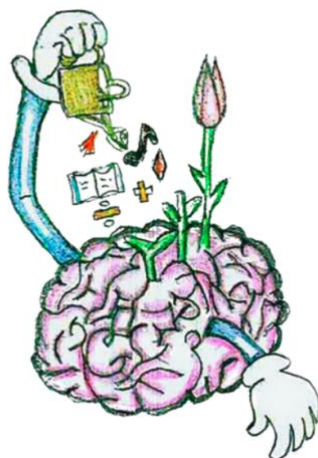


# ZBIRKA UČNIH DEJAVNOSTI ZA KREPITEV RAZVOJNE MISELNOSTI

Praktični učni primeri, pripravljene za uporabo v razredu

## MindsetGo 2.0



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+





# Vsebina

|   |           |
|---|-----------|
| <b>POVZETEK</b> .....   | <b>4</b>  |
| <b>UVOD</b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>POGLAVJE 1</b> .....   | <b>6</b>  |
| <b>RAZVOJNA MISELNOST PRI NAGRAJEVANJU DEJAVNOSTI.</b> ....   | <b>6</b>  |
| Dejavnost 1: Dejavnost na prostem – prepoznavanje rastlin, iskanje zaklada .....                                | 7         |
| Dejavnost 2: ABC zdravja – dejavnost za razvijanje samozavesti za učence (Victoria Svinči).....                 | 9         |
| Dejavnost 3: Naravoslovna inteligentnost – odkrijte svojo vrsto inteligentnosti! (pripravila Teodora Pop) ..... | 12        |
| Dejavnost 4: Poiščite zaklade v naravi kot pirat v filmu.....   | 14        |
| Dejavnost 5: Varnost pri hoji v gore.....   | 15        |
| Dejavnost 6: Spomin na vodo .....   | 16        |
| <b>POGLAVJE 2</b> .....   | <b>18</b> |
| <b>OSEBNA PROŽNOST: POMEMBEN VIDIK RAZVOJNE MISELNOSTI</b> .....  | <b>18</b> |
| Drevo pričakovanj (sporočila spodbude) .....  | 19        |
| Moj junak (risanje lika).....   | 21        |
| Moj junak (pisanje zgodbe) .....  | 24        |
| Dejavnost 4: Moja super moč (pisanje zgodbe).....   | 26        |
| Dejavnost 5: Kaj lahko storim, da postanem močnejši pri premagovanju ovir? (Primeri situacij) .....             | 28        |
| <b>POGLAVJE 3</b> .....   | <b>30</b> |
| <b>RAZVIJANJE RAZVOJNE MISELNOSTI S POMOČJO POZORNOSTI - NOTRANJE POTOVANJE</b> .....                           | <b>30</b> |
| Dejavnost 1: Čuječnost (osredotočenosti, posebna pozornost) vs. razpršene misli .....                           | 31        |
| Dejavnost 3: Čuječe reševanje problemov.....  | 36        |
| Dejavnost 4: Vsakodnevne vaje za krepitev čuječnosti .....  | 39        |
| Dejavnost 5: Zavedanje medvrstniškega nasilja .....   | 42        |
| <b>POGLAVJE 4</b> .....   | <b>46</b> |
| <b>ZBOGOM FIKSNA MISELNOST, POZDRAVLJENA RAZVOJNA MISELNOST</b> .....   | <b>46</b> |
| Dejavnost 1: Raziskovanje razvojne miselnosti.....  | 47        |
| Dejavnost 2: Načini razvojne miselnosti .....   | 49        |
| Dejavnost 3: Soočanje s fiksno miselnostjo .....  | 51        |
| Dejavnost 4: Obvladovanje misli o razvojni miselnosti.....  | 54        |
| Dejavnost 5: Lahko sem uspešen .....  | 57        |



|  |           |
|--|-----------|
| <b>POGLAVJE 5.....</b>   | <b>59</b> |
| <b>GLEDALIŠČE IN ODPUŠČANJE: DELO NA SAMOZAVESTI ZA RAZVOJ UMA .....</b>   | <b>59</b> |
| Dejavnost 1: Ko naključje postane režiser (improvizacijsko gledališče) .....   | 60        |
| Dejavnost 2: Preberi me, sledim ti .....   | 61        |
| Dejavnost 3: Odkrivanje lastnega klovna (notranje potovanje) .....   | 62        |
| Dejavnost 4: Pomen glasu pri branju literarnih besedil: dramatizacija .....  | 64        |
| <b>POGLAVJE 6.....</b>   | <b>67</b> |
| <b>GIBALNE DEJAVNOSTI NA PROSTEM: VAJA, VZTRAJNOST, PRESEGANJE SAMEGA SEBE, (PONOVRNO)<br/>    PRIDOBITI SAMOZAVEST PREKO RAZISKOVANJA OTOKA .....</b> | <b>67</b> |
| Dejavnost 1: Orientacija s pomočjo zemljevida na določenem območju (orientacijski tek).....  | 68        |
| Dejavnost 2: Dogodivščina na vodi (vožnja s kajakom po reki Bras des Marsoins) .....   | 70        |
| Dejavnost 3: Skupinsko pohajkovanje po določeni poti (športni pohodi z vzponi) .....   | 71        |



# POVZETEK

Ta zbirka aktivnosti (ang. *Growth mindset toolkit*) je učno orodje za učitelje, ki bi radi povečali, spodbujali in razvijali razvojno miselnost pri učencih v svojem razredu s praktičnimi učnimi primeri, ki so pripravljene za uporabo v razredu. Deluje lahko tudi kot močan opomnik za učitelje, da se lahko razvojne miselnosti resnično naučimo z različnimi dejavnostmi v procesu poučevanja in učenja. Zbirka ponuja ideje za dejavnosti, ki so lahko koristne za učence, da se jim bo razvojna miselnost prenesla v vsakdanje življenje. Učenci se naučijo in okrepijo zavedanje, da lahko svoje spretnosti in talente razvijajo s trudom in vztrajnostjo ter z dovezetnostjo za pouk in povratne informacije. Odrastejo v osebo, ki na splošno verjame, da se lahko s trdim delom in preizkušanjem novih učnih metod izboljša.

Predstavljeni učni primeri so jasni in pripravljene tako, da jih lahko uporabimo v razredu, razdeljeni pa so na pet poglavij. Zbirka vsebuje 28 dejavnosti, ki temeljijo na različnih učnih primerih partnerskih šol v projektu MindsetGo 2.0, ki ga sofinancira program Evropske unije Erasmus+. Ocenjuje se, da je večino dejavnosti mogoče opraviti v eni ali dveh šolskih urah (45 minut), kar še dodatno olajša izvajanje dejavnosti.

Projekt MindsetGo 2.0 je združil učitelje in strokovne delavce iz različnih držav, ki so poročali o svojih primerih poučevanja v povezavi z razvojno miselnostjo. Na podlagi njihovih praktičnih primerov poučevanja in primerov dejavnosti smo ustvarili ta nabor orodij z namenom, da bi te dejavnosti uvedli v še več učilnic po vsem svetu. Učitelji, ki so sodelovali v projektu, so bili navdih za povezovanje prakse razvojne miselnosti z igrivimi in praktičnimi dejavnostmi, ki so zajete v tej zbirki. Mednarodno sodelovanje in izmenjava znanja, idej, izkušenj ter primerov dobrih praks v okviru Erasmus+ projekta MindsetGo 2.0 so omogočili pripravo te zbirke aktivnosti.



# UVOD

Vsak učenec je drugačen, razlike pa so še očitnejše, če opazujemo njihovo miselnost. Uporaba in posvečanje učiteljeve ravni razvojne miselnosti za razvoj razvojne miselnosti učencev je lahko zahteven izziv. Želimo si, da bi naši učenci z razvijanjem razvojne miselnosti imeli različne odgovornosti, priložnosti za učenje in razvoj svojih spretnosti, pripravljenost aktivno iskati priložnosti za učenje in nove izzive ter na splošno pozitivna, visoka pričakovanja do sebe. Najprej pa morajo verjeti, da so se sposobni učiti in razvijati razvojno miselnost.

Ljudje z razvojno miselnostjo verjamejo, da je inteligenco in talente s časom mogoče izboljšati s trudom in učenjem. Zavedajo se tudi, da so neuspehi nujen del učnega procesa, in ljudem omogočajo, da se z večjim motivacijskim naporom "vrnejo nazaj". Takšna miselnost vidi "napake" kot začasne in spremenljive, zato je razvojna miselnost ključna za učenje, odpornost, motivacijo in uspešnost.

Tisti, ki se ravnajo po razvojni miselnosti, so bolj naklonjeni vseživljenjskemu učenju, verjamejo, da je inteligenco mogoče izboljšati, v učenje vlagajo več truda, saj verjamejo, da trud vodi k mojstrstvu, neuspehe vidijo kot začasne ovire, povratne informacije pa kot vir informacij. Pripravljene so sprejeti izzive, uspeh drugih jim je vir navdiha, povratne informacije pa so priložnost za učenje in napredek.

Ta zbirka aktivnosti je namenjena vsem učiteljem, ki želijo izboljšati svoje pedagoške spretnosti. Dejavnosti in delovne liste je mogoče preprosto uporabiti v razredu, ne da bi jih bilo treba posebej prilagajati. Osredotočajo se predvsem na razvijanje razvojne miselnosti pri učencih.

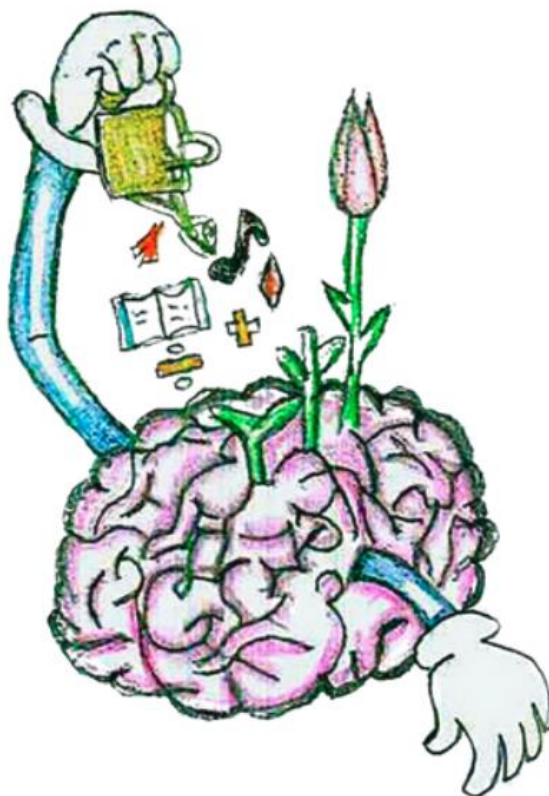
Poleg izvajanja teh dejavnosti v razredu je razvijanje razvojne miselne učinkovitejše, če je zakoreninjeno v pedagoškem predmetu in je bolj prikrito. Glede na to je v vašem razredu vredno razmisliti tudi o naslednjem. Dobro premislite o jeziku, ki ga uporabljate v vsaki interakciji z vsakim učencem. Osredotočite se na uporabo prave vrste pohval, saj hvaljenje otrokove inteligence škoduje njihovi motivaciji, to pa na koncu škoduje njihovi uspešnosti. Nagradite trud in tisto, kar je mogoče doseči z učenjem, vadbo, vztrajnostjo in dobrimi strategijami. Postavite visoke standarde in učencem že od začetka postavljajte izzive. Učencem omogočite, da se učijo iz napak ter razvijajo vztrajnost in odpornost, pri čemer se učinkovito ukvarjajo z namerno prakso. Učinkovito uporabljajte povratne informacije in učence usmerjajte k uporabi pravih učnih strategij za posamezni predmet, nato pa jim dajte čas, da se odzovejo na te specifične povratne informacije.



# POGLAVJE 1

## RAZVOJNA MISELNOST PRI NAGRAJEVANJU DEJAVNOSTI.

*Dejavnosti, ki so jih predlagali in preizkusili učitelji iz Școala Gimnazială Nr. 4 Bistrița, BN, Romunija*







***Razvojna miselnost se razvija z vsako dejavnostjo/učno uro vsak dan.***

Učenci lahko gojijo, ohranjajo in spodbujajo razvojno miselnost tako, da sprejemajo izzive, vztrajajo pri neuspehih, iščejo nauk in navdih v uspehu drugih, se učijo iz kritike in si prizadevajo, da bi dosegli mojstrstvo. Vse naštetu lahko dodatno spodbujamo s pripovednimi besedili, stripi, filmi, razpravami, debatami in dejavnostmi, ki izhajajo iz vsakdanjega življenja.



