

Realka



Strokovna revija Realka s področja predšolske vzgoje, osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja in izobraževanja odraslih

ISSN 2784-6903

Urednica: Jasna Colnerič

Naslov uredništva:

REALKA, Jasna Colnerič, s. p.

Lastine 2e

3250 Rogaška Slatina

Tel.: 031 637 552

e-mail: realka.izobrazevanje@gmail.com

46. številka, 31. 1. 2025

Avtorica naslovnice je Klara Colnerič, 3. b, I. OŠ Rogaška Slatina.

Revijo Realka izdaja REALKA, Jasna Colnerič, s. p., Lastine 2e, 3250 Rogaška Slatina na spletni strani www.realka.si. Odgovorna urednica revije je Jasna Colnerič. Revija Realka je vpisana v razvid medijev, ki ga vodi Ministrstvo za kulturo Republike Slovenije, pod zaporedno številko 2465.

Revija Realka izhaja enkrat mesečno, lahko tudi dvakrat, trikrat v digitalni obliki na spletni strani www.realka.si

Beseda glavne urednice

Podpiramo **Teden pisanja z roko** tudi letos. Hvala za vse prispevke v 46. številki strokovne revije Realka.

Slovenski rudarji so skozi zgodovino igrali ključno vlogo pri gospodarskem in družbenem razvoju slovenskih pokrajin in ne smemo pozabiti, da ima rudarstvo v Sloveniji dolgo tradicijo – prve omembe pridobivanja rude segajo že v antične čase. Kljub težkim delovnim razmeram so rudarji s svojim znanjem in predanostjo oblikovali močno rudarsko skupnost ter pomembno vplivali na razvoj kulture in identitete rudarskih mest (Idrija, Trbovlje, Velenje, Mežica). Poslanstvo poklica in vrednotenje le-tega je ključnega pomena tudi pri izbiri poklica pri mlajših učencih, dijakih, ki razmišljajo tudi o tem, da bi postali rudarji. K temu prispevamo veliko tudi učitelji in ostali pedagogi, ki omenjen poklic približamo učečim na različne načine. Tudi takšna situacija, kot se je zgodila nedavno rudarjem v Velenju, je priložnost za vseživljenjsko učenje vrednot, kot so SPOŠTOVANJE, ISKRENOST, ZAUPANJE, PRIJATELJSTVO, SLOŽNOST, PREDANOST in DOMOLJUBJE.

Jasna Colnerič, prof. slov.
mag. manag. izobr.

Adijo, knapi!

Samo nekaj let je še ostalo
in grek se bo zaprl.

Za njim ostal bo spomenik na trgu
in ob njem zarustan hunt...

Česem knapov ne bo nikoli zamula
in kamerati se ne boste nikoli
RAZŠLI.

Za vami ne bo ostal samo spomenik
na trgu,

ampak tudi mlajšim puščate zelo
pomembne vrednote: SPOŠTOVANJE,
ISKRENOST, ZAUPANJE, PRIJATELJSTVO,
SLOŽNOST, PREDANOST IN
DOMOLJUBJE.

KAZALO

PRVI DEL

STROKOVNI ČLANKI

ALENKA BRUMEC	1
Razumevanje zakonikov se začne s prebiranjem pravljic – najpomembnejši del bralne pismenosti razvijemo v domači coni udobja	
ADRIJANA DIMITROVSKA	11
Izgorelost v pedagoškem poklicu	
ADRIJANA DIMITROVSKA	20
Kako uspešno sodelovati s starši?	
JANJA KIDRIČ	30
Uporaba naravnega materiala pri delu z otroki, starimi 1–2 leti	
BLAŽ KNEP	38
Verjetnost v srednji šoli	
ANAMARIJA MOHORIČ	45
Ko pravljica oživi	
ANJA KRIŠTOF	53
Učenje mažoretne tehnike v osnovni šoli	
MAJA PUCER	61
Primerjava kurikulumov na področju digitalne pismenosti v osnovnih šolah med ZDA in Slovenijo	
ANDREJA ROZMAN	69
Šolski radio	

mag. BARBARA ROZMAN	76
----------------------------	-----------

Didaktični pripomočki za poučevanje o plastnicah

TJAŠA ZUPAN	85
--------------------	-----------

Spalne navade dijakov in z njimi povezana raba elektronskih naprav

DRUGI DEL

RAZISKOVALNE NALOGE

SABINA ZUPANC	92
----------------------	-----------

Vpliv televizije na igro predšolskega otroka v 2. starostnem obdobju

Prvi del: objava strokovnih člankov

1. ALENKA BRUMEC: Razumevanje zakonikov se začne s prebiranjem pravljic – najpomembnejši del bralne pismenosti razvijemo v domači coni udobja
2. ADRIJANA DIMITROVSKA: Izgorelost v pedagoškem poklicu
3. ADRIJANA DIMITROVSKA: Kako uspešno sodelovati s starši?
4. JANJA KIDRIČ: Uporaba naravnega materiala pri delu z otroki, starimi 1–2 leti
5. BLAŽ KNEP: Verjetnost v srednji šoli
6. ANAMARIJA MOHORIČ: Ko pravljica oživi
7. ANJA KRIŠTOF: Učenje mažoretne tehnik v osnovni šoli
8. MAJA PUCER: Primerjava kurikulov na področju digitalne pismenosti v osnovnih šolah med ZDA in Slovenijo
9. ANDREJA ROZMAN: Šolski radio
10. mag. BARBARA ROZMAN: Didaktični pripomočki za poučevanje o plastnicah
11. TJAŠA ZUPAN: Spalne navade dijakov in z njimi povezana raba elektronskih naprav

Razumevanje zakonikov se začne s prebiranjem pravljic – najpomembnejši del bralne pismenosti razvijemo v domači coni udobja

ALENKA BRUMEC

*Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor
alenka.brumec@gmail.com*

Povzetek: Veliko preden zna človek pisati in brati, razvije svojo možgansko zmogljivost oz. kapaciteto, če se izrazimo s tujko. S to kapaciteto je sposoben predelati in skozi življenje operirati z najbolj zahtevnimi besedili, ali pa tudi ne. Razvoj te sposobnosti se začne z maminim prebiranjem pravljic čisto majhnemu otroku. Razvije se notranja motivacija, ki je najmočnejša, saj je tako rekoč pridobljena in neminljiva. Vrednote, ki veljajo doma, bo otrok nosil v sebi. Če je branje in odnos do njega ter izražanje pri starših na določenem nivoju, bo takšen nivo dosegal tudi otrok. S tem prispevkom poskušam predstaviti bralno pismenost kot bogastvo, katerega velik

del pridobimo v družini, nekaj pa ga lahko pridobimo tudi skozi šolanje.

Ključne besede: besedilo, besedni zaklad, bralna pismenost, bralno razumevanje, šolski sistem

Abstract: Long before we can write and read, we develop our brain capacity. With this capacity, we are able to process and operate through life with the most demanding texts, or not. The development of this ability begins when a mother reads fairy tales to a very young child. Thus people develop an internal motivation, which is the strongest because it is acquired and everlasting. The values that are valid at home will be carried within the child. Children will reach the same level of reading and attitude towards it and the way of expressing as their parents. With this article I try to present reading literacy as a treasure, a large part of which is gained within our family, but some of it can be gained also through schooling.

Keywords: reading comprehension, reading literacy, school system, text, vocabulary

UVOD

Kot učiteljica velikokrat razmišljam o nivoju govora, besednega zaklada in izražanja dijakov, ki jih poučujem. Zavedam se, da je to tisto, kar so prejeli doma in kar oblikuje njihovo notranjo motivacijo ter vrednote. Kot že rečeno, začne se z branjem doma in kasneje, če otroci sami prebirajo sebi primerno literaturo. Kljub vsemu pa se pri pouku tujega jezika in tudi ostalih predmetov, kjer delamo z besedili trudimo, da vsaj delno naučimo učenca razumevanja tudi težjih besedil, oz. da se bo le-teh znal lotiti. Pa so za to didaktično pripravljene naši učbeniki, konkretno učbeniki nemškega jezika? In kakšne so metode, po katerih poučujemo oz. približujemo bralno pismenost in razgledanost učencem? Na tem področju učitelj velikokrat orje ledino in postaja sam svoj mojster, saj o tem ni bil v času svojega izobraževanja dovolj poučen. Prav tako pa so se spremenile generacije, način razmišljanja in delovanja sveta in ljudi. Učbeniki pa so pogosto le prodajni delež v poplavi učbenikov, ki so na trgu, saj zaradi nižje cene ne ponudijo dovolj gradiva za usvajanje oz. utrjevanje.

Zakaj bralno razumevanje in zakaj se razvoj začne že s prebiranjem pravljic?

Bralno razumevanje je pri poučevanju, v našem primeru tujega jezika, ključnega pomena za širjenje besednega zaklada in s tem uspešne komunikacije na vseh področjih življenja.

Predstavlja cilj in glavni namen branja in je aktiven proces. Ta proces se v šoli začne že s spoznavanjem črk, nato sledi učenje pomenov na pamet. Vendar pa se zmožnost otroka, kaj in kako bo lahko tudi kompleksnejša besedila v življenju prebiral in razumel, razvija že čisto na začetku življenja, od prvih mesecev naprej. Začne se že s prebiranjem pravljic. Čeprav na nezavednem nivoju, otrok ponotranji veliko slišanege.

Zakaj je branje pravljic tako pomembno?

Pravljice koristijo besednemu, jezikovnemu in likovnemu razvoju otrok. Glasno branje spodbuja razvoj govora pri najmlajših otrocih, še posebej, če otrok ob branju sodeluje tako, da odgovori na katero od naših vprašanj, kaj pokomentira, se ustavi ob ilustracijah. Pri nekoliko starejših otrocih zgodbe spodbujajo domišljijo, kar odlično vpliva na besedni zaklad, zaradi česar bodo bolj ustvarjalni pri pisanju. Ilustracije so v navdih tako staršem kot tudi otrokom. Če skupaj opazujemo kombinacijo barv, način, kako so narisane živali, ljudje in pokrajine, bodo otroci razvijali sposobnost prepoznavanja likovnih prvin in tudi sami bolj ustvarjalno risali ali slikali (<https://si.aleteia.org/2018/05/01/zakaj-je-tako-pomembno-da-otrokom-beremo-pravljice>, 2018).

Seveda je kasneje branje lažje tudi, če ima bralec bogato predhodno znanje o vsebini, ki jo prebira. Tako pogosto bolje razume prebrano kot tisti, ki predhodnega znanja o tej vsebini nimajo. In tako si

prebrano tudi bolje zapomnijo. Najvišjo stopnjo pa predstavlja bralna pismenost, o kateri dandanes na splošno govorimo, da je na zelo nizki ravni. Stopnja težavnosti je odvisna od starostnega obdobja učenca, vendar pa je pri vsem osnovnega pomena bralna pismenost. Ustrezna bralna pismenost pomeni avtomatično prepoznavanje besed, tekoče branje in natančno razumevanje neznanega besedila ter pravilno zapisovanje. Ta bralna pismenost ni omejena samo na razumevanje besedil pri pouku, ampak na prebiranje težjih besedil tudi kasneje v življenju. Kako se lotim besedila, kateri so koraki, da ga na koncu tudi razumem?

Od bralnega razumevanja do bralne pismenosti

Bralna pismenost je sposobnost posameznika za uspešen razvoj, svobodo, ozaveščanje in enakost. Omogoča nam razvoj lastnih potencialov in uspešno sodelovanje v družbi (Stare, 2024). To velja tako za bralno razumevanje v maternem, kakor tudi tujem jeziku, čeprav, seveda, cilj bralnega razumevanja pri maternem jeziku ni toliko širjenje besednega zaklada, ampak bolj pridobivanje splošne razgledanosti in ozaveščanje.

Leta 2012, ko govorimo o v Unescovem desetletju bralne pismenosti, si je Vlada RS zadala nalogo dvigniti raven bralne pismenosti. Sama sem zaposlena na srednji šoli in tu bi naj dijaki znali poslušano ali prebrano besedilo kritično ovrednotiti, izbrati učinkovite bralne in pisne strategije, tvoriti besedila glede na različne teme, vsebine in

okoliščine, obvladati samostojno delo z besedilom, prepoznavati sporočilnost besedil v različnih medijih ter samostojno zbrati, uporabiti in predstaviti informacije v različnih življenjskih okoliščinah. Pri osemnajstih letih dijak analitično in kritično bere umetnostna in neumetnostna besedila različnih slogov ter ima bogat besedni zaklad. Nikakor pa ne smemo pozabiti, da ljudje, namenoma ali ne, beremo besedila na različne načine in z različnimi cilji. Včasih iščemo samo ključne besede (selektivno branje), včasih samo eno informacijo, rdečo nit besedila, včasih pa besedilo natančno prebiramo in določene zakone oz. pravilnike tudi različno razumemo. Najbrž na podlagi svojega predhodnega razmišljanja, znanja, interpretiranja. Izkušeni bralci bodo v življenju takoj znali ubrati pravilno strategijo branja. Tudi zato je razvoj bralnega razumevanja oz. osnov zanj, tako v zgodnjem življenju, kakor tudi pri pouku, izrednega pomena za uspešno komuniciranje vse življenje. Samo bralno razumevanje pa se sicer vedno razvija postopoma na treh ravneh.

Ravni bralnega razumevanja

V sklopu poučevanja oz. pridobivanja bralne pismenosti govorimo treh ravneh le – tega:

1. BESEDNO RAZUMEVANJE pomeni poznavanje in razumevanje pomena posameznih besed. Otrok razume besede in zna razložiti njihov pomen.

2. SKLEPANJE pomeni natančno razumevanje prebranega besedila in njegove vsebine. Otrok po prebranjem besedilu obnovi in razloži prebrano. Pojasni dogajanje in odnose med posameznimi osebami v besedilu.

3. UPORABNO RAZUMEVANJE pomeni uporabo pridobljenega znanja v novih situacijah. Otrok zna pojasniti pomen posameznih informacij in loči resnične od neresničnih. Posamezna besedila lahko dopolni in nadaljuje s svojimi idejami (Stare, 2024).

Besedila za bralno razumevanje in ustreznost naših učbenikov za tuji jezik nemščine

Besedila, ki pri pouku razvijajo zmožnost bralne pismenosti, morajo upoštevati določene kriterije. Dandanes težimo k temu, da so besedila za bralno razumevanje pri pouku kratka (ali razdeljena po sklopih), enostavna, avtentična (vzeta iz življenja) in vsebinsko primerna za obravnavo določene teme in, seveda, tudi primerna starosti učečih se. Če so besedila prezahtevna, bralec hitro obupa, pri enostavnejših pa volja po reševanju narašča. Govorimo o motivaciji, tokrat tisti zunanji, ki smo jo z izbiro ustreznega besedila dosegli pri učencu. Z zunanjo motivacijo prebudimo tisto notranjo, neminljivo, tisto pravo. Besedila morajo biti didaktizirana, to pomeni, ustrezno pripravljena, da se lahko učenec z njimi uspešno spopade in jih usvoji, pri pouku in z isto strategijo tudi kasneje v življenju.

Na Centru za slovenščino kot drugi in tuji jezik se od leta 2020 ukvarjajo z metodologijo poučevanja slovenščine kot drugega tujega jezika, zato lahko uporabimo te pristope tudi pri učenju vseh ostalih tujih jezikov. V ta namen so pripravljena stopenjska berila in stopenjska besedila. To so besedila, napisana oz. prilagojena, lahko so avtentična, a so prirejena za določeno stopnjo. V besedilih so uporabljene določene že poznane besede in jezikovne strukture, poleg njih pa besedilo vsebuje tudi manjše število takih, ki so za določeno stopnjo predvidoma neznane, nove – te so posebej označene in razložene. Ob besedilu so tudi ilustracije, ki pomagajo obvladovati besedišče in razumeti zgodbo (Center za slovenščino kot drugi in tuji jezik, 2024).

Kako je bralno razumevanje obravnavano v slovenskih učbenikih?

Pravilniku o potrjevanju učbenikov predstavlja učbenik osnovno učno gradivo za doseganje vzgojno izobraževalnih ciljev in standardov znanja, opredeljenih v učnem načrtu oz. katalogu znanja. Učbenik mora biti skladen s sodobnimi spoznanji ter metodično in didaktično ustrezen. Zadostiti mora tudi standardom teže šolske torbice. In vsekakor mora ustrezati tudi razvojni stopnji slušateljev. Samoumevna je tudi jezikovna pravilnost in ustreznost ter estetska in vizualna podoba. O kakovosti učbenikov je bilo v Sloveniji opravljenih celo nekaj raziskav, najbolj poznani sta KKU (Kazalniki kvalitete učbenikov) in KAUČ (Kakovost slovenskih učbenikov). Rezultati kažejo, da so učbeniki v Sloveniji manj raziskano področje.

Večinoma so ustrezni, a spremembe samega življenja se odražajo najprej v jeziku, ki vse to poimenuje. Zato učbeniki za tuje jezike hitro zastarijo in vedno znova zahtevajo prilagoditve.

Vso svojo kariero se ukvarjam s težnjo po zadovoljivem znanju glede poučevanja bralnega razumevanja oz. načina pridobivanja novega besednega zaklada učencev. Hkrati se spreminjajo tudi same generacije, ki jim je potrebno znanje predstaviti na drugačen način. V samih učbenikih ugotavljam zelo pomanjkljivo obdelana besedila, prav tako pa tudi slovnično razlago in ustrezno količino vaj. V nekaterih pogledih obstajajo celo tendence učenja jezika kot strukture fraz, brez razumevanja in razlage slovnice. Spet drugi trdijo, da je poznavanje pravil pomembno, saj zna posameznik s pomočjo orodja sam oblikovat določeno misel oz. strukturo. Končni cilj poučevanja bralne pismenosti je skratka otežen in prepuščen učitelju samemu. V učbeniku, torej, največkrat najdemo krajše avtentično besedilo, ki pa je samemu sebi namen in ni podkrepljeno z ustreznim številom primernih nalog bralnega razumevanja. Učitelj tako po svoji presoji in zmožnostih ter znanju, ki ga je morda v določeni meji prejel v času študija, za to besedilo pripravi ustrezne naloge. Tako učencem potem približa in z njimi tudi utrdi nov besedni zaklad in ga tako pripelje do določenega nivoja bralne pismenosti.

Primer »osamljenega« besedila, namenjenega bralnemu razumevanju:



Slika 1: Primer besedila za bralno razumevanje

Vir: Funk / Kuhn: Studio 21, a1, Das Deutschbuch, Berlin, 2018, str. 23

Besedilu ne sledi niti najenostavnejša vaja bralnega razumevanja in s tem razvoja bralne pismenosti. Bolj kot slovničnim strukturam je namenjen bogatenju besednega zaklada na temo Evropske unije in njenega plačilnega sredstva. Seveda vse te naloge pripravi učitelj sam. Skozi leta na istem delovnem mestu postane tako mojster svoje stroke, saj je na strokovnih šolah potrebno poučevati tudi jezik stroke. Jezik stroke v svetu obvlada vsak, ki želi biti uspešen na svojem področju in uspešno sodelovati s tujimi poslovnimi partnerji ali se izobraževati s pomočjo tuje literature. In tudi to je del bralne pismenosti, katere širino začnemo v maternem jeziku zbirati doma, tudi že ob branju pravljic in samostojnem prebiranju knjig. V tujem jeziku pa jo samo izpopolnjujemo oz. dograjujemo.

Postopki pri obravnavi bralnega razumevanja pri pouku

Čeprav osnovo za svoje notranje bogastvo in zmogljivost glede izražanja in s tem, torej, bralne pismenosti prejmemo doma, lahko dobršen del doprinesemo tudi v šoli. Za samo obdelavo besedila oz. bralno razumevanje obstajajo kljub vsem spremembam v načinu poučevanja, razmišljanja in vrednot človeštva, še vedno ustrezna didaktična pravila.

Kako pravilno obdelamo besedilo in usvojimo nova znanja?

Strategije za uspešno bralno razumevanje uporabljamo pri pouku tako maternega in tujega jezika, kakor tudi pri vseh ostalih predmetih. Z uporabo pravega načina oz. strategije si prebrano, namreč, tudi bolj zapomnimo. Nekateri govorijo o bralni strategiji PV3P (Preleteti, Vprašati se, Prebrati, Ponoviti, ponovno Pregledati), s pomočjo katere so si med preizkusom, dokazano, učenci snov iz kemije bolje zapomnili (Verhovšek, 2012).

Na splošno pa veljajo naslednja pravila za potek šolske ure pouka, kjer se obravnava bralno razumevanje.

- a) Predpriprava / Motivacija: Otroke pripravimo, motiviramo za določeno temo. Tako vključijo celotno svoje predznanje o tej temi in so bolj motivirani za samo besedilo. To izvedemo ustno ali pisno in jo na začetku šolske ure imenujemo uvodna motivacija.

Najpogostejše oblike uvodne motivacije so zbiranje asociacij na določeno temo, priklic izkušenj iz določenega področja,

aktiviranje predznanja ter na osnovi naslova besedila določiti temo besedila. Prav tako pa lahko učenci v slovarju poiščejo pomen podčrtanih besed.

- b) Vodimo proces branja s pozivi kot npr. Povežite..., Poiščite..., Označite... S tem vodimo učence do različnih tehnik branj. Če postavljate vprašanja, vam dajejo le odgovore.

Takšni primeri so npr.: Označite pravilno rešitev!, S pomočjo slovarja najдите...!, V besedilu najдите specifične informacije!, Povežite sliko in besedilo!, K odstavkom v besedilu dodajte naslov!, Ugotovite razlike!, Dodajte lastne izkušnje!

Sama rada uporabljam za ugotavljanje in utrjevanje novih besed ter tudi v samem pisnem preizkusu naslednji tip nalog:

- 1) Was ist alles typisch für die Stadt? / Kaj vse je tipično za mesto? 4P

1.	Der Stadt-	a	-hof
2.	Die Ge-	b	-seum
3.	Das Rat-	c	-nnen
4.	Der Festungs-	d	-kirche
5.	Die Dom-	e	-turm
6.	Der Bru-	f	-haus
7.	Das Mu	g	-meinde

8.	Der Innen-	h	-park
----	------------	---	-------

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

2) Speisekarte. Verbinde sinnvoll! / Jedilni list. Smiselno poveži! 4P

1.	kalte	a	Speisen
2.	Fische und	b	-speisen
3.	fertige	c	vom Grill
4.	Haupt-	d	mit Beilage und Salat
5.	Speisen auf	e	-sorten
6.	Käse-	f	Vorspeisen
7.	Speisen	g	Bestellung
8.	Hauptspeise	h	Meeresfrüchte

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

Naloge tega tipa učenci zelo radi rešujejo in veliko je tudi možnosti, da je rešitev pravilna. S tem je rezultat boljši in motivacija višja.

Ena izmed možnosti je tudi refleksija, kjer npr. učenci izoblikujejo svoje mnenje ali pridobljeno znanje uporabijo v novih strukturah. Navodila naj bodo čimbolj enostavna, a vseeno tako, da lahko učenci delajo samostojno z besedilom. Prezahtevna besedila in s tem nezmožnost reševanja nalog znižujeta motiviranost za delo. Zahtevnost nalog počasi zvišujemo, saj s tem učenci ostanejo motivirani. Tako smo morali delati že tudi na samem začetku pri prebiranju pravljic, od enostavnih do zahtevnejših, primernih otrokovemu razumevanju, razvoju domišljije. Sicer trud nima smisla in ne uspeha. Pri didaktiziranju daljših besedil pa napravimo krajše sklope. Zagotovljena mora biti individualnost dela. Dodajajmo sličice, te pomagajo pri razumevanju. Med besedilom ter nalogami, ki sledijo besedilu, naj bo razlika v pisavi.

Vaje za razumevanje prebranega besedila zajemajo predvsem branje in obnavljanje ter urejanje različnih besedil. In enako se bo učenec, ki se sedaj znajde z besedili v šoli, znašel tudi z zahtevnejšimi besedili v odraslem življenju.

Primer preverjanja bralnega razumevanja in slovnične strukture na različnih ravneh:

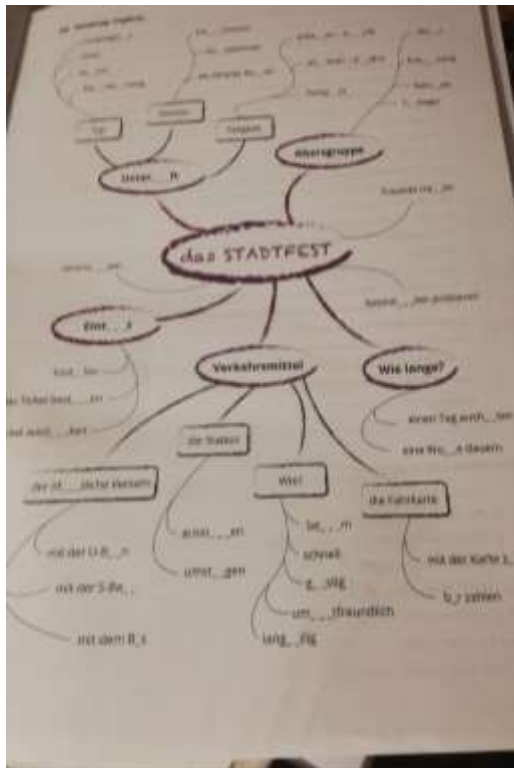
1) Frühstück aufs Zimmer bestellen. Ergänze sinnvoll! /
Naročanje zajtrka v sobo. Smiselno dopolni!

(bestellen, möchten, wann, Zimmer, für zwei Personen, halb acht)

a) Guten Morgen, wir _____ das Frühstück aufs Zimmer _____.

- b) Guten Morgen, welches _____, bitte?
 a) Zimmernummer 102.
 b) _____ können wir Ihnen das Frühstück bringen?
 a) Um _____ . Bitte, bringen Sie es _____
 _____.

2) Dopolni miselni vzorec!



Slika 2: Das Stadtfest

Vir: Direkt interaktiv Arbeitsbuch, Seite 13

- 3) Finde die entsprechenden Beschreibungen./Najdi ustrezne opis! /2. raven/

Nenne den Oberbegriff! / Poimenuj nadpomenko! 2P

- a) _____ : Welschriesling, Rheinriesling, Gelber Muskateller
 b) _____ : Makrele, Seebarsch, Aal;
 c) _____ : Stadtpark, Museum, Domkirche;
 d) _____ : Erdbeere, Aprikose, Birne;

- 4) Schreib die Sätze aus den gegebenen Wörtern. Beachte die richtige Form der Verben und Artikel. / Iz danih besed tvori stavke. Pazi na rabo ustrezne oblike glagola in člena. /2. raven/

Richtige Reihenfolge! / Pravični vrstni red! 6P

- a) Auswahl – große - Desserts – Weinen – und – haben – wir
 - eine - an;

- b) das – Sie – probieren – sollten;

- c) passt – gut – dazu – sehr – von – Glas – trockenem –
 Weisswein ein;

d) Nordosten – Maribor – liegt – im – Slowenien – von – der – an Drau;

e) Namen – welchen – Sie – eine – Reservierung – auf – haben?;

f) Computer – schau – ich – im – nach – Moment;

5) Wähl die entsprechende Antwort aus. / Obkroži pravilni odgovor. /3. raven/

Welche Antwort ist richtig? Kreuze die richtige an! / Kateri odgovor je pravilen? Obkroži pravih! 7P

a) Als Kind **durfen / durfte / durft** er nicht draussen spielen.

b) Anna und Stefan **konnten / konnte / können** nicht studieren, sie **mussten / müssen / musste** zu Hause in der Firma vom Vater arbeiten.

c) Alle Kollegen **durfen / durften / darf** Urlaub machen, nur er **musste / müssen / muss** arbeiten.

d) Peter **sollte / wollen / sollen** mir helfen, aber er **wollen / wollte / wollt** nicht.

6) Antworte! / Odgovori! /3. raven/ 6t

a) Was für ein Urlaubstyp bist du? Argumentiere!

b) Wie planst du den Urlaub?

(Prudić, 2017) Nabor nalog, ki spodbujajo in preverjajo različne nivoje bralnega razumevanja

Tako smo prešli od osnovnih besed do podajanja mnenja in razvoja samostojnega in kritičnega branja in razmišljanja, kar je tudi cilj bralnega razumevanja oz. bralne pismenosti.

Pri tem pa si lahko le želimo, da naši učenci od doma prinesejo tisto kapaciteto oz. zmogljivost ter tiste vrednote v sebi, s pomočjo katerih bomo mi potem lahko oblikovali mojstrovine, ki bodo segale do neba.

Ne le notranjo motivacijo, tudi stopnjo sposobnosti, do katere se lahko nekdo razvije. Vse to pa prejmemo v ranem otroštvu. V nas je, še preden se tega zavedamo.

ZAKLJUČEK

Bralno pismenost, o kateri se zadnje čase veliko govori, da je na zelo nizki ravni, lahko v času šolanja zelo izboljšamo ali vsaj priučimo učence, kako se lotimo teh in onih bolj ali manj zahtevnih besedil. Kljub temu pa izhaja največ iz osnovne celice, družine. Če starši otrokom veliko berejo, če pazijo na nivo izražanja in, če kasneje upoštevajo učiteljice, ki svetujejo več branja doma, smo naložili v otroka neprecenljivo bogastvo. Otrok bo kos najzahtevnejšim besedilom in njihovem razumevanju.

Seveda pa se v šoli priučimo tudi pravih taktik in pristopov, ki se jih lahko poslužujemo vse življenje.

