuje sa naglim porastom raka kože.

KLJUČNE REČI: ekosistem, ozonski omotač, Zemlja, zdravlje.

OZONE HOLES

ABSTRACT

An ecosystem is a system of interaction between animals, plants and their habitat where energy and nutrients are exchanged.

The thinning of the ozone and the greenhouse effect are two of the most obvious examples of damage to the ecosystem that enormous consequences and indirectly affect people's health.

Ozone removes most of the UV radiation before it reaches the Earth's surface.

The ozone layer affects the distribution of heat thus regulating the climate, its thinning is associated with a sudden increase in skin cancer.

KEYWORDS: ecosystem, ozone layer, earth, health.

KLIMATSKE PROMENE

SAŽETAK

Ekološki faktori su povezani u celinu, jer se uzajmno uslovljavaju i menjaju, pa zajedno, kao kompleks, deluju na živa bića. Organizmi se prilagođavaju na te promene u težnji da prežive. Zbog toga se svaka vrsta odlikuje posebnimosobinama koje su nastaletokom evolucije, uslovljeni su naslednim činiocima i nazivaju se adaptacije. Adaptacije su uvek u skladu sa staništem u kome žive i održavaju karakter samog staništa. Životna stanište je određeni prostor na Zemlji koji se odlikuje specifičnom kombinacijom životnih uslova (ekoloških faktora). Skup svih adaptivnih osobina, koje se javljaju kod organizma jedne vrste kao odgovor na uticaje ekoloških faktora, čini životnu (ekološku) formu. Životna forma već na prvi pogled ukazuje na uslove sredine na koje su organizmi prilagođeni.

Naša planeta plovi svemirom, i na njoj živimo već mnogo godina. To je nas svet, mesto gde čovek živi. A da li smo dovoljno brižni prema njemu? Ljudska svest je danas toliko opsednuta materijalizmom i drugim stvarima, da ne vide da se resursi ove planete polako smanjuju. I onda možemo pitati, da li je dobro sve što mi radimo? Zagađivanje reka, mora i planina. Zemlja neće nestati, već mi sami. Zemlja će nastaviti da postoji, bez života na sebi.

Tu jako veliku ulogu igra čovekova svest. Da je čovek svesniji, drugačije bi se ophodio prema svojoj okolini. Shvatio bi važnost zdrave prirode, i zbog sebe, i zbog drugih, i zbog svoje dece.

Međutim, izgleda da svest čovečanstva nije dovoljno razvijen, i samo možemo da se nadamo da će ljudska svest u budućnosti više razvijati, i sa tim naš odnos prema našoj planeti.

KLJUČNE REČI: klimatske promene, ekološki faktori, živi organizmi, adaptacija, svest čoveka.

CLIMATE CHANGE

ABSTRACT

Environmental factors are connected as a whole, because they condition and change each other, so together, as a complex, they act on living beings. Organisms adapt to these changes in an effort to survive. That is why each species is characterized by special characteristics that arose during evolution, are conditioned by hereditary factors and are called adaptations.

Adaptations are always in accordance with the habitat in which they live and maintain the character of the habitat itself. A habitat is a specific area on Earth that is characterized by a specific combination of living conditions (environmental factors). The set of all adaptive features, which appear in an organism of one species as a response to the influence of environmental factors, constitutes a life (ecological) form. At first glance, the life form indicates the environmental conditions to which the organisms are adapted.

Our planet is floating in space, and we have been living on it for many years. This is our world, the place where man lives. And are we caring enough for him? Human consciousness today is so obsessed with materialism and other things, that they do not see that the resources of this planet are slowly decreasing. And then we can ask, is everything we do good? Pollution of rivers, seas and mountains. The earth will not disappear, but we will. Earth will continue to exist, without life on it.

Human consciousness plays a very big role here. If man were more aware, he would treat his surroundings differently. He would understand the importance of a healthy nature, both for himself, for the sake of others, and for the sake of his children.

However, it seems that the consciousness of humanity is not sufficiently developed, and we can only hope that human consciousness will develop more in the future, and with it our relationship with our planet.

KEYWORDS: climate change, ecological factors, living organisms, adaptation, human consciousness.

UTICAJ INDUSTRIJE NA ŽIVOTNU SREDINU

SAŽETAK

Relacija industrija-životna sredina čini deo širih relacija čovek društvo priroda koje imaju oblik povratne sprege. Narušavanje životne sredine predstavlja potrošački odnos prema prirodi kojim se iscrpljuju ležišta sirovina i energije i preko mere gomila otpad svih vrsta, tako da priroda u svojim ciklusima ne može taj otpad da razloži. Oblici zagađenja životne sredine su: intoksikacija, kontaminacija, pejorizacija, destrukcija, erozija.

Najopštiji termin za sva narušavanja životne sredine je DETERIORACIJA dok je najširi termin za sva poboljšanja životne sredine MELIORACIJA.

Danas su najveći zagađivači Energetika, Metalurgija i Industrija. Reciklaža je prerada otpada, odnosno već upotrebljivih proizvoda i materijala. Tim postupkom dobijaju se sekundarne sirovine koje se ponovo koriste u proizvodnji. Prema tome reciklažom se rešavaju i ekološki problemi, jer se oslobađa životna sredina velikih količina deponovanog otpada.

Industrija zagađuje životnu sredinu na sledeći način: promene u obliku terena putem otvaranja raznih rudarskih kopova, zagađivanje velikih količina voda (tankeri za naftu, otpad...), zagađivanjem vazduha emitovanjem različitih gasova i prašine, degradaciju zemljišta, devastaciju biljaka i uništavanje životinja.

Ono što danas prati industiju i zagađenje prirode su i tehnološki parkovi.

Visoke tehnologije se grade u blizini naučnih centara kako bi se što lakše mogla ostvariti veza nauka tehnologija proizvodnja. Tako se u okolini univerzitetskih gradova ostvaruju koncentracije industrije koje se nazivaju tehnološki parkovi ili tehnopolisi.

KLJUČNE REČI: životna sredina, čovek, društvo, uticaj, deterioracija, melioracija.

IMPACT OF INDUSTRY ON THE ENVIRONMENT

ABSTRACT

The relationship between industry and the environment is part of wider relationships between man, society and nature, which have the form of a feedback loop.

Damage to the environment represents a consumer relationship to the priority, which depletes the deposits of raw materials and energy and piles up waste of all kinds beyond measure, so that nature in its cycles cannot decompose that waste. The forms of environmental pollution are: intoxication, contamination, pejorization, destruction, erosion.

The most general term for all environmental degradation is DETERIORATION, while the broadest term for all environmental improvements is AMELIORATION.

Today, the biggest polluters are Energy, Metallurgy and Industry. Recycling is the processing of waste, i.e. already usable products and materials. This process produces secondary raw materials that are reused in production. Therefore, environmental problems are also solved by recycling, because the environment is freed from large amounts of deposited waste.

Industry pollutes the environment in the following way: changes in the shape of the terrain through the opening of various mining pits, pollution of large quantities of water (oil tankers, waste...), air pollution by the emission of various gases and dust, soil degradation, devastation of plants and destruction of animals.

Technology parks are what accompanies industry and nature pollution today.

High technologies are built near scientific centers so that the connection between science and technology and production can be realized as easily as possible. Thus, in the vicinity of university cities, concentrations of industry are realized, which are called technological parks or technopolises.

KEYWORDS: environment, man, society, impact, deterioration, melioration.

KOPNENI EKOSISTEMI

SAŽETAK

Ekosistem počiva na međusobnim uticajima živih bića i nežive okoline: zemljišta, vazduha, temperature, vode. Oni su vrlo složeni i dinamički sistemi. Svaka promena u ekosistemu se odražava direktno na sistem u celini. Jedno od osnovnih svojstava svakog ekosistema predstavlja proces neprekidne razmene materije i energije između biotopa i biocenoze. Živa bića koja žive u određenom ekosistemu, nazivaju se životna zajednica ili biocenoza.

KLJUČNE REČI: ekosistem, biotop, biocenoza, agroekosistemi.

TERRESTRIAL ECOSYSTEMS

ABSTRACT

The ecosystem rests on the mutual influence of living beings and the non-living environment: soil, air, temperature, water. They are very complex and dynamic systems. Any change in the ecosystem reflects directly on the system as a whole. One of the basic properties of every ecosystem is the process of continuous exchange of matter and energy between biotopes and biocenosis. Living beings that live in a certain ecosystem are called a living community or biocenosis.

KEYWORDS: ecosystem, biotope, biocenosis, agroecosystems.

OZONSKE RUPE

SAŽETAK

Ozon (O₃) nastaje u atmosferi od kiseonika tokom električnih pražnjenja tokom grmljavine i pod uticajem ultraljubičastog zračenja Sunca u stratosferi. Ozonski omotač (ozonski zaslon, ozonosfera) nalazi se u atmosferi na nadmorskoj visini od 10-50 km s maksimalnom koncentracijom ozona na nadmorskoj visini od 20-25 km (tanji je iznad polova, kao i cijela atmosfera, i deblji iznad ekvatora). Ako se cela količina ozona sakuplja u normalnim uslovima (pritisak 760 mm Hg i temperatura 20 °C), tada će debljina ovog sloja biti samo 2,5-3 mm. Ozonske rupe najčešće se pojavljuju iznad polova, gde je atmosfera manje gusta, a najveće vrednosti dosežu preko Antarktika (gdje je hladnije). Ozonske rupe nastaju usled štetnog delovanja freona, odnosno gasova koje oslobađaju proizvodi u obliku sprejeva kao što su dezodoransi. Freoni (klorofluoroogljikovodici) – vrlo isparljive, hemijski inertne supstance u blizini zemljine površine. Brojne međunarodne ekspedicije za proučavanje ozonskih rupa na Antarktiku do Arktika otkrile su da je, pored različitih prirodnih faktora, glavna stvar i prisustvo značajne količine CFC-a (freona) u atmosferi. Naučnici Nacionalne vazduhoplovne i svemirske administracije (NASA) otkrili su procese ozonske rupe, koja se godišnje formira iznad Antarktika. Ozonske rupe malih površina sa većom količinom ozona ne predstavljaju nužno dokaz oporavka pripisanog očekivanom rekla je jedna od naučnica Suzan Strahan. Ozonske rupe mogu biti jedan od razloga za uništenje zdravlja ljudi i živog sveta. Rezultat smanjenja debljine sloja ozona i njegove postepene dezintegracije jeste opasnost po zdravlje ljudi i životnu sredinu. Uvećana stopa od oboljevanja od raka kože, očne katarakte i slepila direktne su posledice gubitka sloja ozona.

KLJUČNE REČI: ozon, električno pražnjenje, Sunce, ozonske rupe, zdravlje ljudi.

OZONE HOLES

ABSTRACT

Ozone (O₃) is formed in the atmosphere from oxygen during electrical discharge during thunderstorms and under the influence of ultraviolet radiation from the sun in the stratosphere. The ozone layer (ozone shield, ozonosphere) is located in the atmosphere at an altitude of 10-50 km with the maximum concentration of ozone at an altitude of 20-25 km (thinner above the poles, as well as the entire atmosphere, and thicker above the equator). If the entire amount of ozone is collected under normal conditions (pressure of 760 mm Hg and temperature of 20 °C), then the thickness of this layer will be only 2.5-3 mm. Ozone holes mostly occur above the poles, where the atmosphere is less dense, and the largest values are reached over Antarctica (where it is colder). Ozone holes are caused by the harmful effects of freon, or gases released by products in the form of sprays such as deodorants. Freons (chlorofluorocarbons) are highly volatile, chemically inert substances near the Earth's surface. Numerous international expeditions to study ozone holes from Antarctica to the Arctic have found that, in addition to various natural factors, the main thing is the presence of a significant amount of CFCs (freon) in the atmosphere. Scientists from the National Aeronautics and Space Administration (NASA) have discovered the processes of the ozone hole, which forms annually above Antarctica. Small ozone holes with higher ozone levels do not necessarily provide evidence of the expected recovery, said scientist Susan Strahan. Ozone holes can be one of the reasons for the destruction of human health and the environment. The result of the thinning of the ozone layer and its gradual disintegration is a danger to human health and the environment. Increased rates of skin cancer, cataracts, and blindness are direct consequences of the loss of the ozone layer.

KEYWORDS: ozone, electrical discharge, sun, ozone holes, human health.

Alejandra Farias Loyola
(Chile)

MODERN ADDICTIONS: ADDICTION TO PRESCRIPTION PILLS IN CHILE

ABSTRACT

Chile leads the ranking as one of the countries with the highest consumption of psychotropics and mood disorders medication, being those the drugs with the highest consumption after cardiovascular drugs. The average age at which a Chilean teenager starts consuming these substances is around 14 years old.

Around 20.400 people admit to consuming more of these drugs since the beginning of the pandemic, according to the National Service of Drugs and Alcohol, and 17.300 says to have no intention to stop. Teenagers aged 12 to 18 have tripled their consumption from 2010 to 2016, while adults from ages 35 to 44 have doubled it, with women at the lead of the figures.

