

Stručni rad

KRETANJE I UČENJE

Ksenija Erdela Lah, profesorica razredne nastave
Osnovna škola i vrtić Apače, Slovenija

Sažetak

Svaki učitelj želi motivirane i uspješne učenike. Međutim, to nije uvijek lako postići. Prema najnovijim istraživanjima učenici se ne kreću dovoljno. Učenje na daljinu također je ostavilo posljedice. Mi učitelji smo ti koji možemo napraviti veliku razliku. Učenje i poučavanje kroz pokret djeci je vrlo blisko. Početkom godine treba krenuti malim koracima, s jasnim uputama, i trebamo biti dosljedni. Kretanje u učionici može se uključiti u sve dijelove sata, u sve predmete i u sve razrede. Individualnom aktivnošću možemo pripremiti mozak za učenje, možemo ponoviti gradivo, možemo održati aktivnosti samo da odmorimo mozak...U tjelesnim aktivnostima učitelj mora osigurati sigurno okruženje. Učenici također moraju biti svjesni da je prilikom kretanja važno paziti na sigurnost. Učenicima mlađeg uzrasta potrebno je dati manje uputa, što su stariji, uputa može biti više.

Ključne riječi: učenje, kretanje, razred, poteškoće, pažnja

1. Uvod

Kako biti uspješan učitelj? Što mogu učiniti da učenici budu sabrani, što motiviraniji, usredotočeni, da istražuju, slušaju? Kako privući pažnju i zadržati je? Učitelji žele biti uspješni u razredu. Želimo svoje učenike pripremiti za život. To ponekad nije lako. Istraživanje L. Clandfielda i L. Prodrumoua pokazalo je da učenici žele učitelja koji je prijateljski raspoložen, dobro objašnjava, ima smisla za humor, koji vlada predmetom, strpljiv je, ljubazan, vjeruje u učenike... [1] Dobri odnosi ključni su u profesiji učitelja. Ne radi se samo o odnosu s učenicima. To su i odnosi sa suradnicima, ali i s roditeljima. Učitelj može puno reći na satu samo izrazima lica. Međutim, upotreba jezika je vrlo važna. Mora dati jasne i razumljive upute. Razred mora biti miran, mora djelovati ohrabrujuće. Budući da je učionica okruženje za više pojedinaca, važno je izgraditi dobre odnose među njima. Važno je uključiti više aktivnosti u rad odn. aktivnosti koje promiču suradnju i povezanost.

2. Izazovi u razredu

Učitelj se u nastavi susreće s raznim izazovima. Želi da se učenici osjećaju dobro, da budu pribrani, da se upuštaju u rasprave, da budu kreativni. Ovo su samo neke želje. Ali učitelj nema čarobni štapić kojim bi mogao ovo postići. Također nije svejedno predajete li u malom ili velikom razredu. U prvoj godini službe učitelji često imaju problema s glasnicama. Vrlo je važno da se učitelj kontrolira kako ne bi bio preglasan kada govori. Mora zadržati svoj glas. Mora se brinuti za njega. Pažnju učenika ne privlačimo samo glasnim govorom. Ponekad je dovoljna samo podignuta ruka, udarac defa, ritmički pljesak, brojanje do tri... Nažalost, nema čarobnog recepta koji djeluje u svako doba, kod svih učenika. Stoga je važno da učitelj bude taj koji istražuje i obrazuje. Zanimljiva je tvrdnja Sue Cowley da učitelj mora biti »gospodar« u svojim učionicama. Ako kontrolira prostor, ovladat će i ponašanjem i učenjem. Učitelj je i uzor za dobre odnose. U učionici mora postojati jasno pravilo da se ponašamo ljubazno i s poštovanjem. Ako se među učenicima može primijetiti bilo koje drugo ponašanje, treba ga suzbiti na samom početku. Važna je i koncentracija. Istraživanja su pokazala da trajanje koncentracije kod djece odgovara njihovoj dobi kojoj dodamo još dvije minute, što znači da osmogodišnjak može koncentrirano raditi deset minuta.. [2] Vrlo zanimljiva aktivnost koja omogućuje učenicima da se usredotoče samo na jedno osjetilo i povećaju pažnju je aktivnost u kojoj učenik dobrovoljac opisuje sliku koju drugi ne vide. Sami slikaju sliku prema njegovom opisu. Tako će nakon nekoliko vježbi moći obratiti pozornost na detalje koje mogu uočiti svakim osjetilom.

2.1. Kretanje i učenje

Vrlo zanimljiva metoda je i metoda kinestetičkog razreda odn. učenje kroz pokret. Kinestetički stil je metoda podučavanja koja prenosi najnovije neuroznanstvene spoznaje o učenju u okruženje za učenje. Istraživanja također pokazuju da su zdravi i aktivni učenici uspješni u učenju. Također, pokreti tijela utječu na bolje rješavanje problema. [3]

Djeca dosta vremena provode sjedeći pa ih je važno poticati na kretanje. Kretanje je također vrlo važno u nastavi. Prgič ističe šest principa »kretanja sa svrhom«:

- priprema mozga na učenje;
- odmor za mozak;
- poticanje vježbanja i bolje kondicije;
- stvaranje međusobne povezanosti u razredu;

- obnavljanje gradiva;
- podučavanje gradiva.

