



2. OSNOVNA ŠOLA SLOVENSKA BISTRICA

KDOR IMA V PETAH, IMA TUDI V GLAVI ...

Področje: sociologija

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorja: Danijel Gavrić

Dejan Gavrić

Mentor: Igor Keber

Slovenska Bistrica, 2018

ZAHVALA

Zahvaljujemo se učencem 2. osnovne šole Slovenska Bistrica, ki so sodelovali pri zbiranju podatkov, potrebnih za izdelavo raziskovalne naloge.

Zahvala gre tudi mentorju Igorju Kebru, učiteljem 2. osnovne šole Slovenska Bistrica ter ostalim delavcem šole, ki so nama pomagali pri nastajanju raziskovalne naloge.

Hvala Tanji Keber za lektoriranje raziskovalne naloge.

Danijel Gavrić

Dejan Gavrić

KAZALO

1. UVOD.....	7
2. TEORETIČNI DEL	8
<u>2.1 OSNOVNA ŠOLA JE OBVEZNA.....</u>	8
<u>2.2 NEVARNOSTI NEGIBANJA.....</u>	9
<u>2.3 KAKO UVESTI GIBANJE V POUK</u>	10
2.3.1 MINUTA ZA GIBANJE V RAZREDU	11
2.3.2 GIBANJE KOT DEL ŠOLSKE URE.....	14
<u>2.4 KATERO METODO IZBRATI?</u>	16
3. METODE IN MATERIALI	17
4. REZULTATI	18
<u>4.1 TELOVADBA S PRVOŠOLCI</u>	18
<u>4.2 TELOVADBA S PETOŠOLCI.....</u>	19
<u>4.3 TELOVADBA Z DEVETOŠOLCI.....</u>	24
<u>4.4 KINESTETIČNE MIZE.....</u>	25
4.4.1 MNENJE UČENCEV.....	27
4.4.2 MNENJE UČITELJEV	28
5. RAZPRAVA	29
6. ZAKLJUČEK.....	30
7. VIRI IN LITERATURA.....	31

KAZALO SLIK

Fotografija 1: Izkop pedološkega profila.....	15
Fotografija 2: Izkop pedološkega profila.....	15
Fotografija 3: Odhod v knjižnico	15
Fotografija 4: Načrtovanje učne ure	15
Fotografija 5: Družabna igra	18
Fotografija 6: Ponavljanje učne snovi	18
Fotografija 7: Tekmovalne igre	19
Fotografija 8: Plesne vaje devetega razreda.....	24
Fotografija 9: Plesne vaje devetošolcev.....	24
Fotografija 10: Učenca petega razreda preizkušata kinestetične mize	26
Fotografija 11: Učenca petega razreda preizkušata nove kinestetične mize	26
Fotografija 12: Učenci prvega razreda preizkušajo nove mize	29

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Kako si bil/a zadovoljen/na z jutranjimi vajami?.....	20
Grafikon 2: Kako si zadovoljen/na s številom ur športne vzgoje na teden?	21
Grafikon 3: Kateri šport treniraš?	22
Grafikon 4: Kako prihajaš v šolo?	23
Grafikon 5: Kaj meniš o plesnih vajah?	25
Grafikon 6: Kaj meniš o novi mizah? (učenci)	27
Grafikon 7: Kaj menite o novih mizah? (učitelji).....	28

POVZETEK

Gibanje je za mladostnika pomembno, saj pozitivno vpliva na razvoj sklepov, mišic na razvoj motoričnih in finomotoričnih sposobnosti. Kljub temu da slovenska osnovna šola spodbuja gibanje, je le-tega še vedno premalo. Zaradi tega so učenci, ki potrebujejo več gibanja, velikokrat moteči za učitelja in sošolce. Učitelji se z omenjenimi težavami spopadajo na različne načine. Nekateri zaposlijo učence na drugačen način, drugi pa takšne možnosti nimajo.

Namen najine naloge je bil raziskati, ali gibanje pred, med in po pouku vpliva na učenje v šoli. Prav tako sva želela izvedeti, ali je smiselna uporaba kinestetičnih miz za učence, ki potrebujejo več gibanja.

Da sva prišla do ugotovitev, sva najprej preučila, kaj je na to temo že zapisanega. Nato sva pred poukom telovadila z učenci 1. in 5. razreda, nakar sva anketirala razredni učiteljici o učinkovitosti najine telovadbe. V okviru telovadbe naju je zanimalo tudi, ali pripomorejo plesne vaje devetošolcev k zbranosti pri pouku. Z anketo sva raziskala še, kakšno mnenje imajo učitelji in učenci o kinestetičnih mizah. Zbrane podatke sva obdelala s pomočjo programa Excell in jih interpretirala.

Ugotovila sva, da bi jutranja telovadba dolgoročno zagotovo prispevala k zbranosti otrok. To so potrdili učenci in razredni učiteljici. Tudi devetošolci so se večinoma strinjali, da jim ples pomeni prijeten začetek dneva. Prav tako sva ugotovila, da kinestetične mize pripomorejo k zbranosti pri pouku. To so potrdili tako učenci kot tudi učitelji.

Nalogo sva sklenila z ugotovitvami, da so otroci med telovadbo stkali tudi prijateljstva, kar prispeva k dobrim odnosom med učenci in vpliva na dobro razredno klimo. Med telovadbo sva bila dober zgled ostalim učencem, ki bodo mogoče v prihodnjih letih raziskovali. Prav tako sva ugotovila, da delo z otroki ni lahko, saj moraš biti ves čas previden in reševati tudi morebitne konflikte.

Ključne besede:

gibanje, kinestetična miza, jutranja telovadba, moteči učenci, zbranost pri pouku.

ABSTRACT

Physical activity is important for adolescents, since it positively influences the development of joints, muscles and the development of motoric abilities. Despite the fact that the Slovenian elementary school encourages such activities, we believe that there is still a lack of movement in schools. Because of this, learners who need more physical activity are often disturbing for a teacher and their classmates. Teachers deal with these problems in different ways. Some try to engage students in different ways, others do not have such opportunities.