Risks of this type of self-medication go from addiction to overdose to possible death, and in minors, it can even affect their cognitive function.

Some healthy habits we can have to fight this problem are properly disposing of expired, undeeded medication at home and spreading awareness about how this medication has to be accompanied by professional support and carefully controlled since they can't replace therapy and don't really solve the problem, only deal with the symptoms.

FAMILY PROBLEMS

ABSTRACT

Nowadays family problems vary according to many factors. Family members can struggle because of toxic personalities around them. That furthermore can cause problems with communication, which can lead to permanent damage in the relationship of people. Examples are divorce, losing connection of family members, such as parents or siblings in the future. Moreover, parents have different parenting styles, which can sometimes lead to planting wrong values and habits in children. Another result is that family members can suffer from social exclusion from being different in many ways. Sometimes not setting a good example can lead to children repeating parent's mistakes as they look up to them. Not having a safe and clean environment can cause problems, too.

On the other hand, even if all of the mentioned problems above were non-existent, and if a child is over cared for, it can lead to a problem called co-dependency, which can result in that person not being able to be independent and deal with adult life in the future. Having these problems and not reaching out for help may result in traumas and many mental health problems. If not treated or neglected it may even lead to suicide. It is estimated that 703,000 people a year take their own lives.

It is important to notice signs in a person having family issues and try to reach out to them. If that does not work, try to persuade them into finding other help or notifying the appropriate services that a person may struggle and be in need of help.

Solutions to family problems can also include: reporting toxic environment at home, trying to address problems between family members with open communication, scheduling family meetings where people can share feelings once a week, where nobody would be judged, but listened to, trying to fix a schedule when it comes to chores in order to have a clean environment, visiting counselling if needed, setting boundaries when it comes to codependent children.

All in all, people should try to find solutions and if they are incapable of managing to by themselves, they should not hesitate to ask for help.

Veronika Gonczlik Fridheim
(Norveška)

FOOD SYSTEM IN NEED OF CHANGE

ABSTRACT

Our current food systems are unsustainable. They are both affected by and drivers of climate change, loss of biodiversity and malnutrition. Insect production has a lower methane and carbon dioxide emission than traditional livestock production. In addition, it has a smaller area and water consumption. Edible insect species are more environmentally sustainable solution to current and future food crises.

Using insects as food is not only good for the environment, but also for health. Although the nutritional content varies between the different insect species, all insects are rich in proteins. They have a protein content of between 13 and 77%. Protein is one of the three key macronutrients we need (the other two being fats and carbohydrates). We should eat protein as part of a varied and balanced diet as it is essential to the development of new cells as well as the restoration of muscle, skin and bones. Carbohydrates in edible insects come primarily through fiber and they range from 5.1% to 13.6%. This fibre promotes our immune system, gut health and reduces inflammation. In addition to being very high in protein and fiber, they contain many essential trace elements and a lot of different vitamins.

There are many good reasons to eat insects, it can be the solution to several of the world's problems such as climate and environment, health, and food shortages. The possibilities for what you can make with these nutritious creatures are endless. You can eat them as a snack, grind them up to insect flour or blend them in to your normal meals such as burgers.

For legal reasons: DO NOT go into the forest and collect your own insect. Buy from certified professional producers.

Veronika Hojná
(Češka)

EDUCATION AS A PROBLEM

ABSTRACT

I see the main problem of education in the mass of children, who are in class together. One teacher can't handle each student separately, which is often a thing the children need. Every child is special and has their needs they need to fulfill in order to learn something new. If these needs are not frequently met, they can stop trying to learn new things and build up a disrespect for the teachers. This can harm them in their personal life as well. We can only imagine places, where each child would be treated the way they need, but we can find things, that can make more children feel included and make mass learning more effective.

Ekaterina Ilić
(Srbija)

URBANA EKOLOGIJA, KAO REŠENJE NEGATIVNIH UTICAJA GLOBALIZACIJE I URBANIZACIJE

SAŽETAK

Globalization is the process of planetary mutual connecting various economic, financial, technological, social, political, cultural and other systems in a unique world system. Thanks to globalization, technology and science are developing faster, but in other hand it causes ecological crisis, because the balance of nature is disrupted. Natural resources are continuously consumed and transported into urban areas to meet the increased consumer requirements. Waste from cities are taken into their surroundings. The industrial society turned into a society of general welfare in a society in which material goods are constantly destroyed at the expense of nature. In spacious and densely populated cities, due to huge consumption of materials and energy, as well as large amounts of waste production, disorders arise and adverse environmental conditions for life, work and human health are created. Environmental pollution becomes one of the fundamental limiting factors for the further development of humanity. Cities and settlements have environmental problems and influence, water, land and living things. The urban ecology is to enrich the existing urban theory and thus encourage cities planning and building the environment. The urban design is the process of creating a new vision of space and participation in the realization of that vision. At the same time, urban design combines and integrates traffic planning, architectural design, arrangement, economic analysis, environmental protection and other. Sustainable urban development must provide the use of renewable resources, product recycling and re-use, as well as disposal of used materials in such a way that they do not pollute the natural environment.

KEYWORDS: globalization, urbanization, urban ecology, urban design, pollution.

ENERGY CRISES AND IMPACT ON THE ENVIRONMENT

SAŽETAK

Faced with the energy crisis triggered by the Russian-Ukrainian conflict, European countries have shifted to coal and nuclear power, which they had planned to phase out until recently. The Russian cut-off of natural gas supply in response to EU sanctions over the war in Ukraine has further deepened the energy crisis in Europe and Serbia. The share of coal in the total electricity production of EU countries increased to 16% in 2022, up from 13% two years earlier.

At least 26 closed coal-fired power plants were put back into operation in the EU last year. For years, EU countries have prioritized environmental protection and climate change prevention policies over energy supply security under public pressure, but they had to change their stance with the cessation of natural gas supplies from Russia. In the Western Balkans, 16 outdated coal-fired power plants endanger public health with enormous air pollution, affecting people in the region, the EU, and beyond. This pollution causes 3,000 premature deaths, 8,000 cases of childhood bronchitis, and other chronic diseases every year, costing healthcare systems and economies a total of €6.1-11.5 billion. The EU bears the highest burden of healthcare costs, amounting to €3.1-5.8 billion. At the same time, the economic burden for Western Balkan countries is estimated at €1.9-3.6 billion annually.

KEYWORDS: energy crisis, coal, pollution, diseases, ecology.

GLOBALNO ZAGREVANJE

SAŽETAK

Glečeri se tope, nivo mora raste, tropske šume nestaju i živi svet pokušava da se tome prilagodi. Postalo je jasno da je zagrevanje u poslednjih nekoliko vekova pre svega prouzrokovao čovek modernim načinom života, otpuštanjem gasova koji zagrevaju atmosferu. Ti gasovi prouzrokuju ono što zovemo efekat staklene bašte i njihov nivo sada je najviši u poslednjih 800 000 godina. Često kažemo da je globalno zagrevanje posledica, a ono zapravo dovodi do klimatskih promena ili do dugotrajnih nepromenljivih vremenskih prilika koje se menjaju u zavisnosti od geografskog položaja. Klimatske promene, ne utiču samo na porast temperature, već imaju i mnogo drugih uticaja kao što su velike vremenske neprilike, promene u populacijama divljih životinja i njihovim staništima i porast nivoa mora. Sve te promene postoje, jer čovek nastavlja da emituje gasove sa efektom staklene bašte u atmosferu, menjajući klimu od koje sva živa bića zavise. Šta možemo da uradimo da bismo usporili zagrevanje koje uzrokuje čovek? Kako ćemo izaći na kraj sa promenama koje smo već napravili? Dok pokušavamo da nađemo odgovore na sva pitanja, sudbina Zemlje koju poznajemo je neizvesna – obale, šume, farme i vrhovi planina prekriveni snegom “više o koncu”.

KLJUČNE REČI: globalno zagrevanje, prilagođavanje živog sveta, uzrok-čovek, staklena bašta.

GLOBAL WARMING

ABSTRACT

Glaciers are melting, sea levels are rising, tropical forests are disappearing and the living world is trying to adapt. It became clear that the warming in the last few centuries was primarily caused by man with his modern way of life, by the release of gases that heat the atmosphere. These gases cause what we call the greenhouse effect and their levels are now the highest they have been in 800,000 years. We often say that global warming is a consequence, but it actually leads to climate change or to long-term unchanging weather conditions that change depending on the geographical location. Climate change does not only affect temperature rise, but also has many other impacts such as severe weather events, changes in wildlife populations and their habitats, and sea level rise. All these changes exist because humans continue to emit greenhouse gases into the atmosphere, changing the climate on which all living things depend. What can we do to slow human-caused warming? How will we cope with the changes we have already made? While we try to find answers to all the questions, the fate of the Earth as we know it is uncertain - coasts, forests, farms and snow-covered mountain tops "hang in the balance".

KEYWORDS: global warming, adaptation of the living world, human cause, greenhouse.

Tamara Jovanović
(Srbija)

CLIMATE CHANGE MITIGATION MEASURES

ABSTRACT

Climate change mitigation measures are actions taken to reduce or prevent the emission of greenhouse gases (GHGs) into the atmosphere, in order to mitigate the effects of climate change. These measures include strategies such as renewable energy, energy efficiency, carbon capture and storage, afforestation and reforestation, public transportation, waste management, and industrial decarbonization.

Through the implementation of these measures, it is possible to reduce GHG emissions and limit the extent of climate change impacts, protecting the environment and human populations. Effective mitigation requires the collaboration of governments, private sector, and individuals, and the adoption of policies and practices that prioritize the reduction of GHG emissions.

KEYWORDS: Climate change mitigation measures, strategies, as renewable energy, energy efficiency, carbon capture and storage, afforestation and reforestation, public transportation, waste management, industrial decarbonization.

Georgii Kalakutskii
(Izrael)

THE REPRESENTATION OF MARGINALIZED GROUPS IN THE MEDIA AND ITS EFFECTS ON PUBLIC PERCEPTION

ABSTRACT

Concern over the portrayal of women and other marginalized groups in the media has grown over the past several years. Despite some improvements, underrepresentation of women, people of color, LGBTQ+ people, and other marginalized groups in many media outlets continues to feed negative stereotypes and restrict societal inclusivity and diversity. This issue is particularly pressing in the context of intersectional feminism, which highlights how multiple forms of oppression intersect and shape individuals' experiences.

Using an intersectional feminist framework, I will investigate how women and other oppressed groups are shown in the media and how this impacts the general public's opinion. I will specifically look at the ways that stereotypes and inequities are perpetuated by current media depictions of women and oppressed groups, as well as what activists may do to solve these problems. I will accomplish this by referencing a variety of academic works, such as intersectional feminist theory, feminist media studies, and critical race theory.

An intersectional feminist lens helps get a deeper understanding of how media representation both reflects and reinforces social hierarchies and what steps we can take to challenge and change these representations. Ultimately, this analysis aims to share important implications for promoting greater diversity, inclusivity, and equity in the media and society more broadly.

RECIKLAŽA PAPIRA

SAŽETAK

Papir je jedna od sekundarnih sirovina najpogodnijih i najvrednijih za reciklažu, a reciklaža papira je proces kojim se značajno smanjuje negativan uticaj proizvodnje ove sirovine, a pritom je to i proces koji i nije toliko komplikovan. Proizvodnja papira se zasniva na činjenici da se vlažna (okvašen), celulozna vlakna vezuju međusobno vodoničnim vezama kada se suše pod pritiskom. Uopšteno govoreći reciklaža papira obrće ovaj proces vlaženjem, agitacijom i razdvajanjem celuloznih vlakana. Dobijanje vlakana iz sakupljenog papira je samo pitanje uklanjanja nečistoća od korisnog vlakna. Starost papira je ograničavajući faktor u reciklaži. Vlakna papira postaju sve tanja kada se reciklaža ponavlja. Neke procene govore da se novinski papir može reciklirati do sedam puta, tako da je uvek potrebno dodavati sveže vlakno. Reciklažom papira znatno se smanjuje negativan uticaj na životnu sredinu. Na deponijama, papir i karton polako se razgrađuju pod uslovima bez kiseonika proizvodeći metan, gas staklene bašte. U nekim slučajevima potrebno je da protekne više stotina godina da bi se papir u potpunosti razgradio na deponijama. Pored procesa reciklaže, kojim se otpadni papir vraća u ponovnu upotrebu, moguće je iskoristiti otpadni papir na mnogo načina i time sprečiti njegovo odlaganje na deponiju. Papir može biti preveden u pulpu i recikliran u vidu različitih proizvoda od papira. Moguće je reciklirati sve vrste novina, papirnih kesa, papira za pisanje i svu ambalažu od papira. Svaki reciklažni tok počinje sakupljanjem otpada. U Srbiji otpadni papir sakupljaju Javna komunalna preduzeća, privatne firme, koje za to poseduju odgovarajuće dozvole, kao i individualni sakupljači sekundarnih sirovina. Otpadni papir se dalje transportuje do centara za sortiranje ili direktno do fabrike za reciklažu papira.