Viri in literatura

1. Babuder Košak, M., Gavez Mavrič I., Grmek Ivanuš, M. Torkar, G. *Sodobna pedagogika*, 10/2021, Letnik: 72, Številka: 3 z dne 24. 2. 2024.
<https://plus.cobiss.net/cobiss/adz/sl/discovery/eNo9jb1qwzAURjWkkJDmHQSdDTf6taZSQpuWBJIhe5Csa5BtpNSyPeQd-IZ9sLoUuhy-4fCdBVkB8LIAocWSbHJuAGALUgVGV-R8sG2iPrk->

- 0Jxo7tKEMbeBjt9fDmNowzM92LvtfidtZ3lKeQg0RJoqjA1Odsa_naZH8IDbLuOGLIZ-xDW5vL1edu_F8bT_2L0ci5uBodC2hNIJXIYWnedcGQO-BisqpSsw3gFnRmsvkDIUTLvaW1MjKK6kllLyNXn6u7316XPEPFybNPZxDI-ZYkYwJtiW_wCI2Uv2
2. Center za slovenščino kot drugi in tuji jezik. Pridobljeno s: <https://centerslo.si/stopenjska-berila/>
3. Jurkovič, V. Čepon, S. (2015). Slovensko društvo učiteljev tujega strokovnega jezika. Raziskovanje tujega jezika stroke v Sloveniji. Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana. Pridobljeno 8.3. 2024 s <file:///C:/Users/Alenka/Downloads/RaziskovanjeTJSvSloveniji.pdf>
4. Kozar, H. (2008). *Nemški jezik stroke v srednjem strokovnem izobraževanju*. Pridobljeno 8. 3. 2024 s: <http://www.sdutsj.edus.si/InterAlia/2008/kozar.html>
5. Martinec Selan, T. (2018). *Zakaj je tako pomembno, da otrokom beremo pravljice?* <https://si.aleteia.org/2018/05/01/zakaj-je-tako-pomembno-da-otrokom-beremo-pravljice>
6. Neugebauer, C. (2005). *Didaktisierte Lesetexte – was ist das?* <https://www.foermig.uni-hamburg.de/pdf-dokumente/neugebauer-grundlagen-didaktisierung.pdf>
7. Pravilnik o potrjevanju učbenikov (Uradni list RS, št. 34/15 z dne 15. 5. 2015). Pridobljeno s: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV12484>
8. Stare, A. (2024). *Šola prihodnosti*. <https://alenkastare.si/vaje-za-bralno-razumevanje/>
9. Verhovšek, M. (2012). *Učinkovitost bralne strategije PV3P v srednji šoli pri usvajanju kemijskih pojmov* [na spletu]. Diplomsko delo. Maribor. M. Verhovšek. [Dostopano 7 avgust 2024]. Pridobljeno s: https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?id=22056&lang=slv&prip=rul:11052966:d3https://osrakek.si/wp-content/uploads/2013/08/ZBORNIK_LINPILCARE_2017_KON%C4%8CAN.pdf
10. <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200704560.pdf>

Izgorelost v pedagoškem poklicu

ADRIJANA DIMITROVSKA, *prof. ang.*

adrijana.dimitrovska@sckr.si

Povzetek: Pedagoški poklic je ključen za oblikovanje prihodnjih generacij, kar prinaša velike odgovornosti in izzive. Učitelji igrajo pomembno vlogo v izobraževalnem, socialnem in čustvenem razvoju učencev. Kljub svoji pomembnosti se učitelji pogosto srečujejo z visokim stresom, ki izhaja iz pričakovanj, administrativnih nalog in nenehnih sprememb v izobraževalnem sistemu. Izgorelost je psihološko stanje, ki ga zaznamuje čustvena in fizična izčrpanost ter zmanjšana motivacija. Med glavnimi vzroki izgorelosti so preobremenjenost, pomanjkanje podpore, nejasna pričakovanja in pomanjkanje samopodobe. Posledice vključujejo zmanjšano produktivnost, višjo stopnjo odsotnosti, slabše odnose s kolegi in učenci ter povečano tveganje za duševne motnje. Da bi zmanjšali izgorelost, je pomembno razviti strategije za obvladovanje stresa, kot so postavljanje mej, iskanje podpore, uravnoteženje delovnega in zasebnega življenja ter samopomoč. Učitelji bi morali imeti dostop do virov in usposabljanj, ki bi jim omogočili učinkovitejše upravljanje s stresom in izboljšanje njihovega dobrega počutja.

Ključne besede: izgorelost, pedagoški poklic, stres, strategije, podpora

Abstract: The teaching profession is crucial for shaping future generations, which brings significant responsibilities and challenges. Teachers play an important role in the educational, social, and emotional development of students. Despite their importance, teachers often face high levels of stress stemming from expectations, administrative tasks, and constant changes in the education system. Burnout is a psychological state characterized by emotional and physical exhaustion, as well as reduced motivation. The main causes of burnout include overwork, lack of support, unclear expectations, and low self-esteem. The consequences include reduced productivity, higher absenteeism rates, poorer relationships with colleagues and students, and an increased risk of mental health issues. To mitigate burnout, it is essential to develop strategies for managing stress, such as setting boundaries, seeking support, balancing work and private life, and practicing self-care. Teachers should have access to resources and training that enable them to manage stress more effectively and improve their overall well-being.

Keywords: burnout, teaching profession, stress, strategies, support

UVOD

Pedagoški poklic se pogosto dojema kot eden najbolj zahtevnih in hkrati izjemno pomembnih poklicev v sodobni družbi. Učitelji igrajo ključno vlogo pri oblikovanju prihodnjih generacij, saj neposredno vplivajo na izobraževalni, socialni in čustveni razvoj učencev. Njihovo delo zahteva ne samo prenos znanja, ampak tudi visoko raven čustvenega in psihološkega angažiranja, saj se srečujejo z različnimi potrebami in izzivi učencev, staršev, sodelavcev in šolskih politik.

Vendar pa je ta poklic zaradi svoje narave tudi zelo obremenjujoč. Učitelji se vsakodnevno soočajo s pritiskom po doseganju visokih akademskih standardov, vzdrževanju discipline v razredu, prilagajanju različnim učnim stilom ter stalnim spremembam v izobraževalnem sistemu. Poleg tega morajo pogosto usklajevati delo z administrativnimi obveznostmi, kar še povečuje njihove delovne obremenitve. Zlasti v zadnjem desetletju, ko se šolski sistemi po vsem svetu soočajo z reformami, pomanjkanjem kadrov, finančnimi omejitvami in tehnološkimi spremembami, so se pričakovanja do učiteljev še povečala.

V nadaljevanju tega članka se bom osredotočila na definicijo izgorelosti, glavne vzroke za njen pojav v pedagoškem poklicu, posledice, ki jih izgorelost prinaša za učitelje, ter strategije, ki bi lahko pomagale zmanjšati ta resen problem, ki ogroža kakovost izobraževalnega sistema in dobrobit učiteljev.

Opredelitev izgorelosti

Izgorelost je psihološki sindrom, ki se razvije kot posledica dolgotrajne izpostavljenosti kroničnemu stresu na delovnem mestu in združuje tako čustveno, fizično kot tudi mentalno izčrpanost. Prvič jo je celovito definirala Christina Maslach v 70. letih prejšnjega stoletja, ki jo je opisala kot reakcijo na dolgotrajno psihično in čustveno obremenitev, značilno predvsem za poklice, kjer so v ospredju intenzivni medosebni odnosi, kot je pedagoški poklic.

Maslach in Jackson (1981) sta razvila **Maslachovo lestvico izgorelosti** (MBI – *Maslach Burnout Inventory*), ki postavlja izgorelost v kontekst treh ključnih dimenzij:

1. Čustvena izčrpanost

To je osrednji element izgorelosti, ki se nanaša na občutek prekomerne obremenjenosti in psihične izčrpanosti zaradi stalnih čustvenih in mentalnih zahtev. Učitelji, ki doživljajo čustveno izčrpanost, pogosto poročajo o občutku "praznine", utrujenosti in zmanjšani sposobnosti soočanja z vsakodnevnimi delovnimi nalogami. V pedagoškem poklicu se to kaže skozi občutke nemoči in frustracije zaradi nezmožnosti učinkovitega soočanja z zahtevami poučevanja.

2. Depersonalizacija (ali cinizem)

Depersonalizacija pomeni razvoj negativnega, ciničnega in odtujenega odnosa do učencev, sodelavcev ali samega poklica. Učitelji, ki so izgoreli, lahko začnejo gledati na svoje učence kot na

"težavne" ali "brezupne" ter razvijejo distanco do svojih pedagoških dolžnosti. Depersonalizacija se pogosto pojavi kot obrambni mehanizem, ki posameznika ščiti pred preveliko čustveno obremenitvijo, vendar dolgoročno povzroča odtujenost od delovnega okolja in poslabšanje medosebnih odnosov.

3. Zmanjšana osebna učinkovitost

Gre za občutek zmanjšane osebne učinkovitosti in profesionalne kompetentnosti. Učitelji, ki se soočajo z izgorelostjo, poročajo o občutku neuspeha, nizki samopodobi in pomanjkanju občutka dosežka pri delu. Zdi se jim, da kljub vloženemu trudu ne dosegajo rezultatov, kar vodi v zmanjšano zadovoljstvo s poklicem in manjšanje motivacije. V pedagoškem okolju se to pogosto kaže kot zmanjšana pripravljenost na uvajanje novih metod poučevanja in nižja angažiranost pri delu z učenci.

Izgorelost je večplastni proces, ki se razvija postopoma. Ne gre za trenutni občutek utrujenosti po napornem delovnem tednu, ampak za dolgotrajno stanje, ki lahko privede do hudih posledic za posameznikovo fizično in psihično zdravje, ter vpliva na kakovost dela. Študije so pokazale, da učitelji, ki so izgoreli, pogosto trpijo za simptomi, kot so nespečnost, glavoboli, prebavne težave, anksioznost in depresija (Schaufeli & Bakker, 2004). Poleg tega izgorelost vodi tudi v manjšo delovno storilnost, kar vpliva na celotno šolsko okolje.

Glavni stresorji, ki prispevajo k izgorelosti učiteljev

Izgorelost učiteljev je kompleksen pojav, ki se pojavlja zaradi številnih stresorjev, povezanih s specifičnostjo pedagoškega poklica. V raziskavah, kot so dela Skaalvik in Skaalvik (2017), so identificirani ključni dejavniki, ki prispevajo k izgorelosti, medtem ko druge študije še dodatno osvetlujejo vzroke tega pojava. Ti stresorji vplivajo tako na fizično kot psihično počutje učiteljev in vodijo k zmanjšanju kakovosti dela in življenjske izpolnjenosti.

1. Visoka delovna obremenitev in časovni pritisk

Učitelji so pogosto preobremenjeni zaradi obsežnih nalog, kot so načrtovanje učnih ur, ocenjevanje, priprave na pouk in sodelovanje z učenci ter starši. Skaalvik in Skaalvik (2017) navajata, da so časovni pritiski, povezani z vzdrževanjem kakovosti poučevanja in prilagajanjem individualnim potrebam učencev, eden ključnih stresorjev. To potrjuje tudi Neurolaunch (2023), ki poudarja, da je kombinacija obsežnih administrativnih nalog in časovne omejitve glavni dejavnik stresa v učiteljskem poklicu. Učitelji pogosto občutijo, da ne morejo uspešno opraviti vseh nalog znotraj danih časovnih okvirjev, kar vodi do stalnega občutka preobremenjenosti.

2. Pomanjkanje avtonomije in nadzora nad delom

Učitelji pogosto čutijo pomanjkanje nadzora nad svojimi odločitvami glede pedagoških metod in poučevanja, saj morajo slediti centraliziranim učnim načrtom in šolskim politikam. Skaalvik in Skaalvik (2017) ugotavljata, da omejena avtonomija vodi v občutek

nemoči, kar prispeva k depersonalizaciji in izgorelosti. Ballet in Kelchtermans (2009) prav tako poudarjata, da pomanjkanje avtonomije povečuje občutke frustracije, zlasti v okoljih, kjer so učitelji podvrženi nenehnemu nadzoru in pritiskom zunanjih pričakovanj.

3. Pomanjkanje podpore s strani vodstva

Učiteljevo delo je pogosto čustveno izčrpavajoče, kar povečuje potrebo po podpori s strani šolskega vodstva. Učitelji, ki ne prejemajo zadostne strokovne in čustvene podpore, se počutijo osamljene pri reševanju vsakodnevnih izzivov v učilnici. Skaalvik in Skaalvik (2017) opozarjata, da pomanjkanje podpore vodi v povečano izgorelost, kar potrjujejo tudi ugotovitve Leiter in Maslach (2000), ki izpostavljata pomen podpore na delovnem mestu za zmanjšanje stresa in izboljšanje počutja zaposlenih. Podpora vključuje tudi možnosti za strokovno izpopolnjevanje, ustrezno komunikacijo in čustveno podporo v težkih situacijah.

4. Soočanje z vedenjskimi težavami učencev

Obvladovanje učencev z vedenjskimi težavami je pomemben vir stresa za mnoge učitelje. Takšno vedenje zahteva dodatno čustveno in fizično energijo, kar vodi v izčrpanost in občutke frustracije. Skaalvik in Skaalvik (2017) pojasnjujeta, da so učitelji, ki se pogosto soočajo z vedenjskimi težavami, bolj nagnjeni k čustveni izčrpanosti in izgorelosti. Hastings in Bham (2003) sta v svoji raziskavi ugotovila, da je povezava med učenci z vedenjskimi motnjami in čustveno

izčrpanostjo učiteljev močna, saj učitelji čutijo nezadostno podporo pri soočanju z zahtevnimi vedenjskimi situacijami.

5. Visoka pričakovanja in akademski standardi

Pritiski po doseganju visokih akademskih standardov in uspešnosti učencev so pogost vir stresa pri učiteljih. Učitelji pogosto čutijo odgovornost za učne rezultate svojih učencev, kar vodi v povečano delovno obremenitev in čustveni stres. Skaalvik in Skaalvik (2017) ugotavljata, da so pričakovanja po visokih dosežkih s strani staršev, šol in družbe pogosto prevelika, kar prispeva k občutku neuspeha in izgorelosti. Hakanen, Bakker in Schaufeli (2006) so prav tako potrdili, da visok pritisk po dosežkih vodi do večje izčrpanosti učiteljev, saj morajo nenehno usklajevati pričakovanja z realnimi zmožnostmi učencev.

6. Čustvena zahtevnost poklica

Poučevanje je poklic, ki zahteva visoko čustveno angažiranost, saj učitelji ne le poučujejo, ampak so pogosto tudi mentorji, svetovalci in v določenih primerih celo nadomestni starši za učence. Skaalvik in Skaalvik (2017) pojasnjujeta, da čustvena zahtevnost poučevanja povečuje tveganje za čustveno izčrpanost, še posebej v primerih, ko se učitelji soočajo z ranljivimi skupinami učencev. Chang (2009) poudarja, da je čustveno delo, ki ga zahteva pedagoški poklic, pomemben dejavnik stresa, saj učitelji pogosto skrbijo za čustveno dobrobit učencev na račun svojega lastnega psihološkega zdravja.

7. Pomanjkanje virov

Pomanjkanje materialnih, finančnih ali človeških virov je pogost problem v šolstvu, ki učitelje postavlja pred dodatne izzive. Pomanjkanje učnih materialov, preobremenjeni urniki in pomanjkanje strokovne podpore povečujejo frustracijo in stres pri učiteljih. Skaalvik in Skaalvik (2017) opozarjata, da je pomanjkanje virov eden ključnih dejavnikov stresa, saj učitelji nimajo dovolj sredstev za uspešno opravljanje svojega dela. Maslach in Leiter (2016) izpostavljata, da je pomanjkanje virov pomemben napovedovalec izgorelosti, saj se učitelji počutijo nemočne, ko ne morejo zagotavljati kakovostnega pouka zaradi pomanjkljivih sredstev.

Znaki izgorelosti

Sodobne raziskave izpostavljajo različne znake izgorelosti, ki vključujejo fizične, čustvene, kognitivne in interpersonalne simptome.

Fizični simptomi izgorelosti vključujejo kronično utrujenost in pogoste zdravstvene težave. (Fisher, 2021) poroča, da učitelji pogosto trpijo zaradi dolgotrajne izčrpanosti, ki ne izgine niti po počitku, ter zaradi pogostih težav, kot so glavoboli in prebavne motnje. Takšne težave so povezane z dolgotrajnim stresom in prenapolnjenostjo, ki izhajata iz visokih zahtev in napornega delovnega okolja.

Čustveni znaki izgorelosti se izražajo v povečani ciničnosti in čustveni oddaljenosti od učencev. (Skaalvik & Skaalvik, 2020) opozarjata, da se učitelji pogosto počutijo čustveno izčrpani in brez motivacije, kar

zmanjšuje kakovost njihovega poučevanja in angažiranost pri delu. Čustvena izčrpanost lahko vodi v občutek, da delo nima več pomena ali vpliva.

Kognitivni znaki izgorelosti vključujejo težave s koncentracijo in pozabljivostjo. (Schaufeli et al., 2022) preučujejo, kako učitelji, ki trpijo zaradi izgorelosti, težko obvladujejo naloge, pogosto pozabljajo pomembne informacije in imajo težave pri reševanju problemov. To vpliva na njihovo sposobnost uspešnega poučevanja in opravljanja učiteljskih nalog.

Osebnostni znaki izgorelosti vključujejo povečane konflikte in čustveno oddaljenost od sodelavcev, staršev in učencev. (Hakanen et al., 2022) ugotavljajo, da učitelji pogosto doživljajo napetost v odnosih z drugimi, kar prispeva k njihovemu stresu in občutku profesionalne nesposobnosti. Čustvena oddaljenost lahko vodi v povečano obremenjenost in konfliktne situacije, kar še dodatno poslabša njihovo splošno počutje.

Vpliv učiteljeve izgorelosti na dijake

Učiteljeva izgorelost ima pomemben vpliv na dijake, kar so potrdile številne raziskave. Sistematična raziskava, ki sta jo izvedla Madigan in Kim (2020), je analizirala povezavo med učiteljevo izgorelostjo in akademskim uspehom dijakov. Ugotovila sta, da je učiteljeva izgorelost povezana z slabšim akademskim uspehom in nižjo motivacijo dijakov. Med 14 preučeni študijami, ki so vključevale več kot 50.000 dijakov, je bilo ugotovljeno, da učitelji z višjo stopnjo

izgorelosti težje vzpostavljajo pozitiven učni odnos, kar posledično vpliva na učne rezultate dijakov.

Raziskave so pokazale, da izgorelost učiteljev vpliva na kakovost odnosov med učitelji in dijaki. Učitelji, ki se soočajo z izgorelostjo, so pogosto manj angažirani in bolj distancirani, kar zmanjšuje njihov učni učinek in prisotnost v razredu. To negativno vpliva na emocionalno dobrobit dijakov in njihovo zmožnost učenja. Izgorelost učiteljev lahko vpliva tudi na socialno-čustveni razvoj dijakov. Učitelji z visoko stopnjo stresa in izgorelosti pogosto ne morejo učinkovito podpirati čustvenega razvoja svojih dijakov, kar vodi v zmanjšano empatijo, slabo medsebojno sodelovanje in težave v socialnih interakcijah. Raziskava je tudi pokazala, da učitelji z višjo stopnjo izgorelosti pogosto uporabljajo manj učinkovitih učnih metod, kar dodatno vpliva na uspeh dijakov. Slabša kakovost poučevanja je povezana z večjo stopnjo stresa in nezadovoljstva med dijaki.

Strategije za preprečevanje izgorelosti

Redno usposabljanje učiteljev igra ključno vlogo pri zmanjšanju simptomov izgorelosti. Raziskave kažejo, da lahko programi, osredotočeni na čuječnost in druge tehnike obvladovanja stresa, znatno izboljšajo psihološko dobrobit učiteljev. Učitelji se lahko naučijo prepoznati znake stresa in razviti strategije za njegovo obvladovanje, kar je ključno za preprečevanje izgorelosti.

Programi čuječnosti, kot so meditacija, joga in dihalne vaje, so se izkazali za učinkovite pri zmanjševanju čustvene izčrpanosti učiteljev. Valosek et al. (2021) so v svoji raziskavi ugotovili, da so učitelji, ki so sodelovali v programih meditacije, poročali o znatnem zmanjšanju čustvene izčrpanosti in izboljšanju splošnega počutja. Vključenost v te programe jim je pomagala razviti boljše obvladovanje stresa in povečati njihovo odpornost na poklicne izzive.

Socialna podpora je ključni dejavnik, ki pomaga učiteljem pri obvladovanju stresa in zmanjšanju simptomov izgorelosti. Ta podpora lahko prihaja iz različnih virov, kot so kolegi, šolsko vodstvo, družina in prijatelji. Učitelji, ki se počutijo podprte v svojem delovnem okolju, so bolj odporni na stres in manj verjetno trpijo zaradi izgorelosti. Raziskava Arslan (2021) je pokazala, da je socialna povezanost med učitelji ključen dejavnik, ki prispeva k zmanjšanju izgorelosti.

Ena izmed pomembnih strategij za zmanjšanje stresa učiteljev je optimizacija delovnih nalog. Rudd et al. (2022) so v svoji študiji potrdili, da šole, ki aktivno delujejo na zmanjšanju delovnih obremenitev, beležijo manj primerov izgorelosti. To lahko vključuje: prilagoditev učnih načrtov ter zmanjšanje administrativnih nalog. Učinkovita komunikacija je ključna za zmanjšanje stresa in izboljšanje delovnega okolja. Boljša komunikacija med zaposlenimi omogoča, da se učitelji čutijo slišane in podprte. Vključevanje učiteljev v proces

odločanja je še ena učinkovita strategija za izboljšanje delovnega okolja. Učitelji, ki so vključeni v odločitve, ki vplivajo na njihovo delo, so bolj motivirani in zadovoljni.

Samorefleksija je ključen proces, ki omogoča učiteljem, da razmislijo o svojih izkušnjah in učnih strategijah. Ta praksa je pomembna za prepoznavanje vzorcev, ki lahko vodijo do izgorelosti, in za razvoj učinkovitih tehnik obvladovanja stresa. Arslan (2021) izpostavlja, da redna samorefleksija pomaga učiteljem razumeti svoje občutke, kar vodi k boljšemu obvladovanju delovnega stresa.

Primer dobre prakse

Kot učiteljica že izvajam strategije za preprečevanje izgorelosti, ki temeljijo na modelu **5R**, in so postale del mojega vsakdana. Namenjen je prepoznavanju in reševanju težav, ki nastanejo zaradi dolgotrajnega stresa, ter ohranjanju ravnotežja in dobrega počutja. Vsak "R" predstavlja korak ali področje, na katerega se je treba osredotočiti.

Pri **prepoznavanju (Recognize)** izgorelosti si vsak večer vzamem 10 minut za zapisovanje odgovorov na vprašanja, kot so: *Kaj mi je danes dobro uspelo? Kaj me je obremenilo? Kaj lahko jutri spremenim?* Poleg tega z ekipo kolegov vsak mesec izpolnimo anonimno anketo, kjer ocenjujemo svoje počutje in izpostavimo ključne izzive. Ti podatki nam pomagajo ugotoviti, kako lahko skupaj izboljšamo delovno okolje.

Za **vzpostavljanje ravnotežja (Rebalance)** med delom in zasebnim življenjem sem uvedla strogo pravilo, da po 15. uri ne odgovarjam na delovno e-pošto ali sporočila. Med odmori si redno privoščim 5-minutne sprostitvene aktivnosti, kot so dihalne vaje (vdih za 4 sekunde, zadrževanje za 7 sekund, izdih za 8 sekund). Ko pripravljam načrte za pouk, uporabim tehniko prioritizacije – najprej rešujem naloge, ki so najbolj pomembne, medtem ko manj nujne preložim na kasneje.

Pri **obnovitvi (Recharge)** energije sem zelo dosledna. Po koncu šolskega dne si vedno privoščim 30-minutni sprehod v naravi, kar mi pomaga "izklopiti" misli.

Za **prestrukturiranje (Reframe)** pogledov na stresne situacije uporabljam metodo "pozitivnega prestrukturiranja". Ko se na primer soočim z zelo zahtevnim učencem, si namesto občutka frustracije rečem: *To je priložnost, da preizkusim nove pristope in se naučim nečesa novega.* Ob koncu vsakega tedna zapišem tri najboljše trenutke, ki so se zgodili v razredu, tudi če so bili majhni – na primer, ko je učenec razumel težko snov ali izrazil hvaležnost.

Pri **povezovanju (Reconnect)** s svojim poklicnim poslanstvom redno obnavljam motivacijo. Na začetku vsakega meseca si vzamem čas, da premislim, zakaj sem postala učiteljica, in napišem, kako lahko to ponovno vključim v svoje delo. S kolegi organiziramo srečanja, kjer delimo pozitivne zgodbe ali trenutke, ki nas spominjajo na to, kako pomembno je naše delo. Prav tako beležim pohvale, ki jih dobim od

učencev ali staršev, saj me spomnijo, da ima moje delo smisel in vpliv.

Te strategije mi omogočajo, da ostajam osredotočena, motivirana in bolj odporna proti stresu ter izgorelosti.

ZAKLJUČEK

Izgorelost učiteljev predstavlja resen izziv v izobraževalnem sistemu, ki se odraža v zmanjšani učinkovitosti poučevanja in slabših učnih izidih učencev. Razumevanje vzrokov za izgorelost, kot so preobremenjenost, pomanjkanje podpore in neustrezni delovni pogoji, je ključno za razvoj strategij, ki bi to problematiko omilile. Učitelji potrebujejo celovito podporo na ravni šol in sistemov, vključno z dostopom do virov za obvladovanje stresa in programov za profesionalni razvoj. Spodbujanje zdravega delovnega okolja, ki se osredotoča na ravnotežje med poklicnim in osebnim življenjem, lahko pripomore k večji motivaciji in zadovoljstvu učiteljev. Pomembno je, da se vsi deležniki v izobraževanju zavedajo te problematike in si prizadevajo za spremembe, ki bodo omogočile trajnostno in pozitivno izkušnjo tako učiteljem kot učencem. Le z aktivnim pristopom in sodelovanjem lahko zagotovimo boljšo prihodnost za izobraževanje in vse, ki so vanj vključeni.

Viri in literatura

1. Arslan, G. (2021). Teacher Burnout: A Review of the Literature. *Frontiers in Education*.

2. Maslach, C., Jackson, S.E. 1981. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113.
3. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205> (dostop 17. 9. 2024)
4. Schaufeli, W. B., Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.248>
5. Ballet, K., & Kelchtermans, G. (2009). *Struggling with workload: Primary teachers' experience of intensification*. *Teaching and Teacher Education*, 25(8), 1150–1157.
6. Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4911781/>
7. Hastings, R. P., & Bham, M. S. (2003). *The relationship between student behaviour patterns and teacher burnout*. *School Psychology International*, 24(1), 115–127.
8. Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). *Burnout and work engagement among teachers*. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495–513. <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/246.pdf>
9. Chang, M. L. (2009). *An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers*. *Educational Psychology Review*, 21(3), 193–218.
10. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/wps.20311>
11. Kim, L. E., Madigan, D. J., 2020. Does Teacher Burnout Affect Students? A Systematic Review of its Association with Academic Achievement and Student-Reported Outcomes https://www.researchgate.net/publication/345983498_Does_Teacher_Burno

[ut Affect Students A Systematic Review of its Association with Academic Achievement and Student-Reported Outcomes#:~:text=We%20provide%20the%20first%20systematic%20review%20of%20studies%20examining%20the](#)

12. Rudd, T., et al. (2022). Organizational Strategies to Reduce Teacher Burnout: A Systematic Review. *Educational Research Review*.

Kako uspešno sodelovati s starši?

ADRIJANA DIMITROVSKA, *prof. ang.*

adrijana.dimitrovska@sckr.si

Povzetek: Sodelovanje med šolo in starši je ključnega pomena za uspeh otrok. Raziskave kažejo, da je aktivna vključenost staršev povezana z višjimi akademskimi dosežki, boljšo socialno prilagoditvijo in večjo samozavestjo otrok. Vključeni starši lahko spodbujajo otroke k učenju, jim pomagajo pri domačih nalogah ter vzdržujejo pozitiven odnos do šole. Prav tako je pomembno, da starši sodelujejo pri šolskih dejavnostih, kot so roditeljski sestanki in šolske prireditve, kjer lahko tesneje sodelujejo z učitelji in bolje razumejo cilje šole. Vendar pa mnogi starši naletijo na ovire, kot so časovne omejitve, socialno-ekonomske razlike, jezikovne prepreke in pretekle negativne izkušnje s šolskim sistemom. Da bi se te ovire premagale, morajo šole zagotoviti odprto in dostopno komunikacijo z raznolikimi metodami, kot so e-pošta, telefonski pogovori in osebna srečanja. Poleg tega je pomembno, da učitelji staršem dajejo redno pozitivno povratno informacijo o napredku otrok, kar krepi zaupanje staršev v šolski proces. S takšnimi pristopi je mogoče zgraditi trajne in uspešne odnose, ki neposredno prispevajo k boljšemu izobraževalnemu izidu otrok ter krepitvi šolske skupnosti.

Ključne besede: sodelovanje med šolo in starši, vključenost staršev, pozitivna komunikacija, izobraževalni process

Abstract: Collaboration between schools and parents is crucial for the success of children. Research shows that active parental involvement is associated with higher academic achievement, better social adjustment, and greater self-confidence in children. Involved parents can encourage their children to learn, assist with homework, and maintain a positive attitude toward school. It is also important for parents to participate in school activities, such as parent-teacher meetings and school events, where they can work closely with teachers and better understand the school's goals. However, many parents face barriers such as time constraints, socio-economic differences, language barriers, and past negative experiences with the school system. To overcome these obstacles, schools must provide open and accessible communication through diverse methods, such as email, phone calls, and face-to-face meetings. Additionally, it is important for teachers to regularly give parents positive feedback about their children's progress, which helps build parental trust in the educational process. With such approaches, lasting and successful relationships can be established, directly contributing to better educational outcomes for children and strengthening the school community.

Keywords: collaboration between school and parents, parental involvement, positive communication, educational process

UVOD

Komunikacija med šolo in starši je ključni dejavnik, ki oblikuje izobraževalno izkušnjo otrok in njihov razvoj. V današnjem dinamičnem svetu, kjer se učni procesi nenehno spreminjajo, je odprta in učinkovita komunikacija med učitelji in starši nujna za spodbujanje učnega, socialnega in čustvenega razvoja otrok. Raziskave nedvoumno dokazujejo, da aktivno sodelovanje staršev pozitivno vpliva na uspeh otrok. Otroci, katerih starši redno komunicirajo s šolo in so vključeni v šolske dejavnosti, pogosto dosegajo boljše učne rezultate, kar poudarja pomembnost sodelovanja in partnerstva med učitelji in starši.

Z vključevanjem staršev v šolske aktivnosti se ne le povečuje motivacija otrok za učenje, ampak se tudi krepi občutek skupnosti in pripadnosti. Kadar starši aktivno sodelujejo v šolskih aktivnostih, otroci pogosto čutijo večjo podporo in zaupanje v svoje sposobnosti, kar pozitivno vpliva na njihovo samopodobo. Hkrati pa je treba prepoznati in premagati ovire, ki lahko ovirajo to sodelovanje. Med ključne ovire spadajo časovne omejitve, socialno-ekonomski dejavniki, kulturne razlike in pomanjkanje komunikacijskih kanalov.