The purpose of our research was to explore whether the physical activity before, during and after school, influences learning at school. We also wanted to find out if it is reasonable to use kinesthetic desks for learners who need more movement.

First, we have studied what was already written about the topic. Then, we were exercising with the learners of class 1 and 5, and later we have interviewed class teachers about the effectiveness of our gym.

We have also been interested in whether the dance lessons of class 9 contribute to concentration in class.

With the survey, we have also investigated what kind of opinion teachers and learners have about kinesthetic desks. We have collected data using Excel and interpreted them.

Our findings have shown that morning exercise would definitely contribute to the concentration of children in the long run. This has been confirmed by learners as well as the class teachers. Learners of class 9 have also generally agreed that dancing means a pleasant start to the day. It has been agreed by both learners and teachers that kinesthetic desks contribute to the concentration in the classroom.

We have concluded the task with the following findings; children have made friends during exercise, which contributes to good relations between learners and it creates a good classroom atmosphere. During the exercise, we have set a good example to other learners who might do some research in the coming years. We have also found that working with children is not easy, because you have to be careful at all times and resolve possible conflicts.

Key words:

activity, kinesthetic desks, morning exercise, disturbing pupils, classroom concentration.

1. UVOD

V razredu nas je sedemindvajset. Pouk devetošolca traja pet ali šest ur, odvisno od izbirnih predmetov in interesnih dejavnosti. Te učne ure večina sošolcev preživi sede, med odmori smo na hodnikih, če je lepo vreme, gremo ven na rekreativni odmor. Kljub temu je gibanja za osnovnošolca premalo. Zaradi tega so učenci, ki potrebujejo več gibanja, velikokrat moteči za učitelja ali sošolce. Učitelji na takšne učence odreagirajo različno. Nekateri učitelji znajo takšne učence zaposliti na drugačen način (sprehod do knjižnice, raziskovanje v računalniški učilnici...), drugi učitelji pa takšne možnosti nimajo. Na primer pri predmetu šport eden izmed sošolcev začne tekati po telovadnici, medtem ko drugi učenci še čakajo na učitelja. Takšne priložnosti učenec ne more imeti pri matematiki, kjer se ukvarjamo s številkami. Iz tega razloga je šola v šolskem letu 2017/18 začela s testiranjem kinestetičnih miz, kjer učenci med poukom stojijo in imajo možnost raztegovanja nog.

Opažava tudi, da učenci, ki se veliko gibajo tudi v prostem času, imajo do šole dober odnos. Navadno nimajo slabših ocen kot ostali, ki nimajo toliko prostočasnih dejavnosti. Midva kot brata sodelujeva pri prostočasni aktivnosti košarka in vidiva, da gibanje pomaga tudi kasneje pri učenju, saj se telo drugače umiri, ko je utrujeno kot pa telo, ki ima še preveč energije.

Namen najine naloge je raziskati, ali gibanje pred, med in po pouku vpliva na učenje učenca v šoli, saj bi z nekaterimi dejavnostmi v šoli lahko znatno izboljšali šolski uspeh učencev. Prav tako želiva izvedeti, ali je smiselna uporaba kinestetičnih miz za učence, ki potrebujejo več gibanja, saj so te mize precejšen strošek in naju zanima, ali bistveno pripomorejo k zbranosti učencev, ki potrebujejo več gibanja med poukom.

Cilj raziskovalne naloge je ponuditi učiteljem nekatera preprosta orodja za delo z učenci, ki potrebujejo več gibanja. Hkrati pa učencem tudi ponuditi dodatne dejavnosti pred ali po pouku, pri katerih bi se lahko sprostili in bi bili pri pouku bolj uspešni.

Pri delu sva si zastavila naslednji raziskovalni hipotezi:

- Gibanje pred poukom dobro vpliva na učne navade otrok.
- Kinestetične mize ponujajo popestritev pouka in nekaterim otrokom pomagajo pri zbranosti pri pouku.

2. TEORETIČNI DEL

2.1 OSNOVNA ŠOLA JE OBVEZNA

Osnovna šola je obvezna. To pomeni, da jo otroci morajo obiskovati in svoje »odsedeti« vseh devet let. Kljub vsem zanimivim ali posameznikom nezanimivim ciljem osnovne šole mora osnovnošolec sedeti, poslušati in sodelovati. Devetošolec ima kar enajst predmetov in v enem šolskem letu pridobi minimalno petdeset ocen za obvezne predmete. Potrebno pa se je učiti tudi za izbirne predmete, pri katerih pridobijo še šest dodatnih ocen. Skupaj torej minimalno šestinpetdeset ocen, za katere se je potrebno tudi učiti doma.

»Če ne boš imel lepih ocen, se ne boš mogel vpisati na zeleno srednjo šolo,« je samo eden izmed motivacijskih stavkov, ki jih slišiš iz ust učiteljev, razrednika in tudi staršev.

Za odličen uspeh v šoli mora osnovnošolec zelo dolgo sedeti. To pa ima vsaj dve večji nevarnosti:

- da se tega navadiš in ti ni do športa in gibanja,
- da sedenje postane komu precej sitno in začne povzročati nemir, ki v šoli pomeni samo eno – strogi učitelji.

2.2 NEVARNOSTI NEGIBANJA

Osmi člen, a odstavek šolskih pravil 2. osnovne šole pravi:

»Pouk poteka mirno pod vodstvom učiteljev in drugih strokovnih delavcev. Učenci so pri pouku prisotni, sedijo na svojih mestih, pripravijo potrebne pripomočke, poslušajo razlago, upoštevajo navodila in opozorila učiteljev ter po končani uri za seboj pospravijo. Iz učilnice odidejo, ko jim učitelj to dovoli.«

Šola že od nekdaj zahteva red in mir v učilnicah. Da je to doseženo, morajo otroci sedeti na miru. Kljub temu šola danes ni ista, kot je bila nekoč. Dejstvo je, da je gibanje pomembno in to v vseh starostnih kategorijah.