KLJUČNE REČI: papir, sekundarna sirovina, reciklaža.

PAPER RECYCLING

ABSTRACT

Paper is one of the most suitable and valuable secondary raw materials for recycling, and paper recycling is a process that significantly reduces the negative impact of the production of this raw material, and it is also a process that is not that complicated. Paper production is based on the fact that wet (moistened), cellulose fibers bond to each other with hydrogen bonds when they are dried under pressure. In general, paper recycling reverses this process by wetting, agitating and separating the cellulose fibers. Obtaining fiber from collected paper is just a matter of removing the impurities from the useful fiber. Paper age is a limiting factor in recycling. Paper fibers become thinner as recycling is repeated. Some estimates say that newsprint can be recycled up to seven times, so fresh fiber is always added. Recycling paper significantly reduces the negative impact on the environment. In landfills, paper and cardboard slowly decompose under oxygen-free conditions producing methane, a greenhouse gas. In some cases, it takes hundreds of years for paper to completely decompose in landfills. In addition to the recycling process, which returns waste paper to reuse, it is possible to use waste paper in many ways and thus prevent it from being sent to landfill. Paper can be pulped and recycled into various paper products. It is possible to recycle all types of newspapers, paper bags, writing paper and all paper packaging. Every recycling stream starts with waste collection. In Serbia, waste paper is collected by public utility companies, private companies, which have appropriate permits, as well as individual collectors of secondary raw materials. Waste paper is further transported to sorting centers or directly to a paper recycling plant.

KEYWORDS: paper, secondary raw material, recycling.

FAMILY

ABSTRACT

Is it possible to define what family is? Cambridge Dictionary: “A group of people who are related to each other, such as a mother, a father, and their children.” Britannica: “A group of persons united by the ties of marriages, blood, or adoption, constituting a single household and interacting with each other in their respective social positions, usually those of spouses, parents, children, and siblings.”

There are different types of family, such as nuclear family, non-nuclear family, single household, etc. The modern family that emerged after the Industrial Revolution is different from the earlier model. For instance, patriarchal rule began to give way to greater equality between the sexes.

Family law (marriage and child law): Marriage is a voluntary union usually between two persons. Mostly it is about man and woman but from the 21st century countries started to legalise same-sex marriages. However, still not all states (even in Europe) have legalised it. It raises some legal issues as not recognition of marriage in another state. It shows that homosexual couples do not have same rights as heterosexual couples. Moreover, it affects child rights. According to the UN Convention on the Rights of the Child, every child has right to childhood. It means that somebody shall take care of them. Not recognition of same-sex paternity violates this law. For example, the EU Commission tries to protect children free movement.

Social/economic problems: Major challenges families face today are broadly divided into two categories: external and internal. External problems: poverty, violence, discrimination, unemployment, or lack of access to health care. Internal problems: addiction, mental illness, or abuse.

Studies show that the institution of the family is weakening or is no longer as stable as it once was. There is a downward trend in the number of divorces, but the number of marriages is significantly lower.

Solutions

- Strengthen state support for young families.
- Education about family life in schools.
- Legalisation of same-sex marriage.
- Ensuring the child rights to parental possession.

RECIKLAŽA ELEKTRONSKIH UREĐAJA

SAŽETAK

Činjenica da se tehnologija u poslednjih nekoliko decenija razvija velikom brzinom i da je vek upotrebe tehnologije sve kraći, uzrokuje pojavu sve veće količine raznovrsnih elektronskih uređaja koji, nakon što su zastareli, postaju otpad koji na pravi način treba deponovati i ponovo iskoristiti. Sa problemom velike količine elektronskog otpada, logično, prvo su se suočile najrazvijenije ekonomije koje su se, zahvaljujući velikim ulaganjima u nove tehnologije, vrlo brzo suočile sa velikom količinom "stare" tehnologije koju je trebalo na odgovarajući način tretirati. Ova okolnost je dovela do pojave nacionalnih inicijativa za razvoj e-reciklaže. Neadekvatno upravljanje elektronskim otpadom može imati nesagledive posledice na životnu sredinu imajući u vidu činjenicu da ova vrsta otpada sadrži veliku količinu potencijalno opasnih materija. Sa druge strane, pravilnom reciklažom elektronskih uređaja, velika količina materijala se može ponovo upotrebiti u procesu proizvodnje, čime se osim ekoloških, postižu i značajni ekonomski efekti. Budući da je industrija reciklaže elektronskog otpada mlada i još nedovoljno razvijena, čak i u najrazvijenijim ekonomijama, u nerazvijenim i zemljama u razvoju, došlo je do pojave velikog broja primitivnih reciklažnih centara, koje karakteriše činjenica da se reciklaža, motivisana željom za eksploatacijom vrednih metala koji se nalaze u električnim uređajima, obavlja na neadekvatan način uz veliki rizik od zagađenja životne sredine, ali i po zdravlje ljudi. U Srbiji, trenutno postoje 3 reciklažna centra za ovu vrstu otpada, ali postoji veliki potencijal za razvoj ove grane industrije u narednom periodu.

KLJUČNE REČI: životna sredina, tehnologija, reciklaža elektronskih uređaja.

RECYCLING OF ELECTRONIC DEVICES

ABSTRACT

The fact that technology is developing at a high speed in the last few decades and that the useful life of technology is getting shorter, causes the appearance of an increasing amount of various electronic devices that, after they are obsolete, become waste that should be properly disposed of and reused. Logically, the problem of a large amount of electronic waste was first faced by the most developed economies, which, thanks to large investments in new technologies, very quickly faced a large amount of "old" technology that needed to be treated appropriately. This circumstance led to the emergence of national initiatives for the development of e-recycling. Inadequate management of electronic waste can have incalculable consequences on the environment, bearing in mind the fact that this type of waste contains a large amount of potentially dangerous substances. On the other hand, by properly recycling electronic devices, a large amount of material can be reused in the production process, which, in addition to environmental ones, also achieves significant economic effects. Since the electronic waste recycling industry is young and still underdeveloped, even in the most developed economies, in underdeveloped and developing countries, a large number of primitive recycling centers have appeared, which is characterized by the fact that recycling, motivated by the desire to exploit valuable metals found in electrical devices, is carried out in an inadequate way with a high risk of environmental pollution, but also people's health. In Serbia, there are currently 3 recycling centers for this type of waste, but there is great potential for the development of this branch of industry in the coming period.

KEYWORDS: ecology, technology, recycling of electronic devices.

SANACIJA DEPONIJA

SAŽETAK

Sanacija deponija je proces koji ima za cilj obnavljanje i transformaciju deponija u korisne i održive prostore. Deponije su deponije na kojima se otpadne materije kontrolisano odlažu, ali se vremenom pune i predstavljaju pretnju po životnu sredinu i zdravlje ljudi. Sanacija deponije podrazumeva ublažavanje zagađenja životne sredine, obnavljanje zemljišta i okolnih ekosistema i pretvaranje deponije u korisnu infrastrukturu.

Proces rehabilitacije obuhvata nekoliko faza, uključujući procenu lokacije, projektovanje i planiranje, implementaciju i praćenje. Procena lokacije uključuje identifikaciju potencijalnih opasnosti po životnu sredinu, kao što su kontaminacija zemljišta, curenje procednih voda i emisije gasova. Faza projektovanja i planiranja uključuje razvoj sveobuhvatnog plana rehabilitacije koji uključuje upotrebu održivih tehnologija i tehnika, kao što je stvaranje zelenog pokrivača, ugradnja sistema za rekuperaciju deponijskog gasa i primena tehnika bioremedijacije.

Faza implementacije podrazumeva fizičku implementaciju plana sanacije, koji obuhvata izgradnju infrastrukture, sadnju vegetacije i druge relevantne aktivnosti. Završna faza rehabilitacije je praćenje, koje uključuje procenu efikasnosti rehabilitacionog plana i identifikaciju svih potencijalnih problema.

Sanacija deponije je kritičan proces u savremenom upravljanju otpadom i zaštiti životne sredine. Pomaže u smanjenju zagađenja životne sredine, obnavljanju degradiranih ekosistema i pretvaranju otpada u korisnu infrastrukturu.

Uspeh sanacije deponije zavisi od primene održivih i efikasnih strategija koje uzimaju u obzir jedinstvene karakteristike svake lokacije i potrebe lokalnih zajednica.

KLJUČNE REČI povezane sa sanacijom deponije uključuju procenu lokacije, projektovanje i planiranje, implementaciju, praćenje, zagađenje životne sredine, obnovu zemljišta, održive tehnologije, zeleni pokrivač, bioremedijaciju, oporavak deponijskog gasa, upravljanje otpadom i zaštitu životne sredine.

LANDFILL REHABILITATION

ABSTRACT

Landfill rehabilitation is a process aimed at restoring and transforming landfills into useful and sustainable spaces. Landfills are waste disposal sites where waste materials are deposited in a controlled manner, but over time they become full and pose a threat to the environment and human health. Landfill rehabilitation involves the mitigation of environmental pollution, the restoration of the soil and the surrounding ecosystems, and the conversion of the landfill into useful infrastructure.

The rehabilitation process involves several stages, including site assessment, design and planning, implementation, and monitoring. Site assessment involves the identification of potential environmental hazards, such as soil contamination, leachate seepage, and gas emissions. The design and planning stage includes the development of a comprehensive rehabilitation plan that incorporates the use of sustainable technologies and techniques, such as the creation of a green cover, the installation of landfill gas recovery systems, and the application of bioremediation techniques.

The implementation phase involves the physical implementation of the rehabilitation plan, which includes the construction of infrastructure, planting of vegetation, and other relevant activities. The final stage of rehabilitation is monitoring, which involves the evaluation of the effectiveness of the rehabilitation plan and the identification of any potential issues.

Landfill rehabilitation is a critical process in modern waste management and environmental protection. It helps to reduce environmental pollution, restore degraded ecosystems, and transform waste into useful infrastructure.

The success of landfill rehabilitation depends on the implementation of sustainable and effective strategies that take into account the unique characteristics of each site and the needs of local communities.

KEYWORDS associated with landfill rehabilitation: include site assessment, design and planning, implementation, monitoring, environmental pollution, soil restoration, sustainable technologies, green cover, bioremediation, landfill gas recovery, waste management, and environmental protection.

EFEKAT STAKLENE BAŠTE

SAŽETAK

Efekat staklene bašte je proces zagrevanja planete Zemlje koji je nastao poremećajem energetske ravnoteže između količine zračenja koje Zemljina površina prima od Sunca i vraća u svemir. Deo toplotnog zračenja, koje stiže do Zemljine kore, odbija se u atmosferu i, umesto da ode u svemir, apsorbuju ga neki gasovi u atmosferi i ponovno dozračuju na Zemlju. Na ovaj način se temperatura Zemljine površine povišava. Gasovi koji najviše doprinose ovom fenomenu su ugljen-dioksid i metan.

Atmosfera Zemlje odbija deo (37-39%) energije koju Sunce direktno emituje (pojam pod nazivom albedo), dok ostatak (zračenje manjih talasnih dužina) pada na tlo i zagreva ga, a tlo potom emituje infracrvene zrake (duži talasi) koji, u normalnim okolnostima, uglavnom odlaze u svemir. Međutim ukoliko u atmosferi postoje gasovi koji upijaju ovakvo zračenje, doći će do povećanja temperature atmosfere. To se dogodilo sa atmosferom Zemlje u poslednjem veku.

Ukratko, Sunce emituje energiju raznih talasnih dužina, dobar deo toga stigne do Zemljine površine, doprinosi stvaranju i održavanju svog života na Zemlji, a deo tog zračenja potom biva emitovan u svemir i priroda je u ravnoteži. Ako nešto zadrži deo tog zračenja, ravnoteža se kviri i nastaju problemi. Ono što zadrži zračenje je poznato pod nazivom gasovi staklene bašte, a problemi koji nastaju su poznati pod nazivom globalno zagrevanje. Atmosferski gasovi prvenstveno ugljen-dioksid i vodena para, u atmosferi stvaraju efekat staklene bašte i održavaju prosečnu temperaturu na Zemlji oko 15 stepeni. Bez ovih gasova prosečna temperatura bi bila -18 stepeni.

KLJUČNE REČI: efekat staklene bašte, energetska ravnoteža, temperatura, ravnoteža.

GREENHOUSE EFFECT

ABSTRACT

The greenhouse effect is the process of warming the planet Earth, which was caused by the disruption of the energy balance between the amount of radiation that the Earth's surface receives from the Sun and returns to space. Part of the heat radiation, which reaches the Earth's crust, is reflected into the atmosphere and, instead of going into space, it is absorbed by some gases in the atmosphere and re-radiated to the Earth. In this way, the temperature of the Earth's surface rises. The gases that contribute the most to this phenomenon are carbon dioxide and methane.

The Earth's atmosphere reflects part (37-39%) of the energy directly emitted by the Sun (a term called albedo), while the rest (radiation of smaller wavelengths) falls on the ground and heats it, and the ground then emits infrared rays (longer waves) which, in under normal circumstances, they mostly go into space. However, if there are gases in the atmosphere that absorb this radiation, the temperature of the atmosphere will increase. That's what happened to the Earth's atmosphere in the last century.