Učitelji igrajo ključno vlogo pri vzpostavljanju učinkovitega dialoga s starši. S pravimi pristopi, kot so odprta komunikacija, aktivno poslušanje in pozitivna povratna informacija, lahko učitelji in starši postanejo partnerji v izobraževalnem procesu. Odprta komunikacija omogoča, da starši delijo svoje skrbi in vpoglede, kar pomaga

učiteljem bolje razumeti potrebe otrok. Aktivno poslušanje staršev zagotavlja, da se počutijo slišane in cenjene, kar povečuje njihovo pripravljenost za sodelovanje. Pozitivna povratna informacija o napredku otrok gradi zaupanje in motivacijo tako med starši kot učitelji.

V članku bom podrobneje raziskala pomen in oblike sodelovanja med starši in šolo ter ključne pristope za uspešno komunikacijo. Ta članek ne le da poudarja pomen sodelovanja, ampak tudi ponuja konkretne strategije za izboljšanje odnosov med starši in šolo, kar bo v korist otrok in njihovega celostnega razvoja. Na ta način lahko ustvarimo podporno in spodbudno okolje, v katerem bodo otroci lahko dosegli svoj polni potencial.

Pomen komunikacije med starši in šolo

Komunikacija med učitelji in starši je ključnega pomena za uspeh otrok v šolskem okolju. Ta interakcija ne le da vpliva na akademski uspeh, ampak tudi na socialni in čustveni razvoj otrok. Harris in Goodal (2018) v svojem delu podajata nekaj razlogov, zakaj je ta komunikacija tako pomembna:

- Učitelji in starši lahko skupaj prepoznajo in rešujejo težave, s katerimi se otroci srečujejo. Z odprto komunikacijo lahko hitro ukrepajo, če se pojavi kakršna koli težava, bodisi akademska bodisi čustvena.

- Raziskave kažejo, da otroci, katerih starši aktivno sodelujejo v šolskih dejavnostih in komunicirajo z učitelji, pogosto dosegajo boljše akademske rezultate. Starši, ki so vključeni, spodbujajo motivacijo in angažiranost otrok.
- Odprta in iskrena komunikacija gradi zaupanje med učitelji in starši. Ko starši vidijo, da učitelji skrbijo za njihovo otroke in so odprti za dialog, se povečuje zaupanje v šolski sistem.
- Ko so starši vključeni in obveščeni, to prispeva k pozitivni klimi v razredu. Učenci se počutijo podprte in cenjene, kar izboljša njihovo udeležbo in vedenje.
- Komunikacija med učitelji in starši omogoča skupno delo pri doseganju ciljev za otroke. Učitelji in starši postanejo partnerji pri podpori in usmerjanju otrokovega razvoja.
- Učitelji lahko s komunikacijo z starši pridobijo pomembne informacije o otrokovem vedenju, interesih in izzivih, kar jim pomaga prilagoditi poučevanje in podporo.

Oblike sodelovanja med starši in učitelji

Boonk idr (2018) v svojem delu jasno opredeljujejo dve ključni obliki sodelovanja staršev s šolo, ki sta temeljnega pomena za uspeh učencev. Razumevanje teh oblik je ključno za izboljšanje sodelovanja in podporo učenju otrok.

1. Vključevanje staršev v šolsko delo doma

Ta oblika vključevanja se osredotoča na aktivnosti, ki jih starši izvajajo v domačem okolju, da bi spodbujali in podpirali učenje svojih otrok.

Ključni elementi te oblike vključujejo:

- **Pogovori o šoli:** Starši aktivno komunicirajo s svojimi otroki o šolskih izkušnjah, kar vključuje vprašanja o tem, kaj so se učili, kakšni so njihovi prijatelji in kakšne izkušnje imajo v šoli. Ti pogovori ne le, da krepijo starševsko-otrokov odnos, ampak tudi pomagajo otrokom, da razvijejo pozitivno naravnost do šole in učenja.
- **Spremljanje šolskega dela:** Starši nadzorujejo in spremljajo šolske naloge, ocene in učni napredek otrok. To vključuje redno preverjanje domačih nalog, ocene ter komunikacijo s učitelji, če se pojavijo vprašanja ali skrbi glede učenja.
- **Pomoč pri domačih nalogah:** Starši nudijo pomoč pri domačih nalogah, kar lahko vključuje razlago snovi, pomoč pri organizaciji dela in motiviranje otrok, da zaključijo naloge. To ne samo, da pripomore k boljši akademski uspešnosti, ampak tudi spodbuja razvoj samostojnosti in odgovornosti pri otrocih.

2. Vključevanje staršev v šolsko delo v sami šoli

Ta oblika vključevanja se nanaša na aktivnosti, ki jih starši izvajajo neposredno v šolskem okolju. Ključni elementi te oblike vključujejo:

- **Obiskovanje roditeljskih sestankov:** Starši se udeležujejo roditeljskih sestankov, kjer se razpravlja o napredku otrok, šolskih politikah in izobraževalnih pristopih. Ti sestanki so

priložnost za izmenjavo informacij med učitelji in starši ter za razumevanje šolskih ciljev.

- **Govorilne ure:** Starši se udeležujejo govorilnih ur, kjer lahko individualno komunicirajo z učitelji o napredku svojih otrok, postavljajo vprašanja in prejemajo povratne informacije.
- **Udeležba na šolskih prireditvah:** Starši sodelujejo na šolskih dogodkih, kot so koncerti, gledališke predstave, športni dnevi in dnevi odprtih vrat. Ta prisotnost ne le, da krepi skupnost, ampak tudi daje otrokom občutek ponosa in podpore.
- **Vključevanje v organe šole:** Starši se lahko vključijo v šolske odbore, svet staršev ali druge organizacije, ki so odgovorne za odločanje o šolskih politikah in aktivnostih. S tem aktivno prispevajo k oblikovanju učnega okolja in lahko vplivajo na izboljšave v šoli.

Glavne ovire za sodelovanje staršev

Hornby in Blackwell (2018), Eden, Chisom in Adeniyi (2024) in Jafar (2015) so izpostavili različne dejavnike, ki vplivajo na sposobnost staršev, da aktivno sodelujejo v šolskih dejavnostih in učnem procesu. Te ovire se razlikujejo glede na kontekst, vendar vse prispevajo k zmanjšanju sodelovanja staršev.

1. Časovne omejitve

Eden od najpogostejših izzivov, s katerimi se starši soočajo, so časovne omejitve. Mnogi starši delajo po več kot osem ur na dan,

nekateri pa celo več služb, kar otežuje usklajevanje poklicnih in družinskih obveznosti. Ta situacija lahko vodi do občutka preobremenjenosti in krivde, ker se starši ne morejo aktivno vključiti v življenje svojih otrok v šoli. Ko starši zamujajo priložnosti za sodelovanje, na primer na šolskih dogodkih, sestankih ali aktivnostih, lahko to negativno vpliva na njihove odnose z učitelji in šolo. Pomanjkanje časa za komunikacijo z učitelji lahko pripelje do nejasnosti glede otrokovega napredka, kar še dodatno zmanjšuje angažiranost staršev.

2. Socialno-ekonomski status

Socialno-ekonomski status staršev igra pomembno vlogo pri njihovem vključevanju v izobraževalni proces. Starši iz nižjih socialno-ekonomskih slojev se pogosto srečujejo z dodatnimi izzivi, kot so pomanjkanje virov, dostop do prevoza, tehnologije in informacij. Pomanjkanje finančnih sredstev lahko omeji starše pri udeležbi na šolskih dogodkih ali pri podpori otrokom pri domačih nalogah. Poleg tega se mnogi starši bojijo stigmatizacije ali sramu, kar še dodatno zmanjšuje njihovo pripravljenost, da se vključijo v šolske aktivnosti. V takih primerih se lahko starši počutijo izključene, kar lahko negativno vpliva na njihov odnos do šole in njenega osebja.

3. Kulturne in jezikovne razlike

Kulturne in jezikovne razlike so še ena pomembna ovira za sodelovanje staršev. Starši, ki prihajajo iz migrantov ali kulturno različnih okolij, pogosto naletijo na težave pri komunikaciji s šolo. Jezikovne ovire lahko otežijo razumevanje šolskih zahtev,

pričakovanj in informacij. Starši se morda ne bodo mogli ustrezno vključiti, če ne razumejo jezika, v katerem potekajo šolske aktivnosti in komunikacija. Poleg tega se lahko kulturna pričakovanja razlikujejo, kar lahko vodi do napačnih interpretacij in napetosti med starši in šolskim osebjem. Starši lahko tudi menijo, da njihova kulturna ozadja niso sprejeta, kar zmanjšuje njihovo motivacijo za sodelovanje.

4. Šolski dejavniki

V nekaterih primerih so ovire za sodelovanje staršev posledica dejavnikov znotraj šole. Če šole ne ustvarjajo dovolj vključujočega okolja, to lahko ovira vključenost staršev. Nekateri ključni šolski dejavniki vključujejo:

- **Pomanjkanje komunikacijskih kanalov:** Šole, ki ne zagotavljajo jasne in redne komunikacije s starši, otežujejo njihovo vključevanje. Starši potrebujejo dostop do informacij o napredku otrok, šolskih dejavnostih in morebitnih izzivih, da bi se lahko aktivno vključili. Pomanjkanje komunikacije lahko vodi do občutka izolacije staršev in zmanjša njihovo zaupanje v šolski sistem.
- **Neprijazno šolsko osebje:** Če šolsko osebje ne ustvarja toplega in sprejemajočega okolja, se lahko starši počutijo izključene in neprijetno. Slabi odnosi med starši in učitelji lahko vodijo do nizke stopnje angažiranosti staršev, kar dodatno zmanjšuje njihovo pripravljenost za sodelovanje.

5. Osebni dejavniki

Osebni dejavniki, kot so negativne pretekle izkušnje s šolo, nizka stopnja izobrazbe ali pretekli konflikti s šolskim sistemom, lahko močno vplivajo na motivacijo staršev, da se vključijo v izobraževalni proces svojih otrok. Starši, ki se zaradi lastnih izkušenj počutijo negotovo ali neustrezno, lahko menijo, da njihovo mnenje ni pomembno ali da ne morejo prispevati na koristne načine. Ta negotovost pogosto vodi do pasivnosti in zmanjšanega sodelovanja v šolskih aktivnostih. Poleg tega lahko pomanjkanje izobrazbe onemogoči staršem, da bi razumeli in podprli učne cilje svojih otrok.

Ključni pristopi za uspešno sodelovanje s starši

Sodelovanje s starši je ključno za uspeh otrok v šolskem okolju in njihov celostni razvoj. Učitelji, vzgojitelji in drugi strokovnjaki se morajo zavedati, da je aktivno vključevanje staršev v proces izobraževanja bistvenega pomena.

Odprta komunikacija - Odprta komunikacija med šolo in starši je temelj uspešnega sodelovanja. Sodobno izobraževalno okolje zahteva, da učitelji aktivno spodbujajo starše, da delijo svoja mnenja, skrbi in predloge. To ne pomeni le enosmernega prenašanja informacij, temveč pomeni vzpostavljanje dialoga, ki temelji na zaupnosti in spoštovanju. Redni stiki preko e-pošte, telefonskih klicev ali osebnih srečanj omogočajo izmenjavo informacij in gradijo trdne temelje zaupanja.

Iskrenost v komunikaciji je ključnega pomena. Biti iskren pomeni deliti resnične misli in občutke, kar ustvarja prostor za odprto razpravo in razumevanje. Iskrenost gradi zaupanje in omogoča, da se ljudje počutijo varne pri izražanju svojih mnenj in čustev. Učitelji naj se zavedajo, da lahko na ta način zmanjšajo morebitne napetosti ali konflikte, ki bi se lahko pojavili.

Pomembno je, da odprta komunikacija ne vključuje obtožb ali kritik, temveč spodbuja dialog, v katerem se vsi udeleženci počutijo sprejete in spoštovane. To se lahko doseže z aktivnim poslušanjem, kjer učitelji resnično slišijo, kar starši govorijo, in se na to ustrezno odzovejo. Starši se tako počutijo pomembne, kar jih spodbuja, da postanejo aktivni soudeleženci v izobraževalnem procesu.

Deljenje pomembnih informacij in odločitev prispeva k zaupnosti in povezanosti. Na primer, ko učitelji obveščajo starše o novih učnih strategijah, šolskih politikah ali pomembnih dogodkih, jih tako vključujejo v izobraževalni proces. Ljudje se bolje počutijo, ko vedo, kaj se dogaja, in so obveščeni o odločitvah, ki vplivajo na njihovo otroke. Ta odprtost ne le da povečuje zaupanje, temveč tudi ustvarja skupnost, kjer se starši in učitelji počutijo povezane in delijo skupne cilje.

Prav tako je koristno, da se učitelji in šole trudijo prilagoditi komunikacijske kanale, ki najbolj ustrezajo potrebam staršev. Na

primer, nekateri starši morda raje uporabljajo elektronsko pošto, medtem ko drugi morda raje osebna srečanja. Upoštevanje teh preferenc lahko dodatno okrepi komunikacijo in sodelovanje.

Aktivno poslušanje - Aktivno poslušanje je ključen pristop, ki omogoča učiteljem, da resnično slišijo in razumejo, kar starši govorijo. Ta proces zahteva več kot le pasivno poslušanje; vključuje aktivno angažiranje v pogovoru, kar staršem daje občutek, da so njihove misli in skrbi cenjene. Aktivno poslušanje vključuje različne tehnike, kot so postavljanje odprtih vprašanj, ki spodbujajo starše, da delijo svoje poglede in izkušnje. Na ta način učitelji ne le da dobijo več informacij, temveč tudi kažejo, da jim je mar za mnenje staršev, kar krepi odnos med šolo in družino.

Poleg postavljanja vprašanj je pomembno tudi ponavljanje ključnih točk, da se zagotovi razumevanje in potrdi, da je bilo slišano. Na primer, učitelj lahko reče: "Torej, razumem, da ste zaskrbljeni zaradi napredka vašega otroka v angleščini, ali je to pravilno?" Takšna potrditev pomaga staršem, da se počutijo slišane in daje občutek, da je njihovo mnenje pomembno. To je tudi priložnost za nadaljnje razprave in poglobljanje razumevanja, saj starši lahko dodatno razložijo svoje skrbi in želje.

Pomembno je, da je poslušalec popolnoma prisoten v trenutku, kar pomeni, da se mora izogibati motnjam, kot so mobilni telefoni ali

druge distrakcije, ki lahko zmanjšajo kakovost komunikacije. Ko učitelji pokažejo, da so osredotočeni na pogovor, to krepi zaupanje in spoštovanje med njimi in starši. Uporaba neverbalnih znakov, kot so kimanje, očesni stik in odprta telesna drža, prav tako izraža angažiranost in zainteresiranost. Ti znaki sporočajo, da je učitelj aktivno vključen in da resnično želi slišati, kar starši govorijo.

Razumevanje čustev in perspektiv druge osebe je ključno za aktivno poslušanje. To pomeni, da učitelji priznavajo čustva, ki jih izraža govorec. Na primer, če starši izražajo skrb zaradi otrokovega socialnega vedenja, je pomembno, da učitelji te skrbi prepoznajo in obravnavajo. Učitelj lahko reče: "Razumem, da ste zaskrbljeni zaradi tega, kako se vaš otrok počuti v šoli. To je pomembna skrb, in skupaj lahko najdemo načine, kako mu pomagati."

Po poslušanju je prav tako ključno, da se poslušalec ustrezno odzove. To lahko vključuje povratno informacijo, ki temelji na tem, kar je bilo slišano, ali predloge za nadaljnje korake. Na primer, učitelj lahko predlaga, da se srečajo z otrokovim svetovalcem, da bi raziskali dodatne podporne možnosti. Takšni odgovori ne le da potrjujejo, da je bilo slišano, temveč tudi ponujajo konkretne rešitve, ki lahko prispevajo k reševanju težav.

Pozitivna povratna informacija - Poudarjanje pozitivnih dosežkov otrok krepi samozavest staršev in otrok. Učitelji naj redno obveščajo

starše o napredku in uspehih njihovih otrok. Pozitivna povratna informacija naj bo konkretna in usmerjena na določene dejavnike. Poročanje o pozitivnih vidikih takoj po dogodku ali dosežku povečuje vpliv povratne informacije. Tako se posameznik bolje spomni situacije in občutkov, povezanih z njo. Povratna informacija mora biti iskrena in resnična. Ljudje lahko hitro prepoznajo, če so pohvale neiskrene, kar lahko zmanjša zaupanje. Pozitivna povratna informacija naj ne bo le pohvala, ampak naj vključuje tudi spodbudo za nadaljnje učenje in rast (Grilj, 2011, Popovska idr. 2024).

Primeri dobre prakse

Na Srednji tehniški šoli Kranj smo uvedli več konkretnih praks za izboljšanje vključenosti staršev in sodelovanja z njimi. Tukaj je nekaj primerov dobrih praks:

a) Redni roditeljski sestanki

Roditeljski sestanki se običajno odvijajo večkrat na leto, običajno na začetku šolskega leta, ob koncu prvega ocenjevalnega obdobja ter pred pomembnimi dogodki. Pred sestankom jasno opredelimo, kaj želimo doseči. Izberemo datum in čas, ki bo najbolj primeren za večino staršev. Upoštevamo njihove delovne obveznosti in morebitne druge obveznosti. Pošljemo staršem obvestilo o sestanku z vsemi potrebnimi informacijami, vključno z datumom, časom, lokacijo in agendo. Uporabimo lahko različne komunikacijske kanale, kot so e-pošta, šolska spletna stran ali socialna omrežja. Spodbudimo starše, da potrdijo svojo prisotnost, kar nam bo pomagalo pri

načrtovanju prostora in materialov. Med sestankom spodbujamo starše, da postavljajo vprašanja in delijo svoje mnenje. Uporabimo odprta vprašanja, da spodbudimo razpravo. Po skupnem delu omogočimo staršem, da se pogovorijo z vami o svojih otrocih. To lahko poteka v manjših skupinah ali posamezno. Po sestanku pošljemo staršem povzetek glavnih točk in morebitnih dogovorov.

b) Redna obveščanja preko platforme eAsistent

Srednja tehniška šola Kranj uporablja eAsistent, napredno digitalno orodje, ki staršem omogoča enostaven dostop do ključnih informacij o napredku njihovih otrok. Ta platforma ponuja širok spekter funkcij, ki so zasnovane za izboljšanje komunikacije med šolo, učitelji in starši, kar pripomore k boljšemu razumevanju šolskega dela in povečanju vključenosti staršev v izobraževalni proces.

Starši imajo preko eAsistenta dostop do celovitega pregleda o napredku svojih otrok, vključno z njihovimi ocenami, prisotnostjo na pouku, domačimi nalogami in drugimi aktivnostmi. Tako lahko starši spremljajo uspešnost svojih otrok v realnem času, kar jim omogoča, da hitro ukrepajo v primeru težav.

eAsistent omogoča enostavno komunikacijo med starši in učitelji. Starši lahko pošljejo sporočila učiteljem neposredno prek platforme, kar olajša postavljanje vprašanj in reševanje težav. Učitelji lahko hitro odgovorijo staršem, kar izboljša razumevanje med vsemi udeleženci v izobraževalnem procesu. Tako se gradi zaupanje, saj starši čutijo, da so obveščeni in vključeni.

Platforma prav tako služi kot sredstvo za obveščanje staršev o šolskih dogodkih, srečanjih, izletih in drugih pomembnih aktivnostih. Učitelji lahko starše obveščajo o prihajajočih dejavnostih in zahtevah, kar jim omogoča, da se pravočasno pripravijo.

ZAKLJUČEK

Učinkovita komunikacija med starši in šolo je nepogrešljiv element, ki močno vpliva na izobraževalni uspeh in celostni razvoj otrok. Raziskave potrjujejo, da aktivno sodelovanje staršev ne le izboljšuje akademske dosežke, temveč tudi spodbuja socialno in čustveno blaginjo otrok. Z vzpostavljanjem odprtega dialoga, aktivnim poslušanjem in nuditi pozitivno povratno informacijo, lahko učitelji in starši postanejo resnični partnerji v procesu izobraževanja.

Vendar pa so ovire za sodelovanje, kot so časovne omejitve, socialno-ekonomski dejavniki, kulturne razlike ter šolski in osebni dejavniki, izzivi, s katerimi se je treba spoprijeti. Prepoznavanje in razumevanje teh ovir je ključno za ustvarjanje inkluzivnega in podpornega okolja, ki omogoča staršem, da se aktivno vključijo v življenje svojih otrok.

Z učinkovito komunikacijo in aktivnim sodelovanjem se lahko gradi močan most med starši in šolo, kar ne le krepi zaupanje, ampak tudi ustvarja pozitivno šolsko klimo. Skupaj lahko ustvarimo skupnost, kjer se otroci počutijo podprte, motivirane in pripravljene za izzive, ki jih prinaša svet. Zato je nujno, da se šole in učitelji zavedajo

pomena sodelovanja s starši ter si prizadevajo za izboljšanje komunikacijskih praks in odnosov, kar bo prispevalo k uspehu vseh učencev in njihovega celostnega razvoja.

Viri in literatura

1. Boonk, L., Gijsselaers, H.J.M., Ritzen, H., Brand-Gruwel, S. 2018. A review of the relationship between parental involvement indicators and academic achievement. *Educational Research Review*, 24, 10–30.
2. Cole, S. A. 2017. The Impact of Parental Involvement on Academic Achievement. <https://www.proquest.com/docview/1931045774>
3. Eden, C. A., Chisom, O. N., Adeniyi, I. S. 2024. Parent and community involvement in education: Strengthening partnerships for social improvement. *International Journal of Applied Research in Social Sciences* 6(3):372-382
https://www.researchgate.net/publication/379041448_PARENT_AND_COMMUNITY_INVOLVEMENT_IN_EDUCATION_STRENGTHENING_PARTNERSHIPS_FOR_SOCIAL_IMPROVEMENT
4. Grilj, A. 2011. Komunikacija med učiteljem in starši. <https://core.ac.uk/download/pdf/35123638.pdf#:~:text=Komunikacija%20med%20u%C4%8Diteljem%20in%20star%C5%A1i%20predstavlja%20osrednjo%20temo,%20saj%20je>
5. Harris, A., Goodall, J. 2008. Do parents know they matter? Engaging all parents in learning. [https://www.researchgate.net/publication/228532361_Do_parents_know_they_matter_Engaging_all_parents_in_learning#:~:text=Harris%20and%20Goodall%20\(2008\)%20conclude%20that%20parents%20are%20the%20most](https://www.researchgate.net/publication/228532361_Do_parents_know_they_matter_Engaging_all_parents_in_learning#:~:text=Harris%20and%20Goodall%20(2008)%20conclude%20that%20parents%20are%20the%20most)
6. Hornby, G., & Blackwell, I. (2018). *Barriers to parental involvement in education: An update*. *Educational Review*, 70(1), 109-119. https://www.researchgate.net/publication/322334532_Barriers_to_parental_involvement_in_education_an_update

7. Jafar, J. 2015. Factors Affecting Parental Involvement in Education: The Analysis of Literature. Khazar Journal of Humanities and Social Sciences 18(4):35-44
https://www.researchgate.net/publication/330486178_Factors_Affecting_Parental_Involvement_in_Education_The_Analysis_of_Literature
8. Popovska Nalevska, G., Popovski F., Popovska Dimova, H. (2024). Communication strategies for strengthening the parent-teacher relationships in the primary schools. International Journal of Research Studies in Education 10(14):123-134.
https://www.researchgate.net/publication/354849760_Communication_strategies_for_strengthening_the_parent-teacher_relationships_in_the_primary_schools

Uporaba naravnega materiala pri delu z otroki, starimi 1–2 leti

JANJA KIDRIČ, *dipl. vzg.*

janjakidric@gmail.com

Povzetek: Narava in naravni materiali lahko pomembno prispevajo k celostnemu razvoju otrok in njihovem učenju skozi igro. Zaradi specifik dela (polovični oddelek, večje število otrok, ki še ne hodijo), ki nam pri bivanju v vrtcu onemogoča prehod v naravno okolje, sem se in se še večkrat srečam z vprašanjem, kako jim naj približam naravo, kaj od naravnega materiala in na kakšen način naj le-tega vključim v dejavnosti, da bo zanje, upoštevajoč razvojne značilnosti primerno. V nadaljevanju bom predstavila pomen bivanja v naravi in uporabo naravnih materialov v predšolskem obdobju, osredotočila pa se bom predvsem na delo z otroki, starimi 1–2 leti. V teoretičnem delu bom pisala o prednosti stika z naravo ter o vplivu naravnih materialov na celostni razvoj otrok. V praktičnem delu bom izhajala iz pozitivnih izkušenj uporabe naravnega materiala pri delu z otroki, starimi 1–2 leti.

Ključne besede: naravni material, narava, razvojne značilnosti, igra

Abstract: Nature and natural materials can significantly contribute to a child's overall development and their learning through play. Due to the special work (half section, a large number of children who are not yet walking), which makes it impossible for us to go into the natural environment during our stay in the kindergarten, I have and will often encounter the question of how I can bring them the closest to nature, what natural materials and what way should I include it in the activities so that it will be suitable for them, taking into account the developmental characteristics. In the following, I will present the importance of being in nature and the use of natural materials in the preschool period, and I will focus mainly on working with children aged 1-2 years. In the theoretical part, I will write about the benefits of contact with nature and the influence of natural materials on children's development. In my practical work, I will start from positive experiences of using natural materials when working with children aged 1-2 years.

Keywords: natural material, nature, developmental features, children's play

UVOD

Dandanes so naši otroci pogosto vključeni v igro z igračami, ki se uporabljajo na določen način in jih spremljajo razni zvočni ter vizualni učinki, kar velikokrat zavira otroško domišljijo in omejuje otroško igro. Pomembno se je zavedati, kako pomemben vpliv na celostni razvoj otroka ima naravno okolje in igra z naravnim materialom, na kar ob množici dražljajev pogosto pozabimo in naravo ne dojemamo kot vzpodbudo okolje. Navsezadnje pa je ravno narava tista, ki nam ponuja pestrost in omogoča izkušnje, ki vplivajo na vsa področja razvoja otroka. Naravo lahko otroku približamo ne le z bivanjem v naravnem okolju, temveč tudi z prinosom in uporabo naravnega materiala za igro.

Otrok in narava

Narava in naravno okolje je tudi za najmlajše otroke zelo privlačno, saj se njihova radovednost začne že pri najmanjših podrobnostih, ki jih odrasli včasih spregledamo. Opazijo gibanja najmanjših žuželk, pihajo regratove lučke, iščejo sledove stopinj različnih živali. Možnost bivanja na prostem že sama po sebi otroke spodbuja k premagovanju terena z najrazličnejšim gibanjem, igri, je pa res, da kljub vsemu še vedno potrebujejo oporo in bližino odrasle osebe, ki jim pri raziskovanju naravnega okolja pomaga, predlaga, spodbuja. Odrasli z otroki delimo navdušenje, ko v naravi odkrijejo kaj novega, spodbujamo otroke k uporabi domišljije za igro, raziskovanje, gibanje in ustvarjalnost (Danks in Schofield, 2007).

Otroci skozi igro na prostem in v povezavi z naravo posredno in neposredno razvijajo spretnosti, medsebojne odnose, znanje in vedenja, iz česar lahko povzamemo, da je tovrstna igra obogatitev za otroke. Pogosto se odrasli pri izvajanju v povezavi z naravo počutimo na nek način zadržane zaradi varnostnih zahtev in občutku, da nam primanjkuje časa. Vse kar nam ponuja narava in naravno okolje samo je zelo bogato, dinamično, razgibano, saj se v naravi vsak dan razlikuje od preteklega dneva, leto od preteklega leta, pestrost pa nam omogoča že sama menjava letnega časa. To je atraktivno in vzpodbudno, še posebej za najmlajše, ki radovedno raziskujejo svet. Vsi ti dražljaji povezani z naravo in naravnim okoljem dokazano vplivajo na razvoj možganov otrok, da smo pri bivanju na prostem na svežem zraku pa hkrati vpliva tudi na zdravje in dobro počutje (Planinc, 2021, str. 4–6).

Otrok in gibanje

Kot navaja avtorica Marjanovič Umek (2001) sta gibanje in igra ena izmed primarnih otrokovih potreb, saj imata vlogo pri emocionalnem kot tudi socialnem razvoju. Otrok skozi različne gibalne izzive raziskuje zmožnosti svojega telesa, pri čemer se sooča z uspehi, ki mu krepijo samozaupanje in veselje, hkrati pa ob morebitnih neuspehih razvija sposobnost soočanja z izzivi. S pomočjo gibanja dosega in pridobiva informacije, se povezuje z okoljem, ki ga obdaja, nenazadnje pa ob gibu razvija tudi socialne izkušnje, vztrajnost.

Razvoj poteka od enostavnih do zahtevnejših oblik gibanja (Videmšek in Pišot, 2007).

Naravno okolje in naravni elementi nam ponujajo razgiban teren in obilico možnosti, ki vzpodbujajo celostni razvoj otroka. Veje, kamni, korenine, debla, listi in še mnogo drugega naravnega materiala lahko uporabimo za igro, gibalne izzive, saj s tem naredimo situacijo privlačnejšo in bolj učinkovito. Otroci so notranje motivirani za raziskovanje okolja, kar jih vzpodbuja k aktivnemu vključevanju in preizkušanju velikih in malih gibov (Danks in Schofield, 2007).

Senzorni razvoj

Naravno okolje in naravni materiali imajo pomemben vpliv na senzorni razvoj, le-ta pa pomembno vpliva na vsa področja otrokovega razvoja. Senzorni razvoj je proces, pri katerem se razvija čutilni oz. zaznavni sistem. Kot pravi Wilson (2008) nas naravno okolje in naravni elementi spodbujajo in nam omogočajo ogromno situacij in možnosti, da preko uporabe okusa, teksture, vonja, zvočnih efektov razvijamo vse čute. Avtorica Kronowitz (2005) govori o več kot le petih čutilih, ki jih opredeljuje v zunanje senzorne sisteme, to so slušni sistem (sluh), vidni sistem (vid), taktilni sistem (tip), olfaktorni sistem (vonj) in gustatorni sistem (okus). Pomembno za razvoj senzorne integracije je usklajeno sodelovanje z notranjimi senzornimi sistemi, ki so manj poznani. Mednje sodijo vestibularni sistem, propiocepcija, interocepcija. Vestibularni sistem je

odgovoren za zaznavanje gibanja in položaja telesa v prostoru ter ohranjanje ravnotežja. Propriocepcija je sposobnost zaznavanja položaja in gibanja lastnega telesa ter usklajevanje gibov brez potrebe po vizualnem nadzoru. Interocepcija pa omogoča zaznavanje notranjih telesnih občutkov, kot so lakota, žeja, bolečina ali srčni utrip, ter pomaga pri usklajevanju telesnih potreb z našimi čustvi in vedenjem.