Knjiga Dejavniki učenja navaja dejavnike, ki vplivajo na učenje:

- Fiziološki – so tisti, ki izvirajo iz učenčevega telesnega stanja, zdravja in počutja.
- Psihološki – umske sposobnosti, razvojna stopnja, nivo, struktura in razvite sposobnosti (računske, besedne, spominske ...) kognitivni (kognitivno=spoznavno) stil - način umskega funkcioniranja, sprejemanja in predelovanja informacij. Način reševanja problemov.
- Fizikalni – to so predvsem dejavniki iz okolja: osvetljenost, hrup, temperatura, urejenost učnih pripomočkov in opremljenost prostorov za učenje.
- Družbeni ali socialni dejavniki – so tisti dejavniki, ki izvirajo iz ožjega in širšega učenčevega družbenega okolja. To so: učenčeva družina, šola in širše družbeno okolje.

(Vir: Lebar, V, 2018)

Med prvimi dejavniki je fiziološki, ki govori o učenčevem telesnem stanju. Torej, ali si v kondiciji ali ne. Če nisi v telesni kondiciji, lahko pride tudi do bolezni sodobnega časa, kot so previsok krvni tlak, sladkorna bolezen, povišan holesterol in tudi depresija.

- Sladkorna bolezen in debelost sta zelo povezani. Za preprečevanje sladkorne bolezni je priporočena vsaj ena ura telovadbe dnevno.
- Depresija
 - »Ko sem čutila, da izgubljam tla pod nogami, sem šla v hribe in hodila in hodila. Sonce, hladen zimski čisti zrak so me navdajali, da sem šla dalje in dalje. Premagala sem sebe in nehala z antidepressivi - kajti bivanje v naravi in napor je tisti, ki mi je sedaj najboljši antidepressiv. Ob vsem tem sem sproščena, pomirjena in znam to tudi izžarevati med ljudmi.
 - (Vir: Izjava uporabnice spleta)
- Visok krvni tlak povečuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja ter vpliva na delovanje ledvic. Tudi na krvni tlak lahko vplivamo predvsem s prehrano in življenjskim slogom.

Naj povzameva z mislijo, da je gibanje v človeški naravi in ga zato potrebuje isto kot zrak, hrano in vodo.

2.3 KAKO UVESTI GIBANJE V POUK

Za uvajanje gibanja v pouk je ogromno metod. Lahko jih razvrstimo v tri kategorije, in sicer: minuta za gibanje v razredu, gibanje kot del šolske ure, gibanje med odmori. Vse metode imajo eno glavno značilnost in to je gibanje med poukom. Torej, v tem gre samo za to, kako spraviti telesno gibanje in teorijo skupaj. Ključno pri vsem tem je, da ni moten proces poučevanja in učenja.

V nadaljevanju so zbrane samo nekatere metode, ki lahko zaživijo z minimalnim prilagajanjem pouka za potrebe gibanja med poukom.

2.3.1 MINUTA ZA GIBANJE V RAZREDU

FIT SLOVENIJA

Cilji mednarodnega projekta FIT Slovenija so predvsem promocija gibanja in športnih aktivnosti otrok in odraslih za krepitev in ohranjanje zdravja. Projekt spodbuja otroke k redni gibalni aktivnosti in je skoraj v celoti skladen s programom predmeta šport. Omogoča otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti in uči, da je redna gibalno-športna aktivnost življenjski slog in ne obveznost.

Nekaj aktivnosti, ki jih projekt spodbuja:

- Fit gibalne minute in aktivni odmori.
- Fit aktivni prehodi.
- Aktivnosti v podprojektu Učimo za življenje (Evropski teden mobilnosti, Svetovni dan srca, Svetovni dan hoje, Fit dan brez televizije in računalnika, Svetovni dan zdravja - Fit hoja za zdravje, Svetovni dan gibanja, Svetovni dan športa).
- Fit jutranja vadba.
- Interesna dejavnost – FIT »Svet gibanja, svet veselja, svet zdravja.«
- Fitova medpredmetna povezovanja.
- Fit igralno druženje z bodočimi prvošolci. S tako obliko prvega srečanja z bodočo učiteljico in vzgojiteljico otrok doživlja pristen in sproščen prvi stik s šolo in svojimi bodočimi sošolci.
- Redno pitje vode.
- Pravilno sedenje - sedenje na hoppy žogah.

(Vir: Konda, 2015)

BRAIN GYM

Je oblika vadbe, kjer v veliki meri telovadimo z možgani. Brain Gym zajema 26 različnih vaj, ki so povezane z branjem in gibanjem.

Telovadba za možgane temelji na treh preprostih postavkah:

- Učenje je naravna, prijetna dejavnost, ki traja vse življenje.
- Učne blokade povzročajo naša nezmožnost, da bi premagali stres in negotovost, ki nas obide ob novih nalogah.
- Vsi imamo tolikšne učne blokade, da smo se odvadili gibati.

Metoda ima nekaj ključnih vadb:

- Križno gibanje: gibanje z levo nogo in desno roko hkrati in obratno.
- Ležeča osmica: z rokami hkrati rišemo osmice.
- Simetrično risanje: na list poskušamo simetrično risati (levo je enako desni).
- Abeceda v ležeči osmici: rišemo ležeče osmice: črke v abecedi pišemo s sklenjenimi rokam na veliki površini.
- Slon: osebi pokažemo, kje naj riše osmico, zraven poslušajo pripoved o slonu. Središče in robove osmice povežemo s kako točko v daljavi (sredina in vogali table).
- Obračanje glave: kotaljenje glave sem in tja pred branjem in pisanjem.
- Gugalnik: sproščanje križa, opirajoč se na dlani in podlakti.
- Trebušno dihanje: globoko vdihovanje tri sekunde.
- Križno gibanje leže: vajo izvajamo na hrbtu, dvigujemo kolena in glavo.
- Polnjenje z energijo: sedimo na stolu, glava počiva na mizi, roke so na mizi, prsti rahlo ukrivljeni navznoter. Počasi se prebujamo.
- Raztezne vaje: začnemo jih izvajati vedno, kadar malo »zaspimo«.
- Sova: Z roko se stiskamo za ramo in vrtimo glavo v levo, desno in spet na sredino. Roke položimo na drugo ramo in ponovimo gibanje.
- Raztezanje rok: raztezanje mišic zgornjega prsnega koša.
- Upogibanje stopala: raztezanje mečnih kit in upogibanje stopala hkrati.
- Črpalka: stojimo in se z roko opiramo naslonjala stola ali stene. Nogo iztegnemo nazaj in se nagnemo naprej.