## Dejavnost 1: Dejavnost na prostem – prepoznavanje rastlin, iskanje zaklada

(by Barteş Bombonica - Geta)

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 50 minut.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 8 do 9 let.  |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1 za <i>dejavnost 1: Dejavnost na prostem - prepoznavanje rastlin, lov na zaklad</i> . Pripravite dodatne svinčnike za učence in nekaj vrečk za razvrščanje listov. Učitelj naj ima telefon z aplikacijo Google Lens za prepoznavanje rastlin in piščalko za menjave skupin. Priporočamo tudi pohodniško opremo za vse udeležence.  |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učitelj in učenci se odpravijo na pohod v bližnji gozd. Tam učitelj učencem pove, da bodo iskali rastline in žuželke, odkrivali nove vonjave in oblike, ter jim da kopijo delovnega lista 1. Učitelj jim razloži, da bodo izvajali dejavnost na prostem, ki se imenuje iskanje zaklada: poimenuje znane cvetlice, drevesa, ptice in živali ter otroke spodbudi, da se jih odpravijo iskat po gozdu na obrobju mesta in na ta način rešijo delovni list. - 30 min</p> <p>Otroci zbirajo liste, ki jih razvrščajo po velikosti, barvi, obliki itd. - 15 min</p> <p>Priporočljivo je, da učitelj medtem uporablja aplikacijo Google Lens, s pomočjo katere izve novosti o rastlinah in žuželkah, ki jih je srečal na poti.</p> <p>Otroci, ki sedijo ob drevesih, tiho poslušajo zvoke narave in se sprostijo. Ideja za vprašanje za razmislek: "Če bi drevo lahko govorilo, kakšno zgodbo bi povedalo?" itd. - 30 minut (Otroci poročajo o najdenih predmetih in doživetjih).</p> <p>Razprava: kateri so "zakladi", ki smo jih našli med potovanjem? - 15 min</p> |








## Delovni list 1 za dejavnost 1: Dejavnost na prostem - prepoznavanje rastlin, lov na zaklad

| NR. | VPRAŠANJE                                    | VAŠ ODGOVOR |
|-----|--|-------------|
| 1.  | Poiščite nekaj zelenega.                     |             |
| 2.  | Poiščite nekaj okroglega.                    |             |
| 3.  | Poišči nekaj naravnega.                      |             |
| 4.  | Poiščite nekaj mehkega.                      |             |
| 5.  | Poišči tri različne liste.                   |             |
| 6.  | Poiščite nekaj hrupnega.                     |             |
| 7.  | Poiščite nekaj gladkega.                     |             |
| 8.  | Poiščite nekaj grobega.                      |             |
| 9.  | Poiščite čudovit kamen.                      |             |
| 10. | Poiščite napako.                             |             |
| 11. | Poiščite palico, ki vas na nekaj spominja.   |             |
| 12. | Poiščite cvetne liste.                       |             |
| 13. | Poiščite nekaj, kar se vam zdi čudovito.     |             |
| 14. | Poiščite nekaj, za kar menite, da je zaklad. |             |



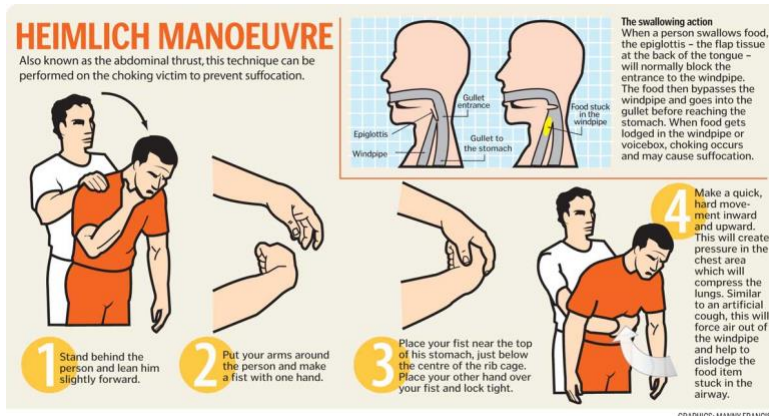


## Dejavnost 2: ABC zdravja – dejavnost za razvijanje samozavesti za učence (Victoria Svintji)

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 60 minut.  |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 6 do 10 let.  |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Dejavnost je bila izvedena s pomočjo štirih dijakov in učiteljice iz teoretične sanitarne srednje šole v Bistrici, ki so s seboj prinesli reševalno opremo in lutko.<br><br>Za to dejavnost potrebujete reševalno opremo in lutko.   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Glavne dejavnosti, ki so jih učenci vadili, so bile: zaustavljanje krvavitve iz nosu, Heimlichov manever, varnostni položaj nezavestne osebe.</p> <p>1. Učenci se zberejo v krogu in dobijo razlago o pomenu zaustavljanja krvavitve iz nosu ter pokažejo, kako to storiti.</p> <div data-bbox="603 1070 1356 1563" data-label="Image"><p>TO STOP A NOSEBLEED</p><p>Sit down and lean forward.</p><p>Pinch the soft part of the nose and breathe through the mouth.</p><p>Release and repeat if necessary.</p><p>MEDICALNEWS TODAY</p></div> <p>Manever izvedejo večkrat pod skrbnim nadzorom strokovnjakov. – 15 minut</p> |



Učenci se zberejo v krogu in dobijo razlago o tem, kako rešiti življenje s Heimlichovim manevrom, nato pa ga izmenično izvajajo:



Manevar izvedejo večkrat pod skrbnim nadzorom strokovnjakov. – 15 minut

Učenci se zberejo v krogu in dobijo razlago o varnostnem položaju nezavestne osebe, nato pa ga izmenično izvajajo.





Manever izvedejo večkrat pod skrbnim nadzorom strokovnjakov. Izmenično igrata nezavestno osebo in osebo, ki pomaga. - 15 minut

Zadnji del je namenjen kratkemu pregledu in razmisleku o novih spoznanjih ter pomenu pripravljenosti na reševanje življenj in sprejemanje izzivov. Učitelj spodbuja učence, da razmislijo, kako je bilo poskusiti nove dejavnosti, se naučiti nekaj novega, kako so se počutili, ko so naredili napako, in kaj se lahko iz te napake naučimo, kako lahko drug drugega podprejo pri nadaljnjem učenju o tej temi v prihodnosti itd. - 15 min



#### **DODATNE INFORMACIJE**

Včasih je mogoče rešiti življenje, če nekdo v pravem trenutku ve, kako narediti preprost, a učinkovit manever. Po zaslugi učiteljice in 4 dijakov Teoretične sanitetne gimnazije v Bistrici so se vsi otroci v osnovni šoli naučili, kaj storiti, ko se nekdo utaplja, kako ustaviti krvavitev iz nosu in kako žrtev postaviti v varen položaj. Dejavnost je bila interaktivna, še posebej privlačna za učence, saj so bili vsi po vrsti "žrtve" in "rešitelji". Presenetljivo hitro so se naučili in z navdušenjem ter veseljem vadili vloge. Upajmo, da ne bodo imeli priložnosti uporabiti teh manevrov v resničnih situacijah, vendar je dobro, da so oboroženi s takšnimi spretnostmi.

Povratne informacije: Otroci so odšli domov in staršem ter bratom in sestram pokazali, kakšnih manevrov so se naučili. Neka mama je učiteljici povedala, da jo je njena deklica ves dan držala ležečo na tleh in jo "reševala".



## Dejavnost 3: Naravoslovna inteligentnost – odkrijte svojo vrsto inteligentnosti!

(pripravila Teodora Pop)

|  |                   |  |
|--|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 2 uri in 30 minut (zasnovana za "zeleni teden" - alternativne ure, usmerjene v naravo in okolje, 27. – 31. marec 2023).  |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost učiteljev in učencev (13–15 let)   |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kartice z besedami za sestavljanje parov (npr. sol in poper) – aktivnost za prebijanje ledu</li><li>2. Projektor, prenosni računalnik, dostop do interneta za naslednje povezave:<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4p5286T_kn0&amp;ab_channel=ClintPulver">https://www.youtube.com/watch?v=4p5286T_kn0&amp;ab_channel=ClintPulver</a></li><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A7HFA4NUWQg">https://www.youtube.com/watch?v=A7HFA4NUWQg</a></li><li>• <a href="https://www.idrlabs.com/multiple-intelligences/test.php">https://www.idrlabs.com/multiple-intelligences/test.php</a></li><li>• <a href="https://padlet.com/superteopop/post-your-intelligence-type-here-ccasa0io9sgttxbi">https://padlet.com/superteopop/post-your-intelligence-type-here-ccasa0io9sgttxbi</a></li><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ArAwUq8HVAK">https://www.youtube.com/watch?v=ArAwUq8HVAK</a></li><li>• <a href="https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=ac5e695f-cae3-4059-9a6e-5aa3282317e6">https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=ac5e695f-cae3-4059-9a6e-5aa3282317e6</a></li></ul></li><li>3. Natisnjeni listi papirja z navodili za lov na zaklad</li><li>4. Natisnjeni namigi za lov na zaklad</li><li>5. Plakati »Ti si pametni piškot« (ang. You are a <i>smart cookie</i>) Susan Morrow (Multiple Intelligences, <a href="http://www.teacherspayteachers.com">www.teacherspayteachers.com</a>), motivacijski citati za razred</li><li>6. Piškotki za vse</li><li>7. Nagrade za zmagovalce igre Kahoot (nalepke z živalmi in rastlinami/ cveticami, čokoladne ploščice)</li></ol> |
|  | <b>POTEK</b>      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Učitelj najprej pove navodila za vaje vzpostavitve skupinske dinamike. Vsakemu učencu da eno kartico, učenci pa morajo imeti kartico na čelu, medtem ko se premikajo in postavljajo zaprta vprašanja, da bi ugotovili, kaj je on/ona (Ali sem predmet? itd.). Nato morajo poiskati svoj par (sol in poper, ogenj in led itd.). Ko se usedejo, morajo v paru zastaviti 3 vprašanja o drugi osebi, da bi se bolje spoznali. (20 minut)</li><li>2. Učenci morajo na podlagi dveh ilustracij razložiti, kakšna so po njihovem mnenju sporočila risb: "Naš izobraževalni sistem, učitelj in živali" in "Enaka steklenica, drugačna vrednost", avtor Mounika.studio Instagram. (10 minut)</li></ol>   |



3. Učitelj učencem pokaže *zgodbo Clinta Pulverja* (prvi videoposnetek), na koncu pa učenci dodajo svoje izkušnje (če so se v šoli kdaj počutili enako). (5 minut)

4. Naslednji videoposnetek je doodle o *teoriji več inteligentnosti*. Otroci jih bodo po ogledu videoposnetka pregledali vse (9) in jih opisali z lastnimi besedami, pri čemer bodo sodelovali pri "možganski nevihti". Prav tako bodo morali na podlagi predstavitve videoposnetka uganiti svojo vrsto inteligence. (10 minut)

5. Učenci opravijo *test več inteligentnosti* (s skeniranjem kode QR dobite povezavo), na koncu katerega bodo odkrili svoj prevladujoči tip izmed vseh devetih: znotrajosebna, medosebna, glasbena, telesno-kinestetična, logično-matematična, jezikovna, prostorska, eksistencialna in naravoslovna. (15-20 minut)

6. Ko končajo, morajo narediti posnetek zaslona in ga objaviti na *povezavi Padlet* (še ena koda QR za prihranek časa), da ga učitelj vidi in se o njem skupaj pogovori (10-15 minut).

7. Mladostniki si bodo morali ogledati še en kratek videoposnetek o znani osebi (Afroameričanu) z naravoslovno inteligenco: *Georgeu Washingtonu Carverju*. Na koncu bodo učenci, ki so bili posebej pozorni, povedali razredu, koliko informacij so dobili iz videoposnetka (10 minut).

8. Učenci, razdeljeni v skupine, morajo uganiti namige in poiskati skrite dele s pomočjo informacij iz prejšnjega videoposnetka. To je lov na zaklad v razredu. Ko imajo vse, jih morajo kronološko razvrstiti. Člani iz ekipe, ki jim to prvim uspe, dobijo točko (40 minut).



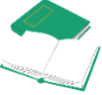

9. Učenci individualno igrajo *igro Kahoot*, ki temelji na vseh informacijah iz današnje dejavnosti. Če je bil nekdo z drugega mesta v zmagovalni ekipi lova na zaklad, gre zaradi te pridobljene točke na prvo mesto. Prvi trije zmagovalci dobijo nagrado! (15 minut).