Pomen izkustvenega učenja

Ko govorimo o izkustvenem učenju želimo poudariti pomen lastne aktivnosti -otroka- do novih spoznanj. Pri tem je pomembno povezovanje predhodnih izkušenj z novimi, da pa je izkušnja bolj kompleksna in kakovostna pa je pomembno to, da je le-ta oprijemljiva, konkretna in jo je mogoče zaznati preko različnih čutil. Otrok je z uporabo neposrednega načina prenosa informacije bolj motiviran in dovzeten za učenje, kot pa pri posredni izkušnji, ki mu jo omogočimo preko besedne komunikacije in slikovnega gradiva. Na tem mestu želim poudariti, kar je zapisala avtorica v povezavi izkustvenega učenja in strokovnega delavca. Ključnega pomena za profesionalni razvoj strokovnega delavca v vrtcu je sposobnost učenja iz svojih izkušenj in izkušenj drugih, za poklicno rast pa je pomembna tudi kritična samorefleksija (Garvas, 2010).

Primeri dobrih izkušenj, ki vključujejo naravni material pri delu z otroki, starimi 1–2 leti

Sodelovanje s starši

Pomemben vidik dela v vrtcu je sodelovanje in vključenost staršev, katere že v začetku šolskega leta vzpodbudim k bivanju v naravi. Starše vzpodbudim, da z otroki preživijo kvaliteten čas v naravi, kjer lahko skupaj raziskujejo. Če ob tem najdejo kaj posebnega – neobičajne kamne, liste, plodove ipd. - jih vzpodbudim, da lahko najdeno prinesejo v vrtec, kjer jih lahko skupaj z otroki raziskujemo, zaznavamo, prepoznavamo. Otroci, ki prinesejo najden naravni material imajo možnost, da le-tega pokažejo prijateljem in na ta način razvijajo samozavest, sama situacija pa je priložnost za pogovor, usvajanje novih besed, spoznavanje naravnih materialov (oblika, struktura, barva). Pozitivni odzivi staršev so po izkušnjah zlasti v jesenskem času, ko nam narava ponuja jesenske plodove, takrat starše tudi z obvestilom še dodatno vzpodbujam k sodelovanju in prinosu raznolikega materiala. Številčni odzivi staršev so tudi v pomladanskem času. V preteklem šolskem letu smo obeležili mesec družine v mesecu marcu. Za družine sem pripravila tedenske izzive, eden izmed teh je bil, da se starši skupaj z najmlajšimi odpravijo v gozd, na travnik, z namenom, da poiščejo naravni material, ki je bil v barvi kartice, na kateri je bil zapisan izziv. Najdeno so prinesli v vrtec, kjer so malčki imeli možnost naravni material pokazati vrstnikom v oddelku. Izziv se je pokazal kot dobra izkušnja povezovanja otrok,

staršev in vrtca. Material, ki ga otroci in starši najdejo ter skrbno prinesejo v vrtec uporabimo tudi kasneje pri dejavnostih, ki uresničujemo cilje iz različnih področji kurikuluma v vrtcu:

- slikanje z naravnim materialom,
- priprava čutnih poti za premagovanje,
- priprava senzornih tabel, senzornih lončkov ...



Slika 1: Prikaz izpolnjene naloge v mesecu družine. Izziv je bil v naravi poiskati nekaj vijoličnega. Otrok je vrstnikom pokazal, kaj je s starši našel - vijolično cvetlico, pripeto s kljukico na kartico z zapisanim izzivom

Vir: Lasten

Uporaba naravnega materiala kot orodje pri likovnih tehnikah:

Naravni material se je pokazal kot dober pripomoček pri različnih likovnih tehnikah:

- Lepljenje naravnega materiala na podlago, pri čemer so navsezadnje razvijali svoje finomotorične spretnosti.



Slika 2: Lepljenje naravnega materiala – zrna koruze na podlago

Vir: Lasten

- Slikanje z manjšimi vejami dreves. Otrokom sem ponudila tempera barvo, ki so jo namesto čopiča ta dan na večji format papirja nanašali z vejami dreves. Kot je za to obdobje značilno je šlo predvsem za raziskovanje likovne tehnike in igro z barvo, zadovoljstvo otrok, ki so ga izražali z nasmehi in vztrajnostjo pri dejavnosti pa je bil pokazatelj, da je bila izbira naravnega materiala dobro izhodišče.

Priprava čutnih poti za premagovanje:

Zelo pomemben je gibalni razvoj malčkov, katerega lahko razvijamo in vzpodbujamo z bivanjem v naravnem okolju. Različne situacije, s katerimi sem se pri večletnem delu z najmlajšimi srečala (polovični oddelek, vključenost več otrok, ki še niso samostojni pri hoji), so bili razlog, da sem razmišljala v smeri, da otrokom približam naravo v igralnici oz. na terasi vrtca, saj nismo imeli vedno možnosti zahajati v naravno okolje, kjer bi otroci razvijali svoje gibalne zmožnosti ob premagovanju naravnega terena. V igralnici sem zanje pripravila

senzorne plošče iz naravnega materiala. Te plošče so bile v bistvu hrbtno obrnjena likovna platna, v katere sem nalepila naravni material (kamni, lesene deščice, leseni koloti manjšega debla, debelejšje veje). Te senzorne plošče so otroci lahko premagovali v kotičku. Zanimanje otrok za premagovanje senzornih plošč iz naravnega materiala sem dodatno vzbudila, ko sem jih povabila k bosonogemu premagovanju. V dani situaciji smo sprva razvijali samostojnost pri sezuvanju copat, nogavic, ob koncu pa smo razvijali samostojnost pri obujanju. Otroci so ob hoji po raznoliki površini, ki omogoča razvoj senzornega zaznavanja v večini stopali počasi in previdno, v večini pa so premagovanje ponavljali in se vračali k aktivnosti.



Slika 3: Bosonogo premagovanje senzornih plošč

Vir: Lasten

Na terasi, prejšnje letu na igrišču vrtca, smo si ob pomoči otrok pripravili čutno pot – gozdna pot – kot smo jo poimenovali v oddelku. Otroci so sprva pomagali pri kotaljenju starih avtomobilskih gum na določeno mesto. Kasneje pa smo iz posod, veder, vreč razvrščali

naravni material (leseni koloti, krma, listje, mah, kamni, drva, veje) v pripravljene gume. Priprave čutne poti sem se pri svojem večletnem delu z malčki večkrat poslužila, skupno vsem pa je to, da so otroci sprva material iz gum prenašali, ga opazovali, šele po večkratnih vzpodbudah, demonstracijah pa so se tudi samoiniciativno vračali k premagovanju razgibanega terena, ob čemer so iskali gibalne rešitve in razvijali ravnotežje.



Slika 4: Pomoč otrok pri pripravi čutnih poti na igrišču, terasi - kotaljenje gum, razvrščanje naravnega materiala

Vir: Lasten



Slika 5: Premagovanje čutnih poti na igrišču, terasi

Vir: Lasten

Raziskovanje vsebine senzorične mize

Raziskovanje med storži: V senzornem kotičku ob senzorični mizi so imeli otroci možnost raziskovanja in igre s storži, ki so bili otrokom na voljo med prosto igro več dni zapored. Ko je zanimanje zanje upadlo, sem dejavnost v kotičku nadgradila. Med storže sem pomešala sličice družinskih članov (v mesecu marcu, ko smo obeležili mesec družine), kar je otroke vzpodbudilo k nadaljnki vključitvi. Otroci so imeli možnost prepoznave, poimenovanja družinskih članov skozi senzorno izkušnjo.



Slika 6: Raziskovanje med storži

Vir: Lasten

Raziskovanje prsti, med prstjo: Na terasi vrtca sem v senzorično mizo nasula prst. Že sama prst je vzbudila zanimanje otrok in jih vzpodbudila k zaznavanju in raziskovanju, kaj se v prsti skriva. Ko je zanimanje upadlo, sem med prst pomešala znanilce pomladi (v mesecu aprilu), kar je otroke ponovno motiviralo k nadaljnemu raziskovanju in spoznavanju narave skozi senzorno izkušnjo, pri

čemer ni bilo potrebe po neprestanem vključevanju odrasle osebe.



Slika 7: Raziskovanje prsti

Vir: Lasten

Nizanje lesenih kolut na lesen podstavek

Tanjše drevesno deblo smo s pomočjo obdelali – narezali na kolute, v sredine izvrtali luknje in pobrusili ostre robove. Za podstavek, kamor so otroci te kolute nizali, sem izbrala lesen podstavek za lutke. Sama aktivnost v koticu je vsakodnevno pritegnila pozornost otrok, ki so ob samostojnem nizanju razvijali finomotorične spretnosti in koordinacijo oko-roka, pri tem pa ni bilo potrebe po neposredni vključenosti odrasle osebe.



Slika 8: Nizanje lesenih kolut na lesen podstavek

Vir: Lasten

Senzorni lončki z naravnim materialom

Otrokom sem želela ponuditi izkušnjo z določenim naravnim materialom (koruza, orehi, kostanj, ježice), a je za prosto igro zaradi lastnosti (velikost, struktura) neprimeren. Material smo sprva z otroki po dnevih spoznavali, ga poimenovali, ga zaznavali preko različnih čutnih zaznav ob sodelovanju vzgojiteljice. Posamezne dneve smo z materialom, ki smo ga spoznali, polnili lončke, ob čemer smo razvijali finomotorične spretnosti, koordinacijo oko-roka. V naslednjih dneh pa so nam lončki napolnjeni z naravnim materialom služili kot pripomoček za raziskovanje zvočnih lastnosti in hkrati kot pripomoček za opazovanje različnih naravnih elementov brez prekomernega vključevanja odrasle osebe.



Slika 9: Polnjenje lončkov s kostanji

Vir: Lasten

ZAKLJUČEK

Naravni materiali in okolje ponujajo otrokom možnost, da se igrajo z uporabo svoje domišljije, razvijajo ustvarjalnost ter izboljšajo svoje motorične, kognitivne in senzorične sposobnosti. V povezavi z naravo otroci doživljajo izkušnje, ki so kompleksne, a hkrati prilagojene njihovim potrebam. Uporaba naravnih materialov v predšolskem obdobju tako ne le da spodbuja vsestranski razvoj otrok, temveč tudi ustvarja možnost za boljšo povezavo z okoljem, ki jih obkroža. Kljub omejitvam, kot so specifične okoliščine v vrtcih, kjer ni vedno mogoče preiti in bivati v naravnem okolju, lahko z ustrezno uporabo naravnih materialov še vedno pripomoremo k pomembnemu napredku pri razvoju otrok, tudi pri otrocih v starosti od 1 do 2 leti. S pozitivnim odnosom do narave in njenih elementov jo lahko otrokom približamo kot okolje, kjer obstaja neskončno možnosti za igro, gibanje in učenje.

Viri in literatura

1. Danks, F. in Schofield, J. (2007). *Igrišča narave*. Ljubljana: Didakta.
2. Garvas, M. (2010). *Izkustveno učenje kot praksa in teorija izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v Vrtcu Trnovo*. Andragoška spoznanja.
3. Kranowitz, C. S. (2005). *The out-of-sync child: recognizing and coping with sensory processing disorder*. New York: Skylight Press Book: Perigee Book.
4. Marjanovič Umek, L. (2001). *Otrok v vrtcu*. Maribor. Založba Obzorja.
5. Planinc, N. (2021). *Danes se igramo zunaj, priročnik za dejavnosti v naravi*. Ljubljana: CŠOD.
6. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Wilson, R. (2008). *Nature and young children: Encouraging creative play and learning in natural environments*. Oxon: Routledge.

Verjetnost v srednji šoli

BLAŽ KNEP, *prof. mat.*

blaz.knep@escelje.si

Povzetek: V članku spregovorimo o poučevanju verjetnosti v srednji šoli. Z razmahom spletnih iger in iger na srečo na splošno, je obravnavana tematika pri učencih še posebej zanimiva. Predstavimo nekaj nalog, ki učečim se predstavi sicer zahtevno tematiko postopoma. Spregovorimo o temah verjetnostnega računa, ki jih dijak ob zaključku šolanja mora poznati in razumeti. Posebej zasledujemo cilje, ki jih predvideva predmetni izpitni katalog in seznam vprašanj na osnovni in višji ravni ustnega izpita iz matematike na splošni maturi. V nadaljevanju opozorimo na nekatere napačne predstave o verjetnosti, ki največkrat izhajajo iz nerazumevanja temeljnih pojmov obravnavane tematike. Opozorimo na negativne posledice igranja iger na srečo, ki vodijo v odvisnost.

Ključne besede: dogodek, nemogoči dogodek, slučajni dogodek, verjetnost

Abstract: In this article, we discuss the teaching of probability in high school. With the rise of online games and gambling in general, the topic is of particular interest to students. We present some tasks that

introduce students to an otherwise challenging topic gradually. We discuss the topics of probability that a student must know and understand upon graduation. We specifically pursue the goals provided by the subject exam catalog and the list of questions at the basic and higher levels of the oral exam in mathematics at the matura exam. In the following, we point out some misconceptions about probability, which most often arise from a lack of understanding of the basic concepts of the topic. We point out the negative consequences of gambling, which lead to addiction.

Keywords: event, impossible event, random event, probability

UVOD

Verjetnost, verjetnostni račun in statistika, ki je tesno povezana, pri srednješolski mladini vzbudijo posebno pozornost. Čeprav je tematika predmet obravnave šele ob zaključku srednješolskega izobraževanja, v četrtem letniku, se večina dijakov z njo sreča pri vsakdanjih opravilih in dejavnostih. Učitelj, ki se slednjega zaveda, mora veliko pričakovanje in nekaj predznanja s strani dijakov izkoristiti. Zato je še posebej pomembno kako učečim se, to sicer obširno, a zanimivo področje, v začetku predstavimo. Maturitetni izpitni katalog je v podajanju zahtevanih ciljev strikten in hkrati jasen. Nujno je, da predpisane cilje učitelj zasnuje tako, da izhajajo iz dijakovega razumevanja in predhodnih izkušenj. Smatramo, da je pri snovi, kot je verjetnost, to še posebej relevantno, hkrati pa ugotavljamo, da je verjetnost tisto področje, kjer je to možno doseči na relativno preprost način. Poudariti je potrebno, da se z veliko večino tem iz osnovnega nivoja gimnazijske mature seznanijo tudi dijaki srednjih strokovnih programov ter poklicno-tehniškega izobraževanja. Izkušnje z verjetnostjo skozi reševanje besedilnih nalog pridobivajo tudi dijaki srednjih poklicnih in nižjih poklicnih programov.

Ocenjevanje verjetnosti določenega dogodka je človeštvo zanimalo od nekdanj. Z razmahom spletnih iger in posledično spletnih stavnic je tematika pri srednješolcih še toliko bolj zanimiva. Igre s kartami, žrebom številčk ali stave na športni izid so na sploh v družbi vse bolj

popularne in niso več tabu. Žal se premalokrat pogovarjamo od negativnih posledicah odvisnosti od iger na srečo. Problem je zamegljen, povezan z ostalimi odvisnostmi, kot so odvisnost od alkohola, zdravil ali drog, ki pestijo današnje človeštvo. Posledice se kažejo tudi z obdobji evforije in prekomernim adrenalinom, ki mu sledijo obdobja potrtosti, melanholije ali celo depresije.

Primer dobre prakse – verjetnost v srednji šoli pri pouku matematike

Velikokrat mi mladi povedo, da so mediji poročali o novem velikem dobitku, od kod je srečnež in katera občina bo v svoj proračun dobila zakonsko predpisan delež dobitka. Zgodi se, da si kak učenec pogostost teh dogodkov napačno predstavlja kot dejstvo, da smo Slovenci rojeni pod srečno zvezdo oz. da nas ima boginja sreče Fortuna zelo rada. Ne gre zameriti mladim, če se ujamejo v takšne predstave, saj večina medijev, ne le tistih manj relevantnih, novice o tem prikazuje na tovrsten način. Dijakom povem, da je pogostost dobitkov predvsem posledica pogostosti in popularnosti igranja iger na srečo med populacijo. Strinjajo se, da igre na srečo prinašajo več psihičnih in finančnih težav v neskončnem upanju na dobiček. S tem zavedanjem na to gledajo z bolj treznega in manj evforičnega zornega kota. Znanje in razumevanje matematičnega ozadja treznost misli dodatno zbistri. »V tem kontekstu je lahko povezovanje znanj z namenom osmišljanja obravnavanih vsebin odlična priložnost za potešitev mladostniške radovednosti in oblikovanje ustvarjalnega in

spoštljivega vzdušja v razredu.«(Repolusk, 2012, str. 99). Dijaki od nekoga, ki relativno dobro pozna računanje verjetnosti pričakujejo, da bi to znanje izkoristil in preko iger na srečo pretvoril v zaslužek. Dijakom povem, da se velika večina ljudi, ki dovolj razume delovanje iger na srečo zaveda, da ima od vseh največ profita igralnica. Država preko pobranih davkov del teh sredstev namenja za zdravljenje in ozaveščanje o igrah na srečo. Seveda pa se dijaki zavedajo, da igre na srečo, stave in podobne aktivnosti potekajo tudi med ljudmi in da pravilne odločitve tistega, ki razume zakonitosti verjetnosti izboljšajo možnosti zmage nad tistim, ki tega znanja nima. »Učitelji se pogosto ne zavedajo, kako veliko vlogo imajo v življenju učencev in kako pomembno vplivajo na oblikovanje samopodobe. Prav gotovo obstaja povezava med samopodobo učitelja in učenca. Učitelj z zrelo samopodobo predstavlja zgled, lažje vzpostavi zaupanje z učenci, tudi njegov nastop je suveren in pristen« (Tacol, 2011).

Oglejmo si vprašanja ustnega dela splošne mature iz matematike, ki obravnavajo verjetnost:

Vprašanje 99: Pojasnite osnovne pojme verjetnostnega računa: poskus, slučajni dogodki, nemogoči in gotovi dogodki, elementarni dogodki, sestavljeni dogodki, vzorčni prostor. Povejte primer poskusa in navedite nekaj dogodkov v tem poskusu. Kateri med njimi so nemogoči, gotovi, elementarni in kateri sestavljeni dogodki?

Vprašanje 100: Definirajte vsoto in produkt dogodkov. Kdaj sta dva dogodka nezdružljiva in kdaj združljiva? Kako izračunamo verjetnost

vsote dveh združljivih dogodkov? Kaj je nasprotni dogodek danega dogodka in kako izračunamo njegovo verjetnost? Povejte primer dveh nezdružljivih dogodkov ter primer dogodka in njemu nasprotnega dogodka.

Vprašanje 100 (višji nivo): Kdaj sta dva dogodka odvisna in kdaj neodvisna? Kako izračunamo verjetnost produkta dveh odvisnih dogodkov? Povejte primer dveh neodvisnih dogodkov in izračunajte verjetnost produkta teh dveh dogodkov.

Vprašanje 101: Kaj je relativna frekvenca danega dogodka? Definirajte empirično (statistično) verjetnost. Povejte primer. Povejte klasično (matematično) definicijo verjetnosti. Navedite primer. Povejte dve lastnosti verjetnosti.

Vprašanje 101 (višji nivo): Definirajte pogojno verjetnost. Definirajte Bernoullijevo zaporedje neodvisnih poskusov. Kako izračunamo verjetnost, da se v n ponovitvah poskusa dani dogodek zgodi natanko k -krat ?

Predmetni izpitni katalog poleg empirične in klasične definicije verjetnosti omenja še subjektivno verjetnost. Ocena slednje je odvisna od posameznika. Posameznik jo določa na podlagi izkušenj in znanja, ki ga ima. Čeprav so izkušnje lahko prednost, se pripeti, da nas površno razumevanje zavede pri ocenjevanju verjetnosti dogodka. Oglejmo si nekaj nalog, ki jih predstavimo dijakom v razredu. Ob vsaki nalogi se z učenci pogovorimo. Stremimo h temu, da dijaki razmišljajo samostojno, podajajo možne odgovore in se med

seboj popravijo ali dopolnjujejo. »Učitelji nemalokrat tudi mislimo, da je pri izkazovanju znanja vedno treba dijaka tudi oceniti. Izkaže se, da dijake motivira tudi to, da lahko izkažejo svoje znanje in dokažejo sami sebi, da zmorejo, ocena pa je pogosto le dodaten stresni dejavnik in ne poskrbi za motivacijo« (Lipnik, 2024, str. 37).

Naloga 1: Osebe A , B in C igrajo igro meta dveh kovancev. Igralec A igro dobi, če oba kovanca padeta na podobo, igralec B če padeta oba na številko in igralec C , če pade eden na podobo in drugi na številko. Ali je igra poštena?

Naloga 2: V vreči je 10 kroglic oštevilčenih s številkami od 1 do 10. Iz vreče naključno izberemo 2 števili. Kolikšna je verjetnost, da bosta obe števili lihi? Primerjajte rezultat z ugotovitvijo, da so možni scenariji naslednji: obe števili sta sodi, obe sta lihi, prvo je sodo, drugo liho in obratno prvo liho, drugo sodo. Ali so ti štirje dogodki verjetni enako, torej vsak s 25% verjetnostjo?

Dijaki se bodo vključili v debato, ker so primeri lahko razumljivi, čeprav slonijo na teoriji, ki se je oblikovala skozi stoletja. Pri Nalogi 1 napačne predstave izhajajo iz nezavedanja, da igralec C igro dobi, če pade prvi kovanec na podobo in drugi na številko ali če pade prvi na številko in drugi na podobo. Če Nalogo 2 rešimo s kombinacijami ali variacijami dobimo približno 22,22 %, za dogodek enega sodega in enega lihega pa 55,56 %. Če nalogo rešimo z vračanjem prve kroglice

dobimo 25 %. Vzrok zakaj pride do razlik izkoristimo za pogovor z dijaki.

	ne vračamo	vračamo
S in L	0,56	0,50
S in S	0,22	0,25
L in L	0,22	0,25

Tabela 1: Verjetnosti dogodkov pri nalogi 2

Dijake zelo zanima zakaj prihaja do razlike. Lahko jim omenimo, da pri prvem načinu izbiranja izid, da je prva krogla liha zmanjša verjetnost, da je tudi druga liha, saj je sodih zatem v vreči več kot lihih. Na višji ravni dijaki morajo poznati pojem odvisnosti dogodkov, ki je povezan. Če kroglo po prvem izbiranju vrnemo, sta dogodka neodvisna in lahko verjetnosti v posameznih fazah pomnožimo.

V predmetnem izpitnem katalogu je med cilji zapisano, da kandidat: »zapiše dogodke in računa z njimi, poišče vse dogodke nekega poskusa, razlikuje med subjektivno, empirično in matematično verjetnostjo, razume in poveže empirično in matematično verjetnost, pozna in uporablja definicijo matematične verjetnosti, iz danih verjetnosti posameznih dogodkov računa verjetnosti drugih dogodkov, loči med pojmom nezdružljiva in neodvisna dogodka (višja raven), uporablja vzorčni prostor« (Banič in drugi, str. 22).

Večina učbenikov in zbirk nalog obravnava poskus meta dveh igralnih kock. Dijaki nalogo rešujejo z vzorčnim prostorom, ki je v primeru 2 kock dvodimenzionalen. Slučajni dogodki so točke, ki ležijo na navpičnici, vodoravnici, diagonali ali polravnini. Dijakom lahko na naraven način predstavimo dejstvo, da bi v primeru meta 4 kock morali obravnavati 4-dimenzionalen prostor, ki ga geometrijsko ne moremo prikazati. Slučajni dogodki pri poskusu bi bili še zmeraj sestavljeni iz elementarnih dogodkov, ki bi ležali na premicah, ravninah ali prostorih. Obravnava teh je možna le z matematičnimi izrazi.

Naloga 3: Med vsemi naravnimi števili izbiramo eno število. Kolika je verjetnost dogodka A , da izberemo število 5? Ali je dogodek A nemogoč ali slučajen? Primerjajte ugotovitve z vrednostjo verjetnosti dogodka. Ugotovitve povežite s pojmi odprtega intervala, asimptote, limite..., ki slonijo na razumevanju neskončnosti. Ali obstaja najmanjše pozitivno realno število? Ali obstaja najmanjše nenegativno število?

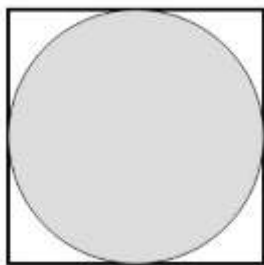
Naloga 4: Med vsemi naravnimi števili izbiramo eno število. Kolika je verjetnost, da je izbrano število liho? Ali lahko preštejemo vsa liha naravna števila?

Verjetnost sloni na preštevanju ugodnih izidov s pomočjo permutacij, variacij in kombinacij, pravilom vsote in produkta, z naštevanjem ter s pomočjo kombinatoričnega drevesa ali grafom povezav.

Naloga 3 z naštetimi metodami ni rešljiva, saj lahko med vsemi naravnimi števili eno izberemo na neskončno mnogo načinov. Zato je verjetnost dogodka A manjša od še tako majhnega pozitivnega števila. Skratka verjetnost dogodka A je enaka nič. Dijakom se zdi rezultat presenetljiv, saj dogodek z verjetnostjo nič enačijo z nemogočim dogodkom. Aksiomska definicija verjetnosti implicira le, da je verjetnost nemogočega dogodka enaka nič, niso pa nemogoči dogodki edini, katerih verjetnost je enaka nič. Sposobnejši dijak je pravilno zaključil, da je problem v tem, da je vzorčni prostor množica z neskončno elementi. Če je število možnih izidov končno, je nemogoč dogodek edini, katerega verjetnost je nič. Dijaka sem seznanil z za to področje pomembnim matematikom z imenom Andrej Nikolajevič Kolmogorov (1903–1987). Pri nalogi 4 je neskončno tako število ugodnih izidov kot tudi število vseh možnih izidov. Sposobnejšim dijakom omenim, da se v takih primerih verjetnost računa s pomočjo dolžin, ploščin in prostornin, skratka z določenimi integrali. V tem kontekstu bo učencem lažje razumeti, da je dolžina ene točke enaka nič, čeprav množica z eno točko ni prazna množica. Dijak je samostojno ugotovitve povzel, da sta tudi ploščina premice in prostornina ravnine enaki nič. Sicer pa se področje, ki

verjetnost obravnava na tak način imenuje teorija mere. Za reševanje naloge 4 bi potrebovali mero štetja točk.

Naloga 5: Strelec v vsakem strelu naključno zadane tarčo v obliki kvadrata. Kolika je verjetnost dogodka, da zadane osenčen krog, ki je kvadratu včrtan, kot prikazuje Slika 1?



Slika 1: Tarča pri nalogi 5 (Vir: Lasten)

Velika večina dijakov bo takoj razmišljala v pravilni smeri, da je potrebno pogledati velikost kroga, glede na velikost celega kvadrata. Velikost je v tem primeru ploščina. Seveda tudi dijaki, ki poznajo kombinatorična orodja za preštevanje izidov, ne bodo poskušali preštovati točk na tarči, ki se jih niti ne da prešteti. Zgodilo se je, da je dijak ob ugotovitvi, da je dolžina ene točke enaka nič, razmišljal kako z seštevanjem vseh točk na intervalu $(0,1)$ dobimo dolžino ena, če pa je vsota neskončno ničel zmeraj nič. Pravzaprav je sam prišel do spoznanja, da je na intervalu neskončno točk, ta neskončnost pa

ni števna, ampak neštevna. Dijaka sem seznanil z matematikom Georgom Cantorjem (1845–1918).

Naloga 6: V razredu je 30 učencev. Kolika je verjetnost dogodka A , da v razredu obstajata vsaj dva, ki imata rojstni dan na isti datum; dan in mesec?

Tudi slednja naloga ilustrira subjektivno verjetnost. Namreč človek pri oceni nevede oceni drug dogodek B , tj. kolika je verjetnost, da ima vsaj eden od sošolcev enak rojstni dan kot on sam. To je dogodek, ki je manj verjeten. Podrobnosti so razvidne na Sliki 2. Z dijaki je možno dogodek A preveriti. Zgodi se, da tista npr. dva, ki imata enak rojstni dan, ne vesta drug za drugega.

$$P(A) = 1 - \frac{365 \cdot 364 \cdot \dots \cdot 336}{365^{30}} \approx 0,706$$
$$P(B) = 1 - \frac{364^{30}}{365^{30}} \approx 0,079$$

Slika 2: Račun pri nalogi 6 (Vir: Lasten)

ZAKLJUČEK

V članku smo prikazali nekaj preprostih problemov in nalog, ki izhajajo iz realnih življenjskih situacij ali pa so tako intuitivno jasne in preproste, da vzbujajo zanimanje same po sebi. Mladostnikom tako predstavljena tematika sporoča, da je prekomerno igranje iger na srečo na dolgi rok neproduktivno. V skrajnosti vodi do odvisnosti,

zadolževanja, na koncu tudi do posameznikovega propada. »Na prehodu iz otroštva v odraslo življenje se izostri potreba po oblikovanju izdelane samopodobe in identitete. Posameznik aktivno preizkuša različne vloge in pričakovanja, dokler ne oblikuje jasne samopodobe, identitete ter perspektive. Konflikti, ovire pri preizkušanju vlog in pričakovanj lahko vodijo v nejasne smernice, ne oblikuje se stabilna in konsistentna podoba o sebi. Pojavi se značilno obnašanje, ki simbolizira izmikanje prevzemanju odgovornosti, željo po podaljšanju obdobja postadolescence« (Musek in Pečjak, 2001). Če skozi matematično izobraževanje mlade pripravimo, da z lastnim razmišljanjem in kritično presojo pridejo do za življenje pomembnih spoznanj o odgovornosti, smo kot učitelji uspeli. Obravnavana tematika je lahko dobra iztočnica za medpredmetno povezovanje, predvsem s psihologijo in sociologijo. Učenec je omenil film z naslovom 21 iz leta 2008, ki obravnava dogodke s profesorjem in študenti v povezavi z igralništvom in verjetnostnim računom. Subjektivna verjetnost je predmet raziskav v psihologiji in marketingu, saj je odvisna tudi od psihološkega stanja posameznika, sploh če se posameznik odloča v stanju povečanega strahu ali adrenalina. Subjektivna verjetnost povzroči, da precenimo verjetnost zelenih in podcenimo verjetnost neželenih dogodkov. Za dogodek, ki se že dolgo ni zgodil zaključimo, da bi se prav zato moral zgoditi. Po drugi strani je odvisnost od iger na srečo pereč problem današnje družbe, tudi mladostnikov. Več dijakov prizna, da pozna zgodbe nekoč perspektivnih mladih športnikov, ki so zabredli v športne stave,

pod pretvezo, da športno panogo dobro poznajo in bo napovedovanje izidov lahko delo. Ob tem se odpirajo pereči problemi sodobnega profesionalnega športa, npr. prirejanje izidov.