- Jadravec: nagnemo se naprej in se prepustimo težnosti.
 - Prizemljitev: roke ob bok, noge so v izpadlem koraku.
- Vaje za energijo in poglobljanje občutkov:
- Voda: vodo pijemo sobne temperature ter v pravilnih razmakih pred jedjo.
 - Možganski gumbki: masiranje mehkega tkiva pod ključnico.
 - Zemeljski gumbki: eno roka na bradi, druga na popku in dihanje.
 - Gumbki za ravnotežje: ena roka je na popku, druga roka na točki za ravnotežje za ušesom.
 - Vesoljski gumbki: ena roka je na gornji ustnici, druga roka na hrbtu.
 - Zehanje: dotikanje napetih točk na čeljusti med zehanjem.
 - Vaje za povezovanje in umirjanje: dotikanje prstnih konic leve in desne roke.
 - Gumbki za pozitivno mišljenje: s prstnimi blazinicami se dotikamo točk nad očesi.

Vse zgoraj Brain Gym vaje spodbujajo miselne sposobnosti, bralne sposobnosti ter pisalne sposobnosti, sposobnost samozavedanja, sposobnost samoučenja, sposobnost ohranjanja osebnega ravnovesja.

(Vir: Dennison, 2010)

2.3.2 GIBANJE KOT DEL ŠOLSKE URE

KINESTETIČNA MIZA

Ta miza omogoča učencem ustrezno gibanje za mizo, medtem ko stojijo. Naslonjalo za nogo, ki je v obliki gugalnice, pomaga učencu, da ne vztraja v statičnem položaju, ampak izmenično postavlja nogo na gugalnico, ki mu pomaga izvajati gibe, s katerimi aktivira male možgane in hkrati izmenično omogoča nogam počitek.

Raziskave dokazujejo, da kinestetične mize in vnos gibanja v učni proces prinašajo prednosti:

- poveča se disciplina pri pouku,
- izboljša se učni rezultat,
- izboljšajo se rezultati pri testiranjih,
- poveča se pozornost učencev v učnem procesu,
- zmanjšujejo se simptomi vedenjskih težav in hiperaktivnosti/ADHD.

2. osnovna šola je začela s projektom uvajanja kinestetičnih miz v pouk v šolskem letu 2017/18. Mize so bile kupljene s pomočjo sredstev, zbranih na dobrodelnem koncertu v mesecu decembru. V prvi fazi so bile nabavljene po ena miza za vsako učilnico. Cilj šole je, da opremi tudi eno celotno učilnico s kinestetičnimi mizami.

(Vir: Khinesthetic life d.o.o., 2018)

DRUGAČNE OBLIKE UČNIH UR IN GIBANJE

Večina učiteljev na 2. osnovni šoli vključuje gibanje v pouk. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj šolskih učnih ur.

- **Geografija**; učna snov: Nastanek domačega površja



Fotografija 1: Izkop pedološkega profila



Fotografija 2: Izkop pedološkega profila

Učenci so samostojno izkopal pred šolo pedološki profil in ugotavljali sloje prsti v domači pokrajini. Za seboj so morali pospraviti (zakopati luknjo) ter na koncu očistiti orodje in ga tudi ustrezno pospraviti. Doma so na podlagi zapiskov izdelali poročilo.

- **Slovenščina**; učna snov: Oton Župančič – Z Vlacom



Fotografija 3: Odhod v knjižnico



Fotografija 4: Načrtovanje učne ure

Učenci so sprva na tablo načrtovali uro, jo sami izvedli, nekateri učenci so iskali podatke tudi v knjižnici in na spletu.

2.4 KATERO METODO IZBRATI ?

Slovenska osnovna šola je inkluzivna šola. To pomeni, da vključuje otroke z nekaterimi primanjkljaji. Takšni primanjkljaji so lahko vedenjske ali čustvene narave, ki jih spremljajo motnje pozornosti ali hiperaktivnosti, primanjkljaji na določenih področjih učenja, govorno-jezikovnimi motnjami, motnjami avtističnega spektra idr.

(Vir: Kobolt A., 2018)

Učenci s težjimi motnjami imajo navadno učitelje spremljevalce, učenci z lažjimi motnjami pa imajo ure dodatne strokovne pomoči, individualni delovni načrt pomoči, učno pomoč. Ravno slednji učenci so tisti, ki so pravi naslov za *»kdor ima v petah, ima tudi v glavi«*.

Učitelj, ki dobro pozna svoje učence, odredi vajo, ki je najprimernejša za njegov razred in hkrati tudi vajo, za katero meni, da jo bodo učenci lahko opravili in od nje odnesli vnekaj koristnega.

Na primer: učenec, ki kaže znake hiperaktivnosti, se lahko zjutraj sprehodi ali teče okrog šole, učenec, ki je pretirano len in zaspan, pa potrebuje vaje, ki vzbujaajo v njem energijo za prebujanje.

Učenec s čustvenimi ali vedenjskimi težava težavami zagotovo ne sme dobiti tekmovalnih vaj, zaradi katerih se bo s svojo ali nasprotno skupino sprl in vso situacijo poslabšal.