10. Vsi učenci bodo za svojo radovednost in delo nagrajeni z 1-2 piškotoma, učitelj pa jih bo opomnil, da so resnično pametni piškotki, saj je vsak odličen v nečem drugem! (5 minut)



## Dejavnost 4: Poiščite zaklade v naravi kot pirat v filmu




(pripravila Cuciurean Bogdan in Timoce Anca)

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 2 uri.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 6 do 10 let.  |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Video projektor za ogled filma Kapitan Sabertooth in čarobni diamant ali drug piratski film.   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Video projektor za ogled filma Kapitan Sabertooth in čarobni diamant ali drug piratski film.</p> <p>Učenci si bodo ogledali film Sabertooth in čarobni diamant. Film si lahko ogledajo v učilnici ali v kinu.</p> <p>Ob koncu filma se bomo pogovarjali o tem, kako zanimivo je piratsko življenje, o dogodivščinah, ki jih doživlja, in tveganjih, ki jim je izpostavljen. V drugem delu dejavnosti učence popeljemo v kotiček narave, kjer se lahko zabavajo in iščejo zaklade: barvne liste, kostanj, posebne kamne itd.</p> <p>Učenci imajo 35-40 minut časa, da v naravi poiščejo posebne predmete, na koncu pa jih morajo predstaviti in navesti, kako težko jih je bilo najti in kakšne nevarnosti so prestali, da so jih našli.</p> |



## Dejavnost 5: Varnost pri hoji v gore



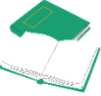

(pripravila Cătălina Sucilea)

|  |                   |  |
|--|-------------------|--|
|   | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 2 uri.   |
|   | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 13 do 15 let.   |
|   | <b>PRIPOMOČKI</b> | <p>Zaradi varnosti učencev je priporočljivo, da se učitelj poveže s strokovnjaki kot so gorski reševalci.</p> <p>Udeleženci morajo imeti ustrezno opremo, spremljevalci (učitelji) pa zdravstvene pripomočke in opremo za reševanje v gorah.</p>   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Na začetku dejavnosti učencem predstavim opremo in ugotovimo, katera je minimalna oprema, ki jo moramo imeti, da se lahko varno odpravimo na gorski pohod. Učenci imajo priložnost iz prve roke videti razliko med običajno športno opremo in opremo, namenjeno hoji v gorah. - 20 min</p> <p>Sledi poglavje o orientaciji na zemljevidu. Učenci spoznajo pomen in vlogo gorskih oznak ter se urijo v orientaciji na zemljevidih, ki jih priskrbijo gorski reševalci. - 30 min</p> <p>Ob ogledu videa učenci ugotovijo kakšna so možna tveganja pri hoji v gorah in kako se jim izogniti: plaz, izguba, nenadna sprememba vremena, dezorientiranost itd. - 30 min</p> <p><a href="https://www.arrivealive.mobi/hikers-and-hiking-safety">https://www.arrivealive.mobi/hikers-and-hiking-safety</a></p> <p>Na koncu sledi odsek o reševanju ponesrečenca v gorah. Učencem se seznanijo z reševalno opremo, učenci pa izmenično igrajo vlogo ponesrečenca in reševalca. - 30 min</p> <p>Z evalvacijo pridobimo povratne informacije, ki jih uporabimo pri analizi z učenci. Učitelj lahko vodi tudi razpravo o novo pridobljenih znanjih in o tem, kako pomembno je biti pripravljen sprejeti različne izzive. Učitelj spodbuja učence k razmišljanju, kako se naučiti nekaj novega. - 10 min</p> |



## Dejavnost 6: Spomin na vodo

(pripravila Iustina Šimbotelecan)

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 60 minut.  |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 12 do 15 let.   |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Za naslednjo dejavnost boste potrebovali materiale, kot so papir, čopiči, modri lepilni trak, celuloidni trak, flipchart, označevalce besedila, barve na vodni ali akrilni osnovi. Pripravite tudi pametno tablo, prenosni računalnik, projektor in belo tablo.  |
|  | <b>POTEK</b>      | <p><b>Postopek:</b></p> <p><b>Aktivnost za uvod (ledolomilec) (4 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Brezžični telefon</li></ul> <p><b>Prvi del</b></p> <p>Razprava o vodi.</p> <p>Učitelj učencem pove, da se bomo danes pogovarjali o spominu na vodo.</p> <p><b>Drugi del</b></p> <p><b>Ogled odlomkov iz filma "Sporočila iz vode"</b></p> <p><a href="#">Sporočila iz vode - celoten film   Masaru Emoto   The GOYS Life - YouTube</a></p> <p><b>Razprava o videoposnetku:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Kako najdete ta videoposnetek?</li><li>Ste izvedeli kaj zanimivega?</li><li>Ste odkrili kaj novega?</li><li>Ali ste vedeli, da naša čustva, misli in besede vplivajo na vodo?</li><li>Ste videli, kako so bili videti kristali vode, ko je bilo na kozarec nalepljeno ime A. Hitler?</li><li>Kaj lahko rečete o rižu v kozarcu?</li><li>Naše telo vsebuje približno 70 % vode. Ali menite, da lahko na naše zdravje kakor koli vplivajo naše negativne besede in misli ali negativne misli drugih?</li><li>Ljubezen, veselje, hvaležnost so pozitivna čustva ali besede, ki nam pomagajo uživati v življenju. Vse je enostavno, dosegljivo, lepo. Naš imunski sistem je zelo močan.</li><li>Frustracija, jeza, zavist so čustva, ki prizadenejo nas in druge.</li></ul> |





- Negativni občutki so normalni. Vsakdo se občasno počuti jeznega, vendar moramo sprejeti težke situacije in se jih naučiti spustiti, saj je to le izkušnja, ki bo nekoč minila. (opazujte jo, sprejmite jo)

#### **Razprava o barvah:**

- Menite, da barve vplivajo na naše razpoloženje?
- Rdeča barva simbolizira energijo, jezo, agresijo
- Kako bi se počutili v rdeči sobi? (polni energije, nato pa v nekem trenutku agresivni)
- Modra barva simbolizira komunikacija, naklonjenost, ravnovesje
- Zelena barva simbolizira življenje, ljubezen, regeneracija
- Če bi bili barva, katera bi želeli biti? Zakaj?

#### **Razprava o glasbi** (videoposnetek, ki prikazuje, kako "lepi/ grdi" so kristali vode ob poslušanju različnih vrst glasbe)

- Kakšno glasbo imate radi?
- Ste vedeli, da ima klasična glasba na nas bolj pozitiven vpliv kot heavy metal?
- Ste opazili, kako čudoviti kristali se pojavljajo ob poslušanju klasične glasbe? Kaj pa kristali, ki so se pojavili ob poslušanju heavy metala?

-Vrnimo se k vodi. Kakšne barve je voda? Kako jo čutite? Kako je videti ob sončnem zahodu?

**Učencem dajte liste papirja, da izrazijo, kako dojemajo življenje in vodo, tako da narišejo določene elemente podvodnega življenja: koralne grebene, meduze, školjke, rake, slapove, ribe, oceane, jezera ob sončnem zahodu, izvire itd.**

- (glasbena podlaga)

**Učenci predstavijo svoje delo** (spregovorijo o naslovu in barvah svojega dela)

#### **Zaključek**

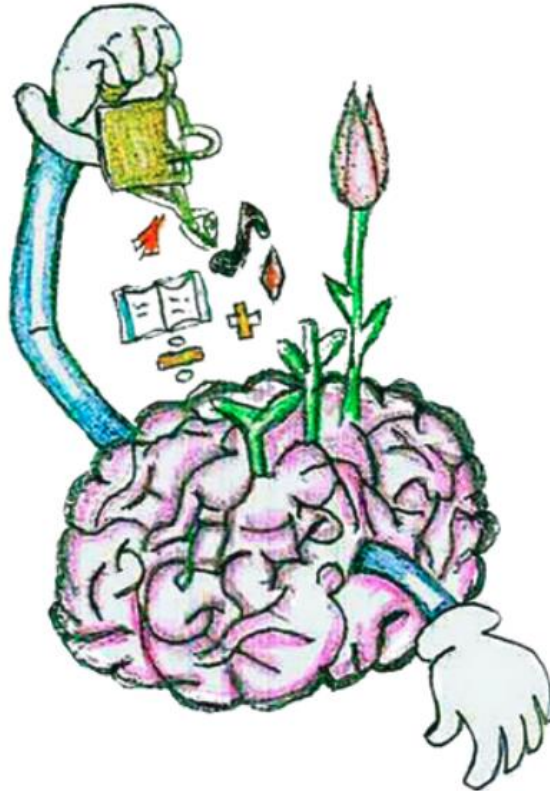
Učenci na lističe napišejo, kako bo ta učna ura spremenila njihove misli, čustva in besede, ki jih uporabljajo, ko nagovarjajo sebe in druge. Zapiski, ki vsebujejo zaključke in povratne informacije, bodo objavljeni na flipchartu "Učno drevo" na tabli.



## POGLAVJE 2

### OSEBNA PROŽNOST: POMEMBEN VIDIK RAZVOJNE MISELNOSTI

*Prirejeno po Eleni Buneru, Okrožni center za vire in pomoč pri izobraževanju*







***Osebna prožnost je vložek za prihodnost. Ni obljuba. Z vsaj eno gotovostjo.***

Predstavljene aktivnosti za učence bodo sestavljene iz petih sklopov dejavnosti o osebni prožnosti in razvojni miselnosti. Učenci lahko gojijo, ohranjajo in spodbujajo razvojno miselnost tudi tako, da krepijo osebno prožnost, ki je pomembna za razvijanja razvojne miselnosti. Osebna prožnost je sposobnost, da se soočimo z izzivi, ki jih življenje postavi pred nas. Je proces, zmožnost ali rezultat uspešnega prilagajanja v razmerah, v katerih smo se z izzivi uspešno spoprijeli.



## Drevo pričakovanj (sporočila spodbude)

(pripravila Elena Buneru)

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 12 let.   |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Delovni list za <i>aktivnost Drevo pričakovanj</i> . Pripravite dodatne liste papirja, če bo kdo od učencev narisal več. Da bi učencem omogočili več možnosti za tehnike risanja, vam svetujemo, da pripravite svinčnike, označevalce besedila, barvice itd.  |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem razdelite delovne liste in jim pojasnite, da se boste pogovarjali o spodbudnih sporočilih. V 10-minutni razpravi se pogovorite o tem, katera so najpogostejša in najbolj koristna spodbudna sporočila, ki jih slišijo od svojih staršev, učiteljev, sodelavcev, prijateljev itd. V razpravi jih vprašajte o pomembnosti teh sporočil in o tem, kdaj jih najbolj potrebujejo.</p> <p>Učencem dajte 30 minut časa, da napišejo svoje najljubše spodbudno sporočilo namenjeno eni osebi v njihovem življenju, in jim naročite, naj narišejo drevo pričakovanj, ki bo predstavljalo njihovo sporočilo.</p> <p>Ko so sporočila in risbe oblikovane, naj učenci v desetih minutah predstavijo svoje drevo spodbude in povedo, komu je bila ta spodbuda namenjena in zakaj.</p> |



## 1 Delovni list: Drevo pričakovanj (spodbudna sporočila)







Nekomu (staršu, učitelju, prijatelju...) napišite spodbudno sporočilo. Predstavite ga tudi tako, da narišete drevo pričakovanj.

Risba

Kakšno je tvoje spodbudno sporočilo? Zapišite ga.



## Dejavnosti 2: Moj junak (risanje lika)

| <b>Moj junak (risanje lika)</b><br>(pripravila Elena Buneru)                       |                   |   |
|--|-------------------|---|
|   | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.   |
|   | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 7 do 12 let.   |
|   | <b>PRIPOMOČKI</b> | Delovni list: <i>Premagujem ovire</i> . Pripravite dodatne liste papirja, če bi kateri od učencev narisal več risb. Da bi učencem omogočili več možnosti pri tehnikah oblikovanja, svetujemo, da pripravite svinčnike, označevalce besedila, barvice itd.   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem razdelite delovne liste in jim pojasnite, da se boste pogovarjali o premagovanju ovir. V desetih minutah se pogovorite o njihovih najljubših likih iz knjig, risank ali priljubljenih zgodb, ki so doživeli nekaj neprijetnega (izgubili najljubši predmet, se niso hoteli igrati itd.). V razgovoru jih vprašajte tudi, kako iz zgodbe razberejo, da so si po tem opomogli.</p> <p>Učencem dajte 30 minut časa, da narišejo svoj najbolj priljubljen lik, ki je doživel nekaj neprijetnega. Naročite jim, naj poleg dogodka narišejo tudi sam lik.</p> <p>Učenci nato v desetih minutah predstavijo svoje risbe in povedo, kako se je lik počutil, ko si je opomogel od negativne izkušnje.</p> |



## Delovni list 1 k dejavnosti 2: Moj junak (risanje lika)





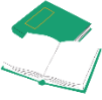

Nariši svojega najbolj priljubljenega literarnega, filmskega ali stripovskega junaka, ki je doživel neprijetno izkušnjo, a jo je premagal. Nariši tudi junaka v trenutku, ko je doživel to neprijetno izkušnjo.