Viri in literatura

1. Banič I., Erker J., Fošnarič M., Grahor A., Kušar B., Levstek T., Pustavrh S., Šemrl P., Škrlec M., Škufca M., Vreš S., Žerovnik J. (2024). Predmetni izpitni katalog za splošno maturo - matematika, Državna predmetna komisija za matematiko za splošno maturo, Ljubljana: Državni izpitni center. Pridobljeno s:
<https://www.ric.si/mma/M-MAT-2026.pdf/2024082313042788/?m=1724411067>
2. Lipnik R. (2024). Varno učno okolje pri matematiki. Matematika v šoli, letnik 30, številka 1, str. 37–41. Pridobljeno s
<https://www.zrss.si/izdelek/matematika-v-soli-1-2024/>
3. Musek, J. in Pečjak, V. (2001). Psihologija. Ljubljana: Educy
4. Repolusk S. (2012) Priprava bodočih učiteljev matematike na povezovanje znanj pri pouku matematike. Matematika v šoli, letnik 18. številka 1/2 str. 97–102.
<http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:doc-15F5B9WM>
5. Tacol, A. (2011). Priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo Celje.

Ko pravljica oživi

ANAMARIJA MOHORIČ, *mag. prof. razrednega pouka*

OŠ Velika Dolina

anamarija.mohoric@osvelikadolina.si

Povzetek: Starši in učitelji se mnogokrat ne zavedamo kako pomembno je branje. Z njim pridobivamo informacije ali le uživamo v zgodbi. Gre za mentalni in čustveni proces, ki vključuje razumevanje besedila, povezanost s tem, kar beremo, ter ustvarjanje osebnih in čustvenih odzivov na brane vsebine. Ker nam branje omogoča širjenje znanja, sem se v razredu odločila, da preko ljudske pravljice omogočim učencem prav to. Pravljičica jih je dobesedno vsrkala vase. Moj cilj je bil, da bi se preko prebrane pravljice učenci nekaj naučili. Z njeno pomočjo smo predelali veliko starih običajev (sejanje, nega, mlatenje in mletje žita) in se v nekaterih preizkusili tudi sami. Največ kar sem lahko dala učencem je bilo izkustveno učenje, ker so veliko lahko preizkusili z vsemi svojimi čutili. Dokazali smo, da s pomočjo pravljice lahko spoznavamo svet, se učimo vrednot, čustvene inteligence in soočanja z različnimi življenjskimi situacijami.

Ključne besede: otrok, starši, branje, pravljice, razvijanje različnih sposobnosti, oživitev pravljice

Abstract: Parents and teachers often do not realize how important reading is. Through it, we gain information or simply enjoy a story. It is a mental and emotional process that involves understanding the text, connecting with what we read, and creating personal and emotional responses to the content. Since reading allows us to expand our knowledge, I decided to provide my students with this opportunity through a folk tale. The story completely captivated them. My goal was for them to learn something through the tale. With its help, we explored many old traditions—sowing, caring for, threshing, and grinding grain—and even tried some of them ourselves. The greatest gift I could give my students was experiential learning, as they were able to test and experience many things with all their senses. We proved that folk tales can help us understand the world, learn values, develop emotional intelligence, and face various life situations.

Keywords: children, parents, and the power of reading fairy tales

UVOD

George Raymond Richard Martin, sedaj je ameriški pisatelj in scenarist, v mladih letih pa je bil bralec in zbiratelj stripov. Pravi, da če otroku beremo, ko je majhen, obstaja velika verjetnost, da bo rad posegal po knjigah. Zanj je branje ena izmed dejavnosti, ki vsakomur omogoči, da se nauči nečesa novega. Znanje, ki ga pridobimo s prebiranjem knjig pa je drugačno od tistega, ko brskamo po spletu. Branje je odlična vaja za možgane, da ostanejo zdravi (Kobal, 2025).

Branje pravljič ni zgolj izobraževalni proces, ampak tudi čustvena izkušnja, ki spodbuja domišljijo in radovednost ter otrokom pomaga pri razumevanju njihovega okolja in lastnih občutkov. Ne vem, če se dobro zavedamo, kako neprecenljive koristi ima branje pravljič otrokom. Te segajo daleč čez samo spoznavanje besed. Ko starši ali skrbniki berejo otrokom, mu ne prenašajo samo informacije, ampak ustvarjajo dragocen odnos, ki spodbuja otrokovo domišljijo, krepi jezikovne sposobnosti in razvija čustveno povezanost. Branje lahko pomaga otrokom pri razumevanju sveta okoli sebe, hkrati pa jim omogoči, da se spopadajo z različnimi izzivi in občutki. Kadar otroci poslušajo zgodbe, razvijajo svojo sposobnost za abstraktno mišljenje, širijo besedišče in spodbujajo radovednost. Zato je branje otrokom ne le izobraževalno, ampak tudi čustveno in socialno bogatenje. Oživitev pravljič v otrokovi domišljiji je čaroben proces, ki otroku omogoči, da vstopi v svet zgodb, kjer so možnosti neskončne. Ko mu beremo pravljič, otroci ne slišijo samo besed, ampak jih doživijo, si predstavljajo like, kraje in dogodke. Njihova domišljija začne delovati. Vsak otrok skozi

svojo ustvarjalnost slika pravljič na svoj način, jo obogati s svojimi občutki in izkušnjami (N.K., 2025).

Kaj je branje?

Marjanovič Umek (2011) pravi, da je branje proces, pri katerem gre za pretvorbo znakov, ki jih vidimo (črke) v slušno obliko, torej glasove. Branje je sporazumevanje s svetom. Za vsakodnevno življenje moramo poznati črke, besede in tehniko branja. S tem lahko seznanjamo svoje otroke že zelo zgodaj, preko pripovedovanja zgodbic, listanja otroških slikanic. Vstop v šolo pa prinese usvajanje vseh teh znanj. Branje je prepoznavanje pisanih in tiskanih simbolov ter proces razumevanja prebranega Besedilo dekodiramo in razumemo. Bralec napisano besedilo prepozna, ugotovi črke, ki besedo sestavljajo in jo na glas izreče. To besedo nato skuša razumeti in jo ohraniti v spominu, da si lahko omogoči njen ponovni priklic (Pečjak, 1999). Za branje je pomembno gibanje oči. Pečjak (1999) pravi, da se oči med branjem premikajo in ustavljajo. V začetni fazi bralca so postanki in prehodi daljši, pri razvitem bralcu pa krajši. Na te prehode in postanke pa seveda vplivajo tudi dolžine besed. Sposobnost dobrega branja je prepoznavanje besed. Težave z branjem imamo pri neznanih besedah. Pri sposobnosti prepoznavanja črk in besed, sodelujejo kognitivni dejavniki. Tu povezujemo glas in črko in s tem se prične postopek učenja branja. Potem sledi identifikacija črk z glasovi. Tu bralec uporablja jezikovne sposobnosti. Že pozna besede, njihovo črkovanje in pomen. Lahko jih tudi vključi v besedilo. Potem pa sledi faza branja, ki je nezaključen

proces. Tu uporabljamo branje, kot pripomoček za novo učenje, kjer sta potrebna hitrost in natančnost. Če smo prehitri, imamo lahko težave z razumevanjem, če pa beremo prepočasi, lahko sproti pozabimo, kaj smo prebrali.

Za branje sta pomembna motivacija in stališče do branja. Notranji dejavnik do branja je motivacija, ki vpliva na pozornost do besedila. Stališče do branja pa oblikujemo glede vsebine, to pa vpliva na razumevanje besedila. Če imamo do branja negativen pogled, bomo tudi negativno razumeli vsebino. Razumevanje pa vpliva na proces sprejemanja (Cotič, Medved Udovič in Starc, 2011). Pečjak (1999) trdi, da imamo notranje in zunanje dejavnike, ki vplivajo na branje. Notranji so seveda želja po znanju ter pozitiven odnos do branja. Med zunanje dejavnike pa sodijo zunanji cilji in spodbude okolja. Vsi dejavniki se med sabo povezujejo in vplivajo na branje določene osebe. Največja motivacija pa je lastna izbira gradiva po željah bralca in njegovi trenutni potrebi. Bucik (2009) meni, da moramo motivacijo za branje razvijati v zgodnjem otroštvu. Ko otrok še ni sposoben sam brati, ga spodbudimo k poslušanju in uporabi knjig in kasneje tudi pri samostojnem branju. Pri otrocih tako razvijamo vztrajanje, trud in željo, kar pozitivno vpliva na motivacijo.

Razvijanje različnih sposobnosti med branjem

Naše branje otrokom in samostojno branje razvija številne sposobnosti, ki so ključnega pomena za otrokovo (našo) rast in

razvoj. Gotovo pa je branje ena izmed dejavnosti, ki vsakomur omogoča, da se nauči nečesa novega.

Ključne sposobnosti, ki jih razvijamo med branjem, so:

Jezikovne sposobnosti: branje povečuje otrokovo besedišče, saj se srečuje z novimi besedami in izrazi. Prav tako se izboljšuje njegova sposobnost za razumevanje in uporabo jezika, kar je ključno za učinkovito komunikacijo. Ko beremo, podzavestno spoznavamo nove besede in besedne zveze. To pomeni, da se nezavedno naučimo besed, ki jih nismo poznali, jih pa bomo potem nezavedno uporabljali. S tem pa izboljšujemo svoje sposobnosti pisanja in grajenja pisnih besedil.

Razumevanje in pozornost: branje pomaga razvijati sposobnost osredotočanja in pozornosti. Ko otrok spremlja zgodbo, se mora osredotočiti na podrobnosti in slediti zapletu, kar krepi njegovo sposobnost za analizo in razumevanje besedila.

Kritično razmišljanje in domišljija: med branjem otrok pogosto razmišlja o motivih oseb, dogodkih in posledicah, kar spodbuja kritično mišljenje. Branje pravljic in zgodb spodbuja domišljijo, saj otroci ustvarjajo slike in svetove v svoji glavi, kar razvija njihovo ustvarjalnost in sposobnost za reševanje problemov.

Čustvena inteligenca: zgodbe pogosto obravnavajo različna čustva in situacije, ki otrokom pomagajo razumeti in prepoznati čustva, tako svoja kot čustva drugih. Branje lahko pripomore k večji empatiji in

sposobnosti za izražanje ter obvladovanje lastnih čustev. Branje pozitivno vpliva tudi na stres.

Socialne veščine: z branje zgodb, ki vključujejo različne osebe in njihove odnose, otroci razvijajo boljše razumevanje medosebnih odnosov, sodelovanja in reševanja konfliktov. Branje tudi omogoča pogovor in deljenje mnenj ter čustev, kar krepi socialne sposobnosti. Vse to iz nas naredi boljšo osebo ter nam dvigne samopodobo.

Spomin in koncentracija: med branjem otrok spremlja zaplet in zaporedje dogodkov, kar spodbuja njegov spomin. Branje tudi pomaga razvijati sposobnost ohranjanja pozornosti in sledenja več informacijam hkrati.

Kognitivne sposobnosti: branje spodbuja širjenje splošnega znanja o svetu in razvijanje logičnega mišljenja. S tem otroci gradijo osnovo za kasnejše učenje in razumevanje kompleksnejših konceptov. Branje je za možgane vaja, ki jim omogoča, da ostanejo zdravi.

Učinkovito reševanje problemov: zgodbe pogosto vključujejo izzive, s katerimi se osebe spopadajo in jih rešujejo. S tem otroci razvijajo sposobnost za analizo situacij in iskanje možnih rešitev. Na ta način izostrimo svoja moralna načela. Poznamo in zavedamo se prednosti in slabosti določenih dejanj, zaradi česar tovrstne odločitve lažje delamo tudi v resničnem življenju. (Kobal, 2025).

Branje je torej izjemno pomembno za celovit razvoj otroka, saj spodbuja širok spekter veščin, ki jih bo otrok uporabljal skozi vse življenje.

Ob raziskovanju sem naletela na veliko vzrokov, zakaj je branje boljše od uporabe sodobne tehnologije in družbenih omrežij. Branje:

1. Ustvari dejaven miselni postopek.
2. Izboljša analitičen način razmišljanja.
3. Razširi naš besedni zaklad.
4. Omogoča, da se sprehodimo po tujih deželah v drugem času.
5. Izboljša koncentracijo.
6. Izboljša našo samopodobo zaradi večje inteligentnosti.
7. Izboljša spomin.
8. Izboljša samodisciplino.
9. Izboljša sposobnost prioritizacije ciljev.
10. Zmanjša stres.
11. Prinaša izhod iz trenutne situacije.
12. Nam omogoča, da se hitreje in lažje umirimo.
13. Izboljša domišljijo.
14. Izboljša naše pisanje.
15. Prinaša nove teme za pogovor.
16. Omogoča nekemu, da se lažje poveže z drugačnimi.
17. Zmanjša dolgčas.
18. Nam posreduje nove podatke, s katerimi lahko pridobimo nove veščine.
19. Omogoča, da postanemo strokovnjaki na nekem področju.
20. Nam ponuja možnosti za dodaten zaslužek, saj z njim izboljšamo veščine in kompetence.

21. Nam omogoča, da se učimo kjerkoli in kadarkoli.
22. Omogoča nam, da se učimo tako hitro, kot se želimo.
23. Nam ponuja poceni zabavo.
24. Izboljša našo natančnost, saj imamo več znanja in zato delamo manj napak.
25. Nam pomaga, da odkrijemo nove stvari, ki nas zanimajo.
26. Spreminja življenja, saj omogoča nove perspektive in poglede na svet.
27. Pomaga prebiti led, ko se pogovarjamo z neznanci.
28. Pomaga pri raziskovanju svojega telesa in svojih misli.
29. Spodbuja dejavnostno učenje jezika, v katerem beremo, torej svojega maternega ali tujega.
30. Omogoča nam, da se odklopimo od sveta tehnologije (Kobal, 2025).

Branje otrokom

Če otrokom beremo to vpliva na želje in potrebe po branju. Močno poveže družino, razvija tehnike branja, širi besedni zaklad in podaja informacije. Za branje otrokom je v največji meri odvisna motivacija samih staršev. Torej, ko beremo v družinskem krogu, je pomembno da prenašamo užitek za branje od staršev na otroke. Starši neposredno prenašamo sporočilo, da je branje lahko zabavno, koristno in pomembno. Če smo sami ljubitelji knjig in imamo pozitiven odnos do branja, potem tudi v otroku spodbudimo iste lastnosti (Matko Lukan, 2009). Knjige postanejo še bolj žive, če jih pripovedujemo, otroci pa lažje prejemajo nova znanja. Bralno gradivo mora biti izbrano tako,

da je otrokom zanimivo, to razvija njihovo željo po poslušanju in ohranitvi družinskega branja. Pripovedovanje pa ni koristno samo za otroke, ampak tudi za starše. Preko pogovorov izražamo svoje misli, občutke, želje, mnenja, pri tem bogatimo svoj besedni zaklad ter komunikacijo s svojimi otroki. V poslušalcu tako vzpodbudimo sposobnost koncentracije, osredotočanja na besedilo, poslušanje in razumevanje. Pri pripovedovanju ali branju je ključnega pomena podajanje zgodbe z različnimi glasovi in glasnostjo. Monotonost lahko poslušalca odžene in slabo vpliva na zanimanje (Bucik, 2009). Da otrok ve, da je to ritual, ki se izvaja vsak dan, je potrebno dosledno vsakdanje branje. Izberemo tudi primeren čas pripovedovanja. Največkrat je to zvečer, pred spanjem, ko se otrok umiri, prisluhne zgodbi in mirno zaspi. Pri starejših otrocih pustimo, da sami izberejo gradivo. Branje pozitivno vpliva tudi na učno uspešnost. Tisti, ki raje berejo in nimajo težav z razumevanjem besedila, so uspešnejši. Zato je pomembno, da je spodbuda za branje pozitivna in prijetna. Velika spodbuda je, da si sami izberejo knjigo in po možnosti tudi sami hodijo v knjižnico. Otroci v domačem okolju razvija formalno in neformalno branje. Spoznava črke, izgovorjavo in branje besedil je formalno branje. Spoznavanje besed, vsebine besedila, spoznavanje strukture besedil, slovnico pa spoznavajo preko branja staršev (Pečjak, 2006). Kasneje, ko je otrok v šoli pa je naloga knjižničarjev in učiteljev, da omogočijo dejavnosti, ki spodbujajo branje in vplivajo na pozitivno bralno pismenost. Šolska knjižnica naj bo založena s kakovostnim gradivom. Zanimanje otrok pa pritegne tudi sam

zanimiv in prijeten knjižnični prostor, preglednost in urejenost knjižnih polic, različni dogodki in bralni projekti (Fekonja, 2004). Branje otrokom je ena izmed najpomembnejših in najlepših dejavnosti, ki jih lahko starši izvajajo skupaj z otroki. Ni le izobraževalna dejavnost, ampak tudi priložnost za kakovostno preživljanje skupnega časa in vzpostavljanje globokih čustvenih povezav. Branje pravljic, zgodb in pesmi otrokom, ni samo dejavnost, da otrokom podelimo znanje, ampak predvsem orodje, ki jim bo pomagalo pri soočanju z življenjem, krepitvi njihove samozavesti in širjenju dožemanja sveta.

Povezava s prakso – oživitev pravljice

Oživitev pravljice pomeni, da zgodba v otrokovi domišljiji zaživi in postane nekaj več kot le besede na papirju. Ko otroci poslušajo pravljico, njihova domišljija začne delovati – vidijo osebe, kraje in dogodke v svojih mislih, čutijo in doživljajo zgodbo na svoj način. Branje pravljice ni zgolj pasivno sprejemanje informacij, ampak aktivni proces, kjer otroci ustvarijo lastno sliko sveta, ki jim je predstavljen. Oživitev pravljice se zgodi, ko otrok postane del zgodbe, ko se poistoveti z liki, ko čuti njihove strahove, radosti in preizkušnje. Zgodbe v pravljičah, ki oživijo v otrokovih mislih, pogosto vplivajo na njegov pogled na svet, oblikovanje vrednot, pa tudi na njegov občutek za čustva in odnose. Oživitev pravljice torej ni le proces branja, ampak tudi proces aktivnega ustvarjanja in doživljanja (N. K., 2025).

Kot mama in učiteljica na osnovni šoli se močno zavedam kaj pomeni branje svojim otrokom doma in dobra bralna pripravljenost učencev v šoli.

V prvem razredu imajo učenci še posebej radi pravljice in komaj čakajo, da kakšno preberemo. Zato sem se odločila za malo daljšo bralno dejavnost, ki smo jo poimenovali Od zrna do kruha.

Potek dejavnosti (izvajali smo jo od septembra do januarja):

- prebrali smo ljudsko pravljico Mala rdeča kokoš,
- predelali smo njeno vsebino,
- pri tem smo raziskali stare čase, sejanje žita, vzgojo rastlin, žetje žita, kako pridemo do moka, kako uporabimo moko pri peki, govorili smo o prijateljstvu, medsebojni pomoči, sodelovanju, delovnih navadah,...
- potem smo najprej ilustrirali naslovnico prebrane pravljice,
- kasneje sem jo razdelila na osem približno enako dolgih odstavkov in jih na različne dneve prebiral,
- ko sem prebrala določen odstavek, so učenci le-tega ilustrirali,
- po nastalih ilustracijah celotne pravljice pa so učenci z žarom v očeh komaj čakali, da sestavijo vsak svojo knjižico,
- vsakemu sem pripravila besedilo. Temu pa smo priložili njihove ilustracije in nastali so krasni unikatni izdelki,
- kasneje smo se lotili sajenja žita, dobro smo si ogledali semena in se pogovorili o tem, da žito dobimo, ko rastlina dozori in ga požanjemo,

- vestno smo vzgajali naše rastline (opazovali njihovo rast in jih zalivali),
- kako iz semena dobimo moko smo si morali ogledati interaktivno, ker nimamo možnosti ogleda mlina,
- na zadnje pa smo si skupaj spekli še slastno pito (kot jo je mala rdeča kokoš v pravljici), vendar, ker smo mi vsi delali skupaj, smo jo tudi skupaj pojedli (to pa je drugače, kot v pravljici).

Dejavnost sem načrtovala, da bi se skupina bolj povezala in da bi k delu vključila vse učence, tudi tiste, ki so imeli težave pri socializaciji. Učenci so razvijali socialne veščine, slušno pozornost, komunikacijo, razvili smo tudi učno okolje, ki jih je spodbujalo k lastni, torej samostojni aktivnosti. Najbolj pomembna stvar pa se mi zdi izkustvenega učenja.

ZAKLJUČEK

Verjetno nas vežejo lepi spomini na čase, ko smo bili majhni in so nam starši prebirali pravljice ob večerih. Branje torej ne pomeni le pasivnega sprejemanja zgodb, temveč spodbujanje aktivnega miselnega procesa, kjer otrok postane del zgodbe. Ko otroci poslušajo pravljico, pogosto postavijo vprašanja, iščejo povezave s svojim življenjem ali pa si predstavljajo, kako bi se sami odzvali v podobnih situacijah. Ta interaktivni proces omogoča otroku, da se čustveno poveže z zgodbami, kar spodbuja razvoj empatičnih sposobnosti in globokega razumevanja. Pravljice tako niso le

sredstvo za zabavo, ampak tudi temelj za razvoj domišljije, ki otroku pomaga pri reševanju težav, premagovanju strahov in širjenju obzorij. Oživitvev pravljice v otrokovi domišljiji je ključnega pomena za njegov kognitivni in čustveni razvoj, saj mu omogoča, da raziskuje svet v varnem in ustvarjalnem okolju. Ko dvomimo o pomembnosti branja, se ustavimo in zazrimo v prihodnost. Vprašajmo se kaj želimo za svojega otroka?

Viri in literatura

1. Bucik, N. (2009). Razvijanje otrokove motivacije za branje v domačem okolju. V L. Knaflič (ur.), *branje za znanje in branje za zabavo: priročnik za spodbujanje družinske pismenosti*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
2. Cotič, M., Medved Udovič, V. in Starc, S. (2011). *Razvijanje različnih pismenosti*. Koper: Univerzitetna založba Annales.
3. Fekonja, R. (2004). *Branje in pismenost: vloga šolske knjižnice pri spodbujanju branja*. Šolska knjižnica.
4. Knaflič, L. (1999). *Značilnosti družinske pismenosti*. V *Bralna sposobnost ima neomejene možnosti razvoja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
5. Knaflič, L. (2002). *Kako družinska pismenost vpliva na pismenost otrok*. *Psihološka obzorja*. 11(2), str. 37–52.
6. Knaflič, L. (2009). *Branje za znanje in branje za zabavo: priročnik za spodbujanje družinske pismenosti*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
7. Kobal, T., George R. R. Martin: »Kdor bere, živi tisoč življenj. Kdor ne bere, živi le eno.« Pridobljeno 15. 01. 2025 iz <https://tadejkobal.com/george-r-r-martin-kdor-bere-zivi-tisoc-zivljenj-kdor-ne-bere-zivi-le-eno/>.
8. Korošec, N., *Misli o knjigah in branju*. Pridobljeno 15. 01. 2025 iz <https://vinoincokolada.si/misli-o-knjigah-in-branju/>.
9. Kušar, P., *Zato bi morali otrokom večkrat brati pravljice*. Pridobljeno 15. 01. 2025 iz <https://onaplus.delo.si/partnerstvo/osebnostna-rast/zato-bi-morali->

otrokom-vekrat-brati-
pravljice/#:~:text=Pravljice%20lahko%20predstavljajo%20pomemben%20do
prinos%20k%20otrokovemu%20razvoju%2C,krepijo%20besedni%20zaklad%2
0in%20razvijajo%20domi%C5%A1lji%20Foto%3A%20Fizkes%2FShutterstoc
k.

10. Marjanovič Umek, L. (2011). Govor in branje otrok: ocenjevanje in spodbujanje. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
11. Matko Likan, I. (2009) Kako beremo z otrokom? V L. Knaflič (ur.), Branje za znanje in branje za zabavo: priročnik za spodbujanje družinske pismenosti. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
12. N. K., Ideje za prosti čas, ko pravljice oživijo. Pridobljeno 15. 01. 2025 iz https://www.bibaleze.si/ideje_za_prosti_cas/ko-pravljice-ozivijo.html.

Učenje mažoretnih tehnik v osnovni šoli

ANJA KRIŠTOF, *magistrica profesorica poučevanja gospodinjstva in kemije*

OŠ Mirna

kristof.anja@gmail.com

Povzetek: Mažoretke predstavljajo edinstveno interesno dejavnost, ki združuje šport, umetnost in disciplino ter prinaša številne koristi za celostni razvoj otrok. Članek preučuje pedagoške pristope k poučevanju mažoretnih tehnik v osnovni šoli na primeru učenk 3., 4. in 5. razreda. Poleg analize učnih metod vključuje raziskovalni prispevek z rezultati ankete, izvedene med učenkami in starši. Rezultati ankete razkrivajo pozitiven vpliv dejavnosti na samozavest, motorične sposobnosti in socialne veščine učenk. Ključni pedagoški elementi, kot so mentorstvo med starejšimi in mlajšimi učenkami, uporaba raznolike glasbe in skupinsko ustvarjanje koreografij, prispevajo k spodbujanju sodelovanja, odgovornosti in ustvarjalnosti. Dejavnost se izkazuje kot učinkovito orodje za celostni razvoj otrok, saj jih uči discipline, skupinskega dela in izražanja skozi gibanje. Raziskava odpira možnosti za nadaljnje proučevanje

dolgoročnega vpliva mažoretk ter primerjavo z drugimi športnimi in umetniškimi dejavnostmi.

Ključne besede: mažoretke, osnovna šola, samozavest, motorične sposobnosti, mentorstvo, ustvarjalnost

Abstract: Majorettes represent a unique extracurricular activity combining sport, art, and discipline, offering significant benefits for the holistic development of children. This article explores pedagogical approaches to teaching majorette techniques in primary schools through practical experience with 3rd, 4th, and 5th-grade students. It incorporates a research contribution, including a survey conducted among students and their parents. The findings reveal the positive impact of majorettes on students' confidence, motor skills, and social abilities. Key educational strategies, such as peer mentoring, diverse musical accompaniment, and group choreography creation, promote collaboration, responsibility, and creativity. The activity proves to be an effective tool for comprehensive child development by fostering discipline, teamwork, and self-expression through movement. This research highlights the potential for further exploration of the long-term impact of majorettes and comparisons with other sports and artistic activities.

Keywords: majorettes, primary school, confidence, motor skills, mentorship, creativity

UVOD

Mažoretke so priljubljena interesna dejavnost, ki združuje ples, šport in umetnost, s čimer spodbuja celostni razvoj otrok. Gre za kombinacijo discipliniranega gibanja, uporabe mažoretne palice in koreografije, ki je pogosto sinhronizirana z ritmično glasbo. Takšen pristop od otrok zahteva ne le telesno pripravljenost, temveč tudi kognitivne sposobnosti, kot so usklajevanje gibanja z glasbo, pomnjenje zaporedij in izražanje skozi ples (Simpson Street Free Press, 2024). Mažoretke hkrati prinašajo tudi estetski vidik, saj otroci skozi ples raziskujejo ustvarjalnost in umetniški izraz.

Zgodovina mažoretk sega v začetke 20. stoletja, ko so bile prvotno povezane s koračniškimi orkestri in so delovale kot njihov vizualni spremljevalni element. V ZDA so mažoretke postale priljubljene med srednješolskimi in univerzitetnimi skupinami, kjer so bile vključene v športne dogodke, parade in druge prireditve. Ta tradicija se je nato razširila tudi v Evropo, kjer so mažoretke doživele prilagoditve, predvsem v Franciji in na Nizozemskem, preden so se začele razvijati v današnjo obliko (Simpson Street Free Press, 2024). Danes mažoretne skupine po vsem svetu združujejo elemente gimnastike, plesa in uporabe rekvizitov, s čimer ustvarjajo edinstveno sinergijo med športom in umetnostjo.

V osnovnih šolah mažoretke pogosto delujejo kot interesna dejavnost, ki otroke spodbuja k telesni aktivnosti, hkrati pa krepi

njihovo samozavest in socialne veščine. Otroci v starostni skupini od 8 do 11 let so v občutljivi razvojni fazi, ko njihove motorične sposobnosti hitro napredujejo, radovednost pa jih motivira za raziskovanje novih oblik gibanja. Mažoretne skupine predstavljajo idealno okolje za razvoj skupinskega dela, odgovornosti in discipline, kar prispeva k celostnemu osebostnemu razvoju otrok.

Kljub številnim koristim pa mažoretke kot pedagoška dejavnost prinašajo tudi izzive. Učitelji in mentorji morajo prilagoditi metode poučevanja, da so primerne za fizične in psihološke potrebe otrok. Na primer, mlajši otroci se lažje učijo skozi igro, medtem ko starejši potrebujejo bolj strukturirane vaje in večjo tehnično natančnost. Vključevanje glasbe in ustvarjanje koreografij je ključnega pomena, saj dodatno spodbuja ustvarjalnost ter kognitivni in čustveni razvoj otrok (Simpson Street Free Press, 2024).

V članku raziskujem, kako mažoretne tehnike vplivajo na celostni razvoj otrok v osnovnošolskem okolju. Predstavljam pedagoške pristope, vključno z mentorstvom starejših učenk, skupinskim ustvarjanjem koreografij in prilagoditvijo učnih vsebin posameznim starostnim skupinam. Poleg tega vključujem rezultate izvedene ankete med učenkami in njihovimi starši, ki ponujajo vpogled v njihove izkušnje, napredek in izzive. Članek izpostavlja mažoretke kot večplastno dejavnost, ki prispeva k razvoju motoričnih, socialnih in

kognitivnih sposobnosti otrok ter hkrati spodbuja njihovo ustvarjalnost in samozavest.

Pedagoški pristopi pri učenju mažoretnih tehnik

Poučevanje mažoretk za otroke, stare od 8 do 11 let, zahteva prilagojen pedagoški pristop, ki upošteva razvoj njihovih motoričnih sposobnosti, koncentracije in sposobnosti usklajevanja. Ključno je vključevanje več senzoričnih metod, saj otroci najbolje usvajajo nove veščine prek vizualnih, slušnih in praktičnih izkušenj. V nadaljevanju so opisane ključne metode, ki prispevajo k učinkovitemu učenju mažoretnih tehnik.