3. METODE IN MATERIALI

Pri delu sva si zastavila naslednje metode dela.

Pred poukom sva telovadila s prvo in petošolci, in sicer tako, da smo se dvakrat tedensko zbrali zjutraj v telovadnici 2. osnovne šole Slovenska Bistrica. Poskušali smo pravilno razgibati naše telo in možgane. Smiselno sva izbirala vaje iz Brain Gym in Fit Slovenija. Po opravljenih vajah sva anketirala razredni učiteljici ter ugotavljala učinkovitost najine telovadbe. Pri telovadbi smo naredili nekaj fotografij za potrebe raziskovalne naloge.

Učenci devetega razreda poleg rednih ur športa v okviru interesne dejavnosti vadijo 10 plesov za valetu. Vadbe potekajo ob četrtkih vsakih štirinajst dni. Anketirala sva sošolce, kako plesne vaje učinkujejo na kvaliteto njihovega šolskega dela.

Anketirala sva tudi učitelje o učinkovitosti rabe kinestetičnih miz. Vse pridobljene podatke sva z računalniškim programom obdelala in prikazala v obliki grafikonov.

Skozi raziskavo sva metodo anketiranja uporabila večkrat:

- anketa za učitelja o uspešnosti jutranje telovadbe v 1. razredu,
- anketa za učitelja o uspešnosti jutranje telovadbe v 5. razredu,
- anketa o učinkovitosti plesnih vaj na učenje in šolsko delo v 9. razredu,
- anketa o zadovoljstvu uporabnikov kinestetičnih miz,
- anketa za učitelje o zadovoljstvu s poukom, ki vključuje te mize.

Vse ankete sva izvajala s spletno aplikacijo www.1ka.si ter nekatere grafikone obdelala s pomočjo računalniškega programa Microsoft Excel.

4. REZULTATI

4.1 TELOVADBA S PRVOŠOLCI

Telovadila sva zjutraj v učilnici s skupino desetih otrok. Potek telovadbe je bil naslednji: pričeli smo z ogrevanjem in razteznimi vajami. Vodenje razteznih vaj so opravili učenci. Nadaljevali smo z brain Gym metodami. Najprej smo risali ležečo osmico, nadaljevali smo s ponovitvijo abecede, seštevanjem in pisanjem simbolov za prav te.

Po končanem ponavljanju šolske snovi smo se igrali družabne igre, ki so jih predlagali otroci, vadili koordinacijo ne dominantne roke in se sprehajali po prostoru po hodniku. Med vadbo sva skrbela, da so otroci pili dovolj vode in da so po risanju in telovadbi poskrbeli za svojo higieno. Skrbela sva tudi, da smo se med seboj bolje spoznali.

Po končani vadbi pa so učenci pospravili učilnico.



Fotografija 6: Ponavljanje učne snovi



Fotografija 5: Družabna igra

4.1.2 MNENJE UČITELJICE

Pri otrocih pri tej vadbi ni bilo mogoče meriti zadovoljstva, saj prvošolci še ne znajo reševati anket. Mnenje o učinkovitosti telovadbe je dala njihova učiteljica, ki pravi:

- *»Učenci so se po telovadbi hitreje umirili in pripravili za delo. Hitreje so se odzivali in dlje časa so bili osredotočeni na šolsko delo. Izboljšala se je njihova orientacija v prostoru in na listu.«*
- *»Telovadba je smiselna, saj vemo, da otroci te starostne skupine potrebujejo veliko gibanja. Njihova koncentracija je kratkotrajna, zato je smiselno vnašati v pouk veliko gibalnih aktivnosti med vsako učno uro.«*

4.2 TELOVADBA S PETOŠOLCI

Telovadba s petošolci je potekala v telovadnici 2. osnovne šole Slovenska Bistrica. Z otroki sva telovadbo izvajala po vajah projekta FIT Slovenija. Vaje sva prilagodila starostni stopnji otrok. Ogrevanje so vodili otroci. Sledile so različne tekmovalne igre, kot so:

- med dvema ognjema,
- nogomet,
- košarka,
- igre lovljenja.

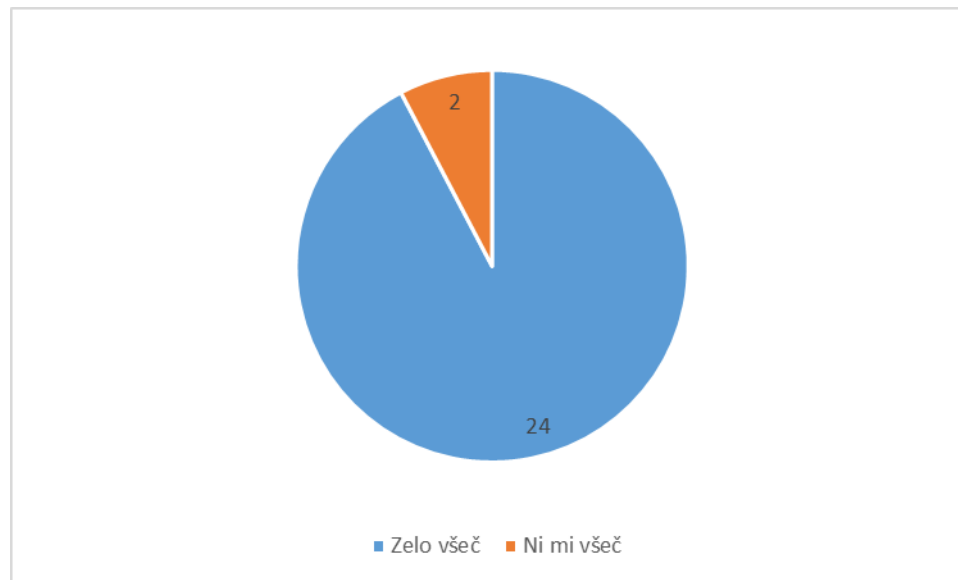
Za temi vajami smo pričeli z razteznimi vajami in z vajami za hrbtenico.