Risanje



Kako se je lik počutil, ko si je opomogel po negativni izkušnji?



| <b>Moj junak (pisanje zgodbe )</b><br>(pripravila Elena Buneru)                   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 15 let.   |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1 za <i>dejavnost 3: Moj junak</i> . Pripravite dodatne liste papirja, če jih bo kdo od učencev potreboval.   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem razdelite kopijo delovnega lista 1 in jim razložite, da se boste pogovarjali o neprijetnih izkušnjah in o premagovanju ovir. Opravite 10-minutno razpravo o tem, kateri so učencem najljubši junaki iz knjige, risanke ali priljubljene zgodbe, ki so doživeli negativno izkušnjo (izgubili najljubši predmet, se niso hoteli igrati itd.). V razpravi jih vprašajte tudi, kako iz zgodbe razberejo, da so po negativni izkušnji postali močnejši.</p> <p>Učencem dajte 30 minut časa, da napišejo zgodbo o svojem najbolj priljubljenem junaku, ki je doživel negativno izkušnjo. Naj vključijo tudi občutke in vedenje junaka, ko je po izkušnji, postal močnejši.</p> <p>Ko so zgodbe napisane, določite 10-minutni čas, v katerem učenci predstavijo svoje zgodbe o junakih in povedo, kako se je junak počutil, ko si je opomogel po negativni izkušnji .</p> |





### Delovni list 1 k dejavnosti 3: Moj junak (pisanje zgodbe o liku)







Napišite zgodbo o svojem najbolj priljubljenem junaku, ki je doživel neprijetno izkušnjo in je po njem postal močnejši. Vključite opis junakovih občutkov in vedenja, ko je postal močnejši po negativni izkušnji.

Zgodba



## Dejavnost 4: Moja super moč (pisanje zgodbe)

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 15 let.   |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1 za <i>dejavnost 4: Moja super moč</i> .<br>Pripravite dodatne liste papirja, če jih bo kdo od učencev potreboval.   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem razdelite kopijo delovnega lista 1 in jim razložite, da se boste pogovarjali o premagovanju ovir. Opravite 10-minutno razpravo o tem, kakšna je njihova opredelitev super moči, o primerih super moči in kakšne so prednosti junakov, ki imajo super moč. Prav tako skupaj raziščite, katere so lahko človekove super moči.</p> <p>Učencem dajte 30 minut časa, da napišejo zgodbo, v kateri bodo razmislili o svoji super moči - o lastnosti, ki so jim pomagale pri premagovanju ovir v negativnih izkušnjah.</p> <p>Ko so zgodbe napisane, jim dajte še nekaj minut, da bodo učenci na lističe zapisali svoje tri super moči. Zberite vse listke učencev in jih nato naključno razporedite učencem. Naročite jim, da vsak od njih v razredu glasno prebere zapisano super moč. Kasneje, pred koncem dejavnosti, jih spodbudite, naj v prihodnosti poskusijo razviti omenjeno super moč, ki je zapisana na listku.</p> |



### Delovni list 1 za dejavnost 4: Moja super moč (pisanje zgodbe)



Napiši zgodbo, v kateri boš raziskal svojo super moči – lastnosti, ki so ti pomagale pri premagovanju ovir.





Zgodba

Na lističe napiši svoje tri super moči.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|



## Dejavnost 5: Kaj lahko storim, da postanem močnejši pri premagovanju ovir? (Primeri situacij)

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.  |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 15 let.  |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Kopija delovnega lista 1 iz <i>dejavnosti 5: Kaj lahko storim, da postanem močnejši pri premagovanju ovir?</i> Pripravite dodatne liste papirja, če ga bo kdo od učencev potreboval.   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in jim razložite, da se boste pogovarjali o lastnostih, ki jih potrebujejo pri premagovanju ovir in težav. Naredite 10-minutno razredni pogovor o teh lastnostih. Vprašajte jih tudi, kako pogosto se spodbujajo sami pri premagovanju ovir ali kolikokrat dobijo spodbudo od drugih.</p> <p>Učencem dajte 20 minut časa, da napišejo primere situacij, v katerih so postali močnejši (kaj si rečejo v mislih v takšnih situacijah), in na koga se obrnejo, da jim v teh situacijah pomagajo in spodbudijo.</p> <p>Ko so zgodbe napisane, se učenci naključno razdelijo v skupine po tri ali štiri. Naročite jim, naj delijo primere situacij, ko so se spodbujali pri premagovanju ovir in na koga se obrnejo, ko menijo, da potrebujejo pomoč. Kasneje vsaka od skupin na kratko predstavi razpravo, ki je potekala v njeni skupini.</p> |



### Delovni list 1 k dejavnosti 5: Kaj lahko storim, da postanem močnejši pri premagovanju ovir (primeri situacij)



Napišite primere situacij, v katerih ste se postali močnejši (kaj ste v mislih rekli, ko ste želeli biti močnejši) pri premagovanju ovir.



Na koga se obrnete, ko čutite potrebo po spodbudi pri premagovanju ovir? Ali je to morda odvisno od situacije? Razložite.

Naključno jih razdelite v skupine po tri ali štiri učence. V skupini si izmenjajte primere situacij, ko so postali močnejši, in na koga se obrnejo, ko začutijo potrebo po spodbudi, da premagajo ovire.

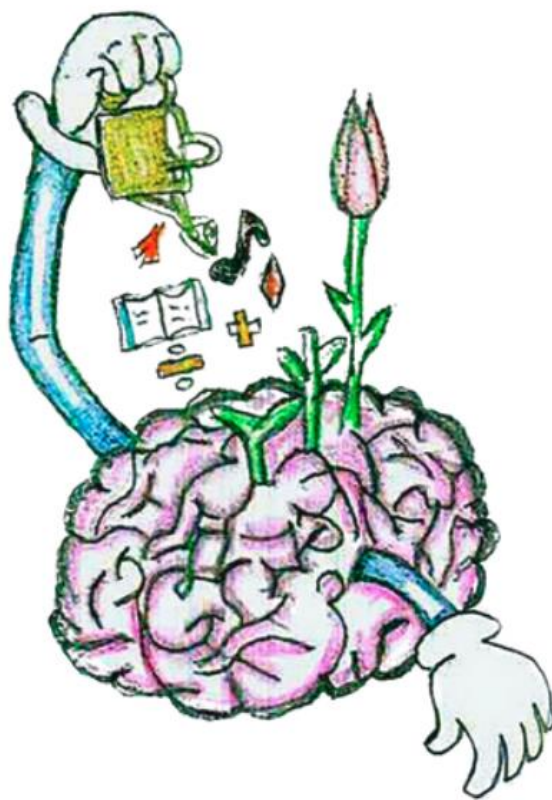
Razpravo, ki je potekala v vaši skupini, predstavite v učilnici. Katere različne situacije ste omenili v skupini in na koga ste se vsi obrnili?



## POGLAVJE 3

### RAZVIJANJE RAZVOJNE MISELNOSTI S POMOČJO POZORNOSTI - NOTRANJE POTOVANJE

*Navdih: Maud Cadoret & Gilberte El Khaldouni, Collège Les Tamarins, Saint-Pierre, Ile de la Réunion, Francija in Iustina Simbotelecan, Școala Gimnazială Nr. 4 Bistrița, Romunija*



***"Vaš um je vaše orodje. Naučite se biti njegov gospodar in ne suženj." – Remez Sasson***

Naslednje dejavnosti za učence bodo vključevale pozornost. Učenci lahko z izvajanjem čuječnosti negujejo, ohranjajo in spodbujajo razvojno miselnost. Redno izvajanje čuječnosti ima poleg pozitivnega vpliva na razvojno miselnost tudi koristi, kot so manjši stres, manjša izgorelost, večja kognitivna zmogljivost ter izboljšanje telesnega in duševnega počutja. Izkazalo se je tudi, da dejavnosti čuječnosti pomagajo pri vzpostavljanju povezav med učenci in učitelji ter pri večjem občutku povezanosti in pripadnosti v razredu. Pozitivni učinki so tudi na kognitivne sposobnosti (kot so izboljšana pozornost, vizualno-prostorski spomin, koncentracija), socialno-čustveno inteligenco in dobro počutje.



## Dejavnost 1: Čuječnost (osredotočenosti, posebna pozornost) vs. razpršene misli (Mindful VS. Mindfull)

|  |                   |   |
|--|-------------------|---|
|   | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.   |
|   | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 12 let.   |
|   | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1: <i>Čuječa pozornost VS. razpršene misli</i> . Pripravite dodatne liste papirja, če bo kateri od učencev napisal več.   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in jim razložite, da se boste pogovarjali o pomenu čuječnosti in o razpršenih mislih. Opravite 15-minutno razpravo o primerih, kdaj ste pozorni, osredotočeni in kdaj nepozorni, neosredotočeni. Povejte jim na primer, da če jih zdaj učite, hkrati pa razmišljate o tem, kaj boste skuhalo za nocojšnjo večerjo, potem ste imate razpršene misli, oziroma ste nepozorni. Povejte jim, da biti čuječ ali osredotočen ali pozoren pomeni samo spremljati to, kar se dogaja prav zdaj. To pomeni tudi, da opazite svoje misli in občutke, ko se pojavijo. Nato jih vprašajte, ali so se že kdaj počutili čuječe, pozorne in kako je bilo?</p> <p>Učencem dajte 20 minut časa, da v kroge zapišejo, kaj mislijo, čutijo in v kaj verjamejo, ko se počutijo pozorne ali čuječe. Dajte jim toliko časa, da zares razmislijo o tem, koliko so zares pozorni, in napišejo toliko, kolikor lahko prepoznajo pri sebi.</p> <p>Ko učenci izpolnijo delovni list 1, namenite 10 minut, da učenci povedo, kdaj so bolj pozorni ali čuječi ter kako se ta razlika v primerjavi s pomanjkanjem čuječnosti kaže pri vsakodnevnih dejavnostih. Naročite jim, naj delijo primere situacij, ko so pozorni, oziroma čuječi.</p> |

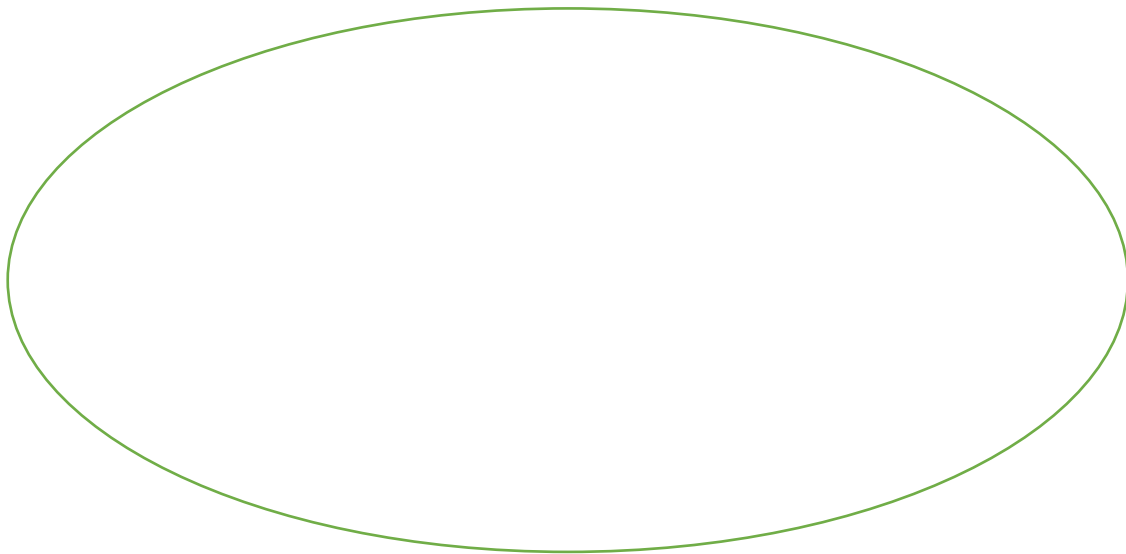


## Delovni list 1 za dejavnost 1: Čuječnost vs. pomanjkanje pozornosti (razpršene misli)

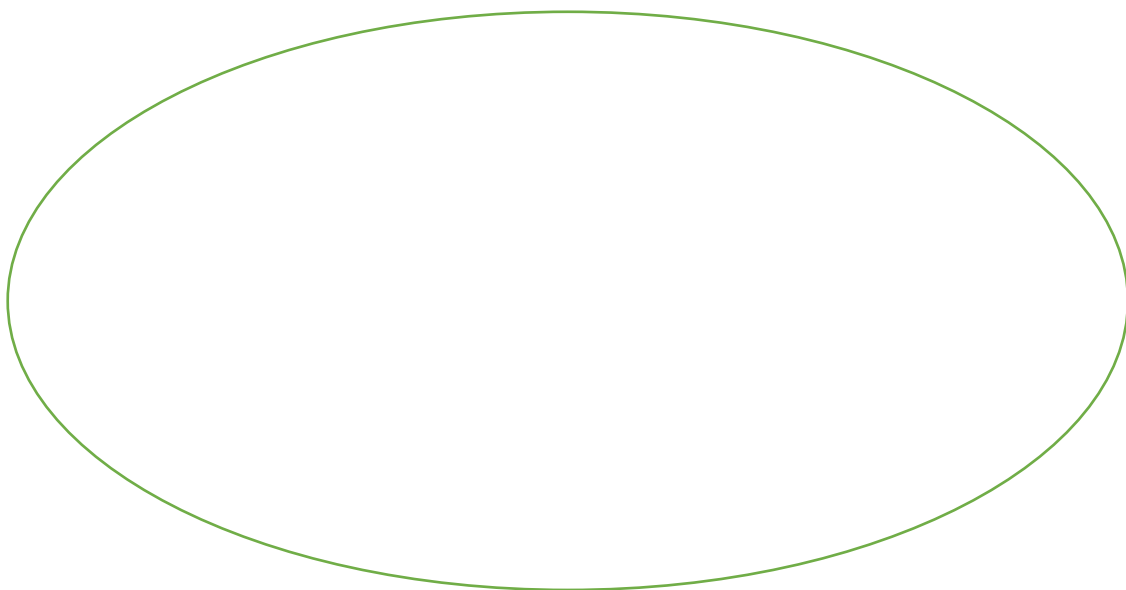


V kroge zapišite, kaj mislite, čutite in verjamete, ko ste čuejči, osredotočeni, oziroma pozorni. Razmislite o tem, koliko ste zares osredotočeni, in to zapišite, kako lahko te občutke prepoznate pri sebi.