Sva istraživanja pokazuju da učenici nisu bili dovoljno fizički aktivni u učenju na daljinu. Trenutno je naše društvo »društvo sjedenja«. Svi moramo surađivati kako bismo to počeli mijenjati. Vježbanje svakako poboljšava dobrobit učenika, smanjuje stres i poboljšava rad mozga. Ovo su samo neki od mnogih razloga zašto moramo uključiti što više kretanja u naš svakodnevni život. Naša osjetila su uključena u kretanje. Što više koristimo svoja osjetila, veća je vjerojatnost da ćemo zapamtiti podatke. Aktivnosti provodimo tijekom cijelog dana. Učitelj je taj koji procjenjuje kada je smisleno uključiti pojedinačnu aktivnost. Zadatke kretanja može birati iz pojedinačnih aktivnosti učenja, na početku dana kada su učenici nemirni ili umorni. Odabiremo aktivnost koja nam najviše pomaže u postizanju individualnih ciljeva. Predajem u 1. razredu. Kada s učenicima vježbam čitanje i pisanje, često biram aktivnosti u kojima moraju prijeći os torza. Tako su uključene obje hemisfere i učenici su uspješniji. Povremeno učenicima također treba samo odmor za mozak kako bi se lakše vratili na posao. Možemo »pisati tijelom«. Svoje ime možemo napisati laktom, ime ljubimca samo glavom. Učitelj može pronaći mnogo zanimljivih zadataka. Učenici također vole igru »vrućeg kestena«, gdje uz glazbu brzo dodaju mekanu loptu. Lopta ne bi smjela ostati u njihovim rukama kad glazba prestane. Ova igra također može pomoći u obnavljanju i utvrđivanju gradiva. Učenik u čijim se rukama nađe lopta kada glazba prestane mora odgovoriti na pitanje iz gradiva. Također vole obnavljati gradivo uz kretanje. Prvo, mogu ga sami obnoviti, kada učitelj da znak da mogu podijeliti znanje, dijele ga s kolegom iz razreda. Također uživaju u ponavljanju gradiva uz dodavanje lopte. Podijelite učenike u parove. Svaki par dobiva loptu. Mogu ponoviti gradivo dok dodaju loptu. Mogu brojati u određenom brojčanom rasponu, mogu tražiti riječi koje počinju ili završavaju na određeni glas. Mogućnosti za utvrđivanje gradiva su neograničene. Učenici jako uživaju kada dodiruju pete dok izgovaraju abecedu, kada hodaju po učionici dok čitaju, kada dodaju mekanu loptu u krug i ponavljaju brojanje. Ovo su samo neke od aktivnosti. No, važno je i pitanje koliko često bi se učenici trebali kretati? Kinoshita navodi da ako tijelo miruje 20 minuta ili više, dolazi do opadanja komunikacije između živčanih stanica. Prgič navodi da su učitelji zabrinuti ako tjelesne aktivnosti oduzimaju previše vremena na nastavi. Boje se i da će učenici izmaći kontroli. Važno je da se učenici kontroliraju. Moraju biti svjesni svog ponašanja. Ako je samo jedan pojedinac razigran u skupini, brzo privuče još nekoliko kolega iz razreda, a ubrzo i cijeli razred. Učitelj je taj koji mora sve imati pod kontrolom, grupa mora biti sigurna u aktivnostima. Ako razred postane preglasan, razigran, učitelj je taj koji mora smiriti razred. Mora biti razuman, smiren i dobro razmisliti o prikladnoj reakciji. Učenici se međusobno razlikuju po stilovima učenja, tempu učenja, predznanju, motivaciji, osobnim interesima, a također se susreću s različitim društvenim problemima. Svi ovi čimbenici utječu na različite razine znanja učenika i njihove sposobnosti.

3. Zaključak

Biti učitelj je izazovna, ali vrlo lijepa misija. Tijekom nastave kretanje je nužno. No, vrlo je važno našim učenicima na početku godine reći da se ne radi o divljanju, već da se prilikom tjelesnih aktivnosti potrebno odgovarajuće ponašati. U razredu imam 25 učenika pa je sama organizacija i priprema jako bitna. Aktivnosti s učenicima potrebno je uključivati polako – korak po korak. Cilj svake aktivnosti treba pažljivo planirati. Učenici prvo trebaju izvoditi kraće, manje zahtjevne aktivnosti, a postupno prelaziti na one zahtjevnije. Učenici se kreću po učionici, ali moraju biti svjesni da ih učitelj cijelo vrijeme promatra i prati. Aktivnosti kretanja vremenski su ograničene. Pokret sa svrhom je pokret koji je potrebno i više puta smisleno uključiti u nastavni proces jer istraživanja pokazuju da su zdravi i aktivni učenici uspješniji u učenju. U našoj školi imamo i mnogo različitih podnih igara u hodnicima i školskom dvorištu koje omogućuju i potiču dodatno kretanje, spontano učenje, razvoj ravnoteže, koordinacije... Podne igre su živih boja. Učenici su oduševljeni njima. Kretanje je uvijek važno. Već ujutro, tijekom jutranjeg školskog programa, na nastavi svih predmeta, u svim fazama nastave, tijekom odmora i u produženom boravku. Važnu ulogu imaju i roditelji koji su svojoj djeci primjer. Moramo ih potaknuti da se kreću čak i kada su kod kuće.



Slika 1: Kretanje. (Izvor: osobni arhiv, Ksenija Erdela Lah)

4. Literatura

- [1.] Clandfield, L., Prodromou, L. (2009). *Premagovanje težav v razredu*. Ljubljana: Založba Rokus Klett, d. o. o.
- [2.] Cowley, S. (2007). *Kako umiriti razred*. Ljubljana: Modrijan založba, d. o. o.
- [3.] Prgič, J. (2018). *Kinestetični razred*. Griže: Svetovalno-izobraževalni center MI