Fotografija 7: Tekmovalne igre

4.2.1 MNENJE OTROK

Z otroki 5. b razreda (26 učencev), ki so sodelovali pri jutranji telovadbi, sva izvedla spletno anketo s katero sva izvedela več o njihovih dnevnih navadah.



Grafikon 1: Kako si bil/a zadovoljen/na z jutranjimi vajami?

Učencem je bila telovadba všeč, saj je 24 učencev (92%) izjavilo, da jim je bila telovadba všeč. Le dva učenca sta povedala, da jima telovadba ni bila všeč.

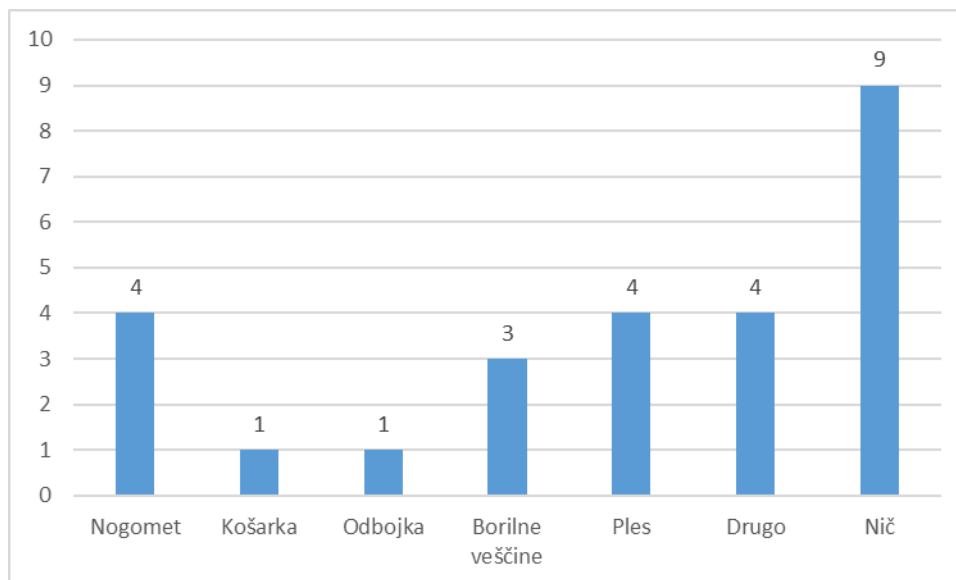


Grafikon 2:Kako si zadovoljen/na s številom ur športne vzgoje na teden?

Pri vprašanju, ali ste zadovoljni s številom športne ure na teden, so otroci odgovorili naslednje:

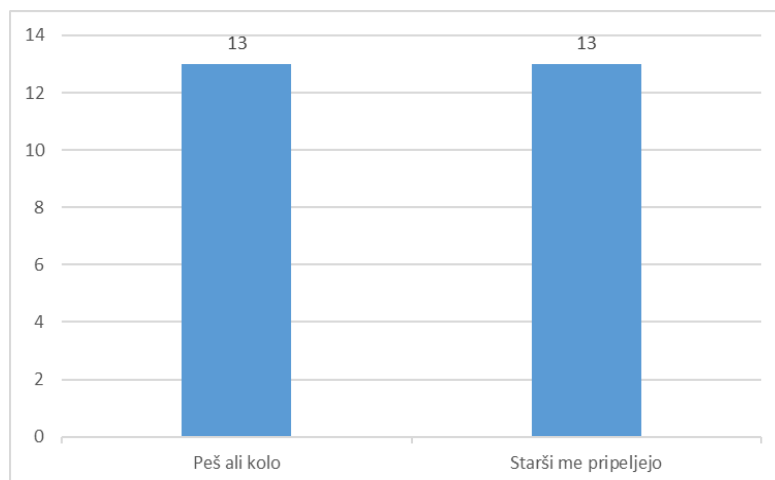
- 22 otrok (85 %) je odgovorilo, da niso zadovoljni s številom ur športa na teden.
- 4 otroci (15 %) so odgovorili, da so zadovoljni s številom ur športa na teden.

Otroci si očitno želijo več ur športa v šoli.



Grafikon 3: Kateri šport treniraš?

Kljub temu da si otroci želijo več ur športa na teden, kar 35 % vseh otrok ne trenira nobenega športa. Najbolj zastopana športa med petošolci sta še vedno ples (15 % otrok) in nogomet (15 % otrok).



Grafikon 4: Kako prihajaš v šolo?

Naša šola je v šolskem letu 2017/18 pridobila novo kolesarnico, ki naj bi otroke še bolj vzpodbujala k uporabi kolesa. Kljub temu še vedno polovica učencev prihaja v šolo z avtomobilom.

4.2.2 MNENJE UČITELJICE

Poudarki učiteljice 5. b razreda na jutranjo telovadbo so bili naslednji:

- Učenci so bili v dnevih vadbe bolj osredotočeni na pouk. Napredek je bil viden pri branju in medsebojnem komuniciranju.
- Pri deklicah je bil napredek manjši, saj so bile te aktivne pri delu že prej.
- *»Všeč mi je bilo, da otrokom koncentracija ni padala med poukom in da bilo večjih nesoglasij, saj so se otroci po mojem tudi bolje spoznali.«*
- *»Dolgotrajnih učinkov ni bilo, ti bi bili verjetno vidni, če bi bile takšne telovadbe del rednega razširjenega programa šola, kot je jutranje varstvo in oddelek podaljšanega varstva in bi se izvajale celo šolsko leto.«*

4.3 TELOVADBA Z DEVETOŠOLCI

Tudi v devetem razredu imajo učenci dve uri redne športne vzgoje. Učenci si kot izbirni predmet lahko izberejo tudi šport za zdravje.

V našem urniku pa je tudi program plesnih vaj, ki so priprave na valetu. Te so dve šolski uri na vsak drugi teden. Tam se poleg učenja plesov tudi bolje povežemo, hkrati pa svoje telo razgibamo.