KROG NAPOLNITE Z MISLIMI, OBČUTKI IN PREPRIČANJI, KI JIH IMATE, KO SE POČUTITE ČUJEČE, OSREDOTOČENE, POZORNE.







KROG NAPOLNITE Z MISLIMI, OBČUTKI IN PREPRIČANJI, KI JIH IMATE, KO SE POČUTITE NEPOZORNI, NEOSREDOTOČENI, KO IMATE RAZPRŠENE MISLI







## Dejavnost 2: Občutki, misli in prepričanja, ko smo in ko nismo čuječe pozorni (*Mindful VS. Mindfull*)

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 15 let.   |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1 za <i>dejavnost 2: Osredotočenost čuječnost vs. pomanjkanje pozornosti, čuječnosti</i> . Pripravite dodatne liste papirja, če ga bo kateri od učencev potreboval.   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in jim razložite, da se boste pogovarjali o občutkih, mislih in prepričanjih, ko so osredotočeni "z mislimi tukaj in zdaj, zbrani" in neosredotočeni "ko imajo glavo polno misli". Naredite 10-minutno razpravo o primerih, ko so osredotočeni. Za primere si oglejte dejavnost 1. Nato jih vprašajte, ali so se že kdaj počutili, ko so imeli glavo polno različnih misli in so bili neosredotočeni?</p> <p>Učencem dajte 30 minut časa, da odgovorijo na vprašanja iz delovnega lista 1. Ta čas jim dodelite zato, da zares razmislijo o tem, koliko so v resnici pozorni, in napišejo toliko, kolikor lahko prepoznajo o tej temi pri sebi.</p> <p>Ko učenci izpolnijo delovni list 1, določite 10-minutni čas, v katerem se učenci razdelijo v skupine po tri ali štiri in delijo svoje ugotovitve o osredotočenosti in različnih strategijah za doseganje tega stanja.</p> |



**Delovni list 1 k dejavnosti 2: Občutki, misli in prepričanja pri čuječnosti in občutki, misli in prepričanja, ko nismo osredotočeni, ko nismo čuječe pozorni**



Kdaj ste osredotočeni, čuječi? Naštejte nekaj situacij.

Opišite misli in občutke, ko ste čuječe pozorni in osredotočeni na bistvo.



Opišite misli in občutke in misli, ko niste čuješe pozorni ali osredotočeni na bistvo.  
Naštejte nekaj situacij.







Kaj lahko storite naslednjič, ko se boste počutili, da imate veliko misli (polno glavo misli)?  
Kako se lahko osredotočite in ste pozorni na trenutek, v katerem ste?

Zapišite 6 do 10 strategij za doseganje tega stanja.



### Dejavnost 3: Čuječe reševanje problemov

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 12 let.   |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1 za <i>dejavnost 3: Čuječe reševanje problemov</i> . Pripravite dodatne liste papirja, če bo kateri od učencev pisal več.  |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in jim razložite, da boste izvedli dejavnost o čuječem reševanju problemov. Bistvo te dejavnosti je, da ob soočanju s problemom razmišljajo o več in boljših strategijah.</p> <p>Učencem dajte 35 minut časa, da odgovorijo na vprašanja iz delovnega lista 1.</p> <p>Ko učenci izpolnijo delovni list 1, določite 10-minutni čas, v katerem se učenci razdelijo v skupine po dva in delijo svoje različne strategije, ko se soočajo s problemom.</p> |



### Delovni list 1 k dejavnosti 3: Čuječe reševanje problemov



Osredotočite se na zadnjo okoliščino s sošolcem ali prijateljem, ki vas je razburila. Katere bi bile druge možne strategije za izražanje čustev, ne da bi prizadeli te osebe?



Osredotočite se na zadnjo okoliščino, ko ste od nekoga prejeli darilo. To darilo vas ni tako zelo navdušilo. Kakšne besede ste rekli tej osebi? Kako se je ta oseba ob teh besedah počutila? Katere bi bile druge možne strategije za izražanje vaših občutkov?



Osredotočite se na zadnjo okoliščino, ko ste nekoga osrečili s svojimi dejanji. Kaj točno ste storili (opišite)? Zakaj mislite, da so bila ta dejanja zanje tako pomembna?



Podrobno razložite, kaj ste se naučili pri tej dejavnosti. Katere strategije bi lahko bile boljše, ko se soočite s problemom in naletite na te okoliščine? Kako lahko uporabite čuječnost za boljše reševanje problemov?



## Dejavnost 4: Vsakodnevne vaje za krepitev čuječnosti

|  |                   |   |
|--|-------------------|---|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 7 do 12 let.   |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1 iz <i>dejavnosti 4: Vsakodnevne vaje za krepitev čuječnosti</i> . Pripravite dodatne liste papirja, če bo kdo od učencev pisal več. Pripravite dimenzije lista A0 za izdelavo plakata v razredu, nekaj lepila in škarij. Učencem lahko ponudite tudi nekaj barvic za okraševanje plakata.   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in jim razložite, da boste izvedli dejavnost o spodbujanju čuječnosti – posebne pozornosti. Namen te dejavnosti je negovati, ohranяти in spodbujati čuječnost ter učencem predstaviti osnovne vaje, ki jih lahko izvajajo vsak dan.</p> <p>Učencem dajte 20 minut časa, da odgovorijo na vprašanja iz delovnega lista 1.</p> <p>Ko učenci izpolnijo delovni list 1, določite 10 minut časa, da učenci prepišejo izbrane tri pozitivne/spodbudne izjave, ki si jih pogosto rečejo. Ponudite jim nekaj lepila in list formata A0, da izdelajo plakat. Eden od učencev lahko napiše naslov plakata, na primer "pozitivne izjave", drugi pa lahko nalepijo svoje lističe. Plakat lahko okrasijo tudi tako, da narišejo nekaj rož, zvezdic, srčkov itd. Pred koncem te dejavnosti lahko učenci glasno preberejo vsako od vsaki izbranih izjav.</p> |



### Delovni list 1 k dejavnosti 4: Vsakodnevne vaje za krepitev čuječnosti



Zapišite pet stvari, ki se jih danes veselite/se jih veselite.



Zapišite pet pozitivnih/spodbudnih izjav, ki si jih pogosto govorite.



Zapišite pet stvari, za katere ste danes hvaležni.





Zapišite pet pozitivnih stvari, ki jih lahko slišite, vonjate, vidite ali čutite okoli sebe zdaj in v tem trenutku. Zakaj ste zaradi njih srečni ali veseli?





Na lističe zapišite izbrane tri pozitivne/spodbudne izjave, ki si jih pogosto rečete, in skupaj z učiteljem in sošolci izdelajte plakat v razredu.

Ko končate, papirčke s škarjami prerežite ob črti.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|



## Dejavnost 5: Zavedanje medvrstniškega nasilja

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.  |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 11 do 12 let.   |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1, 2 in 3 iz <i>dejavnosti 6: Zavedanje medvrstniškega nasilja</i> . Učencem lahko ponudite tudi pisala, svinčnike in označevalce.   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in prvih 10 minut namenite razpravi o medvrstniškem nasilju. Skupaj z učenci raziskujte, katere oblike poznajo, kako prepoznati znake nasilja, kakšne so posledice. Kasneje jim dajte navodila, naj se razdelijo v tri skupine.</p> <p>Prva skupina bo izdelala plakat o tem, kaj je medvrstniško nasilje (dejanje, ki nekoga prizadene, dejanje, ki se izvaja namenoma, oseba, ki povzroča nasilje ravna <u>kot da je</u> močnejša).</p> <p>Druga skupina bo izdelala plakat, ki bo prikazoval, kakšne oblike medvrstniškega nasilja poznamo: fizično (brcanje, grizenje, metanje predmetov itd.), verbalno (draženje, posmehovanje, žaljenje itd.), odnosno (klevetanje, izključevanje ali izpuščanje ljudi, govorjenje, da ne bodo tvoji prijatelji) in spletno (ustrahovanje, grožnje, žaljivi komentarji na spletu).</p> <p>Tretja skupina bo izdelala plakat o tem, kako se ljudje zaradi nasilja počutijo (slabo, žalostno, jezno, zaskrbljeno, prestrašeno, brezupno, kot da jih nihče ne mara, kot da nočejo priti v šolo). Vsaka skupina dobi ustrezen delovni list za to dejavnost. Vsaka skupina ima 20 minut časa za izdelavo plakata.</p> <p>Zadnjih 15 minut namenite predstavitvam skupin in razpravi o ozaveščanju o nasilju in razvojni miselnosti. Učencem lahko pomagate, da na ustrahovanje gledajo skozi prizmo razvijanja razvojne miselnosti in pozornosti. Pomagajte jim razumeti, kako miselnost (prepričanja) vpliva na to, kako se v šoli odzivajo na družbene izzive, kot sta ustrahovanje ali izključevanje. Naj okrepijo pogled brez obsojanja na druge in prepoznajo, da se ljudje lahko spremenijo.</p> |



## Delovni list 1 k dejavnosti 5: Zavedanje medvrstniškega nasilja (skupina A)

Pripravite plakat o tem, kaj je medvrstniško nasilje. Nato predstavite plakat svojemu razredu.



## Delovni list 2 k dejavnosti 5: Zavedanje medvrstniškega nasilja (skupina B)

Naredite risbo ali plakat, kakšne oblike medvrstniškega nasilja poznamo. Nato predstavite plakat svojemu razredu.



### Delovni list 3 k dejavnosti 5: Zavedanje medvrstniškega nasilja (skupina C)

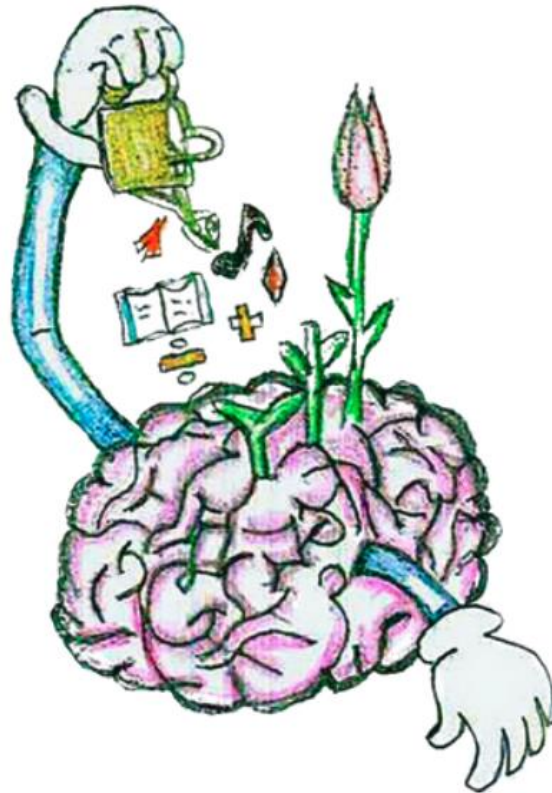
Izdelajte plakat o tem, kako se ljudje počutijo, ko doživljajo ali so priča medvrstniškemu nasilju. Nato predstavite plakat svojemu razredu.