In short, the Sun emits energy of various wavelengths, a good part of it reaches the Earth's surface, contributes to the creation and maintenance of its life on Earth, and part of that radiation is then emitted into space and nature is in balance. If something catches some of that radiation, the balance breaks down and problems arise. What traps the radiation is known as greenhouse gases, and the problems that result are known as global warming. Atmospheric gases, primarily carbon dioxide and water vapor, create a greenhouse effect in the atmosphere and keep the average temperature on Earth around 15 degrees. Without these gases, the average temperature would be -18 degrees.

KEYWORDS: greenhouse effect, energy balance, temperature, balance.

EKOTURIZAM

SAŽETAK

Ekoturizam je specifična forma putovanja u relativno nezagađene oblasti prirode radi divljenja i uživanja u pejzažima, divljim biljkama i životinjama, ali i u svim pratećim kulturnim objektima određene lokacije. TIES (Međunarodno društvo za ekoturizam) definiše ekoturizam kao podrška, ali i kako bi se osigurala kvalitet usluge za posjetitelje.

„Odgovorno putovanje u oblasti prirode, koje čuva životnu sredinu i podržava blagostanje lokalnog stanovništva.“ Doživaljaj prirodnog okruženja u stvari znači uvažavanje i očuvanje oblasti u kojoj se nalazimo, bilo da je to selo, planina, reka, šuma. Najvažniji pojmovi ovog novog vida turizma su uvažavanje i očuvanje.

Postoji i tip turista koji za svoj odmor bira prirodu. Sve više je u upotrebi pojam ekoturista. Ekoturista, kao prvo, obožava prirodu i putovanja. Putuje sam ili u manjim grupama, do 20-ak ljudi. Možda troši više ili manje od prosečnog turista, izbegava masovna putovanja i posete popularnim destinacijama, a umesto toga traži nešto što za njega ima posebnu vrednost. Ovaj tip turista pešači, vozi bicikl, vesla, vozi paraglajder, jaše konja. Obrazovan je, često putuje i preferira skroman smeštaj u manjim objektima, koji ne narušavaju izgled i čistoću okoline, a koristi obnovljive izvore energije. Ovakav vid turista ne razmišlja o prevoznim sredstavima modernog sveta ili koristi ona koja najmanje zagađuju okolinu i proizvode najmanje buke.

KLJUČNE REČI: specifična forma turizma, divljine, nezagažene oblasti, odgovornost putovanja, odsustvo masovnosti.

ECOTOURISM

ABSTRACT

Ecotourism is a specific form of travel to relatively unpolluted areas of nature in order to admire and enjoy landscapes, wild plants and animals, but also in all accompanying cultural objects of a certain location. TIES (International Society for Ecotourism) defines ecotourism as support, but also to ensure the quality of service for visitors.

"Responsible nature travel that preserves the environment and supports the well-being of local people."

Experiencing the natural environment actually means appreciating and preserving the area we are in, whether it is a village, a mountain, a river, a forest. The most important concepts of this new type of tourism are appreciation and conservation.

There is also a type of tourist who chooses nature for his vacation. The term ecotourist is increasingly being used. Ecotourist, first of all, adores nature and travel. He travels alone or in small groups of up to 20 people. He may spend more or less than the average tourist, avoid mass travel and visits to popular destinations, and instead look for something that has special value for him. This type of tourist hikes, rides a bike, paddles, rides a paraglider, rides a horse. He is educated, travels often and prefers modest accommodation in smaller facilities, which do not disturb the appearance and cleanliness of the environment, and uses renewable energy sources. This type of tourist does not think about the means of transportation of the modern world or uses the ones that pollute the environment the least and produce the least noise.

KEYWORDS: specific form of tourism, wilderness, unspoiled areas, affordability of travel, absence of mass.

THE NEGATIVE ENVIRONMENTAL EFFECTS OF LAWN MOWING

ABSTRACT

Lawn mowing, a common practice in many households, may seem harmless, but it actually contributes to several negative environmental effects. One of the main concerns is the emission of greenhouse gases. Traditional lawn mowers release carbon dioxide (CO₂), a major greenhouse gas that contributes to climate change.

Another concern is the excessive use of water. Maintaining a lush green lawn often requires regular watering. This can strain local water resources and lead to water scarcity. Furthermore, the use of fertilizers and pesticides to maintain the appearance of the lawn can have detrimental effects on the environment.

Lawn mowing also can have a significant impact on bees and other pollinators. The constant mowing of grassy areas removes important foraging habitats for bees. Many bees rely on flowering plants found in lawns for nectar and pollen sources. When these plants are continuously mowed down, bees lose valuable food resources, which can lead to a decline in their populations.

Allowing a portion of the lawn to grow wild or planting bee-friendly flowers can provide important foraging opportunities for bees. Avoiding or minimizing the use of pesticides and herbicides is also crucial to ensure their protection and their vital role as pollinators.

Additionally, the practice of mowing lawns contributes to the loss of biodiversity. This can disrupt ecological balance and impact local ecosystems. Replacing portions of lawns with native plants can promote biodiversity, reduce water consumption, and support local ecosystems.

In conclusion, while lawn mowing is a common practice, it is important to be aware of its negative environmental effects. By adopting more sustainable practices, homeowners can minimize the impact on the environment and contribute to a healthier and more sustainable future.

**Severyna Levon
(Litva)**

NON VIOLENT COMMUNICATION

ABSTRACT

In the modern day there are a lot of problems that require us to think of new, modern solutions. One of these problems include resolving conflicts, taking a non-violent approach.

Non-violent communication (acronym: NVC) is a tool that has key principles and components, which if used correctly will help resolve and prevent conflicts in your relationships with people.

Using NVC (Non-violent communication) as a framework to help improve communication has a lot of benefits, for example, it will help deepen your relationship with the people you care about, since you have to be vulnerable and authentic about how you're feeling. Also this method will help you become more aware of your and others' needs and feelings, since you will have to set what needs you want others to meet for you and learn to feel your feelings, not suppress them. Also, it will help you become more self-aware and mindful of your actions.

The key principles of NVC are: empathy, conflict resolution and authentic expression. The 4 components of NVC include: observing, which means to notice when someone is having a problem, the second is feelings, which has to do with understanding what feelings are rising up in you and naming them, another important point is needs, which has to do with understanding what needs are not being met for you or for the person you are conversing with and lastly is requests, meaning communicating clear and precise requests of your boundaries, what behaviours you expect from the person in the future.

GLOBALNI EFEKTI KISELIH KIŠA

SAŽETAK

Kisele kiše su vrsta zagađenja životne sredine uzrokovana ispuštanjem kiselih zagađivača u atmosferu, prvenstveno sumpor-dioksida i azotnih oksida. Ovi zagađivači reaguju sa vodenom parom, kiseonikom i drugim hemikalijama i formiraju sumpornu i azotnu kiselinu, koje se zatim vraćaju na površinu zemlje kao kiša, sneg, magla ili suvo taloženje. Kisele kiše mogu imati štetne efekte na ekosisteme, infrastrukturu i zdravlje ljudi. Uloženi su napori da se smanje emisije ovih zagađivača, ali kisele kiše ostaju značajan ekološki problem u nekim delovima sveta.

KLJUČNE REČI: kisele kiše, zagađenje, ekosistem, infrastruktura, zdravlje.

GLOBAL EFFECTS OF ACID RAIN

ABSTRACT

Acid rain is a type of environmental pollution caused by the release of acidic pollutants into the atmosphere, primarily sulfur dioxide and nitrogen oxides. These pollutants react with water vapor, oxygen, and other chemicals to form sulfuric acid and nitric acid, which then fall back to the earth's surface as rain, snow, fog, or dry deposition. Acid rain can have harmful effects on ecosystems, infrastructure, and human health. Efforts have been made to reduce emissions of these pollutants, but acid rain remains a significant environmental issue in some parts of the world.

KEYWORDS: acid rain, pollution, ecosystem, infrastructure, health.

EKOLOŠKI PROBLEMI SRBIJE

SAŽETAK

Ustavom republike Srbije, svaki građanin i građanka ima zagarantovano pravo na zdravu životnu sredinu. Ekološki problemi koji najviše pogađaju našu zemlju, po rečima stručnjaka su: velika količina zagađenosti vazduha, deponije, izgradnja malih hidroelektrana i zagađenost reka, kao i nekontrolisana seča šuma. Svi ovi problemi međusobno su povezani, a do njih u najvećoj meri dolazi usled neadekvatnog delovanja različitih industrija koje u trci za ostvarivanjem profita zanemaruju štetu koju nanose prirodi.

Po podacima Fiskalnog saveta, javnu kanalizaciju koristi samo 62% stanovništva, dok više od tri miliona ljudi još uvek koristi septičke jame. Nedostaje oko 10 400 kilometara kanalizacione mreže. Prečišćava se samo 12% otpadnih voda i potrebno je izgraditi 350 postrojenja za prečišćavanje. Godišnje oko 350 hiljada tona otpada završava na 1600 registrovanih smetlišta, dok o divljim možemo samo da nagađamo. Približno 2,5 miliona ljudi živi u oblastima sa prekomerno zagađenim vazduhom.

Primer očiglednog nemara koji se odnosi na brigu o zaštiti životne sredine, a o kome je pisao Voice, ogleda se u izgradnji fabrike automobilskih guma Šangdong Linglong u Zrenjaninu za koju nije urađena studija o proceni uticaja na životnu sredinu, a koja je neizostavni deo ovakvog projekta zbog štetnih uticaja koje će proizvodnja ove sirovine imati na okolinu. Dolazak kineske firme predstavljen je kao početak ekonomskog procvata Zrenjanina, dok se ekološki deo gotovo i ne spominje. Čini se da je to šablon po kome funkcionišu i ostale grane privrede. Isticanjem „dobrih“ strana maskiraju se one loše. Možemo li, uopšte, govoriti o bilo kakvim benefitima za društvo ako sa druge strane tasa stoje katastrofalne posledice za prirodu?

KLJUČNE REČI: ekologija, zagađenje, Srbija, vazduh, voda, zemljište, prevencija.

ECOLOGICAL PROBLEMS OF SERBIA

ABSTRACT

According to the Constitution of the Republic of Serbia, every citizen has a guaranteed right to a healthy environment. According to experts, the ecological problems that affect our country the most are: a large amount of air pollution, landfills, the construction of small hydropower plants and river pollution, as well as uncontrolled logging. All these problems are interrelated, and to the greatest extent they occur due to the inadequate action of various industries that, in the race for profit, ignore the damage they cause to nature.

According to the Fiscal Council, only 62% of the population uses public sewage, while more than three million people still use septic tanks. About 10,400 kilometers of sewage network are missing. Only 12% of wastewater is treated and 350 treatment plants need to be built. Annually, about 350 thousand tons of waste end up in 1600 registered landfills, while we can only guess about the wild ones. Approximately 2.5 million people live in areas with excessive air pollution.

An example of obvious negligence related to environmental protection, which was written about by the Voice, is reflected in the construction of the Shangdong Linglong car tire factory in Zrenjanin, for which an environmental impact assessment study was not carried out, which is an indispensable part of such a project due to harmful effects that the production of this raw material will have on the environment. The arrival of the Chinese company is presented as the beginning of Zrenjanin's economic boom, while the ecological part is hardly mentioned. It seems that this is the template by which other branches of the economy also function. Highlighting the "good" sides masks the bad ones. Can we, in general, talk about any benefits for society if on the other side of the table there are catastrophic consequences for nature?

KEYWORDS: ecology, pollution, Serbia, air, water, soil, prevention.

David-Károly Marcu
(Romunija)

EDUCATION IN ROMANIA AND THE PROBLEMS AN UNEDUCATED SOCIETY FACES

ABSTRACT

Education in Romania is compulsory but not everybody has the same rights to it! Rural areas are facing serious hardships, the right to education of many children being severely affected. 16 % of children aged 7-10 and 25 % of children between the ages of 11-14 from rural areas do not attend school. Even bigger problems arise after the eight grade because of commutes and rural children being forced to move to the cities, since there are no high schools in rural areas. 1 in 3 children from these areas abandon school after the eight grade. 44.2% of the Romanian population has a low level of education. According to the 2011 census, most of the population, 41.4%, had a middle education level. Only 14.4% of the population had a high education level. 245.5K people were illiterate. These numbers are in a constant and unnerving rise.

Teachers in Romania are severely underpaid. A teacher's starting salary is approximately 500€ net while the cost of living in the country is around 800€ at this moment. The work conditions are not good either and corruption makes it difficult to get a job in the system. On May 22nd 2023, teachers everywhere in Romania, started a general boycott of the government, asking for a 25% net pay raise. Unfortunately, the government, cracking under the pressure of the upcoming exam season, gave them a 200€ brut raise which after the exorbitant 45% tax becomes insignificant. What can we do now? Support teachers and organizations fighting for the right for education. Encourage young people to pursue higher levels of education. Pressure the government to help children in rural areas to enjoy their rights to the fullest when it comes to education. Offer more support for young people pursuing higher education by granting more scholarships and ensuring everybody can easily have access to higher education without monetary restrictions. Put pressure on the government to put the necessary 6% of GMO funding towards education.