Demonstracija in modeliranje

Otroci se pogosto učijo z opazovanjem. Uporaba videoposnetkov ali nastopov izkušenih mažoretk kot vzorov omogoča boljše razumevanje in izvedbo tehnik. Pomembno je, da se te metode uporabljajo premišljeno in v kombinaciji z drugimi pedagoškimi pristopi za celovit razvoj otrok. Pomen demonstracije pri gibalnem učenju je v celostnem, natančnem in nazornem prikazu izvedbe gibalne storitve, kar spodbuja miselne procese in ne zgolj posnemanje (Starc, 2021).

Razdelitev nalog na korake

Začetniki potrebujejo postopno uvajanje, kjer se posamezni elementi tehnike (npr. pravilno držanje palice ali osnovno vrtenje) predstavijo ločeno in sistematično. Postopno uvajanje učne snovi omogoča boljše razumevanje ter ohranjanje znanja, kar je ključnega

pomena za uspešno usvajanje novih veščin. Metode, kot sta modeliranje in demonstracija, terjajo povratne informacije, vodeno in samostojno izvajanje vaj ter prenos znanja in naučenih strategij (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, 2013).

Individualizacija in diferenciacija

Prilagoditev učnega ritma in vsebine posameznikom glede na njihove začetne sposobnosti je bistvena za uspešno učenje.

Diferenciacija omogoča vsakemu otroku, da napreduje glede na svoje zmožnosti, kar izboljšuje motivacijo in učne rezultate. Učitelji lahko spodbujajo učence k uporabi proaktivnih strategij učenja in ustreznega spoprijemanja z neuspehom, kar prispeva k boljši individualizaciji učnega procesa (Potočar, 2014).

Vloga igre in ustvarjalnosti je prav tako pomembna, saj povečuje otrokovo motivacijo in omogoča bolj sproščeno učenje. Z vključitvijo igre, kot je na primer "štafetno vrtenje palice", učitelj otrokom pomaga razvijati koordinacijo na zabaven način.

Razvoj motoričnih spretnosti

Mažoretke spodbujajo fino in grobo motoriko, ravnotežje ter koordinacijo. Otroci, ki sodelujejo v dejavnostih, ki zahtevajo usklajevanje gibanja, kažejo hitrejši razvoj motoričnih spretnosti. Osnovne vaje za razvoj teh sposobnosti vključujejo:

- **Vrtenje palice:** Ta tehnika spodbuja fino motoriko, saj zahteva natančno gibanje prstov in dlani. Razvoj drobnih

gibalnih spretnosti v zgodnjem otroštvu je ključen za pridobivanje motorične učinkovitosti (Božanič, 2016).

- **Metanje in ulov:** Učenci se naučijo obvladovanja strahu pred neuspehom, saj je uspešno učenje te tehnike pogosto dolgotrajen proces. Raziskave potrjujejo, da športne aktivnosti, ki vključujejo motorično koordinacijo, izboljšujejo prostorsko orientacijo in reakcijski čas (Starc in Strel, 2011).
- **Korakanje in ples ob glasbi:** Ta element krepi občutek za ritem, hkrati pa izboljšuje koordinacijo nog in rok. Plesne aktivnosti spodbujajo motorične in socialne sposobnosti otrok.

Študije so pokazale, da redna vadba mažoretk pozitivno vpliva na otrokovo prostorsko orientacijo in reakcijski čas, kar lahko koristi tudi na drugih področjih, kot so šport in šolske dejavnosti (RehaMedical, 2019).

Socialni in čustveni razvoj

Ena izmed ključnih prednosti mažoretne vadbe je njen vpliv na socialni in čustveni razvoj. Vadba v skupini spodbuja občutek pripadnosti, otroci pa se naučijo sodelovanja, timskega dela in potrpežljivosti. Raziskave so pokazale, da je sodelovanje v skupinskih aktivnostih, kot so tudi mažoretke, pomembno za razvoj socialnih veščin, saj otroci skozi redno vadbo razvijajo medsebojno pomoč in podporo (Kovač, 2012). Mažoretke delujejo kot platforma za izgradnjo samozavesti, saj otroci s pomočjo redne vadbe in

doseganja ciljev dosegajo osebne napredke, kar ima pozitiven vpliv na njihovo samopodobo. Poleg tega vključitev več oseb v koreografije izboljšuje zaupanje med otroki (Plesni Epicenter, n. d.). Čustvena stabilnost je prav tako ključna komponenta mažoretne vadbe. Sodelovanje na nastopih in tekmovanjih otroke uči obvladovanja stresa ter soočanja z izzivi, saj morajo obvladovati čustvene reakcije na pritiske in neuspehe. Pomembno je, da učitelji zagotavljajo podporno okolje, kjer otroci občutijo, da so njihova prizadevanja cenjena, ne glede na dosežke (Rigler, 2016). Ustvarjanje podpore in pozitivnih izkušenj skozi pohvale in priznanje za napredek pozitivno vpliva na socialno in čustveno dobrobit otrok (Kovač, 2012).

Prilagoditve za osnovnošolsko okolje

Pri načrtovanju učnih ur mažoretk v osnovni šoli je pomembno upoštevati fizične in kognitivne sposobnosti otrok ter dinamiko njihove pozornosti. Različne prilagoditve poučevanja, kot so krajše in bolj aktivne učne enote, interaktivne igre in skupinske dejavnosti, lahko pripomorejo k boljšemu vključevanju vseh učencev (Kovač, 2012). Metode, kot so aktivno učenje, igrifikacija poučevanja in vpeljevanje družbenih interakcij v pouk, spodbujajo sodelovanje, motivacijo in kritično mišljenje (Plesni Epicenter, n. d.). Prilagoditve vključujejo tudi vključevanje igre v pouk, saj to ne le sprošča energijo, temveč tudi razvija koordinacijo, timsko delo in komunikacijske veščine (Rigler, 2016). Strategija interaktivnega sodelovanja, kot so igre v skupinah, omogočajo otrokom boljše razumevanje konceptov

in gradnjo medsebojnega zaupanja (Plesni Epicenter, n. d.). Poleg tega jasno zastavljeni cilji in redne refleksije med poukom zagotavljajo osredotočenost in strukturiranost, kar vodi k bolj sistematičnemu učenju in dolgoročnemu razvoju (Kovač, 2012). Ena izmed učinkovitih strategij za osnovnošolsko okolje je uporaba sistematičnih povratnih informacij. Namesto da učitelj le opozori na napake, ponudi tudi specifične predloge za izboljšanje, kar otroke spodbuja k vztrajnosti in učenju iz lastnih izkušenj (Rigler, 2016).

Dolgoročne koristi mažoretne vadbe

Mažoretna vadba predstavlja celostno telesno dejavnost, ki pozitivno vpliva na telesni, psihološki in socialni razvoj otrok. Redno vključevanje v tovrstne aktivnosti spodbuja razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti, kot so koordinacija, ravnotežje in agilnost, kar je ključno za zdrav telesni razvoj (Energetik Sport, 2023). Poleg telesnih koristi mažoretna vadba prispeva tudi k izboljšanju duševnega počutja otrok. Sodelovanje v skupinskih dejavnostih, kot so mažoretke, krepi občutek pripadnosti in samozavesti, saj otroci skozi skupne izkušnje vadbe in nastopov razvijajo pozitivno samopodobo (ŠUS Eurofitness, 2023). Poleg tega mažoretna vadba spodbuja dolgotrajno sodelovanje v skupnosti, saj nastopi in tekmovanja omogočajo otrokom, da skupaj delajo na dosežkih in ciljih, kar krepi njihov občutek skupinske odgovornosti in pripadnosti (Energetik Sport, 2023).

Ugotovitve in izkušnje iz prakse

Moje delo z mažoretkami vključuje edinstven pristop, kjer učni proces vključuje sodelovanje starejših učenk, ki pomagajo mlajšim. To ne spodbuja le mentorstva, temveč tudi oblikovanje medgeneracijskih vezi, ki izboljšujejo motivacijo in občutek skupnosti. Ko starejše učenke demonstrirajo gibe in koreografije, ne utrjujejo le svojega znanja, ampak mlajšim nudijo zgled, kako doseči zahtevnejše cilje.

Primerjalna analiza starostnih skupin

Moje delo vključuje učenke 3., 4. in 5. razreda, kar omogoča edinstveno primerjavo v sposobnostih in napredku:

- **Mlajše učenke (3. razred):** Ponavadi potrebujejo več pomoči pri osnovnih gibih, kot so držanje palice in osnovno vrtenje. Njihov napredek je počasnejši, vendar izredno motiviran s pohvalami in igro.
- **Srednje učenke (4. razred):** Začnejo osvajati bolj kompleksne tehnike, kot so meti in koreografije. Večjo pozornost usmerjajo na pravilnost gibanja, vendar še vedno potrebujejo redno podporo.
- **Starejše učenke (5. razred):** So samozavestne pri obvladovanju tehnik in pogosto delujejo kot mentorice mlajšim. Njihovo sodelovanje v skupinskih koreografijah je bolj sproščeno, poleg tega pa aktivno prispevajo k ustvarjanju novih idej.

Preizkušanje novih pristopov

Praksa vključuje več inovativnih metod poučevanja mažoretk:

1. **Uporaba različnih zvrsti glasbe:** Učenkam omogočam ples na raznovrstno glasbo, kar razvija njihov občutek za ritem in spodbuja prilagodljivost gibanja. S tem se tudi naučijo, kako prilagoditi koreografijo glede na dinamiko glasbe.
2. **Skupinsko ustvarjanje koreografij:** Ko se učenke razdelijo v manjše skupine in samostojno ustvarjajo koreografije, pridobivajo na samozavesti in razvijajo sposobnost sodelovanja. Ta pristop omogoča tudi diferencirano učenje, saj vsaka skupina dela po svojih zmožnostih.
3. **Vključevanje mentorstva:** Ko starejše učenke učijo mlajše, se vzpostavi sodelovalno okolje, ki krepi samoiniciativnost in odgovornost.

Rezultati in opažanja

Moje opažanje kaže na:

- **Napredek v koordinaciji:** Ne glede na starost učenke po enem letu vadbe občutno izboljšajo usklajevanje gibov z glasbo.
- **Razvoj samozavesti:** Skozi nastope na šolskih prireditvah učenke premagujejo tremo in postajajo bolj samozavestne v javnem nastopanju.
- **Socialna povezanost:** Skupinska dinamika spodbuja prijateljstvo in občutek pripadnosti. Še posebej pomembno

je, da učenke vidijo, kako lahko skozi sodelovanje dosežejo boljše rezultate.

Izvedba ankete o vplivu mažoretne dejavnosti

Anketa je bila izvedena na vzorcu 30 učenk, razdeljenih v tri starostne skupine (3., 4. in 5. razred), ter njihovih staršev. Cilj ankete je bil pridobiti vpogled v vpliv mažoretne dejavnosti na motorične, socialne in čustvene sposobnosti učenk.

Vprašanja iz ankete

Anketa za učenke je vsebovala naslednja ključna vprašanja:

1. Kaj ti je najbolj všeč pri mažoretkah? (Izbirni odgovori in odprto vprašanje)
2. Kako ocenjuješ svoje spretnosti na začetku in na koncu šolskega leta?
3. Kako se počutiš med javnimi nastopi?
4. Kako ti pomagajo starejše učenke pri učenju?
5. Kaj si želiš izboljšati ali spremeniti pri dejavnosti?

Starši so odgovarjali na vprašanja, kot so:

1. Kako ocenjujete vpliv mažoretk na samozavest vašega otroka?
2. Ali ste opazili izboljšave v telesni koordinaciji?
3. Kako mažoretke vplivajo na socialne veščine in sodelovanje vašega otroka?
4. Ali ste zadovoljni z načinom vodenja dejavnosti?

Rezultati in analiza

Motivacija in priljubljeni elementi dejavnosti

Najpogosteje so učenke izpostavile ustvarjanje koreografij (60 %) in učenje zahtevnejših tehnik, kot so meti palic (15 %). Mlajše učenke so bolj uživale v igri, medtem ko so starejše cenile napredek in občutek dosežka.

Napredek in samozavest

Na začetku šolskega leta je le 30 % učenk menilo, da obvladajo osnovne tehnike mažoretk. Do konca leta je ta odstotek narasel na 85 %. Podobno je več kot 90 % učenk izjavilo, da se po javnih nastopih počutijo bolj samozavestne. Starši so potrdili ta opažanja, saj jih je 80 % menilo, da je dejavnost močno pripomogla k povečanju samozavesti otrok.

Vloga mentorstva

75 % mlajših učenk je izrazilo, da se počutijo bolj sproščeno in samozavestno, kadar jim starejše učenke pomagajo pri učenju novih tehnik. 85 % starejših učenk je navedlo, da jim mentorstvo pomaga utrjevati znanje in razvijati odgovornost.

Ustvarjalnost in sodelovanje

Skupinsko ustvarjanje koreografij je bilo izjemno dobro sprejeto, saj je 70 % učenk izrazilo, da jim takšna dejavnost omogoča večjo svobodo izražanja. Starši so to podprli z mnenjem, da dejavnost spodbuja sodelovanje in empatijo med otroki.

Predlogi za izboljšave

Anketa je razkrila tudi nekaj izzivov. Nekatere učenke (10 %) so si želele več vaj na prostem ali z različnimi pripomočki, medtem ko so starši predlagali, da bi se večji poudarek lahko namenil nastopom za starše.

ZAKLJUČEK

Mažoretna dejavnost predstavlja edinstveno kombinacijo športa, umetnosti in discipline, ki otrokom osnovnošolske starosti omogoča celosten razvoj. Skozi izvajanje mažoretnih tehnik otroci krepijo motorične spretnosti, izboljšujejo fizično kondicijo in razvijajo socialne veščine, kot sta sodelovanje in skupinska dinamika. Poleg tega jih mažorete spodbujajo k ustvarjalnosti, vztrajnosti in pozitivni samopodobi, kar so pomembne lastnosti za njihov celostni razvoj. Vključevanje mažoretnih aktivnosti v osnovnošolsko okolje omogoča, da se otroci skozi igro učijo pomembnih življenjskih veščin. Obenem ta dejavnost prispeva k oblikovanju njihovega občutka za ritem, izražanja ob glasbi ter razvijanja občutka za estetiko. Kot ugotavljajo raziskave, mažorete vplivajo tudi na razvoj čustvene stabilnosti in sposobnosti obvladovanja stresa, saj otroci pri nastopih in vajah pridobivajo izkušnje, ki krepijo njihovo samozavest in pripravljenost na izzive. Pomen mažoretke presega zgolj fizično vadbo; gre za dejavnost, ki otroke uči discipline, jih povezuje z drugimi in jim pomaga razviti pozitiven odnos do vadbe in umetnosti. Na dolgi rok mažoretna dejavnost vpliva na oblikovanje zdravih navad, občutka

skupnosti in osebne rasti, kar so ključne vrednote, ki jih lahko prenesejo v druge vidike svojega življenja. S tem člankom želim učiteljem, trenerjem in staršem ponuditi vpogled v pedagoške metode, ki omogočajo uspešno poučevanje mažoretk, in jih spodbuditi, da še naprej podpirajo to pomembno dejavnost. Mažoretke so več kot le šport – so način, kako otrokom omogočiti rast, izražanje in uspeh v različnih življenjskih situacijah. Rezultati ankete potrjujejo, da mažoretna dejavnost prinaša številne koristi, zlasti na področju samozavesti, motoričnih sposobnosti in socialnih veščin. Pedagoški pristopi, kot so mentorstvo, skupinsko delo in uporaba raznolike glasbe, so se izkazali kot učinkoviti za celostni razvoj otrok. Ugotovitve ankete prinašajo pomemben prispevek k razumevanju vpliva mažoretna dejavnosti v osnovni šoli. Nadaljnje raziskave bi lahko preučile dolgoročne učinke takšnih dejavnosti na razvoj otrok ter primerjavo med mažoretkami in drugimi športnimi dejavnostmi.

Viri in literatura

1. Božanić, M. (2016). Pomen in razvoj drobnih gibalnih spretnosti v zgodnjem otroštvu. *Zbornik predavanj, Družinska dinamika in zdravje otrok*, 45–53. Pridobljeno s https://www.researchgate.net/publication/311825769_Pomen_in_razvoj_dr_obnih_gibalnih_spretnosti_v_zgodnjem_otrostvu
2. Energetik Sport. (2023). *Vadba za otroke: Koristi in pomembnost redne fizične aktivnosti*. Pridobljeno s <https://energetik-sport.si/vadba-za-otroke-koristi-in-pomembnost-redne-fizicne-aktivnosti-2/>
3. Kovač, M. (2012). *Otrok v gibanju za zdravo staranje. Zbornik prispevkov*, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno s <https://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/ZBORNIK-Otrok-v-gibanju-2012.pdf>
4. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. (2013). Navodila za izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo v devetletni osnovni šoli. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Navodila_9-letna_OS.pdf
5. Plesni Epicenter. (n.d.). *Otroci - Plesno-gibalna terapija*. Pridobljeno s <https://www.plesniepicenter.si/plesno-gibalna-terapija/otroci/>
6. Potočar, M. (2014). Možnosti učiteljev za razvijanje učnih strategij pri učencih. Pridobljeno s https://pefprints.pef.uni-lj.si/3514/1/Mihael_Poto%C4%8Dar_mag_delo.pdf
7. RehaMedical. (2019). *Motorične sposobnosti: Vloga športne dejavnosti v razvoju otrok*. Pridobljeno s <https://rehamedical.si/motoricne-sposobnosti>
8. Rigler, Ž. (2016). Izkušnje in ocene članic o vplivu aktivnosti v mažoretni skupini na njihovo počutje, odnose v skupini, socialni in čustveni razvoj. *Magistrsko delo*, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s https://pefprints.pef.uni-lj.si/4442/1/%C5%BDiva_Rigler_Magistrsko_delo.pdf
9. Simpson Street Free Press. (2024). *The art of majorette dance teams: A historical and cultural perspective*. Pridobljeno s <https://simpsonstreetfreepress.org/history/Majorette-Dancing>
10. Starc, G. in Strel, J. (2011). Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine v Sloveniji. *Šport*, 59(1), 21–28.
11. Starc, G. (2021). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Pridobljeno s <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-141-4.pdf>
12. ŠUS Eurofitness. (2023). *Otroci in šport: zdrave navade za boljše življenje*. Pridobljeno s <https://www.sus-eurofitness.si/otroci-in-sport-zdrave-navade-za-boljse-zivljenje/>

Primerjava kurikulumov na področju digitalne pismenosti v osnovnih šolah med ZDA in Slovenijo

MAJA PUCER, *prof. razrednega pouka z angleščino*
maja.pucer@osmarezige.si

Povzetek: Digitalna pismenost je ključnega pomena za sodobno izobraževanje, saj omogoča učencem pridobivanje znanj in veščin za uspešno življenje v digitalni družbi. Njeno razvijanje zajema tako teoretično razumevanje osnov računalništva kot tudi praktične veščine, kot so ustvarjanje digitalnih vsebin, kodiranje in odgovorna uporaba tehnologije. V ZDA in Sloveniji sta se kurikulumata na področju digitalne pismenosti razvijala pod vplivom različnih kulturnih, ekonomskih in tehnoloških dejavnikov. Ameriški pristop, ki temelji na smernicah ISTE (International Society for Technology in Education), poudarja praktične veščine, ustvarjalnost in fleksibilnost kurikulumata. Nasprotno pa slovenski kurikulum, ki temelji na evropskem okviru DigComp, daje večji poudarek teoretičnemu razumevanju osnov računalništva, kot so algoritmi, kodiranje in digitalna varnost, ter zagotavlja enotno raven znanja po vsej državi. Analiza razlik med obema pristopoma pokaže prednosti in slabosti obeh modelov.

Ameriški model izstopa po prilagodljivosti in praktični uporabi tehnologije, slovenski pa po strukturiranosti in močni osredotočenosti na digitalno etiko in varnost. Članek ponuja primerjalno analizo teh pristopov in identificira možnosti za združitev najboljših praks, ki bi lahko služile kot osnova za oblikovanje učinkovitega hibridnega modela digitalne pismenosti.

Ključne besede: digitalna pismenost, osnovna šola, kurikulum, ZDA, Slovenija

Abstract: Digital literacy is essential for modern education, as it enables students to acquire the knowledge and skills necessary for successful participation in a digital society. Its development encompasses both a theoretical understanding of the fundamentals of computer science and practical skills such as creating digital content, coding, and the responsible use of technology. In the United States and Slovenia, digital literacy curricula have evolved under the influence of different cultural, economic, and technological factors. The American approach, based on the ISTE (International Society for Technology in Education) standards, emphasizes practical skills, creativity, and curriculum flexibility. In contrast, the Slovenian curriculum, grounded in the European DigComp framework, places greater emphasis on the theoretical understanding of computer science fundamentals, such as algorithms, coding, and digital safety, while ensuring a uniform level of knowledge across the country. An

analysis of the differences between the two approaches highlights the strengths and weaknesses of each model. The American model excels in flexibility and the practical application of technology, while the Slovenian model stands out for its structured approach and strong focus on digital ethics and safety. This article provides a comparative analysis of these approaches and identifies opportunities to integrate the best practices from both, laying the foundation for the development of an effective hybrid model of digital literacy.

Keywords: Digital literacy, primary school, curriculum, USA, Slovenia

UVOD

Razvoj digitalne pismenosti je ena od prioritet sodobnega izobraževalnega sistema. Znanja in veščine na tem področju so ključne za varno, učinkovito in ustvarjalno uporabo digitalnih tehnologij. V ZDA in Sloveniji sta se kurikulumata razvijala pod vplivom različnih kulturnih, ekonomskih in tehnoloških dejavnikov. Namen tega članka je analizirati in primerjati glavne značilnosti obeh pristopov ter identificirati prednosti in pomanjkljivosti, ki lahko služijo kot osnova za izboljšanje obeh sistemov ter priporočila za prihodnost.

Analiza kurikulumov

Cilji in usmeritve

V ZDA cilji temeljijo na dokumentu *ISTE Standards for Students* (Mednarodno združenje za tehnologijo v izobraževanju), ki vključuje razvijanje ustvarjalnosti, kritičnega mišljenja, sodelovanja, digitalne varnosti in etike. Poudarek je na praktični uporabi digitalnih orodij za reševanje realnih problemov. Slovenski kurikulum temelji na *Evropskem okviru za digitalne kompetence (DigComp)* in vključuje učni načrt za računalništvo ter medpredmetne povezave. Poudarek je na teoretičnem razumevanju osnov računalništva, kot so algoritmi, kodiranje in varnost na spletu.

Vsebine in metode poučevanja

Ameriški sistem je bolj fleksibilen in omogoča prilagoditev vsebin potrebam lokalnih skupnosti. Učenci samostojno razvijajo projekte, kot so izdelava aplikacij ali oblikovanje multimedijskih vsebin ali raziskovanje globalnih izzivov. Poudarek je na praktični uporabi in raziskovanju. V Sloveniji poučevanje digitalne pismenosti bolj strukturirano in vključuje jasno določene učne cilje ter vsebine, ki temeljijo na teoriji. Učitelji uporabljajo različne metode, kot so frontalni pouk, skupinsko delo in individualno raziskovanje, vendar je poudarek večinoma na teoretičnih znanjih, projektno delo pa je manj prisotno.

Ocenjevanje digitalnih kompetenc

V ZDA je ocenjevanje usmerjeno na proces in izdelek, pri čemer učenci predstavijo svoje projekte širšemu občinstvu, ki ga sestavljajo sošolci, učitelji ali starši. V Sloveniji ocenjevanje temelji na preverjanju znanja z uporabo pisnih testov, reševanjem problemskih nalog in opazovanjem učiteljev pri izvedbi nalog. Združitev najboljših praks obeh sistemov bi lahko privedla do celovitega pristopa k razvoju digitalne pismenosti. Praktične izkušnje ameriškega sistema in strukturiranost slovenskega pristopa bi ustvarile optimalno okolje za razvoj digitalnih kompetenc pri učencih. Sodelovanje med državami lahko postane ključno pri oblikovanju inovativnih rešitev za izzive sodobne digitalne družbe.

Prednosti in pomanjkljivosti obeh pristopov

Prednosti ameriškega pristopa

- **Poudarek na praktičnih veščinah in ustvarjalnosti**
Učenci že od zgodnjih šolskih let sodelujejo v projektih, kjer razvijajo praktične digitalne spretnosti, kot so kodiranje, oblikovanje spletnih strani in izdelava aplikacij. To omogoča neposredno uporabo pridobljenih znanj v resničnih situacijah. Projektno delo spodbuja inovativnost in kreativno razmišljanje.
- **Fleksibilnost kurikuluma**
Šole imajo možnost prilagajanja vsebin lokalnim potrebam in interesom učencev. To omogoča večjo relevantnost izobraževanja in spodbuja povezovanje digitalne pismenosti z drugimi predmeti, kot so umetnost, znanost in družboslovje.
- **Spodbujanje sodelovanja in timskega dela**
Učenci pogosto delajo v skupinah na projektih, kar krepi njihove socialne in komunikacijske veščine ter pripravlja na sodelovalno delovno okolje.
- **Vključevanje najsodobnejših tehnologij**
Ameriške šole pogosto uporabljajo inovativna orodja, kot so virtualna resničnost, umetna inteligenca in 3D-tiskanje, s čimer učence seznanjajo z najnovejšimi tehnološkimi trendi.

Pomanjkljivosti ameriškega pristopa

- **Pomanjkanje teoretičnih osnov**
Učenci razvijajo praktične veščine, vendar jim pogosto primanjkuje globljega razumevanja osnovnih konceptov računalništva, kot so algoritmi, podatkovne strukture in delovanje tehnologij.
- **Neenak dostop do virov**
Razlike v financiranju med šolami povzročajo, da imajo nekatere šole boljši dostop do tehnologij in usposobljenih učiteljev kot druge, kar ustvarja digitalni razkorak.
- **Manjši poudarek na digitalni varnosti**
Čeprav se obravnavajo teme etike in varnosti, niso vedno v ospredju kurikuluma, kar lahko povzroči nezadostno pripravljenost učencev na varno uporabo tehnologij.

Prednosti slovenskega pristopa

- **Močan poudarek na varnosti in etiki**
Slovenski kurikulum vključuje celovite vsebine o varnosti na spletu, varovanju zasebnosti in digitalni etiki, kar učence opremi z znanji za odgovorno vedenje v digitalnem okolju.
- **Strukturiranost in enotnost učnega načrta**
Jasno določeni učni cilji in standardi zagotavljajo enakomerno raven znanja med učenci po vsej državi, kar zmanjšuje razlike med posameznimi šolami.

Povezanost z evropskimi standardi

Kurikulum temelji na DigComp okvirju, kar omogoča primerljivost kompetenc učencev na evropski ravni in jim odpira možnosti za mednarodno sodelovanje.

Razvijanje računalniškega razmišljanja

Poudarek na osnovah kodiranja, algoritmih in logičnem mišljenju učencem omogoča poglobljeno razumevanje delovanja tehnologij.

Pomanjkljivosti slovenskega pristopa

Manj praktičnih veščin in projektne dela

Poudarek na teoretičnih vsebinah zmanjšuje priložnosti za učenje skozi praktično delo in ustvarjanje, kar lahko vpliva na angažiranost učencev.

Omejene možnosti za prilagodljivost

Strukturiran kurikulum omejuje učitelje pri prilagajanju vsebin specifičnim interesom in potrebam učencev.

Pomanjkanje usposabljanja za učitelje

Učitelji pogosto nimajo dostopa do dovolj intenzivnega usposabljanja za uporabo novih tehnologij in inovativnih pedagoških pristopov.

Preobremenjen učni načrt

Dodajanje digitalne pismenosti kot dodatne vsebine v že obstoječ urnik otežuje celovito obravnavo teme.

Oba pristopa imata svoje prednosti in pomanjkljivosti. Združitev praktičnih pristopov ameriškega kurikulumu in strukturiranega, teoretičnega pristopa slovenskega sistema bi lahko pripeljala do celovitega modela digitalne pismenosti, ki bi učencem omogočil pridobivanje tako praktičnih kot teoretičnih znanj za uspešno vključevanje v digitalno družbo.

V osnovnih šolah v ZDA in Sloveniji se za razvoj digitalne pismenosti uporabljajo različna spletna orodja in aplikacije. Nekatera izmed njih so skupna obema sistemoma, medtem ko so druga prilagojena specifičnim potrebam posamezne države.

Uporabljena orodja in aplikacije

Skupna orodja in aplikacije

- *Google Workspace for Education* (Google Classroom, Google Docs, Google Sheets): Platforma za ustvarjanje in upravljanje učnih vsebin, ki omogoča sodelovanje in deljenje gradiv med učenci in učitelji.
- *Microsoft Teams*: Orodje za sodelovanje, ki vključuje video konference, klepete in deljenje dokumentov.
- *Kahoot!*: Interaktivna aplikacija za kvize in preverjanje znanja.
- *Scratch*: Vizualno programsko okolje za začetnike, ki spodbuja kreativnost pri programiranju.

Specifična orodja za ZDA

- *Code.org*: Neprofitna organizacija, ki ponuja brezplačne tečaje računalniškega programiranja za učence vseh starosti, s poudarkom na osnovah kodiranja.
- *Khan Academy*: Izobraževalna platforma z brezplačnimi tečaji na različnih področjih, vključno z digitalnimi tehnologijami.
- *Minecraft: Education Edition*: Platforma, ki omogoča učenje skozi igro in razvoj prostorskega razmišljanja.

Specifična orodja za Slovenijo

- *SIO (Slovensko izobraževalno omrežje)*: Nacionalna platforma, ki ponuja digitalna orodja in vsebine za podporo izobraževanju ter spodbuja uporabo IKT v šolah.
- *E-učbeniki*: Interaktivni učbeniki, prilagojeni slovenskim učnim načrtom, ki vključujejo multimedijske vsebine, interaktivno učenje različnih predmetov.
- *Safe.si*: Izobraževalni portal, ki ponuja vire in gradiva za poučevanje o spletni varnosti in digitalni etiki.

Poleg teh orodij se v obeh sistemih uporabljajo tudi različne aplikacije za urejanje besedil, predstavitev in preglednic, kot so Microsoft Office, Google Docs in podobne. Pomembno je, da učenci pridobijo veščine za učinkovito in varno uporabo teh orodij, kar prispeva k njihovi digitalni pismenosti.

Na podlagi analize kurikulumov digitalne pismenosti v osnovnih šolah v ZDA in Sloveniji sem oblikovala naslednja priporočila za izboljšanje in nadgradnjo obeh sistemov, ki sledijo.