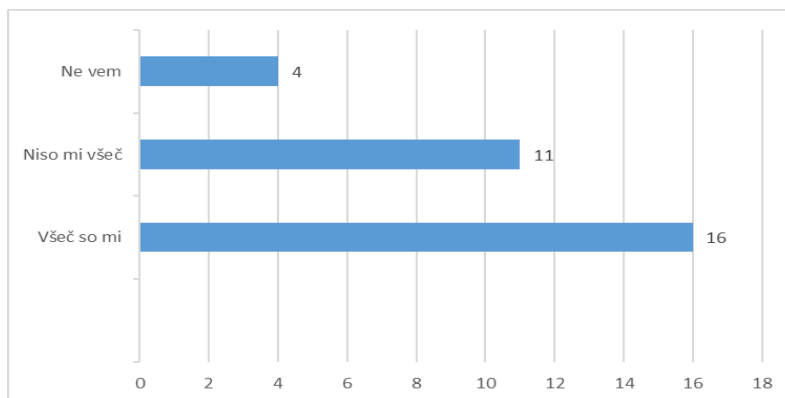


Fotografija 8: Plesne vaje devetošolcev



Fotografija 9: Plesne vaje devetošolcev

Učence devetega razreda sva anketirala o gibanju in o plesnih vajah. Vseh anketiranih učencev je bilo 31.



Grafikon 5: Kaj meniš o plesnih vajah?

Plesne vaje so na splošno dobro sprejete. Devetošolci radi plešejo, hkrati pa so vaje tudi sprostitev od pouka. Da so plesne vaje v redu, izjavlja 16 učencev (51 % anketirancev), 11 učencev (35 % anketirancev) je izjavilo, da jim plesne vaje niso všeč, 4 učenci pa se niso izjasnili ali so jim všeč ali ne.

4.4 KINESTETIČNE MIZE

Šola je v šolskem letu 2017/18 poskusno nabavila 18 miz. Anketo o kvaliteti in učinkovitosti miz so opravili učenci in učitelji.



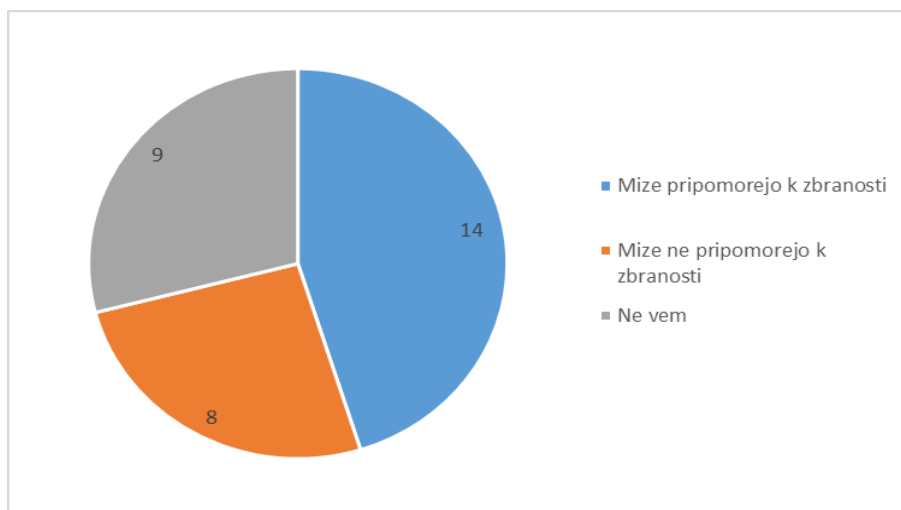
Fotografija 10: Učenca petega razreda preizkušata kinestetične mize.



Fotografija 11: Učenca petega razreda preizkušata nove kinestetične mize.

4.4.1 MNENJE UČENCEV

V devetem razredu sva izvedla anketo, kjer sva sošolce povprašala o njihovem mnenju o kinestetičnih mizah in njihovi rabi. Anketo je opravilo 31 učencev.



Grafikon 6: Kaj meniš o novi mizah? (učenci)

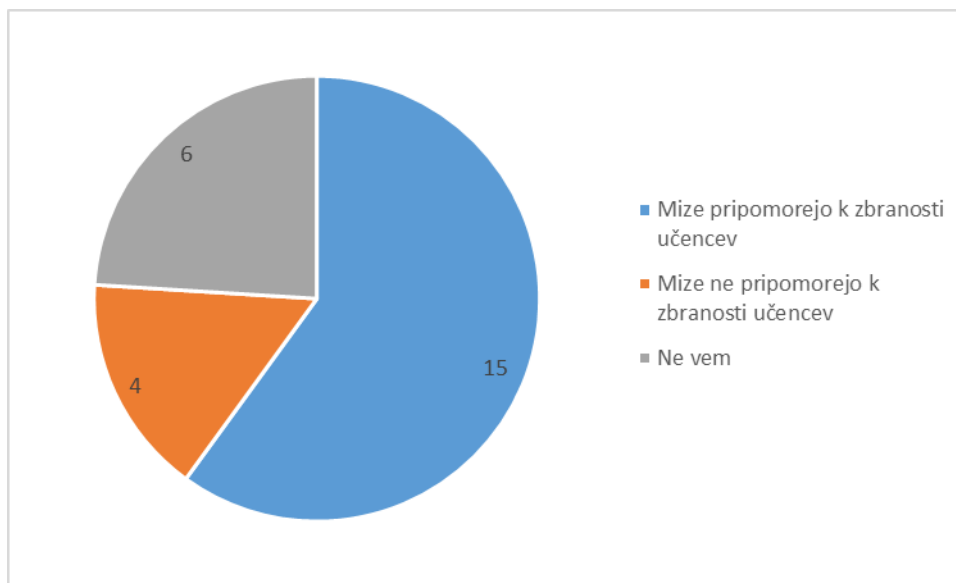
Učenci, ki so sodelovali v anketi, so se o mizah izrazili različno:

- 14 učencev (45 %) se je izrazilo, da mize pripomorejo k zbranosti pri šolskem delu.
- 8 učencev (26 %) se je izrazilo, da mize ne pripomorejo k zbranosti pri šolskem delu.
- 9 učencev (29 %) se je izrazilo z možnostjo ne vem. Zraven so pripisali različna mnenja iz katerih je možno razbrati, da jim miza pripomore k učinkovitosti šolskega dela: *»ravna hrbtenica, nov način učenja, so senzacija, so dobre a ne moremo stati celotno uro, mize so dobre a so za nekatere otroke previsoke«*)

Po opravljeni anketi lahko sklepamo, da mize k odnosu otrok do pouka pripomorejo in da preveč aktivne otroke zamotijo, hkrati so tudi novost pri šolskem delu, kar daje učenju nov pristop. Mize imajo tudi negativne plati, kot npr. da niso najboljše za otroke nižje rasti.

4.4.2 MNENJE UČITELJEV

V anketi je sodelovalo 25 učiteljev, ki so rešili podobno anketo kot učenci. Rezultati so bili naslednji.



Grafikon 7: Kaj menite o novih mizah? (učtelji)

Učitelji razredne in predmetne stopnje imajo pri uporabi miz deljena mnenja:

- 15 učiteljev (60 %) se je izrazilo, da mize pripomorejo k zbranosti učencev pri šolskem delu.
- 4 učitelji (16 %) menijo, da mize ne pripomorejo k zbranosti pri šolskem delu.
- 6 učiteljev (24 %) se je izrazilo z možnostjo ne vem. Zraven so pripisali različna mnenja, iz katerih je možno razbrati, da jim daje uporaba miz mešane signale. Na primer: trije učitelji so mnenja, če se učenci menjavajo pri mizi, to povzroča nepotreben ropot, pri nekaterih predmetih sploh ne morejo uporabljati miz, kot je npr. tehnika in tehnologija ... Trije učitelji pa so mnenja, da imajo mize negativne in pozitivne plati, ampak imajo raje, da so učenci pri klasičnih mizah.



Fotografija 12: Učenci prvega razreda preizkušajo nove mize

5. RAZPRAVA

Na začetku najine naloge sva si zastavila dve delovni hipotezi.

- Gibanje pred poukom dobro vpliva na učne navade otrok.

To hipotezo lahko potrdiva, saj sva s telovadbo v 1. in 5. razredu dokazala, da so otroci pri pouku bolj umirjeni in skoncentrirani. To sta potrdili tudi obe razredničarki. Isto je pokazala tudi anketa v 9. razredu, kjer je večina učencev izjavila, da je ples lep začetek dneva.

- Kinestetične mize ponujajo popestritev pouka ter nekaterim otrokom pomagajo pri zbranosti.

To hipotezo lahko potrdiva, saj so kinestetične mize popestritev pouka. Učenci se med poukom za njo menjavajo, med delom mize nudijo tudi rekreacijo. To potrjujejo odgovori sošolcev ter tudi večine učiteljev. Slednjim je všeč, da zadostijo otrokovi želji po gibanju, hkrati pa otroka prepriča k aktivnemu sodelovanju pri pouku. Le zaposlen učenec ne bo motil pouka ali »spal« pri pouku.

6. ZAKLJUČEK

Na temo gibanje in šola je bilo napisanega že veliko. Vsi se zavedamo pomena gibanja za rast, presnovo, zbranost in še kaj. V nalogi sva skušala s preprostimi vajami ugotoviti, ali je vse to res. Otroke, ki jih starši pripeljejo v šolo in nato sedijo v avli šole in čakajo na pouk sva zamotila s telovadnimi vajami. Obe razredničarki sta v času telovadnih vaj opazili spremembe. Te niso bile drastične, bile pa so vidne. Kaj bi se šele zgodilo, če bi vaje izvajali celo leto?

Z vajami sva potrdila eno izmed najinih hipotez. Poleg tega pa so se otroci družili in mogoče so se tkala tudi nova prijateljstva med njimi.

Raziskovanje vpliva kinestetičnih miz je bilo podobno. V okviru najine raziskave sva ugotovila, da delo z otroki ni lahko, saj se jim moraš posvečati ves čas in tudi reševati konflikte. Imela sva priložnost videti, kako funkcionira šola in kako se otroci odzivamo na spremembe. Sošolci in učenci nižjih razredov so naju ves čas spraševali kaj delava. Mogoče smo s tem delom komu dala navdih in bo z najinim delom nadaljeval.

Najtežji del naloge je bilo najino delo postaviti v pisno obliko. To, da nama je uspelo, je bil en najin nezapisan cilj in tudi tega sva dosegla.

7. VIRI IN LITERATURA

KNJIŽNI VIRI

- Dennison, P., E., Dennison, G., E., (2010). Telovadba za možgane, 26 vaj za boljši učni uspeh. Rokuss Klett, Ljubljana.

INTERNETNI VIRI

- **Lebar, V.** Dejavniki učenja.

Dostop: http://www.cvzu-pomurje.si/egradiva/ucimo_se_uciti/dejavniki_uenja.htm

(citirano: 2. 1. 2018, 14:27)

- **Kinesthetic** life d.o.o, KHINESTHETIC DESKS.

Dostop: <http://www.kinestheticdesk.com/> (citirano 4. 3. 2018, ob 13:28);

- **Kobolt A.**, OTROCI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI MOTNJAMI, (online),

Dostop: http://pefprints.pef.uni-lj.si/3009/1/Kobolt_Vedenjske_motnje.pdf (citirano: 3.

3. 2018, 15:46);

- **Konda, B.** (2015). Otroci v gibanju.

Dostop: http://www.kids-in-motion.eu/userfiles/downloads/programski_prirocnik.pdf

(citirano: 7. 2. 2018)