ZAŠTITA ZEMLJIŠTA, VODE I VAZDUHA

SAŽETAK

Zagađivanje je evoluiralo sa napretkom civilizacije od minimalnog zagađivanja vazduha (prva sagorevanja – požari), vode i zemljišta do današnjeg radioaktivnog zagađivanja (nuklearne probe, akcidenti u nuklearnim centralama, upotreba nedozvoljenih borbenih sredstava u vojnim intervencijama) i zagađivanja opasnim otrovnim supstancama iz raznih delatnosti. Izvori zagađivanja životne sredine i njenih elemenata mogu biti: – prirodni i – veštački (antropogeni). Prirodni izvori su svi procesi koje se odvijaju u biosferi mimo volje čoveka (vulkani, zemljotresi, kosmička prašina). Veštački (antropogeni) su produkti svih ljudskih delatnosti (vađenje i obrada mineralnih sirovina, termo i nuklearne elektrane, poljoprivreda, industrija, saobraćaja, turizma i drugih aktivnosti kao što su: sport, rekreacija i zagađivači iz domaćinstva). „Zagađivanje životne sredine jeste unošenje zagađujućih materija ili energije u životnu sredinu, izazvano ljudskom delatnošću ili prirodnim procesima koje ima ili može imati štetne posledice na kvalitet životne sredine i zdravlja ljudi“.³ Dakle, zagađivanje predstavlja promenu životne sredine na „gore“ čime se menja njen prirodni sastav. Zagađivanje životne sredine je i planetarni problem s obzirom da se procesi zagađivanja prenose vazдушnim strujanjem na velike udaljenosti (akcidenti: Černobil – 1986. i Fukušima – 2011). Kako su prirodni ekosistemi međusobno povezani uočava se uzročno-posledično zagađenje elemenata životne sredine.

KLJUČNE REČI: zaštita zemljišta, voda, zemlja, vazduh, neodgovornost čoveka.

PROTECTION OF EARTH, WATER AND AIR

ABSTRACT

Pollution has evolved with the progress of civilization from minimal air pollution (first combustions - fires), water and soil to today's radioactive pollution (nuclear tests, accidents in nuclear power plants, the use of illegal weapons in military interventions) and pollution with dangerous toxic substances from various activities. Sources of environmental pollution and its elements can be: – natural and – artificial (anthropogenic). Natural sources are all processes that take place in the biosphere beyond the will of man (volcanoes, earthquakes, cosmic dust). Artificial (anthropogenic) are the products of all human activities (extraction and processing of mineral raw materials, thermal and nuclear power plants, agriculture, industry, traffic, tourism and other activities such as: sports, recreation and household pollutants). "Environmental pollution is the introduction of polluting substances or energy into the environment, caused by human activity or natural processes, which has or may have harmful consequences on the quality of the environment and human health".³ Therefore, pollution represents a change in the environment for the "worse", which changes its natural composition. Environmental pollution is also a planetary problem, considering that pollution processes are transmitted by air currents over long distances (accidents: Chernobyl – 1986 and Fukushima – 2011). As natural ecosystems are interconnected, cause-and-effect pollution of environmental elements is observed.

KEYWORDS: soil protection, water, land, air, human irresponsibility.

ISTORIJA RAZVOJA ZAŠTITE ŽIVOTNE SREDINE

SAŽETAK

Nauka o životnoj sredini je interdisciplinarno akademsko polje koje integriše fizičke biološke i informacione nauke uključujući ekologiju biologiju fiziku hemiju botaniku zologiju mineralogiju okeanologiju limnologiju nauku o zemljištu geologiju i fizičku geografiju geodeziju i atmosfere nauke radi izučavanja životne sredine i rešavanja problema iste Nauka o životnoj sredini je nastala iz polja prirodne istorije i medicine tokom perioda prosvetiteljstva U današnje vreme ona pruža jedan integrisani kvantitativni i interdisciplinarni pristup izučavanja sistema životne sredine.

Srodne oblasti su studije zaštite životne sredine i inženjerstvo zaštite životne sredine Studije zaštite životne sredine inkorporiraju u znatnoj meri društvene nauke radi razumevanja ljudskih odnosa percepcija i politika u pogledu životne sredine Inženjerstvo zaštite životne sredine ima fokus na dizajnu i tehnologiji za poboljšanje kvaliteta životne sredine u svim aspektima Naučnici u polju životne sredine rade na temama kao što su razumevanje zemaljskih procesa evaluacija sistema alternativne energije kontrola i mitigacija zagađenja upravljanje prirodnim resursima i posledice globalnih klimatskih promena Pitanja zaštite životne sredine skoro uvek obuhvataju interakciju fizičkih hemijskih i bioloških procesa Naučnici koji rade u polju zaštite životne sredine imaju sistemski pristup analizi problema Ključni elementi za uspešne ishode njihovog delovanja su sposobnost uspostavljanja prostornih i temporalnih relacija kao i kvantitativna analiza.

Nauka o životnoj sredini se razvila kao značajno i aktivno područje naučnog istraživanja tokom 1960 ih i 1970 ih, vođena (a) potrebom za multidisciplinarnim pristupom analizi kompleksnih problema životne sredine, (b) stupanjem na snagu znatnih zakona o zaštiti životne sredine uspostavljanjem kojih je zahtevalo specifične sredinske protokole istraživanja i (c) porastom svesti javnosti o potrebi delovanja na rešavanju problema životne sredine.

Događaji koji su podstakli ovaj razvoj obuhvataju objavljivanje značajne knjige Rejčel Karsona o životnoj sredini Nemo proleće, zajedno sa velikim problemima životne sredine koji su postali veoma javni kao što je izlivanje nafte kod Santa Barbare 1969 i paljenje Kajahoga reke kod Klivlenda Ohajo isto 1969 godine.

Ključne reči: Istorija razvoja zaštite životne sredine, nauka Zemaljski procesi, evaluacija sistema alternativne energije, kontrola i mitigacija zagađenja, upravljanje prirodnim resursima, posledice globalnih klimatskih promena

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF ENVIRONMENTAL PROTECTION

ABSTRACT

Environmental science is an interdisciplinary academic field that integrates the physical, biological and information sciences (including ecology, biology, physics, chemistry, botany, zoology, mineralogy, oceanology, limnology, soil science, geology and physical geography geodesy), and atmospheric science for the purpose of studying the environment and solving its problems Environmental science emerged from the fields of natural history and medicine during the Enlightenment Nowadays, it provides an integrated, quantitative, and interdisciplinary approach to the study of environmental systems.

Related fields are environmental studies and environmental engineering Environmental studies incorporates the social sciences to a significant extent to understand human relationships, perceptions and policies regarding the environment Environmental engineering has a focus on design and technology to improve the quality of the environment in all aspects Environmental scientists work on topics such as understanding Earth processes, evaluating alternative energy systems, pollution control and mitigation, natural resource management, and the

effects of global climate change Environmental issues almost always involve the interaction of physical, chemical, and biological processes Scientists working in the field of environmental protection have a systemic approach to problem analysis Key elements for the successful outcomes of their actions are the ability to establish spatial and temporal relations, as well as quantitative analysis.

Environmental science developed as a significant and active area of scientific research during the 1960 s and 1970 s, driven by (a) the need for a multidisciplinary approach to the analysis of complex environmental problems, (b) the enactment of significant environmental laws, the establishment which required specific environmental research protocols, and (c) increasing public awareness of the need for action to solve environmental problems.

Events that spurred this development included the publication of Rachel Carson's landmark environmental book, *Silent Spring*, along with major environmental problems that became very public, such as the 1969 Santa Barbara oil spill, and the " of the Cuyahoga River near Cleveland Ohio, Ohio, (same in 1969).

Sara Mitrović
(Srbija)

OČUVANJE I UPRAVLJANJE PRIRODNIM RESURSIMA

SAŽETAK

Prirodni resursi su opšte dobro i zajedničko bogatstvo. Oni mogu biti obnovljivi odnosno imati mogućnost regeneracije i neobnovljivi odnosno oni koji se ne mogu ponovo koristiti. Najčešći prirodni resursi su: minerali, vazduh, voda, zemljište, vetar, geotermalna energija, plima, sunčeva energija. Veoma je važno upravljati prirodnim resursima i obezbediti njihovo obnavljanje a to se sprovodi kroz planiranje, organizaciju i kontrolu korišćenja prirodnih resursa. Očuvanje prirodnih resursa podrazumeva mere usmerene na minimalno korišćenje materijala i energije, sprečava zagađenje naše Zemlje i čuva Zemlju za naredne generacije.

KLJUČNE REČI: prirodni resursi, očuvanje, upravljanje.

CONSERVATION AND MANAGEMENT OF NATURAL RESOURCES

ABSTRACT

Natural resources are common good and common wealth. They can be renewable, have the possibility of regeneration, and non-renewable, those that cannot be used again. The most common natural resources are: minerals, air, water, soil, wind, geothermal energy, tides, solar energy. It is very important to manage natural resources and ensure their renewal, and this is carried out through planning, organization and control of the use of natural resources. Preservation of natural resources implies measures aimed at minimal use of materials and energy, prevents pollution of our Earth and preserves the Earth for future generations.

KEYWORDS: natural resources, conservation, management.

Lisa Marie Mittler
(Nemčija)

BILINGUAL EDUCATION IN KINDERGARTENS

ABSTRACT

Being able to express yourself in more than one language became more and more important over the last couple of years. During the process of globalization, countries over the whole world started to exchange products, knowledge and their cultures.

Therefore, educational systems adapted to this process and the number of bilingual kindergartens increased.

But what is a bilingual kindergarten?

In bilingual kindergartens or kindergarten groups, the teachers conduct their activities in a second language.

There are two ways of doing that: the complete immersion, which means that the instructors just speak in the second language, or they mix it with the children's first language.

Raising a kid in a bilingual kindergarten has multiple benefits: cognitive benefits, futures professional opportunities and a greater tolerance and appreciation for different cultures. Additionally, children between the age of zero until five years are primed to absorb and discriminate between an infinite number of sounds, also known as "critical period", which means that they can learn native pronunciation easily, even though it's not their first language. Consequently, the worry of parents of potential excessive demand is unjustified.

Nevertheless, it always depends on the individual itself, how a children accept this way of learning.

Jana Myšáková
(Češka)

NON-VIOLENT COMMUNICATION

ABSTRACT

I have chosen this topic because I have been learning about it and going to workshops pretty often in past few months. I feel like this way of communicating can help people to prevent a lot of misunderstandings and overthinking. I think more people know about it but I also understand that not all people can use it because it needs a lot of self discipline and self reflection.

I have decided to show you the basic information about nonviolent communication that we all can try to apply to our daily lives. It is four easy steps how to put reasoning behind our feelings.

First of all we have observation, which is basically just trying to focus on the present and pay attention to what is going on around us - what we see, what we feel and what we imagine.

Then, when we have seen or heard the things or people that cause us to feel some kind of an emotion we would like to recognize better, we try to focus on our emotions. Only emotions, nothing else, we try to focus on our pure emotional reaction to that was created while observing.

After realizing what you feel, you can move to needs. Needs are the actions and things you crave based on the feelings.

The last thing you have to define is your requests based on needs you feel. Everything is connected and is leading to each other. You can use requests for communication with people around you and for better understanding.

Mina Nadrljanski
(Srbija)

INTERAKCIJA DRUŠTVENO EKONOMSKOG RAZVOJA I EKOLOŠKIH IZAZOVA

SAŽETAK

Globalno, na kraju druge decenije XXI veka u oblasti savremene ekonomije nema bitnijih promena: stari problemi s kraja XX veka nisu rešeni, a postojeći se produbljuju. Čovečanstvo se i dalje bori sa tri egzistencijalna problema: nedostatak hrane, nedostatak vode za piće i nezadovoljene potrebne za energijom. Novi, problemi koji tek čekaju rešavanje jesu opasnosti vezane za dalju degradaciju životne sredine, što se sasvim očigledno reflektuje u klimatskim promenama, opšte prisutan strah od terorizma i ratova i sa tim povezana masovna migracija stanovništva, pojava bolesti za koje savremena medicina jednostavno nema rešenja i koje prete da prerastu i izazovu pandemiju.

KLJUČNE REČI: energija, ekonomija, održivi razvoj, zaštita životne sredine.

INTERACTION OF SOCIO-ECONOMIC DEVELOPMENT AND ENVIRONMENTAL CHALLENGES

ABSTRACT

Globally, at the end of the second decade of the XXI century there are no big changes in the contemporary economy: old problems from the end of the 20th century have not been solved, and the existing ones are deepening. Humanity is still struggling with three existential problems: lack of food, lack of drinking water and unsatisfactory energy requirements. New, indeterminate problems that are still awaiting resolution are the dangers associated with further degradation of the environment, which is obviously reflected in climate change, the general fear and fear of terrorism and wars and related mass migration of the population, the emergence of diseases for which modern medicine simply does not exist and which threaten to overgrow and cause a pandemic.