Priporočila za nadgradnjo obeh sistemov

Priporočila za ameriški sistem

- **Uvedba poglobljenih teoretičnih vsebin**

Poleg praktičnih veščin bi bilo smiselno vključiti vsebine, ki učencem omogočajo razumevanje osnov računalništva, kot so algoritmi, podatkovne strukture in osnove delovanja omrežij. To bi izboljšalo njihovo digitalno pismenost in pripravljenost za nadaljnje izobraževanje ali kariero v tehnologiji.

- **Krepitev poudarka na digitalni varnosti in etiki**

Varnost in etika bi morali postati stalni del kurikulumuma. Organizacija posebnih delavnic in projektov, ki obravnavajo te teme, bi lahko povečala ozaveščenost učencev o varnem in odgovornem vedenju v digitalnem okolju.

- **Zmanjšanje razlik med šolami**

S federalnimi in državnimi sredstvi bi bilo treba povečati dostop do tehnologije in usposabljanja učiteljev v manj privilegiranih šolah. To bi omogočilo enake možnosti za vse učence, ne glede na njihov socialno-ekonomski položaj.

- **Spodbujanje mednarodnega sodelovanja**

Vključevanje ameriških učencev v mednarodne projekte bi

razširilo njihovo perspektivo in omogočilo primerjavo pristopov k digitalni pismenosti z drugimi državami.

- **Prilagoditev kurikulumuma za nove tehnologije**

Razvijati vsebine o hitro razvijajočih se tehnologijah, kot so umetna inteligenca, blockchain in kibernetna varnost. S tem bi učenci dobili vpogled v prihodnost digitalnega sveta.

Priporočila za slovenski sistem

- **Večji poudarek na praktičnem delu in projektih**

Vpeljava več projektno usmerjenega učenja bi omogočila učencem, da teoretična znanja povežejo s prakso. Projekti, kot so oblikovanje aplikacij, raziskovanje spletnih groženj ali ustvarjanje digitalnih vsebin, bi povečali angažiranost in uporabnost znanj.

- **Razvoj interaktivnih in prilagodljivih učnih virov**

Digitalni učbeniki in orodja bi morali postati bolj interaktivni, z vključitvijo multimedijskih vsebin, simulacij in personaliziranih nalog. To bi učencem omogočilo bolj dinamično in prilagodljivo učenje.

- **Sistematična podpora učiteljem**

Organizacija pogostejših usposabljanj za učitelje na področju uporabe digitalnih orodij in inovativnih pedagoških pristopov. Spodbujati bi bilo treba tudi mentorstvo med izkušenimi in manj izkušenimi učitelji.

- **Povečanje fleksibilnosti kurikuluma**
Učiteljem bi bilo treba omogočiti več svobode pri prilagajanju učnih vsebin interesom in potrebam učencev. To bi lahko spodbudilo kreativnost in povezanost digitalne pismenosti z drugimi predmeti.
- **Krepitev partnerskih povezav z gospodarstvom in raziskovalnimi ustanovami**
Sodelovanje z lokalnimi podjetji in univerzami bi omogočilo dostop do najnovejših tehnologij, strokovnjakov in resničnih projektov, ki jih učenci lahko rešujejo.

Skupna priporočila za oba sistema

- **Redno posodabljanje kurikuluma**
Oba sistema bi morala zagotoviti sprotno prilagajanje kurikuluma hitrim spremembam v tehnologiji. Predlagana je vključitev novih tem, kot so umetna inteligenca, oblačne storitve, internet stvari (IoT) in kibernetna varnost.
- **Spodbujanje mednarodnih projektov**
Spodbujanje izmenjav učiteljev in učencev ter vključevanje v mednarodne projekte, kot so evropski programi Erasmus+ ali globalne iniciative na področju digitalne pismenosti, bi omogočilo deljenje dobrih praks.
- **Uvedba ocenjevanja na osnovi kompetenc**
Namesto tradicionalnega testiranja bi bilo smiselno uvesti ocenjevanje, osredotočeno na sposobnost uporabe znanj v

praksi. Učenci bi lahko predstavili svoje projekte, simulacije in rešitve resničnih problemov, ustvarjene z digitalnimi orodji.

- **Spodbujanje enakega dostopa do tehnologije**
Zmanjšanje digitalnega razkoraka z vlaganji v infrastrukturo, tehnologijo in dostop do interneta je ključno za zagotavljanje enakih možnosti za vse učence.
- **Povečanje poudarka na interdisciplinarnosti**
Digitalno pismenost bi bilo treba še bolj povezati z drugimi področji, kot so naravoslovje, umetnost in družboslovje, da bi učenci razumeli širši kontekst uporabe tehnologij.

Razširitev teh priporočil bi omogočila bolj celovit razvoj digitalne pismenosti v osnovnih šolah in pripravila učence na izzive sodobnega digitalnega sveta. Obe državi bi se lahko učili druga od druge in s sodelovanjem oblikovali bolj učinkovite učne pristope.

ZAKLJUČEK

ZDA in Slovenija imata različna pristopa k poučevanju digitalne pismenosti, ki se odražata v njihovih prednostih in pomanjkljivostih. Združitve najboljših praks – praktičnega učenja in ustvarjalnosti ameriškega sistema ter strukturiranega, varnostno usmerjenega slovenskega pristopa – bi lahko vodila k oblikovanju celovitega kurikuluma, prilagojenega potrebam sodobne družbe. Ključni koraki za prihodnost vključujejo večje vključevanje projektne dela,

intenzivnejše usposabljanje učiteljev ter enak dostop do tehnologij za vse učence.

Viri in literatura

1. International Society for Technology in Education. (2020). ISTE Standards for Students. Pridobljeno s <https://www.iste.org/standards/iste-standards-for-students>
2. Evropska komisija. (2021). DigComp 2.1: Okvir digitalnih kompetenc za državljane. Pridobljeno s <https://ec.europa.eu/jrc/en/digcomp>
3. Zavod RS za šolstvo. (2020). Učni načrt za računalništvo. Pridobljeno s <https://www.zrss.si/pdf/ucni-nact-racunalnistvo-2020.pdf>
4. Prensky, M. (2010). Teaching Digital Natives: Partnering for Real Learning. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
5. Digital Youth. (2023). Okvir digitalnih kompetenc za državljane. Pridobljeno s <https://digitalyouth.eu>
6. International Society for Technology in Education. (2020). ISTE Standards for Students. Pridobljeno s <https://www.iste.org/standards/iste-standards-for-students>
7. Evropska komisija. (2021). DigComp 2.1: Okvir digitalnih kompetenc za državljane. Pridobljeno s <https://ec.europa.eu/jrc/en/digcomp>
8. Zavod RS za šolstvo. (2020). Učni načrt za računalništvo. Pridobljeno s <https://www.zrss.si/pdf/ucni-nact-racunalnistvo-2020.pdf>
9. Code.org. (2023). Learn computer science. Pridobljeno s <https://code.org/>
10. Khan Academy. (2023). Learn for free about math, art, computer programming, and more. Pridobljeno s <https://www.khanacademy.org/>
11. Safe.si. (2023). Informacije za varno in odgovorno rabo interneta. Pridobljeno s <https://safe.si/>
12. SIO (Slovensko izobraževalno omrežje). (2023). Digitalna orodja in vsebine za podporo izobraževanju. Pridobljeno s <https://sio.si/>
13. Digital Youth. (2023). Okvir digitalnih kompetenc za državljane. Pridobljeno s <https://digitalyouth.eu>
14. Prensky, M. (2010). Teaching Digital Natives: Partnering for Real Learning. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
15. Minecraft: Education Edition. (2023). A game-based learning platform. Pridobljeno s <https://education.minecraft.net/>
16. Google Workspace for Education. (2023). Tools for collaboration in schools. Pridobljeno s <https://edu.google.com/intl/en/>
17. Microsoft Education. (2023). Empowering students and teachers with technology. Pridobljeno s <https://www.microsoft.com/en-us/education>

Šolski radio

ANDREJA ROZMAN, *prof. defektologije*
andr.rozman@gmail.com

Povzetek: Ob številnih socialnih omrežjih, hitremu razvoju digitalne tehnologije se čedalje bolj sprašujejo, kakšne posledice bo to pustilo na otrocih. Veliko se govori o negativnih vplivih. Vendar ima uporaba sodobne digitalne tehnologije, ob ustreznih usmeritvah odraslih, lahko tudi pozitiven vpliv na otroke. Na šoli že vrsto let deluje interesna dejavnost šolski radio. Pri tej interesni dejavnosti spodbujajo in usmerjajo učence k ustvarjalnosti, kreativnemu pisanju, uporabi digitalne tehnologije z namenom iskanja novega znanja in koristnih informacij. Pri učencih razvijajo kritičen odnos do uporabe interneta. Na šoli veliko časa namenijo preventivnim dejavnostim, ki so namenjene varni rabi socialnih omrežij in spleta.

Ključne besede: digitalna tehnologija, šolski radio, ustvarjalnost, kreativno pisanje

Abstract: The numerous social networks and the rapid development of digital technology are making people wonder how this will affect children. There is much talk of negative impacts. However, the use of modern digital technology, when properly guided by adults, can have

a positive impact on children. The School Radio extracurricular activity has been practised at the school for many years. In this extracurricular activity, pupils are encouraged and guided towards creativity, creative writing, and the use of digital technology to search for new knowledge and useful information. Pupils develop a critical attitude towards Internet use. The school devotes much of its time to preventive activities on the topic of the safe use of social networks and the Internet.

Keywords: digital technology, school radio, creativity, creative writing

UVOD

Uporaba sodobne tehnologije je v porastu tako med odraslimi kot med otroki. Uporabljamo računalnike, tablične računalnike, pametne telefone idr. Uporabi sodobne tehnologije se ne moremo izogniti, lahko pa se trudimo, da jo uporabljamo zgolj za pridobivanje novega znanja, za delo, za nujne stvari. Pomembno je tudi, da otroke usmerjamo v koristno uporabo digitalnih tehnologij. Otroci pri uporabi potrebujejo nadzor in omejevanje časa, ki ga preživijo na računalniku, pametnem telefonu.

Danes se veliko govori o negativnih vplivih, ki jih imajo računalniki, telefoni na otroke in tudi odrasle. Kramli (2017) pravi, da nas intenzivno delo s tehnologijo utruja, ko jo uporabljamo za pridobivanje znanja. Če se zabavamo z računalniškimi igrkami in na socialnih omrežjih, se v možganih sproži občutek ugodja, sprostitve, zabave. To lahko vodi v odvisnost. »Vzgoja za medije se prične tisti trenutek, ko otrok prvič sede za računalnik, vzame v roko mobilni telefon ali igralno konzolo.« (Internet in vzgoja, b.d.) Odrasli smo zgled otrokom pri uporabi računalnika, mobilnega telefona. Ob ustrezni kontroli s strani odraslih in časovnih omejitvah ima lahko uporaba digitalne tehnologije tudi pozitivne vplive na otroke. »Računalnik in internet sta izobraževalna pripomočka ne pa otrokova glavna dejavnost ali 'nadomestno' otrokovo igrišče.« (Internet in vzgoja, b. d.) Odrasli moramo z usmerjanjem, pogovorom, spodbudami otroke usmerjati v ustrezno rabo interneta in socialnih

omrežij. Seznaniti jih moramo z nevarnostmi, ki nanje prežijo na spletu. V osnovni šoli izvajajo številne preventivne dejavnosti glede varne rabe interneta. Na spletišču Varni internet v prispevku Nasveti za vzgojo digitalnih državljanov svetujejo, da naj učitelji vključujejo družabne medije v učne ure, da učencem zagotovijo, da se v varnem okolju naučijo pravil spletne varnosti.

Šolski radio

»Radio je eden od tradicionalnih medijev. Lahko ga poslušamo kjerkoli, omogoča nam neposredne prenose in je medij, ki ponuja najhitrejši način prenašanja sporočil.« (Drumlić, 2013, str. 47) Na šoli že vrsto let poteka interesna dejavnost šolski radio. Šolski radio se imenuje DJ. Ime DJ ne izvira iz angleške besede (*disco jockey*) za poimenovanje osebe, ki vrti glasbo, ampak so šolski radio poimenovali po inicialkah slovenskega skladatelja in dirigenta Davorina Jenka, ki se je rodil v vasi Dvorje pri Cerkljah na Gorenjskem. Po Davorinu Jenku se imenuje tudi šola. Odbor šolskega radia pripravi eno oddajo na teden, ob posebnih priložnostih pripravi izredno oddajo. Oddaja šolskega radia je na urniku ob petkih, med glavnim odmorom. Izredne oddaje pa običajno potekajo v času razrednih ur. Oddaje šolskega radia potekajo v obdobju od oktobra do junija.

Interesno dejavnost šolski radio obiskujejo učenci od šestega do devetega razreda. Na začetku vsakega šolskega leta, v septembru, zbirajo nove člane šolskega radia. Pogosto jih predlagajo učitelji,

lahko pa se javijo samoiniciativno. K šolskemu radiu lahko hodijo vsi učenci, vsak ima možnost, da se preizkusi. Nekateri imajo smisel za pisanje prispevkov, eni so uspešni pri branju v mikrofonski, drugi so dobra tehnična podpora. Pri interesni dejavnosti šolski radio se spodbuja ustvarjalnost, učenci razvijajo kreativno pisanje, spoznavajo različne oblike sporočanja, se seznanjajo z različno digitalno tehnologijo, spoznavajo, da je internet pripomoček, s pomočjo katerega lahko širimo svoje znanje in je vir informacij.

Vsako leto se v interesno dejavnost šolski radio vključi od osem do petnajst učencev. V septembru se jih vključi več, tekom šolskega leta jih vztraja manj, okoli deset. Nekateri učenci ugotovijo, da jim nastopanje po mikrofonski ne ustreza oziroma ne najdejo svoje vloge pri ustvarjanju oddaj šolskega radia in prenehajo z obiskovanjem interesne dejavnosti. Naloga mentorja je, da jih spodbuja, usmerja, da učencem razdeli naloge, ki jih zmorejo. Nekateri pri šolskem radiu tudi spoznajo, kaj bi radi delali v prihodnosti, nekateri se vpišejo na smer medijski tehnik, nekateri razmišljajo o novinarstvu. Nekateri učenci tudi tekom nastopanja na šolskem radiu premagujejo tremo pred nastopanjem. Upoštevajo se individualne posebnosti posameznega učenca. Učenca s hudo tremo se postopno uvaja v nastopanje po mikrofonski. Prilagaja se količina prebranega besedila po mikrofonski. Nekateri učenci pomagajo pri predvajanju glasbe, ne želijo brati po mikrofonski. Spodbujamo in razvijamo močna področja

vsakega učenca, ki želi sodelovati pri ustvarjanju oddaj šolskega radia.

Vsebina šolskega radia

Cilji šolskega radia so:

- obveščanje učencev in učiteljev o pomembnih dogodkih na šoli, v lokalnem okolju,
- obveščanje o dobrodelnih akcijah (zbiranje zamaškov, hrane za živali, izmenjava oblačil, izmenjava igrač),
- obveščanje o rezultatih učencev na tekmovanjih in natečajih,
- predstavitev izobraževalnih vsebin (predstavitev knjig, športnikov, živali, običajev),
- obeležitev pomembnih dni v sodelovanju z Unescom (mednarodni dnevi, svetovni dnevi),
- izvedba intervjujev,
- izvedba žrebanja nagradnih iger, ki potekajo na šoli,
- seznanjanje s tujo in slovensko glasbo.

Učitelje in učence tedensko obveščajo o dogodkih, ki so se zgodili v preteklem tednu na šoli. Učenci poročajo o ekskurzijah, naravoslovnih, kulturnih, tehniških in športnih dnevih, prireditvah, projektih, razstavah na šoli. Poslušalce seznanjajo s programi taborov in šol v naravi. Večkrat poročajo tudi o dogodkih iz lokalnega okolja. Na šoli potekajo številne dobrodelne akcije, o katerih redno obveščajo, in spodbujajo učence k zbiranju zamaškov, zvezkov, pisal,

starega papirja, hrane za živali ipd. O tem spregovorijo večkrat na leto. Veliko učencev tekmuje na številnih tekmovanjih in so pri tem zelo uspešni. Šolski radio redno seznanja poslušalce z dosežki učencev na posameznih tekmovanjih in jim čestita za njihov uspeh. Oddaje šolskega radia so tudi izobraževalne. Predstavljajo zanimive knjige in jih priporočajo v branje učencem. Predstavljajo pomembne osebnosti s posebnimi dosežki (športnike, glasbenike, znanstvenike idr.). Predstavljajo zanimive živali, kraje in običaje v Sloveniji ter drugod po svetu (npr. pustovanje, gregorjevo, miklavževanje).

Na šolskem radiu vsako šolsko leto obeležujejo mednarodne in svetovne dneve. Vsako leto v septembru, v sodelovanju z aktivom tujih jezikov, obeležijo evropski dan jezikov. V oddajah se predstavlja pozdrave, pregovore v različnih evropskih jezikih. Oddaje se po navadi zaključijo z nagradnim vprašanjem, odgovor se skriva v prispevku. Obeležujejo tudi: svetovni dan živali, svetovni dan učiteljev, svetovni dan pozdrava, svetovni dan človekovih pravic, svetovni dan mokrišč, svetovni dan prostovoljcev, svetovni dan poezije, svetovni dan knjige, svetovni dan zdravja in še mnoge druge. V novembru s posebno oddajo v sodelovanju s šolsko kuhinjo in organizatorico šolske prehrane obeležijo Tradicionalni slovenski zajtrk. V oddaji opozorijo na pomen hrane, pridelane v lokalnem okolju. Učencem postavijo nekaj ugank o mleku, kruhu, medu, jabolku. Predvajajo pesmi o zajtrku, posameznih živilih, ki sestavljajo zajtrk, in Slakovega Čebelarja.

Večkrat so v sodelovanju z aktivom slovenistov obeležili državne praznike in pripravili praznične oddaje. Na ta način so obeležili dan samostojnosti in enotnosti. Pogosto potekajo medpredmetne povezave.

Občasno izvedejo tudi intervjuje z učenci in delavci šole. Pred leti so izvedli intervju z učiteljico, ki je obiskala Mednarodno konferenco za okolje v Maleziji. Šola sodeluje tudi z Osnovno šolo Kovačiči iz Sarajeva. Vsako leto nas obišče skupina učencev in učiteljev iz Sarajeva. Takrat izvedejo intervju z enim ali dvema učencema v angleščini ali bosanščini. Vsako leto jim tudi naši učenci in učitelji vrnejo obisk. V tistem času so že kdaj organizirali javljanje po telefonu za šolski radio neposredno iz Sarajeva. Pred leti so izvedli intervju z igralcem Gojmirjem Lešnjakom Gojcem in pevko Marto Zore, ki sta na šoli izvedla kulturni dan za vse učence. Februarja 2020 je bila na Krvavcu tekma za evropski pokal v veleslalomu, za ženske. Organizatorji so s pomočjo Občine Cerklje na Gorenjskem in šole izpeljali dogodek. Člani šolskega radia so na Krvavcu izvedli intervjuje s tekmovalkami v alpskem smučanju. Člani šolskega radia so si to šteli v čast. Pripravili so vprašanja za tekmovalke v angleščini in slovenščini. Pogovore s privoljenjem intervjuvancev posnamejo na telefon, v nasprotnem primeru ga napišejo. Pri vseh intervjujih je prisotno nekaj treme.

Na šoli občasno potekajo tudi nagradne igre, ki potekajo preko oddaj šolskega radia. Med oddajami v živo izpeljejo žrebanje in podelijo simbolične nagrade. Zelo pomemben je izbor glasbe. Učenci spoznavajo tako tujo kot slovensko glasbo. Mentor šolskega radia vztraja, da vrtijo v večji meri slovensko glasbo. Učenci se s tem večkrat ne strinjajo. Radijski odbor pogosto zbira glasbene želje, in sicer obesijo na oglasno desko list, kamor lahko učenci napišejo glasbene želje. Zbirajo tudi čestitke in glasbene želje za učence, ki praznujejo rojstni dan. Pred leti sta dva učenca devetega razreda prišla na šolski radio in sta beatboksala v živo. V tem šolskem letu, smo v oktobru 2024, v tednu otroka, predvajali glasbo med glavnim odmorom. Vsak oddelek na šoli je predlagal eno glasbeno željo, ki se je v tednu otroka enkrat predvajala med glavnim odmorom. Pri predlaganju glasbenih želja so učenci potrebovali usmeritve učiteljev o primernosti posameznih glasbenih želja, za predvajanje na šolskem radiu.

Delovanje šolskega radia

Radijske oddaje so pripravljene tedensko. Ob torkih, med glavnim odmorom, se člani šolskega radia dobijo na sestanku, kjer se dogovorijo o vsebini petkove oddaje. Razmislijo o vseh dogodkih na šoli in v lokalni skupnosti, o svetovnih dnevih v tekočem tednu in ostalih novicah, o katerih bi poročali v oddaji šolskega radia. Učenci pri tem potrebujejo usmerjanje in pomoč mentorja. Ko zberejo vse ideje, o katerih želijo poročati v oddaji šolskega radia, določijo kateri

prispevek bo pripravil določen učenec. Dogovorijo se, kdo bo napisal vezno besedilo. Mentor jim da usmeritve, za pisanje prispevkov. Usmeri jih v iskanje informacij na spletu, pove jim, na katerega učitelja se lahko obrnejo, da jim bo dal informacije, ki so potrebne za pisanje določenega prispevka. Občasno učitelji tudi sami napišejo prispevek o določeni temi in ga posredujejo mentorju šolskega radia. Učenci pripravljajo prispevke individualno ali v paru, občasno tudi v skupini. Prispevek pripravijo učenci do četrtega in ga posredujejo mentorju po e-pošti. Mentor prispevke pregleda, popravi in uredi v celoto, prispevke umesti v vezno besedilo. Običajno berejo učenci tisti prispevek, ki so ga sami napisali. Nekateri se ne želijo izpostavljati z branjem po mikrofону, takrat določijo nekoga drugega, da prebere njihov prispevek. Na torkovem sestanku se dogovorijo, katero glasbo bodo predvajali, da jo tonski mojstri lahko pripravijo. Ob petkih se z nekaterimi učenci dobijo v preduri, da preberejo celotno besedilo, da oddaja poteka brez motenj. Oddaja šolskega radia poteka v živo ob petkih, po drugi šolski uri. Člani šolskega radia so z učitelji dogovorjeni, da lahko zapustijo drugo šolsko uro deset minut pred zvonjenjem. V teh desetih minutah potekajo še zadnje priprave, popravki besedil. Pred epidemijo Covid se je oddaja začela z uvodno špico, ki jo je zmontiral bivši učenec, pred nekaj leti. Uvodni špici je sledila tuja skladba, po predvajanju glasbe je sledilo branje prispevkov. Po prebranih besedilih je sledila še slovenska skladba. Oddajo šolskega radia smo zaključili z avizom, in to je bil znak za konec oddaje šolskega radia. Celotna oddaja je

trajala petnajst minut, toliko časa, kot je takrat na šoli trajal odmor za malico.

V času korone je šolski radio prenehal z delovanjem. Ko so se vrnili v šolske klopi, je bila organizacija pouka drugačna kot pred epidemijo Covida. Težko so našli ustrezen termin za izvedbo oddaje šolskega radia. Kljub reklamiranju šolskega radia po objavah, preko plakatov na šoli, ni bilo pretiranega interesa med učenci za oblikovanje oddaj šolskega radia. Po treh letih premora, je v tem šolskem letu šolski radio ponovno začel s predvajanjem svojih oddaj. V tem šolskem letu poteka predvajanje oddaje šolskega radia malo drugače, in sicer ravno tako ob petkih, med glavnim odmorom, ki traja pol ure. Oddajo šolskega radia izvajajo dvakrat. Na začetku glavnega odmora predvajajo eno tujo skladbo. Potem izvedejo oddajo za učence predmetne stopnje, ki imajo malico na začetku glavnega odmora. Učenci razredne stopnje so takrat na rekreativnem odmoru. Po petnajstih minutah pridejo učenci razredne stopnje na malico in takrat izvedejo oddajo za njih. V vmesnem času predvajajo skladbe slovenskih glasbenikov. Ko končajo z oddajo za učence razredne stopnje, sledi ena skladba za otroke. Tekom glavnega odmora predvajajo štiri skladbe. Učenci so nad glasbo navdušeni.

Za izvedbo oddaje potrebujejo tablični računalnik, pametni telefon, ozvočenje, mikrofoni. Oddaje izvajajo v posebnem prostoru za ozvočenje. Glede na to, da oddaja poteka vedno v živo, naletijo tudi

na občasne tehnične težave, članom se včasih med branjem zatika, preberejo kaj narobe, nekateri zaradi treme prispevka ne zmorejo prebrati do konca in jim morajo pomagati drugi člani. Ob koncu šolskega leta imajo zaključno srečanje, kjer naredijo evalvacijo dela preteklega šolskega leta in načrtujejo delo za novo šolsko leto, zbirajo nove ideje za prihodnje šolsko leto. Na zaključnem srečanju se posladkajo s pecivom, ki ga prinese mentor ali kdo od članov, ki sam speče mafine ali drugo pecivo.

ZAKLJUČEK

Odrasli imajo veliko vlogo pri vzgoji otrok glede uporabe digitalne tehnologije, socialnih omrežij, spleta. Z lastnim zgledom doma in v šoli, s preventivo in varno rabo v šoli lahko pri otrocih razvijajo čut za odgovorno uporabo digitalne tehnologije. Uporabe le-te ne morejo preprečiti, večkrat je nujno potrebna. V marcu 2020 je Slovenija zajel val epidemije COVID 19. Čez noč se je začel pouk na daljavo. Iz običajnih učilnic se je preselil v spletne učilnice, učitelji so poučevali preko raznih video aplikacij, vsa komunikacija je potekala preko digitalne tehnologije in brez nje pouk ne bi mogel potekati. Digitalna tehnologija ves čas napreduje, se razvija, zato se moramo ves čas izobraževati na tem področju, da lahko usmerjamo otroke pri njeni varni rabi le-te. Šola ima pri tem pomembno vlogo. Šola lahko izobražuje starše s predavanji o varni rabi digitalne tehnologije. Izobražuje in vzgaja učence s preventivnimi dejavnostmi, z

interesnimi dejavnosti in z varno uporabo digitalne tehnologije pri pouku.

Viri in literatura

1. Drumlič, R. (2013). *Vloga učitelja slovenščine pri kreativnem ustvarjanju šolske radijske oddaje* (Diplomsko delo, Filozofska fakulteta). Pridobljeno s <https://core.ac.uk/download/pdf/67573672.pdf>
2. Kramli, M. (27. december 2017). *Radosti in pasti nove tehnologije* [Video]. Pridobljeno s <https://www.youtube.com/watch?v=wawzPpiZPm0>
3. *Internet in vzgoja*. (b.d.). Pridobljeno s <https://safe.si/starsi/in-ternet-in-vzgoja>
4. *Nasveti za vzgojo digitalnih državljanov*. (b.d.). Pridobljeno s <https://www.varniinternet.si/blog/25-nasveti-za-vzgojo-digitalnih-drzavljanov>
5. *Je tudi vaš otrok zasvojen s sodobno tehnologijo*. (b.d.). Pridobljeno s <https://odnos.org/wp-content/uploads/2018/08/Je-tudi-vas-otrok-zasvojen-s-sodobno-tehnologijo.pdf>

Didaktični pripomočki za poučevanje o plastnicah

mag. BARBARA ROZMAN, *prof. geo. in ped.*

barbara.rozman@os-tabor1.si

Povzetek: Plastnice, izohipse ali višinske črte na zemljevidu povezujejo kraje z isto nadmorsko višino. Branje teh je za učence pri geografiji v 6. razredu eden od večjih izzivov. S tem pa postane izziv tudi za učitelja, ki želi, da bi tudi učenci, ki imajo slabšo abstraktno predstavo, dojeli koncept izohips. V članku predstavimo metode in pripravo didaktičnih pripomočkov za poučevanje o plastnicah kot na primer izdelavo kolobarjev iz slanega testa, risanje na roko ali koleno in potapljanje modela v tekočino. V pomoč so nam lahko tudi digitalni modeli in aplikacije. Najboljša je kombinacija različnih metod glede na značilnosti učencev in njihovo predznanje.

Ključne besede: izohipse, plastnice, zemljevidi, didaktični pripomočki

Abstract: Contour lines, also known as isohypses or elevation lines, connect points of the same altitude on a map. Reading contour lines is one of the bigger challenges for students in geography classes in the 6th grade. This also becomes a challenge for the teacher, who

aims to help even those students with weaker abstract visualization skills grasp the concept of isohypses. The article presents methods and the preparation of teaching aids for teaching about contour lines, such as creating rings from salt dough, drawing freehand or improvising, and submerging models in liquid. Digital models and applications can also be of great assistance. The best approach is a combination of different methods, tailored to the characteristics of our students.

Keywords: isohypses, contour lines, maps tools

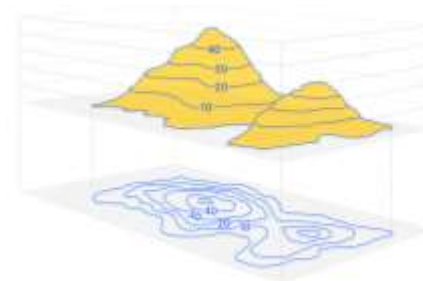
UVOD

Izkušnje z zemljevidi in drugimi prikazi zemeljskega površja pridobivajo otroci že v predšolskem obdobju in na začetku šolanja tudi v obliki lova na zaklad, orientacijskega teka ali med spremljanjem mobilne navigacije v avtomobilih. Digitalna tehnologija spreminja potrebo po znanju branja zemljevidov, a klasično branje teh je še vedno potrebno, še posebej v okoliščinah, kjer tehnologija ni zanesljiva. Ena izmed težjih nalog pri uporabi zemljevidov je branje izohips ali plastnic. Z njimi se učenci srečajo v 6. razredu pri pouku geografije, mnogi pa že prej pri tabornikih in skavtih. Večina učencev te izkušnje nima, zato mora biti učitelj precej iznajdljiv in imeti domišljijo, da najde enostavno dostopne materiale in učno snov preko didaktičnih pripomočkov približa učencem. V članku predstavljamo različne možnosti poučevanja o plastnicah in izpostavljam prednosti in slabosti posameznih didaktičnih pripomočkov.