## POGLAVJE 4

### ZBOGOM FIKSNA MISELNOST, POZDRAVLJENA RAZVOJNA MISELNOST





*Navdih: Ločniškar, Osojnik, Slanšek Marinšek, Oš Marije Vere, Kamnik, Slovenija in Jasminka Belščak, mag. inf., učiteljica svetovalka, Hrvaška*



***Miselnost je v nas. Vsak trenutek se učite in rastete.***

Naslednje dejavnosti za učence predstavljajo osnovne vaje za miselno rast, ki jih lahko učenci redno izvajajo. Nekatere dejavnosti razvijajo razvojno miselnost tudi z vprašanji pozitivnega nadzora. Poudarek je predvsem na analizi ciljev in ne na analizi problemov. Dejavnosti spodbujajo razmišljanje, na primer, kaj je šlo prav (tudi če le malo), kako je bilo to koristno za učence, kaj bi lahko naslednjič naredili drugače itd. Dejavnosti večinoma ozaveščajo o pomenu razvojne miselnosti in vključujejo usposabljanja, kako razmišljati na način ki vodi k razvojni miselnosti.



| <b>Dejavnost 1: Raziskovanje razvojne miselnosti</b>                              |                   |  |
|---|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.  |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 6 do 10 let.  |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1 iz <i>dejavnosti 1: Raziskovanje razvojne miselnosti</i> . Za barvanje vam svetujemo, da pripravite svinčnike, flomastre, barvice itd.   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in jim predstavite izraz "razvojna miselnost ". Vprašajte, ali je kdo od učencev že kdaj slišal ta izraz, in skupaj z njimi sestavite možgansko nevihto, kaj bi se lahko skrivalo za to besedo. Nato jim razložite, da razvojna miselnost pomeni verjeti, da lahko vaši možgani rastejo in da se lahko naučite veliko novih stvari. Ne rodiš se pameten, ampak postaneš pameten. Fiksna miselnost je ravno nasprotno. Gre za prepričanje, da se ne morete naučiti novih stvari. Rodite se s svojim znanjem in spretnostmi in ne morete postati pametnejši. Morda vam bo v pomoč razlaga, da so možgani kot mišica. Tako kot pri dvigovanju uteži se bodo možgani z vadbo povečali in okrepili.</p> <p>Učencem dajte 30 minut časa, da raziščejo, kakšen odnos in način razmišljanja se skriva za osebami z razvojno miselnostjo. Na delovnem listu 1 bodo pobarvali skico z mislimi, ki so značilne za osebe z razvojno miselnostjo. Pred skupnim barvanjem jih lahko preberete.</p> |



## Delovni list 1 za dejavnost 1: Raziskovanje razvojne miselnosti



Raziščite, kakšen odnos in način razmišljanja je v ozadju osebe z razvojno miselnostjo in pobarvajte skico.

**TEGA ŠE  
NE  
ZMOREM!**

**ŠE NAPREJ  
SE BOM  
TRUDIL IN  
DELAL NA TEM**



**TO JE  
TEŽKO,  
A SE BOM  
POTRUDIL!**





**TO SE  
LAHKO  
NAUČIM!**

**IZ NAPAK SE  
LAHKO TUDI  
NEKAJ  
NAUČIM**



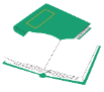


## Dejavnost 2: Načini razvojne miselnosti

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.  |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 12 let.  |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1 iz <i>dejavnosti 1: Načini za miselno rast</i> . Za to dejavnost pripravite sezname A2 ali A3 za vsako skupino učencev. Da bi učenci imeli več možnosti za oblikovanje tehnik, vam svetujemo, da pripravite svinčnike, markerje, barvice itd.  |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in jim predstavite razvojno miselnost. Vprašajte, ali je kdo od učencev že slišal to besedo in skupaj razmislite, kaj bi pomenila. Nato vprašajte, kateri učenec bi želel prebrati informacije o razvojni miselnosti na delovnem listu 1. V razredu skupaj poslušajte o temi in učence vprašajte, ali vsi razumejo pomen, ki se skriva za to temo. Postavite jim lahko tudi nekaj podvprašanj.</p> <p>Učence naključno razdelite v skupine po dva. Med razdeljene skupine razdelite sezname A2 ali A3. Učencem dajte 30 minut časa, da izdelajo plakat z miselnim vzorcem o temi. Prav tako jim naročite, naj razvojno miselnost predstavijo na risbi s simbolom, stvarjo, predmetom ali rastlino itd.</p> |



## Delovni list 1 k dejavnosti 2: Načini razvijanja razvojne miselnosti



Preberite informacije o razvojni miselnosti in v paru izdelajte plakat z miselnim vzorcem o tej temi. Prav tako predstavite razvojno miselnost na risbi.

**Razvojna miselnost** je "razumevanje, da je mogoče sposobnosti in razumevanje razvijati". Ljudje z razvojno miselnostjo verjamejo, da lahko postanejo pametnejši, inteligentnejši in bolj nadarjeni, če vložijo čas in trud. Na drugi strani pa je fiksna miselnost tista, ki predpostavlja, da so sposobnosti in razumevanje relativno fiksni. Ljudje s fiksno miselnostjo morda ne verjamejo, da je inteligenco mogoče izboljšati ali da jo "imate ali pa je nimate", ko gre za sposobnosti in talente. Glavna razlika med obema miselnostma je prepričanje o stalnosti inteligence in sposobnosti; ena miselnost jih obravnava kot zelo stalne, z malo ali nič prostora za spremembe v eno ali drugo smer, druga pa kot bolj spremenljive, z možnostmi za izboljšanje (ali, če je to pomembno, nazadovanje). Ta razlika v načinu razmišljanja lahko privede tudi do izrazitih razlik v vedenju. Če nekdo meni, da sta inteligenca in sposobnosti nespremenljivi lastnosti, se verjetno ne bo veliko trudil, da bi spremenil svojo prirojeno inteligenco in sposobnosti. Po drugi strani pa so tisti, ki verjamejo, da lahko te lastnosti spremenijo, morda veliko bolj pripravljeni vložiti dodaten čas in trud, da bi dosegli bolj ambiciozne cilje. Z razvojno miselnostjo lahko posamezniki dosežejo več kot drugi, ker jih manj skrbi, da bi bili videti pametni ali nadarjeni, in več energije vložijo v učenje (Dweck, 2016).





### Kako spremeniti način razmišljanja?

Obstaja osem splošnih pristopov za razvoj temeljev za takšno miselnost:

1. Ustvarite novo prepričljivo prepričanje: prepričanje vase, v svoje sposobnosti in zmožnosti ter v svojo sposobnost za pozitivne spremembe.
2. Na neuspeh glejte drugače: neuspeh razumite kot priložnost, da se učite iz svojih izkušenj, in to, kar ste se naučili, uporabite naslednjik.
3. Krepite samozavedanje: bolj se zavedajte svojih talentov, prednosti in slabosti; zbirajte povratne informacije od tistih, ki vas najboljše poznajo, in jih združite v celovito sliko o sebi.
4. Bodite radovedni in se zavzemajte za vseživljenjsko učenje: poskušajte se vživeti v otroško držo in z občudovanjem opazovati svet okoli sebe; postavljajte vprašanja in resnično prisluhnite odgovorom.
5. Sprijaznite se z izzivi: vedite, da se boste na svoji poti soočili s številnimi izzivi, če želite doseči kaj vrednega; pripravite se na to, da se boste soočili s temi izzivi in da vam bo včasih spodletelo.
6. Počnite, kar imate radi, in imejte radi, kar počnete: veliko lažje je uspeti, če ste navdušeni nad tem, kar počnete; ne glede na to, ali gojite ljubezen do tega, kar že počnete, ali se osredotočate na to, kar že imate radi, je razvijanje strasti pomembno.
7. Bodite vztrajni: za uspeh je potrebno veliko trdega dela, vendar je potrebno še več kot le trdo delo - biti morate vztrajni, premagovati ovire in se po vsakem padcu znova dvigniti.
8. Navdihujte druge in se pustite navdihovati pri njih: morda je mamljivo zavidati drugim, ko uspejo, zlasti če gredo dlje od vas, vendar vam to ne bo pomagalo pri uspehu; zavežite se, da boste navdihovali druge, in uporabite uspeh drugih, da tudi vi dobite navdih (Zimmerman, 2016).



### Dejavnost 3: Soočanje s fiksno miselnostjo

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.  |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 12 let.  |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1 iz <i>dejavnosti 3: Soočanje s fiksno naravnanimi mislimi</i> .  |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in se z njimi pogovorite o mislih in izjavah o fiksni miselnosti. Povejte jim, da je pri spodbujanju razvojne miselnosti pomembno prepoznati te misli. Vsi se lahko z njimi srečujemo vsak dan, vendar jih lahko prestrukturiramo v bolj pozitivne, usmerjene v razvojno miselnost. Temu je namenjena dejavnost.</p> <p>Kot učitelj ga preberite na glas in jim razložite, da boste razmišljali predvsem o treh izbranih fiksnih mislih, ki so precej pogoste pri vseh ljudeh. Vzemite si 30 minut časa, da učenci rešijo delovni list 1.</p> <p>Ko učenci rešijo delovni list 1, jih vprašajte, kako so se počutili, ko so se spomnili, da so se s temi ustaljenimi mislimi soočali z nekaterimi okoliščinami. Lahko jih tudi vprašate, kako koristno je bilo preoblikovanje trditev. Pogovorite se o tem, kako lahko to uporabijo v vsakdanjem življenju in to vadijo.</p> |



### Delovni list 1 k dejavnosti 3: Soočanje s fiksno miselnostjo



**Ste kdaj pomislili: "V tem nisem dober"? V kakšnih okoliščinah ste o tem razmišljali (opišite svoje občutke)?**

**Poskusite to izjavo zamenjati z bolj pozitivno. Zapišite si jo. Kako se počutite ob novi izjavi?**



**Ste kdaj pomislili, da je to pretežno? V kakšnih okoliščinah ste o tem razmišljali (opišite svoje občutke)?**

**Poskusite to izjavo zamenjati z bolj pozitivno. Zapišite si jo. Kako se počutite ob novi izjavi?**



Ste kdaj pomislili, da "tega ne zmorem"? V kakšnih okoliščinah ste o tem razmišljali (opišite svoje občutke)?

Poskusite to izjavo zamenjati z bolj pozitivno. Zapišite si jo. Kako se počutite ob novi izjavi?

V zelene pravokotnike zapišite tri nove, bolj pozitivne izjave, ki ste jih preoblikovali. Ta del delovnega lista lahko tudi izrežete, ga shranite in te izjave ponovno preberete, ko naletite na misli, ki odražajo fiksno miselnost.

### 1. pozitivna izjava

Namesto "V tem nisem dober/v tem nisem dobra." si bom rekel/rekla:

---

---

### 2. pozitivna izjava

Namesto "To je pretežko." si bom rekel/rekla.

---

---

### 3. pozitivna izjava



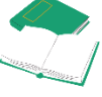

Namesto "Ne zmorem." si bom rekel/rekla.

---

---



## Dejavnost 4: Obvladovanje misli o razvojni miselnosti

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.  |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 12 let.  |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Kopija delovnega lista 1 iz <i>dejavnosti 4: Obvladovanje misli o razvojni miselnosti</i> .  |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in se z njimi pogovorite o mislih in izjavah o fiksni miselnosti. Povejte jim, da je pri spodbujanju razvojne miselnosti pomembno prepoznati te misli. Obstaja seznam Lolinih izjav o fiksni miselnosti, ki jih doživlja prav zdaj. Učenci lahko Loli pomagajo pri tem in jih nadomestijo z izjavami "razvojne miselnosti".</p> <p>Učenci si vzamejo 30 minut časa za reševanje delovnega lista 1.</p> <p>Ko učenci rešijo delovni list 1, jih vprašajte, kako so se počutili, ko so pomagali Loli zamenjati trditve o fiksni miselnosti s trditvami o razvojni miselnosti. Vprašate jih lahko tudi, kako koristno je bilo preoblikovanje izjav. Na Lolinem primeru se pogovorite o tem, kako lahko to uporabijo v vsakdanjem življenju, in to vadite.</p> |



## Delovni list 1 za dejavnost 4: Obvladovanje misli o razvojni miselnosti



Preberite naslednje trditve o fiksni miselnosti, ki jih ima Lola zdaj, in jih zamenjajte s trditvami o razvojni miselnosti. Pomagajte ji.

1. "V nečem sem dobra ali pa tega ne zmorem."
2. "Če ne poskusim, mi ne bo spodletelo."
3. "Zavidam sošolki dobre ocene."
4. "Konstruktivna kritika (povratne informacije, ki vsebujejo konkretne, izvedljive predloge) je le osebni napad."
5. "Je, kar je."
6. "Ni se mi treba več učiti."
7. "Ko sem razočarna, obupam."
8. "Nikoli ne bi bila dober v športu, zato se ne bom vpisala v ta šport."
9. "Ne maram eksperimentirati z novimi stvarmi."
10. "Za to težavo nisem kriva jaz, ampak nekdo drug."
11. "Raje se počutim varno, kot da bi se trudila rasti."