KEYWORDS: energy, economics, sustainable development, environmental protection.

EFEKAT STAKLENE BAŠTE

SAŽETAK

Efekat staklene bašte je izraz za zagrevanje planete Zemlje nastalo poremećajem energetske ravnoteže između količine zračenja koje Zemljina površina od Sunca prima i u svemir zrači. Sunce emituje energiju raznih talasnih dužina, dobar deo toga stigne od Zemljine površine, doprinosi stvaranju i održavanju svog života na Zemlji, a deo tog zračenja potom biva emitovan u svemir i priroda je u ravnoteži. Ono što zadrži zračenje je poznato pod nazivom gasovi staklene bašte, a problemi koji nastaju su poznati pod nazivom globalno zagrevanje. Atmosferski gasovi prvenstveno ugljen-dioksid i vodena para, u atmosferi stvaraju efekat staklene bašte i održavaju prosečnu temperaturu na Zemlji oko 15 stepeni. Efekat nastaje na sličan način kao u stakleniku, gde Sunčevi zraci prodiru kroz staklo i greju tlo ispod stakla. Zračenje koje ne može proći kroz staklo, zadržava se unutra i tlo ostaje zagrejano. Na isti način se ponaša i planeta Zemlja ukoliko postoji neka materija koja će se ponašati kao stakleni krov. Prilikom izbacivanja iz fabričkih dimnjaka i auspuha automobila ugljen-dioksid i ostali štetni gasovi formiraju omotač oko Zemlje koji propušta toplotu da prodre do površine ali ne i da se vrati u vasionu. Na ovaj način površina Zemlje postaje sve toplija i iz godine u godinu temperature su sve više. Gasovi staklene bašte: Vodena para (H₂O), Ugljen dioksid (CO₂), Metan (CH₄), Azotsuboksid (N₂O), Sumpor heksafluorid (SF₆). Koncentracija ovih gasova u atmosferi (osim vodene pare) raste usled čovekovog delovanja. POSLEDICE: Porast temperature za 1,5- 4,5 stepeni na 100- 150 godina. Topljenje polarnog leda. Porast nivoa mora. Povećanje isparavanja mora i, takođe, povećanje oblačnosti. Smatra se da je zbog ekstremnog povećanja temperature živi svet na Zemlji sve ugroženiji.

THE GREENHOUSE EFFECT

ABSTRACT

The greenhouse effect is the term for the warming of the planet Earth. The sun emits energy of various wavelengths, a good part of it reaches the Earth's surface, contributes to the creation and maintenance of life on Earth, and part of that radiation is then emitted into space and nature is in balance. Atmospheric gases, primarily carbon dioxide and water vapor, create a greenhouse effect in the atmosphere. Greenhouse gases: water vapor (H₂O), carbon dioxide (CO₂), Methane (CH₄), nitrous oxide (N₂O), Sulfur hexafluoride (SF₆). Gases are created due to human activity.

KEYWORDS: Global warming, the greenhouse, atmospheric gases, carbon dioxide and water vapor.

RECIKLAŽA STAKLA

SAŽETAK

Reciklaža stakla je proces kojim se ovaj otpad može vraćati u ponovnu upotrebu beskonačno puta. Staklo je potpuno nerazgradiva komponenta kućnog otpada, što podstiče zahtev društva za što većim stepenom njegove reciklaže, jedan od oblika reciklaže je sprovođenje postupka povratne ambalaže koji je 80% efikasniji od procesa proizvodnje stakla. Reciklažom stakla smanjuje se upotreba osnovnih sirovina za proizvodnju stakla, kojih u prirodi ima u ograničenim količinama. Recikliranje stakla je aktuelno pitanje u modernim društvima širom sveta, ali to nije ništa novo: staklena ambalaža i njena reciklaža su milenijumima sastavni deo ljudskog načina života. Istorijski i arheološki dokazi pokazuju da su staklari već u antici sakupljali i prerađivali razbijeno staklo u novu potrošnu robu. Gledajući u modernu eru, trenutne šeme naplate u Evropi postoje već više od pedeset godina, a danas je oko 1,5 miliona banaka flaša dostupno građanima na koje se mogu osloniti. Pošto je staklo napravljeno od prirodnih i stabilnih materijala kao što su pesak i krečnjak, staklene posude imaju malu hemijsku interakciju sa svojim sadržajem. Kao rezultat, staklo se može bezbedno reciklirati, na primer u obliku boca za vodu koje se mogu ponovo puniti. Može se koristiti i za ograde i zidove. Osim što je primarna komponenta novih staklenih kontejnera, reciklirano staklo ima mnoge druge komercijalne upotrebe - od pravljenja ukrasnih pločica i materijala.

KLJUČNE REČI: staklo, staklena ambalaža, reciklaža stakla, otpad.

GLASS RECYCLING

ABSTRACT

Glass recycling is a process by which this waste can be put back into use an infinite number of times. Glass is a completely non-degradable component of household waste, which encourages society's demand for the greatest possible degree of its recycling, one of the forms of recycling is the implementation of the return packaging process, which is 80% more efficient than the glass production process. Glass recycling reduces the use of basic raw materials for glass production, which it is found in limited quantities in nature. Glass recycling is a current issue in modern societies around the world, but it is nothing new: glass packaging and its recycling have been an integral part of the human way of life for millennia. Historical and archaeological evidence shows that already in antiquity glassmakers collected and processed broken glass into new consumer goods. Looking into the modern era, current charging schemes have been in place in Europe for over fifty years, and today around 1.5 million bottle banks are available for citizens to rely on. Because glass is made from natural and stable materials such as sand and limestone, glass containers have little chemical interaction with their contents. As a result, glass can be safely recycled, for example in the form of refillable water bottles. It can also be used for fences and walls. Besides being the primary component of new glass containers, recycled glass has many other commercial uses – from making decorative tiles and materials.

KEYWORDS: glass, glass packaging, glass recycling, waste.

ZAGADJENJE VAZDUHA

SAŽETAK

Zagađenje vazduha podrazumeva prisustvo hemikalija, čestica ili bioloških materijala koji nanose štetu ili uzrokuju nelagodnost kod čoveka i drugih živih bića, odnosno koji ugrožavaju prirodnu sredinu u atmosferi. Vazduh je prozirna smeša prirodnih gasova i sitnih čestica koje imaju stalan sastav i koje se nalaze u stabilnoj ravnoteži. Međutim, vazduh iznad mnogih gradova je danas mračan i sumoran, a horizont nestaje u izmaglici. Smog je posledica zagađenja.

Zagađenje vazduha je značajan faktor rizika za brojne bolesti povezane sa zagađenjem, uključujući respiratorne infekcije, srčane bolesti, HOBP, moždani udar i rak pluća. Efekti lošeg kvaliteta vazduha na zdravlje ljudi su dalekosežni, ali uglavnom utiču na disajni i kardiovaskularni sistem tela. Individualne reakcije na zagađivače vazduha zavise od vrste zagađivača kojoj je čovek izložen, stepena izloženosti, zdravstvenog statusa pojedinca i genetike.[2] Zagađenje vazduha u zatvorenom prostoru i loš kvalitet gradskog vazduha navedeni su kao dva od najgorih problema toksičnog zagađenja na svetu u izveštaju Bleksmit instituta za 2008. godinu u svetu o najgore zagađenim mestima na svetu. Samo zagađenje vazduha uzrokuje 2,1 do 4,21 miliona smrtnih slučajeva godišnje. Sveukupno, zagađenje vazduha svake godine uzrokuje smrt oko 7 miliona ljudi širom sveta i najveći je pojedinačni rizik po životnu sredinu u svetu.

KLJUČNE REČI: zagađenje vazduha, hemikalije, čestice, biološke materije, neodgovornost čoveka, prevencija.

AIR POLLUTION

ABSTRACT

Air pollution means the presence of chemicals, particles or biological materials that harm or cause discomfort to humans and other living beings, i.e. that threaten the natural environment in the atmosphere. Air is a transparent mixture of natural gases and small particles that have a constant composition and are in a stable balance. However, the air above many cities today is dark and gloomy, and the horizon disappears into a haze. Smog is a consequence of pollution.

Air pollution is a significant risk factor for a number of pollution-related diseases, including respiratory infections, heart disease, COPD, stroke, and lung cancer. The effects of poor air quality on human health are far-reaching, but mainly affect the body's respiratory and cardiovascular systems. Individual reactions to air pollutants depend on the type of pollutant to which a person is exposed, the degree of exposure, the individual's health status, and genetics.[2] Indoor air pollution and poor urban air quality are listed as two of the world's worst toxic pollution problems in the Blacksmith Institute's 2008 World's Worst Polluted Places report. Air pollution alone causes 2.1 to 4.21 million deaths annually. Overall, air pollution kills around 7 million people worldwide each year and is the single largest environmental risk in the world.

KEYWORDS: air pollution, chemicals, particles, biological substances, human irresponsibility, prevention.

OZONSKE RUPE

SAŽETAK

Zemlja je nesumnjivo najjedinstvenija planeta u našem Sunčevom sistemu. Ovo je jedina planeta prilagođena životu. Ali to ne cenimo uvek i verujemo da ne možemo promeniti i poremetiti ono što je stvoreno milijardama godina. U čitavoj istoriji svog postojanja naša planeta nikada nije primila takav teret koji joj je čovek dao.

Naša planeta ima ozonski omotač koji je toliko važan za naš život. Štiti nas od izlaganja ultraljubičastim zracima Sunca. Bez njega život na ovoj planeti ne bi bio moguć.

Ozon je plavi plin karakterističnog mirisa. Svatko od nas zna taj opor miris, koji se posebno čuje nakon kiše. Nije ni čudo što ozon u prevodu s grčkog znači "mirisati". Nastaje na nadmorskoj visini do 50 km od zemljine površine. Ali većina se nalazi na 22-24 km.

Početkom sedamdesetih naučnici su počeli primećivati smanjenje ozonskog omotača. Razlog tome je ulazak supstanci koje oštećuju ozonski omotač i koriste se u industriji u gornje slojeve stratosfere, lansiranje raketa, krčenje šuma i mnogi drugi faktori. To su uglavnom molekuli hlora i broma. Hlorofluorooljikovodici i druge supstance koje čovek oslobađa dospevaju u stratosferu, gde se pod utecajem sunčeve svetlosti raspadaju na hlor i sagorijevaju molekule ozona. Dokazano je da jedan molekul kžhlora može sagoreti 100 000 molekula ozona. I ostaje u atmosferi 75 do 111 godina!

Kao rezultat pada ozona u atmosferu nastaju ozonske rupe. Prva je otkrivena početkom 80-ih na Arktiku. Njegov promer nije bio jako velik, a pad ozona iznosio je 9 %.

KLJUČNE REČI: Zemlja, ozonski omotač, opor miris, ozonske rupe, nebriga čoveka.

OZONE HOLES

ABSTRACT

Earth is undoubtedly the most unique planet in our solar system. This is the only planet adapted to life. But we don't always appreciate that and believe that we cannot change and disrupt what has been created for billions of years. In the entire history of its existence, our planet has never received such a burden that man has given it.

Our planet has an ozone layer that is so important for our life. It protects us from exposure to the sun's ultraviolet rays. Without it, life on this planet would not be possible.

Ozone is a blue gas with a characteristic smell. Each of us knows that acrid smell, which is especially noticeable after the rain. It's no wonder that ozone means "to smell" in Greek. It occurs at an altitude of up to 50 km from the earth's surface. But most of them are located at 22-24 km.

In the early 1970s, scientists began to notice the depletion of the ozone layer. The reason for this is the entry of substances that damage the ozone layer and are used in industry into the upper layers of the stratosphere, rocket launches, deforestation and many other factors. These are mostly chlorine and bromine molecules. Chlorofluorocarbons and other substances released by humans reach the stratosphere, where under the influence of sunlight they break down into chlorine and burn ozone molecules. It has been proven that one molecule of chlorine can burn 100,000 molecules of ozone. And it stays in the atmosphere for 75 to 111 years!

Ozone holes are formed as a result of the fall of ozone in the atmosphere. The first was discovered in the early 80s in the Arctic. Its diameter was not very large, and the drop in ozone amounted to 9%.

KEYWORDS: Earth, ozone layer, acrid smell, ozone holes, human negligence.

EKOLOŠKI OTISAK

SAŽETAK

Ekološki otisak predstavlja zbir svih ekosistemskih usluga koje ljudi zahtevaju i troše od planete Zemlje u datom trenutku. Podrazumeva ravnotežu između korišćenja prirodnih resursa od strane čoveka i kapaciteta planete da apsorbuje otpad nastao ljudskom aktivnošću. Ukratko, predstavlja poređenje potreba čovečanstva sa obnovljivim kapacitetom planete i održivo postupanje sa otpadom koji pri tome nastaje.

Ekološki otisak podrazumeva biološki produktivne površine (biokapacitet) potrebne za useve, pašnjake, naseljena područja, ribolovna i šumska područja. Ovde se takođe podrazumeva površina šume koja je potrebna kako bi se apsorbivale emisije ugljendioksida koje okean nije apsorbivao. Biokapacitet i ekološki otisak su izraženi zajedničkom jedinicom koja se naziva globani hektar (gha) – površina izražena u hektarima potrebna da bi se zadovoljile životne potrebe svakog pojedinca.

Svaka ljudska aktivnost zahteva određenu biološki produktivnu površinu. Ekološki otisak predstavlja zbir ovih površina, bez obzira na to gde su one locirane na planeti. U smislu čovekove potrošnje bioloških resursa razlikuje se nekoliko komponenti ekološkog otiska, a najvažniji karbonski otisak, vodeni otisak i ekološki otisak u užem smislu, a sva tri čine takozvanu „Porodicu otisaka”.

KLJUČNE REČI: ekološki otisak, ravnoteža, čovekov neodgovoran odnos.

ECOLOGICAL FOOTPRINT

ABSTRACT

The ecological footprint represents the sum of all the ecosystem services that people demand and consume from the planet Earth at a given moment. It implies a balance between human use of natural resources and the capacity of the planet to absorb the waste generated by human activity. In short, it represents the comparison of humanity's needs with the renewable capacity of the planet and sustainable handling of the waste that is generated.

Ecological footprint includes biologically productive areas (biocapacity) needed for crops, pastures, populated areas, fishing and forest areas. This also includes the forest area needed to absorb carbon dioxide emissions not absorbed by the ocean. Biocapacity and ecological footprint are expressed in a common unit called the global hectare (gha) - the area expressed in hectares needed to meet the living needs of each individual.

Every human activity requires a certain biologically productive surface. The ecological footprint represents the sum of these areas, regardless of where they are located on the planet. In terms of human consumption of biological resources, there are several components of the ecological footprint, the most important of which are the carbon footprint, the water footprint and the ecological footprint in the narrower sense, and all three make up the so-called "Family of Footprints".

KEYWORDS: ecological footprint, balance, man's irresponsible attitude.

SVETLOSNO ZAGADJENJE

SAŽETAK

Veštačka svetlost omogućila je čoveku da pobedi vekovne strahove protiv mraka i deo dana učini bezbednim i produktivnim. Još po pronalasku vatre ljudi su shvatili sve prednosti koje je ona donela sa sobom, a tako je jedna od njih bila i svetlost. I pored svojih prednosti koje je ona donela čovečanstvu, bezbednost, produžavanje produktivnog perioda dana, danas se suočavamo i sa drugom stranom svetla. Sve veća upotreba i zastupljenost dovode do pojave svetlosnog zagađenja, koje pogađa ne samo prirodu i živa bića već i utiče na samo zdravlje čoveka. Naučnici su rano shvatili sve posledice preteranog korišćenja veštačkog svetla, i rano su počeli da ukazuju na probleme koje ono može da izazove. Oni upozoravaju na to da je ovaj vid zagađenja jedan od najbrže rastućih, a istovremeno predlažu i izuzetno lake modele za rešavanje problema, postavljanje ekološkog i gašenje nepotrebno veštačkog osvetljenja. Rešenje nije teško samo je potrebna edukacija i malo volje.

KLJUČNE REČI: svetlosno zagađenje, priroda, zdravlje, problemi, edukacija, veštačko osvetljenje.

LIGHT POLLUTION

ABSTRACT

Artificial light allowed man to overcome age-old fears against the dark and make part of the day safe and productive. Even after the invention of fire, people realized all the advantages that it brought with it, and light was one of them. In addition to its advantages that it brought to humanity, safety, extending the productive period of the day, today we are also facing the other side of the light. Increasing use and prevalence lead to the appearance of light pollution, which affects not only nature and living beings, but also affects human health. Scientists early realized all the consequences of excessive use of artificial light, and early began to point out the problems it could cause. They warn that this type of pollution is one of the fastest growing, and at the same time, they also propose extremely easy models for solving the problem, installing ecological and turning off unnecessary artificial lighting. The solution is not difficult, it just requires education and a little will.

KEYWORDS: light pollution, nature, health, problems, education, artificial lighting.

Frida-Bianka Rimai
(Romunija)

PROMOTING LGBTQ+ RIGHTS: ENSURING EQUALITY FOR HUNGARIAN AND TRANSYLVANIAN GAYS

ABSTRACT

The presentation shed light on the challenges faced by gay individuals in Hungary and Transylvania, emphasizing the importance of promoting LGBTQ+ rights and equality. It began by explaining the significance of LGBTQ+ rights and providing an overview of the LGBTQ+ community. The audience gained an understanding of the discrimination and prejudice experienced by gay individuals in these regions, along with the legal limitations that hinder their rights.

The impact of exclusion and inequality was highlighted, emphasizing the adverse effects on the emotional well-being and social engagement of gay individuals. It became evident that efforts to promote acceptance, understanding, and legal reforms are crucial for their well-being. The presentation stressed the importance of advocacy, awareness campaigns, and education to challenge social stigma and stereotypes.

To create a more inclusive society, supportive communities were identified as a vital component. The creation of safe spaces and the promotion of LGBTQ+ organizations and initiatives were encouraged to foster a sense of belonging and support for gay individuals. The audience was called upon to take action, including supporting LGBTQ+ rights, promoting acceptance within their own communities, and educating themselves and others about LGBTQ+ issues.

In conclusion, the presentation emphasized the need for equality and inclusion for gay individuals in Hungary and Transylvania. By raising awareness, challenging discrimination, and advocating for legal reforms, society can progress towards a world where everyone, regardless of sexual orientation, can live with dignity, respect, and equal rights.

Hana Slámová
(Češka)

PHARMACEUTICAL POLLUTION OF WATER

ABSTRACT

Pharmaceutical products are an essential part of medical and veterinary practice and their beneficial effect on health, food production, economy and generally human well-being cannot be questioned. In recent years, however, the increasing environmental contamination, especially of water sources started to be pointed out more and more. If we take a look at recent studies, we find that in waters there are no pharmaceuticals in concentrations higher than nanograms to low micrograms per litre of water, which could be considered negligible amount. It is possible to keep such low values in the future? What steps are needed to be taken to do so?

UPRAVLJANJE MEDICINSKIM OTPADOM

SAŽETAK

Razvojem tehnologija, čovek je stvorio niz sintetičkih materijala koji se nikada ranije nisu koristili niti su se pojavljivali u prirodi i za koje priroda nema rešenje, što je dovelo do toga da su danas u mnogim delovima sveta ekološki kapaciteti najvećih ekosistema popunjeni, pa priroda više nije u stanju da upije sve što se svakodnevno odbacuje. Svaka institucija i svaki čovek je proizvođač neke vrste otpada. Na isti način, zdravstvene ustanove u svom radu proizvode različite vrste otpada, koji ukoliko se ne odlože na kvalitetan način mogu ozbiljno zagaditi životnu sredinu. Opasni medicinski otpad zahteva posebne metode obrade i konačnog odlaganja. Najveći proizvođači opasnog medicinskog otpada su svakako bolnice koje se još nisu prilagodile postojećim zakonskim uputstvima Svetske zdravstvene organizacije i uputstvima o postupanju sa medicinskim otpadom.

KLJUČNE REČI: otpad, ekosistem, odlaganje, priroda, okruženje.

MEDICAL WASTE MANAGEMENT

ABSTRACT

With the development of technologies, man has created a number of synthetic materials that have never been used before or appeared in nature and for which nature has no solution, which led to the fact that today they are in many parts of the world, the ecological capacities of the largest ecosystems are filled, so nature is no longer able to absorb everything that is discarded every day. Every institution and every person is a producer of some type of waste. In the same way, health institutions produce different types of waste in their work, which if are not disposed of in a quality manner, they can seriously pollute the environment. Hazardous medical waste requires special methods of processing and final disposal. The biggest producers of dangerous of medical waste are certainly hospitals that have not yet adapted to the existing legislation instructions of the World Health Organization and instructions on handling medical waste.

KEYWORDS: waste, ecosystems, disposal, nature, environment

AGEISM, AGEING POPULATION AND INCLUSION

ABSTRACT

Ageism is a pervasive issue that manifests in different forms, including institutional ageism, interpersonal ageism, and internalized ageism. Institutional ageism occurs when organizations or institutions perpetuate ageist beliefs and practices through their policies and actions. Interpersonal ageism refers to age-based discrimination that takes place in social interactions, while internalized ageism is when individuals internalize ageist beliefs and apply them to themselves.

As countries become wealthier, there is a simultaneous increase in life expectancy and a decrease in birth rates. This demographic shift results in an economic challenge where a larger proportion of the population consists of older adults who require support, while there are fewer individuals in the workforce to provide that support. This situation leads to a strain on the working-age population, as they have to bear a greater financial burden to sustain the growing elderly population. Consequently, this may lead to a decline in overall quality of life and an increase in the retirement age.

To address these challenges and promote inclusivity, age-friendly initiatives are crucial. These initiatives aim to involve seniors in activities that leverage their experience, skills, and knowledge, keeping them engaged with the community and ensuring they feel valued. By providing opportunities for older adults to actively participate and contribute, age-friendly initiatives help combat ageism and foster a sense of belonging and purpose among seniors. In conclusion, addressing ageism in all its forms is essential in societies with an aging population. By recognizing and challenging institutional ageism, promoting positive social interactions, and encouraging individuals to challenge internalized ageist beliefs, societies can work towards creating a more inclusive and supportive environment for people of all ages. Age-friendly initiatives play a significant role in ensuring that older adults remain active, valued members of the community, ultimately benefiting society as a whole.

**Tom Stüve
(Nemčija)**

EDUCATION

ABSTRACT

Today i will inform you about the topic of education, I have specialized in how to create a school that everyone feels comfortable and makes progress.

So in general the disadvantages of schools are that not everyone makes progress is on the one hand standardization, that means the school system tends to be standardized meaning that all students are expected to learn the same test regardless of their individual needs interests or abilities what is a really big problem in our society. An other problem is the Limited focus on real world skills, there is also One-size-fits-all that means that the school are focused on the majority and not for people who needs more help. The most known problem is the high stress and the pressure because the teacher have high expectations. But school has also positive effects like we get knowledge and learn how to socialize. With school education you also have Increased opportunities afterwards .On the other hand students have social and emotional Challenges and because of that they can get mental problems and in school there is also a limit of opportunities for creativity and innovation. I was wondering how to create a school where everybody feels safe and makes progress. So for that you need several factors, including effective teaching strategies, individualized learning plans and a positive and inclusive school culture. To Improving school climate involves creating a positive and supportive learning environment for all students and staff like Promote inclusion or Celebrate diversity

KISELE KIŠE

SAŽETAK

Kisele kiše predstavljaju jedan od glavnih uzroka odumiranja šuma i veliki izvor zagađenja životne sredine. One u sebi sadrže veliki procenat azotnih oksida i sumpor dioksida koji se u dodiru sa vodom pretvaraju u kiselinu. Imaju štetno delovanje naročito na biljke, jer remeti proces fotosinteze, što ima za posledicu oštećenje lišća i odumiranja šuma.

Kisele kiše ozbiljno zagađuju zemljište i vodu u kojima se drastično smanjuje pH vrednost, što dovodi do izumiranja mikroorganizama i nedostatka vode za piće.

KLJUČNE REČI: kisele kiše, zagađenje, životna sredina, voda.

ACID RAIN

ABSTRACT

Acid rains represent one of the main causes of forest dieback and a major source of environmental pollution.

They contain a large percentage of nitrogen oxides and sulfur dioxide, which turn into acid in contact with water.

They have a harmful effect, especially on plants, because they disrupt the process of photosynthesis, which results in damage to leaves and the death of forests.

Acid rain seriously pollutes land and water, in which the pH value is drastically reduced, which leads to the extinction of microorganisms and the lack of drinking water.

KEYWORDS: acid rain, pollution, environment, water.

Hélène Bailo Touré
(Francija)

ENVIRONMENTAL RACISM

ABSTRACT

Natural consequences (and pollution) affect minorities and people of color more and they often pay for the consequences of richer countries' way of living. Environmental racism is institutional

Benjamin Chavis, 1982 : "racial discrimination in environmental policy making, the enforcement of regulations and laws, the deliberate targeting of communities of color for toxic waste facilities, [...] and the history of excluding people of color from leadership of the ecology movements."

ORIGIN : In the United States, there's a big separation in cities between poor and rich neighborhoods. People of color and immigrants occupy mostly the poor neighborhoods, which are often situated in unsanitary or hazardous lands and are therefore most prone to not have clean water, or suffer from natural consequences. Thus those places are cheaper and more affordable, and the cycle continues.

CAUSES : The main cause is poverty because cheap lands are bought by governmental institutions or corporations and poor people have no choice but to buy in polluted and unlivable places

INTERNATIONAL: On an international scale, environmental racism is about northern countries (owning corporations) dumping their trash in southern countries or southern countries having to deal with the consequences of northern countries' consumerism and pollution

JUSTICE: activist movement started in the US in the 70s, the goal is to include minorities and marginalized population in the political decision process in order to fight institutional racism. Another solution would be for instance the precautionary principle : if a corporations/I can not prove that their activity is safe for the land and the people then they cannot go through with it.