**12.** "Nima smisla poskušati, če mi ne bo uspelo."

**13.** "Vse, kar moram vedeti, že vem."

**14.** "Vedno so mi govorili, da ne morem biti odličnjakinja."

**15.** "Nikoli ne bom tako pametna."

**16.** "Moj prijatelj z lahkoto opravi vse šolske obveznosti."

**17.** "To je dovolj dobro."

**18.** "Sem neuspešna."

**19.** "Kakšen smisel ima poskusiti?"

**20.** "Udeležba na tekmovanju v lovu na marjetice je bila neumna napaka. Ni mi uspelo!"







S katerimi od zgornjih trditev se srečujete tudi v vsakdanjem življenju?

Kaj bi lahko Lola naslednjič storila drugače?





## Dejavnost 5: Lahko sem uspešen

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Dejavnost traja 45 minut.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 15 let.   |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Izvod delovnega lista 1 za <i>dejavnost 5: Lahko sem uspešen</i> .  |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in se z njimi pogovorite o tem, zakaj je razvojna miselnost pomembna v življenju. Pogovorite se o pozitivnem vplivu, ki ga ima razvojna miselnost na človeka v vseh življenjskih vidikih. Nato se pogovorite o povezavi med razvojno miselnostjo in (akademske) uspehom.</p> <p>Vzemite si 40 minut časa, da učenci napišejo pismo o tem, da so lahko uspešni. S tem pismom se bodo spomnili, kdo so. Naročite jim, naj napišejo o sebi čez 10 let; kaj je njihovo bistvo, kaj so, kakšni so njihovi cilji, želje in zakaj so vredni, ne glede na to, s kakšnimi ovirami se morajo soočiti. Opišejo tudi svojo pot do akademskega uspeha in kje se vidijo čez 10 let.</p> |



### Delovni list 1 k dejavnosti 5: Lahko sem uspešen



Napišite pismo, v katerem se opomnite, kdo v resnici ste. Pišite o sebi čez 10 let, kaj je vaše bistvo, kdo ste, kakšni so vaši cilji, želje in zakaj ste vredni, ne glede na to, s kakšnimi ovirami se morate soočiti. Opišite svojo pot do akademskega uspeha in kje se vidite čez 10 let.

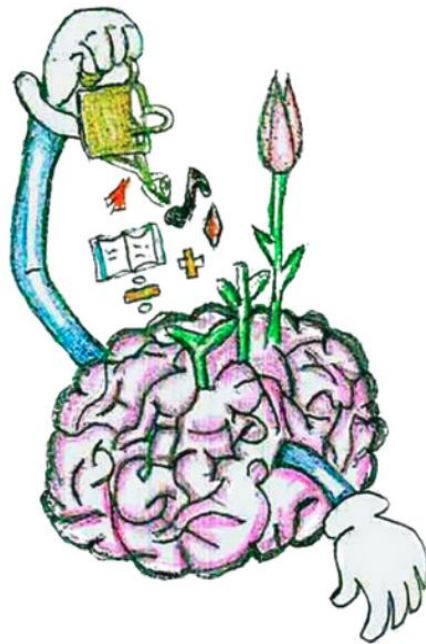
Pismo



## POGLAVJE 5

### GLEDALIŠČE IN ODPUŠČANJE: DELO NA SAMOZAVESTI ZA RAZVOJ UMA

*Navdih* *Jacque Siracuse*, učiteljica francoščine, *Collège les Tamarins*, *Saint-Pierre*, otok *Reunion*



**"Ni se nam treba sramovati tega, kar smo."**

"Razvojna miselnost": to je miselnost učenca, ki se zaradi neuspeha ne počuti razvrednotenega, temveč težave razume kot izziv. Govorjenje je področje, na katerem se učenci sploh ne počutijo dobro. Menijo, da so v težavah. Mnogim najstnikom ni lahko biti pred občinstvom odraslih (pri izpiti) ali pred občinstvom mladih njihove starosti (pri ustnih predstavitev itd.). Tudi najbolj sramežljivim je težko spregovoriti v razredu in odgovoriti na preprosto vprašanje učitelja.





Gledališke dejavnosti so učinkovit način za razvijanje samozavesti, strahu pred neuspehom, strahu pred posmehom in strahu pred presojanjem. Učencem omogočajo, da razvijajo govorne spretnosti, ki so bistvene za odpiranje drugim in zunanjemu svetu. Samozavest in upanje govoriti v javnosti pomenita razvijanje miselne rasti.

V naslednjem poglavju so predlagane preproste in igrive gledališke dejavnosti.

Postavitev je zelo pomembna. Učitelj lahko pripravi gledališki prostor (majhen oder) ter zagotovi rekvizite in gledališki dekor. Zanimivo je, da pri dejavnostih sodeluje tudi učitelj. Lahko odigra gledališke situacije in lahko celo prvi začne izvajati vaje, da bi učence spodbudil, da mu sledijo. Ko učitelj prvi začne dejavnost, ne gre za to, da bi dal zgled, po katerem naj bi se zgledovali, temveč za to, da učencem pokaže, da se razkriva, da si upa, da se sooča s težavami, ki jih prinaša nastopanje pred drugimi. Postavi se na isto raven kot učenci, da bi jih spremljal in jim pokazal, da sramota ne obstaja sama po sebi, da smo mi tisti, ki jo ustvarjamo, in da se lahko skupaj, učitelj in učenci, odločimo, da je ni.



## Dejavnost 1: Ko naključje postane režiser (improvizacijsko gledališče)

|  |                   |   |
|--|-------------------|---|
|   | <b>TRAJANJE</b>   | <p>Ta dejavnost lahko traja od 30 minut do ene ure, odvisno od števila skupin.</p> <p>Prehod skupine traja od 2 do 5 minut.</p>   |
|   | <b>STAROST</b>    | <p>Ta dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 11 do 15 let.</p>  |
|   | <b>PRIPOMOČKI</b> | <p>Potrebujemo prostor za gledališko igro (oder).</p> <p>Potrebujemo tudi rekvizite, ki bodo izbrani naključno.</p>   |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učenci se združijo v skupine po 3 ali 4.</p> <p>Vsaka skupina naključno izžreba lokacijo in predmet ter mora improvizirati situacijo z uporabo tega predmeta.</p> <p>Primeri krajev: plaža, razred, avto, kino, nogometno igrišče, pohod v gore, policijska postaja, ravnateljeva pisarna, babičina hiša.</p> <p>Predmeti: nenavadni ali pogosto uporabljeni predmeti (uporabite lahko vse, kar imate pri roki).</p> |



## Dejavnost 2: Preberi me, sledim ti

|  |                   |  |
|--|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Ta dejavnost traja približno 20 minut.<br>Prehod skupine traja od ene do dveh minut.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Ta dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 11 do 15 let.  |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Potrebujemo prostor za dramo (oder).<br>Učenci lahko uporabijo predmete, ki jih najdejo v svojem okolju.   |
|  | <b>POTEK</b>      | Učenci oblikujejo skupine po 3 (en govorec/dva igralca) - vsaka skupina lahko po želji večkrat zamenja vlogo.<br>Govornik prebere kratko besedilo (izbrano naključno) dvema igralcema iz svoje skupine.<br>Na voljo imata dve minuti, da pripravita kratko igro.<br>Govornik glasno prebere besedilo, igralci pa ga morajo odigrati brez govorjenja. |

### Delovni list 1 k dejavnosti 2: Beri me, sledim ti

Igralcema v skupini preberite kratko besedilo (naključno izbrano).

1. Don Kihot je stal naravnost in ponosno na tako vitki kobili, kot je bil sam. Za njim je bil osel, na katerem je dremal majhen debeluh, ki ga je nenadoma prebudil krik.



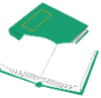

2. Riba je zaradi vonja in vijuganja deževnika, ki jo je pritegnil, pogoltnila deževnika. Takoj se ji je trnek zapičil v ustnico in začutila je, kako jo vleče iz vode.

3. Pablo se je odpravil na pot s papigo na rami. Ko je šel mimo reke, je zagledal čudovite rože in šel v vodo, da bi jih nabral. V vodi je bil do kolen, ko se je pojavil ogromen krokodil z odprtimi in grozečimi usti.

4. Čarovnica je Sneguljčici dala jabolko. Deklica je bila lačna in je ugriznila v sadež. Takoj ji je zaledenela kri in padla je v globok spanec. Jabolko je bilo zastrupljeno in čarovnica se je smejala: "Ah, ah, ah!"



### Dejavnost 3: Odkrivanje lastnega klovna (notranje potovanje)

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Ta dejavnost traja 45 minut.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Ta dejavnost je priporočljiva za učence, stare od 9 do 15 let.   |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | <p>Izvod delovnega lista 1 za <i>dejavnost 3: Odkrijte svojega klovna</i>. Za učence boste potrebovali tudi škarje, da bodo lahko odrezali lističe papirja.</p> <p>Svetujemo vam, da za večjo sproščenost v ozadju predvajate glasbo, vendar to ni obvezno.</p>  |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učencem dajte kopijo delovnega lista 1 in jim naročite, naj se razdelijo v skupine po štiri učence. Pri tej dejavnosti bo imel vsak učenec 10 minut časa, da odigra vlogo klovna. Lahko pojejo, plešejo, govorijo, se premikajo itd. Najpomembneje je, da se počutijo sproščeno in da so popolnoma zavestno sami pri sebi. Še večji učinek je, če se prepustijo svojim lastnim mejam.</p> <p>Medtem spremljajte njihov napredek, jih motivirajte, spodbujajte in jim dajte nekaj napotkov. Lahko jim tudi pokažete nekaj gibov, če nekateri učenci niso tako sproščeni.</p> <p>Učencem dajte 40 minut časa, da v skupini štirih učencev odigrajo vlogo klovna. Na delovnem listu 1 morajo zapisati 5 stvari, ki so jim bile všeč pri nastopih sošolcev v vlogi klovna.</p> <p>Po končani dejavnosti učenci izrežejo tri lističe, na katere napišejo pet stvari, ki so jim bile všeč. Vsakemu članu svoje skupine dajo po en listek.</p> |



### Delovni list 1 za dejavnost 3: Odkrivanje lastnega klovna

#### POTEK:

Pri tej dejavnosti bo imel vsak učenec 10 minut časa, da odigra vlogo klovna. Lahko pojedete, plešete, govorite, se gibljete itd. Najpomembneje je, da se počutite sproščeno in da ste popolnoma zavestno sami s seboj. Še večji učinek je, če se prepustite svojim lastnim mejam.







Zapišite 5 stvari, ki so vam bile všeč na nastopih sošolcev kot klovnov.

Po končani dejavnosti izrežite tri lističe in jih dajte vsakemu članu skupine.

| Ime sošolcev:                   | Ime sošolcev:                   | Ime sošolcev:                   |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| _____                           | _____                           | _____                           |
| V vlogi klovna mi je bilo všeč: | V vlogi klovna mi je bilo všeč: | V vlogi klovna mi je bilo všeč: |
| 1.                              | 1.                              | 1.                              |
| 2.                              | 2.                              | 2.                              |
| 3.                              | 3.                              | 3.                              |
| 4.                              | 4.                              | 4.                              |
| 5.                              | 5.                              | 5.                              |



## Dejavnost 4: Pomen glasu pri branju literarnih besedil: dramatizacija

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Ta dejavnost traja 1 uro.   |
|  | <b>STAROST</b>    | Ta dejavnost je priporočljiva za učence stare od 11 do 15 let.  |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Potrebujemo prostor za gledališko igro.<br><br>Potrebujemo rekvizite, povezane z besedilom (lažni meč, ogrinjalo ...). Učenci lahko uporabijo predmete, ki jih najdejo v svojem okolju.   |
|  | <b>POTEK</b>      | Ko preučujemo pomembno literarno besedilo, ga poskušamo uglasbiti (teatralizacija).<br><br>Koraki: <ul style="list-style-type: none"><li>• tiho branje besedila glasno branje</li><li>• gledališko branje z rekviziti</li></ul> |

### VZORČNO BESEDILO ZA DEJAVNOST 4:

V okviru študija srednjeveških besedil smo pri odlomku o Tristanu in Izoldi. Del, ki je označen z rumeno barvo, služi kot podpora za dejavnost 3.

*"Gospodje Irske, Morholtli so se dobro borili. Pogledjte: moj meč je odlomljen, delček rezila se mu je zagozdil v lobanjo. Vzemite ta kos, gospodje: To je davek Corwalla!"*

**Priporočeni dodatki:** lažni meč, ogrinjalo, junaška glasba ...





## VZORČNO BESEDILO V ANGLEŠČINI



*Before we start: let's locate the kingdom of Ireland on the map and remind ourselves where each character comes from.*

Tristan climbed into a boat alone and sailed towards the island of Saint-Samson. But the Morholt had hoisted a rich purple sail from its mast, and was the first to land on the island. He was tying his boat to the shore when Tristan, touching down in his turn, pushed his boat out to sea with his foot.