Lucie Večerníková
(Češka)

MOTIVATION (STRENGTHENING OF CAPACITIES)

ABSTRACT

As someone who believes in the significance of motivation, I find it crucial to explore this topic, particularly from a job perspective. Motivation plays a vital role in strengthening our capacities and driving us towards achieving our goals. Let me share with you a summary of my thoughts on this subject.

Motivation can be described as the inner drive that compels us to act, persevere, and give our best in pursuing our objectives. It consists of three key components: intensity, direction, and persistence. Intensity refers to the level of effort and enthusiasm we invest in our tasks. Direction indicates the focus and alignment of our efforts towards a specific goal. Persistence represents our ability to sustain our motivation over time, even in the face of challenges and setbacks.

From a job perspective, the Job Characteristics Model provides valuable insights into enhancing motivation. This model suggests that certain characteristics of a job can influence an individual's motivation and job satisfaction. These characteristics include skill variety, task identity, task significance, autonomy, and feedback.

To enhance motivation at work, one approach is to combine tasks that require different skills, allowing individuals to experience variety and challenge in their work. Additionally, forming natural work units, where employees can complete meaningful and identifiable tasks from start to finish, fosters a sense of accomplishment, and increases motivation. Granting employees a level of autonomy and decision-making authority empowers them and promotes intrinsic motivation. Furthermore, providing regular feedback on performance and recognizing achievements can significantly contribute to sustaining motivation and job satisfaction.

In conclusion, motivation is a vital aspect of strengthening our capacities, especially in the context of our jobs. By understanding the components of motivation and using the insights from the Job Characteristics Model, we can create environments that promote motivation, engagement, and fulfilment in the workplace.

**Albert Vigh
(Romunija)**

SUSTAINABILITY AND LAND USE FOR MEAT PRODUCTION

ABSTRACT

The way we use land has a huge impact on the environment, economy, food security, etc. Changing trends in their usage would be a huge progress for sustainability, making the lives of future generations better.

Today 4 5ths of agricultural land is used for feeding animals. Compared with plant production for direct human consumption animal products are way more wasteful. The difference between the types of animal products is huge too. By replacing beef and mutton in our diet with pork or poultry we could reduce methane emissions (which is a driver of climate change), we could feed more people with animal products from the same amount of animal feed and we could create more nature reservations for wild animals to live. With responsible land management food security problems can be solved in developing countries where major corporations use the local land for feeding animals which in turn will be exported to developed countries. Change is possible over a huge distance too.

A healthy diet is possible without meat. By figuring out how to fit a vegan diet in our daily lives (avoiding protein and vitamin deficiencies) we can make a huge progress towards efficient and responsible land use which is of huge importance for protecting the environment for wildlife and future generation.

Vlková Magdaléna
(Češka)

UNMASKING CONVERSION THERAPY IN THE US

ABSTRACT

I'm going to present to you a topic of conversion therapy with focus on data from the US. I chose this topic because I come from conservative catholic family and I'm also part of the LGBTQIA+ community. I wanted to put a spotlight on the problematic of conversion therapy, explain to you what it is about, what practices are used during the process. Not just by health care professionals but also religious leaders. Share some numbers of people who went or most probably will go through this during their life as adolescents or even as a youth. Then I'll focus on the public opinion, opinion of healthcare associations and laws that apply to conversion therapy in the US. In the end of my presentation I have suggestions how to face this problem better, that is important to spread knowledge about LGBTQIA+ community and also to be aware conversion therapies are still going on basically everywhere in the world.

UTICAJ NUKLEARNIH ELEKTRANA NA ŽIVOTNU SREDINU

SAŽETAK

Svet je suočen sa sve ozbiljnijim problemom – nedostatkom energije! Države razmatraju kako da, na najbolji način, obezbede dovoljne količine nafte, gasa, uglja, električne energije. Cene fosilnih goriva vrtoglavo skaču, a na tržištu je sve teže doći do energenata. Uz to, stručnjaci i ekolozi upozoravaju da je neophodno da se hitno smanji zagađenje, a time i poguban uticaj klimatskih promena. Mada se vode oštre polemike oko toga da li se izgradnjom novih nuklearnih centrala rešava energetska sigurnost ili one predstavljaju ozbiljnu ekološku pretnju, širom planete niču novi reaktori. Komisija EU objavila je izveštaj kojim predlaže da se Evropa u budućnosti orijentiše na nuklearne elektrane. U izveštaju o energetske politici naglašava se da samo 14 odsto energije koja se potroši u EU polazi od atoma i da nuklearne elektrane proizvode 18 odsto evropske električne energije. Komisija kaže da je cilj da EU do 2020. godine troši 20 odsto energije iz nuklearnih izvora. Iz zaključaka izveštaja proizilazi da će se potrošnja energije do 2020. godine udvostručiti, da će proizvodnja nafte opasti posle 2025. godine, a uglj će ponovo postati važan izvor energije i njegova će cena znatno skočiti. Od 2020. godine sve češće će se pribegavati energiji iz obnovljivih izvora i nuklearnih elektrana, a od 2030. godine ovi izvori biće u masovnoj upotrebi. Komisija predviđa da će 2050. godine 33 odsto energije poticati iz nuklearnih izvora, 20 odsto iz nafte, 20 odsto iz prirodnog gasa, 20 odsto iz obnovljivih izvora energije i oko šest odsto iz uglja. Činjenica je da nuklearne elektrane nude najjeftiniju i najčistiju električnu energiju, Međutim, njihova gradnja je osjetno skuplja od drugih izvora. Za gradnju jednog megavata kapaciteta nuklearne elektrane neophodno je preko dva miliona dolara, za megavat termoelektrane – 1,5 milion i za megavat gasne elektrane svega 800 hiljada dolara. Očigledno je da izgradnju nuklearni ne usporavaju samo protesti građana i ekoloških organizacija, već i njihova cena. Uz to, gradnja nuklearnih elektrana traje mnogo duže nego kada je reč o drugim izvorima, odnosno termo ili gasnim elektranam.

KLJUČNE REČI: nuklearna energija, obnovljivi izvori energije, nafta, uglj, gas.

IMPACT OF NUCLEAR POWER PLANTS ON THE ENVIRONMENT

ABSTRACT

The world is facing an increasingly serious problem - lack of energy! States are considering how to ensure, in the best way, sufficient quantities of oil, gas, coal, and electricity. Prices of fossil fuels are skyrocketing, and it is increasingly difficult to find energy sources on the market. In addition, experts and environmentalists warn that it is necessary to urgently reduce pollution, and thus the disastrous impact of climate change. Although there are sharp polemics about whether the construction of new nuclear power plants is the solution for energy security or they represent a serious environmental threat, new reactors are springing up all over the planet. The EU Commission has published a report proposing that Europe in the future orient itself towards nuclear power plants. In the report on energy policy, it is emphasized that only 14 percent of the energy that is spent in the EU comes from atoms and that nuclear power plants produce 18 percent of European electricity. The commission says that the goal is for the EU to consume 20 percent of its energy from nuclear sources by 2020. From the report's conclusions, it follows that energy consumption will double by 2020, that oil production will decline after 2025, and coal will once again become an important source of energy and its price will jump significantly. From 2020, energy from renewable sources will be resorted to more frequently and nuclear power plants, and from 2030 these sources will be in mass use. The commission anticipates that in 2050, 33 percent of energy should come from nuclear sources, 20 percent from oil, 20 percent from natural gas, 20 percent from renewable energy sources and about six percent from coal. It is a fact that nuclear power plants offer the cheapest and cleanest electricity. However, their

construction is significantly more expensive than other sources. For the construction of one megawatt of nuclear capacity power plant, over two million dollars is necessary, for a megawatt thermal power plant - 1.5 million and for a megawatt gas power plants only 800 thousand dollars. It is obvious that they are not only slowing down the construction of nuclear plants protests by citizens and environmental organizations, but also their price. In addition, the construction of nuclear power plants it lasts much longer than when it comes to other sources, i.e. thermal or gas power plants.

KEYWORDS: nuclear energy, renewable energy sources, fuel, coal, gas.

**Johanna von Ahsen
(Nemčija)**

ORGANIC FARMING

ABSTRACT

Organic Farming is a sort of Clean Way of Farming. The idea of Organic Farming is to use only what the earth already offers and to focus more on seasonal as well as regional crop growing.

In the 1900s this Concept was developed by Sir Albert Howard, F. H. King, Rudolf Steiner and some others. Sir Albert Howard spent some of his life in India and was deeply impressed and inspired.

In the 1960s the demand of Organic Food rose strongly, more and more people gained knowledge about the impact of conventional Farming. With the knowledge also came the worries about health impacts.

Anyway, many farmers who are working on Organic Farming are facing many challenges.

The Costs are a problem because the natural fertilizers are often high priced and not always stored. So the Farmers have to pay a high price for it. Then they have to find stores that are willing to pay the even higher priced crops and the store sells it for even more money. But only if the store gets to sell the crops on a good price the farmer will get his money back.

Then of course the Harvest itself is a Challenge. In Organic Farming the risk of having a small harvest not just because of a dry period but also because of pests or a bad ground is very high. It is also possible to have bad quality crops and usually the products of Organic Farming are going bad quite quick.

ABIOTIČKI FAKTORI

SAŽETAK

Ovaj rad obuhvata uticaj jednog od najznačajnijih ekoloških faktora koji utiču na rast i razvoj živih bića. Ekološki faktori se mogu podeliti na: abiotičke, biotičke i antropogene. Abiotički faktori predstavljaju fizičko – hemijske uslove sredine, odnosno predstavljaju uticaj nežive prirode na žive orgnizme i celokupan ekosistem. Fizički abiotički faktori su sunčeva svetlost, temperatura, atmosferski pritisak i klima. Hemijski abiotički faktori uključuju pH vrednost, količinu i vrstu hemijskih elemenata prisutnih u zemljištu, vodi i vazduhu.

KLJUČNE REČI: abiotički faktori, ekologija, rast i razvoj živih bića.

ABIOTIC FACTORS

ABSTRACT

This work includes the influence of one of the most significant environmental factors that affect the growth and development of living beings. Environmental factors can be divided into: abiotic, biotic and anthropogenic. Abiotic factors represent the physical and chemical conditions of the environment, that is, they represent the influence of non-living nature on living organisms and the entire ecosystem. Physical abiotic factors are sunlight, temperature, atmospheric pressure and climate. Chemical abiotic factors include the pH value, amount and type of chemical elements present in soil, water and air.

KEYWORDS: abiotic factors, ecology, growth and development of living beings.

UTICAJ PLASTIKE NA ZDRAVLJE LJUDI

SAŽETAK

Plastika se koristi svuda u našem životu i bez plastike, savremena civilizacija bi zaista izgledala veoma raznoliko. Plastika je suštinski materijal u savremenoj civilizaciji, a mnogi proizvodi proizvedeni od plastike i u brojnim slučajevima promovišu rizik po ljudsko zdravlje i životnu sredinu. Plastika sadrži mnogo hemijskih i opasnih materija koje predstavljaju ozbiljan faktor rizika za zdravlje ljudi i životnu sredinu. Plastiku koriste ljudi ne znajući za različite ljudske zdravstvene probleme kao što su iritacija oka, nedostatak vida, poteškoće sa disanjem, respiratorni problemi, disfunkcija jetre, kanceri, kožne bolesti, problemi sa plućima, glavobolja, vrtoglavica, efekat rađanja, reproduktivni, kardiovaskularni, genotoksični, i gastrointestinalni uzroci za korišćenje toksične plastike. Plastika izaziva ozbiljno zagađenje životne sredine kao što je zagađenje tla, zagađenje vode i zagađenje vazduha. Primena odgovarajućih pravila i propisa za proizvodnju i upotrebu plastike može smanjiti toksične efekte plastike na ljudsko zdravlje i životnu sredinu.

KLJUČNE REČI: plastika, uticaj na zdravlje, etikete na plastičnoj ambalaži, smanjenje rizika po zdravlje.

INFLUENCE OF PLASTIC ON HUMAN HEALTH

ABSTRACT

Plastics are used widely everywhere in our life and without plastic, modern civilization would indeed look very diverse. Plastics are essential materials in modern civilization, and many products manufactured from plastics and in numerous cases, they promote risks to human health and the environment. Plastics are contained many chemical and hazardous substances such which are a serious risk factor for human health and environment. Plastics are being used people without knowing different human health problems like irritation in the eye, vision failure, breathing difficulties, respiratory problems, liver dysfunction, cancers, skin diseases, lungs problems, headache, dizziness, birth effect, reproductive, cardiovascular, genotoxic, and gastrointestinal causes for using toxic plastics. Plastics occur serious environment pollution such as soil pollution, water pollution, and air pollution. Application of proper rules and regulations for the production and use of plastics can reduce toxic effects of plastics on human health and environment.

KEYWORDS: plastic, impact on health, labels on plastic packaging, reduction of health risks.