Vassal, what are you doing?" said the Morholt, "and why haven't you tied up your boat like me?"

- Vassal, what's the point?" replied Tristan. One of us will return alive from here: isn't one boat enough for him?"

And the two of them, rousing each other to battle with outrageous words, plunged into the island.

No one saw the bitter battle, but three times it seemed that the sea breeze carried a furious cry to

the shore. Then, as a sign of mourning, the women beat their palms in chorus, and the Morholt's companions, massed apart in front of their tents, laughed. At last, around nine o'clock, the purple sail was seen stretching in the distance; the Irishman's boat detached itself from the island, and a cry of distress rang out: "The Morholt! the Morholt! But as the boat grew, suddenly, at the top of a wave, it showed a knight standing at the bow; each of his fists held out a brandished sword: it was Tristan. Immediately twenty boats flew out to meet him, and the young men swam in.

The valiant man rushed to the shore and, as the mothers kissed his iron shoes on their knees, he shouted to the Morholt's companions:

"Lords of Ireland, the Morholt fought well. Look: my sword is chipped and a fragment of the blade is stuck in his skull. Take this piece of steel away, lords: it is the tribute of Cornwall!"

So he went up to Tintagel (...) Tristan reached the castle and collapsed in King Mark's arms, blood streaming from his wounds.



## VZORČNO BESEDILO V FRANCOŠČINI



**Avant de commencer:** Situons sur la carte le royaume d'Irlande et rappelons d'où vient chaque personnage.

### « Nul ne vit l'âpre bataille »

*Après avoir reçu une éducation de chevalier, Tristan se rend à Tintagel, à la cour de son oncle, Marc de Cornouailles. Or le Morholt, un chevalier géant, frère de la reine d'Irlande, réclame aux Cornouaillais trois cents jeunes gens et trois cents jeunes filles destinés à devenir esclaves. Seul Tristan accepte d'affronter le géant, sur l'île de Saint-Samson, au large de Tintagel.*

Tristan monta seul dans une barque et cingla<sup>1</sup> vers l'île Saint-Samson. Mais le Morholt avait tendu à son mât une voile de riche pourpre<sup>2</sup>, et le premier il aborda dans l'île. Il attachait sa barque au rivage, quand Tristan, touchant terre à son tour, repoussa du pied la sienne vers la mer.

5 « Vassal<sup>3</sup>, que fais-tu ? dit le Morholt, et pourquoi n'as-tu pas retenu comme moi ta barque par une amarre<sup>4</sup> ?

– Vassal, à quoi bon ? répondit Tristan. L'un de nous reviendra seul vivant d'ici : une seule barque ne lui suffit-elle pas ? »

10 Et tous deux, s'excitant au combat par des paroles outrageuses<sup>5</sup>, s'enfoncèrent dans l'île.

Nul ne vit l'âpre<sup>6</sup> bataille ; mais, par trois fois, il sembla que la brise de mer portait au rivage un cri furieux. Alors, en signe de deuil, les femmes battaient leurs paumes<sup>7</sup> en chœur, et les compagnons du Morholt, massés<sup>8</sup> à l'écart devant leurs tentes, riaient. Enfin, vers l'heure de none<sup>9</sup>, on vit au loin se tendre la

15 voile de pourpre ; la barque de l'Irlandais se détacha de l'île, et une clameur de détresse retentit : « Le Morholt ! le Morholt ! » Mais, comme la barque grandissait, soudain, au sommet d'une vague, elle montra un chevalier qui se dressait à la proue<sup>10</sup> ; chacun de ses poings tendait une épée brandie : c'était Tristan. Aussitôt vingt barques volèrent à sa rencontre et les jeunes hommes se jetaient à la nage. Le preux<sup>11</sup> s'élança sur la grève<sup>12</sup> et, tandis que les mères à genoux baises ses chausses<sup>13</sup> de fer, il cria aux compagnons du Morholt :

« Seigneurs d'Irlande, le Morholt a bien combattu. Voyez : mon épée est ébréchée, un fragment de la lame est resté enfoncé dans son crâne. Emportez ce morceau d'acier, seigneurs : c'est le tribut<sup>14</sup> de la Cornouailles ! »

25 Alors il monta vers Tintagel [...]. Tristan parvint au château, il s'affaissa entre les bras du roi Marc : et le sang ruisselait de ses blessures.

*Le Roman de Tristan et Iseut* (XII<sup>e</sup> siècle), chapitre 2, adapté par Joseph Bédier (1900).

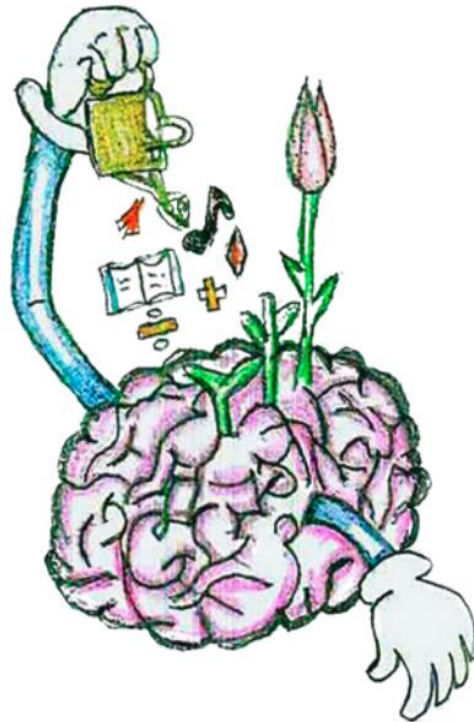
1. cingla : navigua.
2. pourpre : étoffe teinte d'un rouge vif, symbole d'une haute dignité.
3. vassal : terme de mépris, utilisé par les adversaires avant le combat.
4. une amarre : cordage servant à retenir un navire.
5. outrageuses : insultantes.
6. âpre : rude.
7. leurs paumes : mains.
8. massés : rassemblés.
9. none : neuvième heure après le lever du soleil (15 heures).
10. la proue : avant d'un bateau.
11. le preux : brave, vaillant.
12. la grève : rivage.
13. ses chausses : partie de l'équipement du chevalier qui le couvre de la taille aux pieds.
14. le tribut : ce que le vaincu doit donner ou payer au vainqueur.



## POGLAVJE 6

### GIBALNE DEJAVNOSTI NA PROSTEM: VAJA, VZTRAJNOST, PRESEGANJE SAMEGA SEBE, (PONOVRNO) PRIDOBITI SAMOZAVEST PREKO RAZISKOVANJA OTOKA

*Natacha BENARD, učiteljica športa, Collège les Tamarins, Saint-Pierre, Reunion Island*







**"Alon bat' caré à la découverte de l'île." (Créole) / "Sprehodimo se po otoku."**

Razvojna miselnost: to je miselnost učenca, ki se zaradi neuspeha ne počuti razvrednotenega, temveč težave razume kot izziv. V vse bolj sedeči in vase zaprti družbi, v kateri čas pred zasloni vse prepogosto nadomešča telesno dejavnost in resnične socialne stike, se naši učenci v nasprotju s tem, kar si morda mislite, nikoli ne odpravijo daleč od svoje soseke. Neznano je zanje problematično, saj jim pogosto primanjkuje samozavesti in jih misel, da bi šli proti nečemu, česar ne poznajo, ne pomirja. Poleg tega fizični napor in vztrajnost prinašata občutke, ki so včasih neprijetni in jih ne poznajo ali pa jih poznajo zelo slabo. Dejavnosti na prostem (orientacijski tek, vožnja s kajakom in pohodništvo) so odličen način za razvijanje samozavesti, strahu pred neznanim in premikanja do skrajnih meja, saj temeljijo na pojmu skupine in novosti. Prav tako so priložnost za razvijanje socialnih veščin, ki so bistvene za odraslo življenje, da se lahko odprejo drugim in zunanjemu svetu. Pridobivanje samozavesti, vztrajanje ob težavah in drzno odkrivanje področij, ki jih njihovi vrstniki še niso raziskali, so priložnosti za doživljanje odločilnih življenjskih trenutkov, predvsem pa za razvijanje razvojne miselnosti.

V naslednjem poglavju so predlagane tri gibalne dejavnosti na prostem, ki so oblikovane tako, da se stopnjujejo glede na fizično in psihično zahtevnost. Da bi se učenci lažje vključili, so za vse izlete oblikovane skupine.



## Dejavnost 1: Orientacija s pomočjo zemljevida na določenem območju (orientacijski tek v gozdu Étang-Salé)





|  |                   |   |
|--|-------------------|---|
|   | <b>TRAJANJE</b>   | <p>Ta dejavnost poteka v dveh fazah: prva traja 30 minut, druga pa eno uro.</p> <p>Vsaka skupina treh učencev opravi dve različni poti, vsako z 8 oznakami, in se mora v določenem času vrniti na izhodišče.</p>  |
|   | <b>STAROST</b>    | <p>Ta dejavnost je priporočljiva za učence stare od 13 do 15 let.</p>   |
|   | <b>PRIPOMOČKI</b> | <p>Potrebovali bomo ograjeno naravno območje, orientacijske karte z merilom, mobilni telefon, pisala, kontrolne kartice, štoparice in delovni list, s katerim bomo preverili, ali so se vsi učenci vrnili.</p>  |
|  | <b>POTEK</b>      | <p>Učenci se združijo v skupine po 2 ali največ 3 učence.</p> <p>Vsaka skupina se odpravi na pot po lastni izbiri, pri čemer mora po varnostnih navodilih ostati skupaj in se vrniti pred določenim časom.</p> <p>Cilj je v čim krajšem času najti vseh 8 označevalcev.</p> <p>Primeri lokacij: v šoli, na vseh krajih, ki so navedeni za orientacijski tek, in z zemljevidom z merilom.</p> <p>Predmeti: zemljevid, kontrolna karta, štoparica, mobilni telefon itd.</p> |









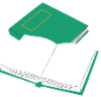

## Dejavnost 2: Dogodivščina na vodi (vožnja s kajakom po reki Bras des Marsoins)

|   |                   |   |
|---|-------------------|---|
|  | <b>TRAJANJE</b>   | Ta aktivnost s kajakom na beli vodi traja približno eno uro.<br>Do samega kraja pa je treba prevoziti uro in pol vožnje.  |
|  | <b>STAROST</b>    | Ta dejavnost je priporočljiva za učence stare od 13 do 15 let.  |
|  | <b>PRIPOMOČKI</b> | Potrebujemo naravno območje: reko, kajak, veslo, čelado, rešilni jopič in čevlje za v vodo.   |
|  | <b>POTEK</b>      | Učenci se razvrstijo v skupine po dva in se namestijo v dvosedežni kajak. Tisti, ki se počutijo suvereno, se lahko v enosedežnem kajaku vozijo sami.<br><br>Po reki se spuščajo v skupini, čoln za čolnom. Med spustom se po brzicah petkrat ustavi, da se vsi čolni zberejo, preden se premaknejo na drugo brzico. |



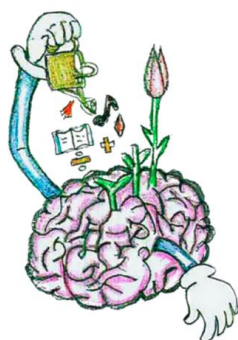


### Dejavnost 3: Skupinsko pohajkovanje po določeni poti (športni pohodi z vzponi)

|  |                   |   |
|--|-------------------|---|
|   | <b>TRAJANJE</b>   | Ta dejavnost zahteva od 5 do 6 ur hoje na dan.  |
|   | <b>STAROST</b>    | Ta dejavnost je priporočljiva za učence stare od 13 do 15 let.  |
|   | <b>PRIPOMOČKI</b> | Uporabili bomo pohodniške poti GRR2 na otoku Reunion.<br><br>Potrebujemo opremo, primerno za pohodništvo: čevlje z raki, pohodniški nahrbtnik, 1,5-litrsko torbo za vodo, kapo itd.<br><br>En učitelj bo vodil pot, drugi pa bo na koncu skupine. Ostali učitelji se razporedijo med ostale učence. |
|  | <b>POTEK</b>      | Učenci naj spakirajo čim manj stvari in s seboj vzamejo le tiste, ki so nujno potrebne za dvodnevno hojo.<br><br>Varnostna navodila so naslednja: hodite v skupini, bodite v dosegu odraslega, ki vas nadzoruje, hodite po pobočju gore, mobilni telefon pustite v torbi.                           |

### Primeri poti, opravljenih s 14-letniki





## MINDSET GO 2.0