Plastnice ali izohipse

Razumevanje izohips omogoča učencem zavedanje o reliefnih značilnostih pokrajine in boljšo orientacijo. Relief je ena izmed prvih zemljevidov, ki jih učenci najtežje razumejo. Na ravni ploskvi prikazati tretjo dimenzijo, primerno uporabnikom zemljevidov, je poseben kartografski problem. Simbolna predstavitev reliefa na zemljevidih je možna s pomočjo barvne lestvice, črtkanja, senčenja, fiziografične metode in plastnic. Prve štiri metode so primerne že za učence na

predmetni stopnji, izohipse so zahtevnejše. Z izohipsami otroci nimajo izkušenj, saj te v naravi ne obstajajo. Ostali elementi zemljevidov (ptičja perspektiva, pomanjšano merilo, simboli) so pogosteje prisotni v otroški igri in kasneje v vsakdanjem življenju.



Slika 1: Prikazovanje s pomočjo plastnic

Vir: <https://atlas.co/blog/what-is-a-contour-map-how-to-create-it/>

Plastnice, izohipse ali višinske črte (slika 1) na zemljevidu povezujejo kraje z isto nadmorsko višino. Poleg nadmorske višine nakazujejo oblikovanost površja. Plastnice so vedno sklenjene in povezane v neko obliko. Kjer so plastnice bolj skupaj, je teren strmejši in nasprotno, kjer so dlje narazen, je teren položnejši. Poznamo osnovne, glavne in pomožne plastnice. Glavne plastnice imajo občasno pripisano višino. Pri razumevanju plastnic je potrebna sposobnost abstraktnega mišljenja, pri pouku geografije velja za zahtevnejšo vsebino, predstavimo jo pri pouku, saj je nepogrešljiv člen pri zemljevidih velikega merila. Pogosteje pa se pojavlja na tekmovanjih iz znanja geografije, kar nakazuje, da učitelji ugotavljajo,

da gre za zahtevnejšo vsebino, ki jo v osnovni šoli zares usvoji peščica učencev.

Učenci, ki bodo razumeli koncept plastnic, bodo razumeli tudi druge izolinije – črte za zemljevidu, ki povezujejo kraje z enakim pojavom, vrednostjo ali intenzivnostjo (Geografski terminološki slovar, 2005). Torej ti učenci ne bodo izpolnjevali samo standardov pri predmetu geografija ob koncu tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja, pač pa bodo pridobili trajno in uporabno znanje za reševanje teoretičnih in praktičnih problemov. Med izočrtami, to je črtami, ki na zemljevidu povezujejo točke enakih vrednosti fizikalnih in meteoroloških količin, se pri pouku geografije v višjih razredih pojavljajo še izobate, izobare in izoterme. Izobate povezujejo točke istih globin morja. Izobare so črte, ki vežejo točke z enako količino padavin v določenem časovnem obdobju. Izoterme povezujejo kraje z enako temperaturo.

Poučevanje o zemljevidih in risanje zemljevidov

Umek (2001, str. 11–15) opredeljuje kartografsko opismenjevanje kot proces, ki nudi učencu lasten napredek skozi izkušensko in raziskovalno učenje. Nadalje poudarja, da kartografske spretnosti učenci razvijajo preko dejavnosti, kar pomeni, da se vsebinsko poglobimo v sestavine zemljevidov in postopke dela z njimi strnjeno v načrtovanem učenem sklopu, vendar pa je potrebno veččine branja, risanja in orientiranja z načrti in zemljevidi razvijati vse šolsko leto.

Po učnem načrtu pa se učenec sreča z zemljevidom v drugem razredu pri tematskem sklopu Prostor (načini predstavljanja geografskega okolja). Učenci se v tretjem razredu pri pouku spoznavanja okolja prvič sistematično seznanjajo z ključnimi elementi zemljevida (naslovom, legendo, merilo, mrežo, datumom nastanka, avtor). Zemljevide v tej starosti tudi sami rišejo.

Glede risanja in branja zemljevidov Umek (2001, str. 41–49) navaja številne avtorje (Catlin, Sobel, Palmer, Milner), ki so mnenja, da je bolje, da učenec najprej sam riše zemljevid, šele potem naj bi zemljevide bral. V delu, posvečenemu kartografskemu opismenjevanju (Teoretični model kartografskega opismenjevanja v prvem triletju osnovne šole), tudi Umek pride do enakega zaključka, saj tako učenec neposredno izkusi probleme, ki jih mora pri svojem delu razrešiti kartograf in zaradi tega bolje razume temeljne sestavine zemljevida. Preseneča, da v nasprotju s tem še vedno veljavni učni načrt v didaktičnih priporočilih za učitelje sporoča, da je branje zemljevidov lažje kot risanje.

Branje zemljevidov je lažje kot risanje zemljevidov in lažje je modelirati pokrajino, kot jo narisati. Tovrstne dejavnosti je treba vključiti v pouk, ker omogočajo učencu premostiti vrzel med abstraktnim zemljevidom in konkretnim okoljem. (Učni načrt: Geografija v osnovni šoli, 2011, str. 16)

Prednosti risanja kart pred branjem zemljevidov so številne:

- pri risanju se utrjuje kartografsko znanje in zavest, da je mogoče informacije prikazati na zemljevidu, učenci pridobijo pri natančnosti umeščanja pojavov v prostor,
- učenec se spoprime z reševanjem problemov kot na primer, koliko podatkov prikazati in kako (generalizacija podatkov),
- razvijanje samostojnosti in ustvarjalnosti pri predstavitvah prostorskih informacij,
- če ne gre samo za reprodukcijo znanja, je znanje trajnejše in dostopno za medpredmetno povezovanje.

Oba vira nas torej postavljata pred dilemo, po kateri poti se lotiti poučevanja o plastnicah. Zagotovo velja preizkusiti in poznati oba načina. Med prebiranjem literature pozornost v zvezi s kartografskim opismenjevanjem vzbudijo članki o razlikah med spoloma glede branja posameznih elementov zemljevidov. Lanca (1998) je raziskala, ali posamezniki pri proučevanju topografskih zemljevidov ustvarjajo tridimenzionalne miselne predstave območja. Udeleženci so morali ustvariti prečni prerez terena na zemljevidu in prepoznati že preučene karte, da bi preverili, ali so ustvarili tridimenzionalno predstavo. Raziskava je preučevala tudi vpliv spola na uspešnost prepoznavanja kart. Rezultati so pokazali, da so moški bolje prepoznali tridimenzionalne predstavitve in dosegli višje rezultate na testih prepoznavanja izolinij. To kaže na možnost, da moški pogosteje uporabijo tridimenzionalno prostorsko procesiranje za

dolgoročno pomnjenje izolinij na zemljevidih (Lanca, 1998, str. 22–41).

Boljši rezultati moških pri nalogah, ki vključujejo sposobnost, da si predstavljajo zemljevide ali pokrajine pod različnimi koti, so zanimivi tudi za načrtovanje pouka. Pričakovano je torej lažje preklapljanje med različnimi perspektivami, ki so prikazane na zemljevidu, in boljša orientacija v fizičnem prostoru.

Poučevanje o plastnicah

Plastnice ali višinske črte so omenjene med temeljnimi pojmi v Učnem načrtu za družbo, torej v 4. in 5. razredu. Učni načrt (str. 16) izpostavlja pomen kartografskega opismenjevanja, pravi, da je to »cilj in sredstvo učenja, zato mu je treba nameniti dovolj časa in čim večkrat vključiti v pouk delo z zemljevidi«.

Konkretno znanje o plastnicah, izohipsah ali višinskih črtah v učnem načrtu za geografijo (od 6. do 9. razreda) v nasprotju z učnim načrtom za družbo ni omenjeno.

Razumevanje izohips se po Sanfordu odvija v treh stopnjah:

1. Najprej so otroci sposobni dojemati le vzorce izohips. Zaznavajo, ali so izohipse tesneje skupaj ali bolj narazen.
2. Z izkušnjami in vajo postanejo sposobni miselno vstaviti prostor med izolinije (nanje gledajo tudi prečno, ne le vzdolž njih), s tem začnejo razlikovati med izboklinami in vboklimi oblikami in med dnom dolin in vrhovi vzpetin.

3. Otroci razvijejo sposobnost videti iz plastnic, da elementi, ki tvorijo teren, oblikujejo vzorce, ki predstavljajo tipe pokrajin (Sanford, 1979, povzeto po Matthews, 1992, str. 160).

Iz zgornjega opisa lahko razberemo, da je za razumevanje plastnic potrebnih precej izkušenj. Zaplete se tudi pri razumevanju ekvidistance. To je navpična razdalja (višinska razlika) med posameznimi plastnicami ter je povsod na določenem zemljevidu enake vrednosti. Vodoravne razdalje med plastnicami so precej različne in odvisne od naklonskega kota pobočij (položnejše pobočje – večje, strmo pobočje – manjše razdalje). Plastnice za prikazovanje reliefa uporabljamo na zemljevidih večjih meril. Ekvidistanca na topografskem zemljevidu v merilu 1 : 25 000 je vedno 10 metrov, na zemljevidu v merilu 1 : 50 000 pa 20 metrov. Prav ekvidistanca je pojem, ki je abstrakten in zato učenci potrebujejo različne in čim bolj konkretne ponazoritve, da ga dojamejo. Izohipse so zaključene krivulje. Zaprte krivulje, ki nakazujejo nižja območja, predstavljajo doline, medtem ko zaprte oblike z višjimi nadmorskimi višinami označujejo vzpetine ali hribe. Območja, kjer zaznamo vodotoke in so izohipse bolj razmaknjene, so tako na primer doline.

Didaktični pripomočki za poučevanje o plastnicah

Didaktične pripomočke uporabljamo za lažje razumevanje, poučevanje in učenje. Služijo kot demonstracijsko sredstvo za ponazoritev in da učenci hitreje preidejo s konkretne na abstraktno

raven. Pogosto učencem omogočajo samostojno delo. Pri iskanju učinkovitih načinov učenja o plastnicah smo sledili načelu od konkretnega k abstraktnemu. Učni pripomočki učence različnih starosti dodatno motivirajo, ustrezajo različnim učnim in zaznavnim stilom.

Da bi se učenci učili z razumevanjem, smo iskali načine, s katerimi bi učenci samostojno pridobivali znanje, ki bi jim omogočali vodeno učenje in načine učenja, ki omogočajo dokumentiranje procesa pridobivanja znanja.

Standardi znanja po področjih ob koncu tretjega vzgojno-izobraževalnega obdobja v sklopu Zemljevidi in orientacija ter njuna uporaba naročajo, da med drugim učenec zna:

- prebrati različne tematske in splošne zemljevide v tiskani in digitalni obliki,
- nariše oziroma izdelava različne vrste preprostejših zemljevidov z uporabo topografskih dogovorjenih znakov,
- z zemljevidi načrtuje pohod, izlet in šolsko ekskurzijo (Učni načrt, 2011).

V nadaljevanju opisujemo učne metode in pripomočke za poučevanje o plastnicah.

- a) Izdelava kolobarjev iz raznih materialov

Učenci lahko oblikujejo tridimenzionalni model vzpetine iz različnih materialov (slano testo, glina, plastelin, modelirna masa, primerno

oblikovan krompir). Model nato narežejo na enako debele kolobarje in s tem usvojijo pojem ekvidistanca. Na našem modelu smo plastnice označili z nitkami (slika 2). Narezani kolobarji omogočajo, da si plastnice vsak učenec preriše v zvezek (slika 3). Poskrbeti je potrebno, da se posamezni kolobarji pred tem posušijo, saj se sicer spremeni njihova oblika.

Težave pri tem načinu samostojnega učenja bi se pri šestošolcih ali še mlajših učencih lahko pojavile pri nameščanju nitk na isto »nadmorsko višino«, zato je priporočljiv razmislek o številčnosti in spretnosti skupine, s katero bi se te metode lotili.



Slika 2 in 3: Model za risanje plastnic iz testa

Vir: Lasten

Enostavnejše je ravnanje z vnaprej pripravljenimi kolobarji iz umetnih mas ali debelih kartonov (slika 4), tudi v tem primeru učenci vzpetino najprej razstavijo in lahko prav tako prerišejo. Debelejši material in več plasti bo omogočalo boljše razumevanje ekvidistance.



Slika 4: Kolobarji iz umetne mase

Vir: Lasten

Prednost izdelave kolobarjev iz različnih materialov je, da je to vizualna in otipljiva metoda, kar učencem omogoča, da si zapomnijo debelino posameznih plasti. Sestavljanje vzpetine lahko večkrat ponovijo in si tako izboljšajo predstave o reliefu.

b) Risanje na roko, koleno

Izjemno motivacijsko delujejo načini učenja, ki omogočajo interakcijo in dovoljujejo početje, ki ni običajno za šolo. Za tak način je risanje na kožo na sklepih prstov na rokah (slika), komolcih ali kolenih. Ker lahko »vzpetino« na roki večkrat sploščimo in znova povrnemo v prvotno stanje (slika 6), pri tem pa opazujemo pomen plastnic, je ta način zelo

nazoren. Učencem zaradi zabavnega početja za dolgo ostane v prijetnem spominu.



Slika 5 in 6: Risanje plastnic na roko

Vir: Lasten

c) Metoda s peskom



Slika 7, 8 in 9: Prikazovanje plastnic s peskom in risanje na prozorno folijo

Vir: Lasten

V ne preveč globoki stekleni posodi tudi pri tej metodi iz (kinetičnega) peska najprej oblikujemo poljubno obliko reliefa, najbolje vzpetino po vzgladu katere izmed vzpetin iz domače okolice. Plastnice ponazorimo z raznobarvnimi vrvicami ali volno (slika 7). V zaključku se lahko odločimo, da s pomočjo prozorne trde prozorne folije (za

plastificiranje) sploščimo vzpetino in s flomastrom prerišemo plastnice na ravno površino (slika 8 in 9). Lahko pa folijo položimo na škatlo in rišemo, ne da bi vzpetino sploščili.

d) Potapljanje modela v tekočino

Tehnike za prikazovanje plastnic so se hitro razvijale v 19. stoletju. Če želimo izpostaviti pomen ekvidistance, se kot nazoren način izkaže potapljanje modela v obarvano tekočino (The Great Lines Project, 2020). Uporabimo prodnik ali še bolje model, ki smo ga posebej v ta namen oblikovali iz mavca (slika 10). Model položimo v posodo in večkrat dolivamo vsakič enako količino vode. Prvič dodamo tudi črnilo (slika 11). Vsakič v višini, do koder sega voda, narišemo plastnico. Med dolivanjem vode mavčnemu modelu vsakič počakamo približno 5 minut, da se obarva. Ker dodana voda vsakič razredči tekočino, se bodo lepo videle plasti.



Slika 10 in 11: Potapljanje modela v tekočino

Vir 10:

<https://thegreatlinesproject.wordpress.com/2020/05/11/modelling-contours/>, vir 11: Lasten

Metoda je za samostojno raziskovanje primerna za učence, ki koncept plastnic razumejo že brez ostalih predlaganih načinov poučevanja, npr. kot diferenciacija za nadarjene in vedoželjne učence. Zahteva sicer več časa in pripravo modela, je pa zelo nazorna in priljubljena pri učencih. Učenci si model odnesejo domov in ga hranijo kot dokaz o učenju.

e) Digitalni modeli in aplikacije

Tehnologija lahko zelo olajša učenje geografskih konceptov. Učenci lahko uporabljajo različne brezplačne aplikacije in spletne strani, kot so Google Earth, kjer je relief dostopen v digitalni obliki in je omogočeno pregledovanje zemljevida iz različnih zornih kotov. Google Earth Web je učencem dobro poznan, preprosto dostopen v brskalniku in ponuja osnovno višinsko analizo, ne prikazuje pa plastnic. Bolj natančni so nekateri namenski zemljevidi, zato priporočamo spodaj naštetá orodja ali aplikacije in orodja za pohodništvo.

Geodetska uprava Slovenije (GURS) omogoča dostop do podrobnih topografskih zemljevidov, ki vsebujejo izohipse, dostopnih prek aplikacij, kot je Prostor.

Open Topo Map (opentopomap.org) je spletna platforma, ki ponuja topografske zemljevide, ustvarjene na podlagi podatkov iz projekta OpenStreetMap. Zemljevidi na OpenTopoMap so zasnovani tako, da dajejo videz klasičnih topografskih zemljevidov, ki vključujejo plastnice, višinske podatke, reke, ceste in druge geografske

značilnosti (slika 12). Gre za brezplačen spletni zemljevid, ki jasno prikazuje izohipse in je primeren za raziskovanje višinskih razlik.



Slika 12: Izrezek z izohipsami iz prikaza opentopomap.org

Vir: opentopomap.org

Uporaba teh orodij omogoča interaktivno učenje, saj učenci lahko sami raziskujejo, kako se relief spremeni, ko približajo ali oddaljijo določeno lokacijo.

ZAKLJUČEK

Načrtovanje učnih ur z zahtevnejšimi vsebinami je izziv za vsakega učitelja. V članku smo predstavili različne metode in učne pripomočke, s katerimi lahko učencem približamo koncept plastnic. Z organizacijskega vidika bo najlažje pripraviti primere reliefa različnih oblik iz umetne mase in jih učencem ponuditi za samostojno učenje. Med pogosteje izvajanimi in enostavnimi metodami za izvedbo je risanje na roko. Glede na predznanje in dosegljivost

didaktičnih pripomočkov bo učitelj izbral najbolj primerne metode in s tem omogočil diferenciacijo.

Viri in literatura

1. Kladnik, D., Lovrenčak, F., Orožen Adamič, M. (ur.), 2005. *Geografski terminološki slovar*, Ljubljana, Geografski inštitut Antona Melika ZRC SAZU, 451 str.
2. Lanca, M. (1998). Three-dimensional representations of contour map. *Contemporary Educational Psychology*, 23(1), 22–41.
3. OpenTopoMap. (n.d.). OpenTopoMap [zemljevid]. Pridobljeno 1. 12. 2024, s <https://opentopomap.org>.
4. The Great Lines Project. (2020, 11. maj). Modelling contours. WordPress. <https://thegreatlinesproject.wordpress.com/2020/05/11/modelling-contours/>
5. Učni načrt: Geografija v osnovni šoli. (n. d.). Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_geografija.pdf
6. Umek, M. (2001). *Teoretični model kartografskega opismenjevanja v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana. Pedagoška fakulteta.
7. Vrišer, I. 2002. *Uvod v geografijo*. Ljubljana, Filozofska fakulteta, 414 str.

Spalne navade dijakov in z njimi povezana raba elektronskih naprav

TJAŠA ZUPAN, *svetovalna delavka*

Ekonomska šola Celje, Gimnazija in srednja šola

tjasa.zupan@escelje.si

Povzetek: Mladostniki se vse pogosteje soočajo s težavami povezanimi s spanjem. Kljub temu da za optimalen razvoj potrebujejo 8–10 ur spanja dnevno, številne raziskave kažejo, da pogosto spijo manj. Članek raziskuje vpliv dejavnikov na dolžino spanca (ang. TST – *total sleep time*), latenco uspavanja (ang. SOL – *sleep onset latency*) ter čas odhoda v posteljo. Raziskave kažejo, da ima pomanjkanje spanja daljnosežne posledice na zdravje posameznika, sam vzrok pa je večkrat težko določiti, saj gre za kompleksen pojav, na katerega vpliva več dejavnikov. Ključni dejavniki tveganja pri težavah, povezanih s spanjem, vključujejo uporabo več naprav hkrati pred spanjem; izpostavljenost močni svetlobi v večernem času; uživanje kofeina ter energijskih pijač, ki vsebujejo kofein; negativno družinsko okolje in kajenje tobačnih izdelkov. Po drugi strani varovalne dejavnike predstavljajo dobra

spalna higiena, telesna aktivnost in starševski nadzor nad spalno rutino mladostnikov. Članek se osredotoča na rabo elektronskih naprav pred spanjem in njene posledice na spanje ter ponuja razmišljanje, kako mladostnikom nuditi pomoč na področju tega kompleksnega in hkrati zelo perečega problema.

Ključne besede: spalne navade, dijaki, elektronske naprave, kofein, spalna higiena

Abstract: Adolescents are increasingly facing sleep-related problems. Although they require 8–10 hours of sleep per day for optimal development, numerous studies show that they often get less. This article explores the impact of various factors on total sleep time (TST), sleep onset latency (SOL), and bedtime. Research indicates that insufficient sleep has far-reaching consequences for individual health, yet the root cause is often difficult to determine due to the complexity of factors involved. Key risk factors for sleep-related issues include using multiple devices simultaneously before bed, exposure to bright light in the evening, caffeine and energy drink consumption, a negative family environment, and tobacco use. On the other hand, protective factors include good sleep hygiene, physical activity, and parental supervision of adolescents' sleep routines. The article focuses on the use of electronic devices before bed and its impact on sleep, offering insights into how adolescents can be supported in addressing this complex and pressing issue.

Keywords: sleep habits, adolescents, electronic devices, caffeine, sleep hygiene

UVOD

V okviru svetovalne službe s strani dijakov pogosto poslušam o težavah s spanjem, s katerimi se soočajo. Mnogi se pozno odpravljajo spat, imajo neurejeno rutino spanja, poleg tega pa imajo težave s tem, kako sploh zaspati. Posledično čez dan težka sledijo pouku, saj se počutijo utrujeno in zaspano. Da bi dobila globlji uvid v problem, me je zanimalo, kakšne so spalne navade mladostnikov po svetu, kateri so dejavniki tveganja, varovalni dejavniki ter kakšno vlogo pri spanju ima raba elektronskih naprav.

Potrebe po spanju in posledice pomanjkanja spanca

Mladostniki za zdrav razvoj potrebujejo 8–10 ur spanja dnevno, številne raziskave pa ugotavljajo, da ga pridobijo manj. Ustrezna količina spanja je ključna za optimalno fizično in duševno zdravje, rast, spomin ter doseganje akademskih rezultatov pri otrocih in mladostnikih. Kljub temu podatki raziskave *Sleep in America Poll* iz leta 2011 kažejo, da mladostniki, stari med 13 in 21 let, povprečno spijo eno uro ali več manj od priporočenega časa, ki ga določata Ameriška akademija za pediatrijo (American Academy of Pediatrics, 2014, povzeto po Johansson, Petrisko in Chasens, 2016, str. 4). Manj kot 8 ur spanja povečuje dnevno zaspanost, zmanjšuje razpoloženje, motivacijo in rezultate na testih inteligence (Gradisar, Terrill, Johnston in Douglas, 2008; povzeto po Bartel, Gradisar in Williamson, 2015, str. 72) ter poslabšuje dnevno delovanje (Warner, Murray in Meyer, 2008; povzeto po Bartel, Gradisar in Williamson, 2015, str.

72). Nasprotno pa so daljše trajanje spanja, boljša kakovost spanja in manjša dnevna zaspanost povezani z boljšimi šolskimi rezultati (Dewald idr., 2010; povzeto po Bartel, Gradisar in Williamson, 2015, str. 72). Huda omejitev spanja med tednom, kadar je spanec krajši od 6 ur na noč, je povezana s povečanim medosebnim težavami v šoli, psihološkimi težavami, kot so nižje življenjsko zadovoljstvo, nižja samopodoba, večja pojavnost uživanja drog (Roberts, Roberts in Duong, 2009; povzeto po Bartel, Gradisar in Williamson, 2015, str. 72) in višja stopnja prometnih nesreč (Martiniuk idr., 2013; povzeto po Bartel, Gradisar in Williamson, 2015, str. 72).

Vplivi na spanje: varovalni dejavniki in dejavniki tveganja

Zavedajoč se pomembnosti kakovostnega spanca in omenjenih posledic se je priporočljivo zavedati dejavnikov tveganja ter varovalnih dejavnikov, ki vplivajo nanj. Bartel, Gradisar in Williamson (2015, str. 72–85) so opravili metaanalizo, ki je vključevala 41 študij, objavljenih med letoma 2003 in 2014. Raziskovali so moč varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja za 85.561 mladostnikov, starih med 12 in 18 let. Raziskovali so vpliv na dolžino spanca (ang. TST – *total sleep time*), latenco uspavanja (ang. SOL – *sleep onset latency*) ter čas odhoda v posteljo. V nadaljevanju si pogledjmo ugotovitve.

Dolžina spanca

Najdlje spijo mladostniki, ki imajo urejeno spalno higieno ter starševski nadzor nad spanjem. Kot varovalni dejavnik se je izkazala

praksa, kjer starši mladostnikom določijo uro, ob kateri gredo spat. Mladostniki tako pridobijo čas za spanje, ki bi jim ga ob poznem odhodu v posteljo primanjkovalo. Dejavniki, ki krajšajo spanec, so naslednji: kajenje tobačnih izdelkov, uporaba računalnika, izpostavljenost močni svetlobi v večernem času, uživanje kofeina ter negativno družinsko okolje (Bartel, Gradisar in Williamson, 2015, str. 77–78). Posebej negativen vpliv na dolžino spanca ima pogostost rabe naprav, predvsem več naprav hkrati v obdobju ene ure pred spanjem (Arora, Broglio, Thomas in Taheri, 2014, str. 246).

Latenca uspavanja

Na latenco uspavanja ima največji vpliv spalna higiena. Mladostniki z dobro spalno higieno so zaspali prej od ostalih udeležencev raziskave. Latenca uspavanja se je najbolj podaljševala pri mladostnikih, ki so živeli v negativnem družinskem okolju (Bartel, Gradisar in Williamson, 2015, str. 76–77). Avtorji Arora, Broglio, Thomas in Taheri (2014, str. 242) v svoji raziskavi, ki je bila opravljena med 738 mladostniki, starimi med 11 in 13 let, ugotavljajo, da imajo mladostniki, ki eno uro pred spanjem vedno ali pogosto poslušajo glasbo, daljšo latenco uspavanja. Prav tako negativno podaljšuje čas uspavanja igranje videoiger.

Čas odhoda v posteljo

Najmočnejši varovalni dejavniki pri odhodu v posteljo so spalna higiena, starševski nadzor nad spanjem ter telesna aktivnost. V

metaanalizi se je izkazalo, da izpostavljenost močni svetlobi pred spanjem, uporaba računalnika, uporaba telefona, igranje videoiger ter negativno družinsko okolje pozitivno korelirajo s časom odhoda v posteljo. Slednje torej pomeni, da se z uporabo omenjenih naprav, izpostavljenostjo močni svetlobi ter družinsko problematiko podaljšuje ura, ob kateri se mladostniki odpravijo spat (Bartel, Gradisar in Williamson, 2015, str. 76). Kot je razvidno iz rezultatov, je dobra spalna higiena edini dejavnik, ki vpliva tako na dolžino spanca, latenco uspavanja, kot tudi na čas odhoda v posteljo. Pod pojmom spalna higiena razumemo različne vidike, in sicer vedenjsko, fiziološko in čustveno stanje pred spanjem, spalno okolje in rutino spanja. Za dober spanec naj mladostnik torej pred spanjem ne bi bil vznemirjen, imel naj bi urejeno rutino spanca in urejeno okolje (Bartel, Gradisar in Williamson, 2015, str. 82).

Spanje in spočitost

Obstajajo dokazi, ki nakazujejo, da starejši mladostniki potrebo po spanju kopičijo počasneje, kar vodi v poznejši čas za spanje in poznejši čas prebujanja (Jenni in drugi, 2005; povzeto po Bartel, Gradisar, & Williamson, 2015, str. 73). To predstavlja izziv med tednom, ko zgodnji začetek pouka preprečuje, da bi mladostniki dobili dovolj spanca.

Uporaba tehnologije pred spanjem

Raziskava Johansson, Petrisko in Chasens (2016, str. 4), ki je bila opravljena med 259 mladostniki, starimi 13–21 let, ugotavlja, da 97

% udeležencev raziskave uporablja napravo eno uro pred spanjem. Najpogosteje uporabljajo mobilni telefon (74 %), računalnik (69 %), napravo za poslušanje glasbe (61 %) in televizijo (55 %). Posebej zaskrbljujoče je, da skoraj polovica mladostnikov (47 %) uporablja tri ali štiri naprave pred spanjem. Raba naprav je enaka pri starejših in mlajših mladostnikih, razlika se pojavlja le pri rabi naprav za poslušanje glasbe – mlajši mladostniki večkrat poslušajo glasbo pred spanjem kot starejši. Ta podatek je zaskrbljujoč predvsem zaradi že podanih ugotovitev Arora, Broglia, Thomas in Taheri (2014, str. 242), da poslušanje glasbe podaljšuje latenco uspavanja, hkrati pa Calamaro in sodelavci (Calamaro, Mason in Ratcliffe, 2009, str. 1008) ugotavljajo, da individualna nočna uporaba naprav ne vpliva na dolžino spanja, medtem ko do tega vpliva pride, če mladostniki uporabljajo več naprav hkrati.

Kot je razvidno, gre pri spanju za kompleksen pojav, na katerega vpliva mnogo dejavnikov. Poleg uporabe več naprav hkrati (Calamaro, Mason in Ratcliffe, 2009, str. 1008), lahko na spanje mladostnikov vpliva tudi vsebina, ki jo mladostniki v tem času gledajo. Medtem ko pasivne dejavnosti, kot je gledanje televizije, nimajo velikega vpliva na spanec, so interaktivne oblike tehnologije, kot so računalniki, mobilni telefoni in igranje videoiger, pokazale večji vpliv (Gradisar, Wolfson, Harvey, Hale, Rosenberg, in Czeisler, 2013, str. 1295). Glede na samooceno kvalitete spanca k temu prispeva tudi trajanje uporabe tehnologije (King idr., 2013, str. 139).

Izvedba ankete in rezultati

Na Ekonomski šoli Celje, gimnaziji in srednji šoli, je bila med dijaki drugih letnikov opravljena anketa o spalnih navadah. Veljavno izpolnjenih anket je bilo 53, od tega 29 deklet in 24 fantov. Njihova povprečna starost je 16 let. Kljub temu, da je priporočeno, da mladostniki spijo 8–10 ur dnevno, je med vprašanimi le 15 % poročalo, da med tednom spijo več kot 8 ur dnevno. Rezultati ankete kažejo, da skoraj polovica anketirancev (49 %) med tednom spi 6–8 ur, skoraj tretjina (32 %) pa le 4–6 ur. Podatek je zaskrbljujoč, saj pomanjkanje spanja predstavlja dejavnik tveganja za razne psihološke in medosebne težave ter ga hkrati povezujejo z večjo pojavnostjo uživanja drog in prometnih nesreč. Zanimivo je, da je dolžina spanja pri anketirancih daljša med vikendi, ko dijaki nimajo pouka. Izkazalo se je, da med vikendi kar 57 % vprašanih spi več kot 8 ur ter 38 % udeležencev ankete 6–8 ur. Glede na to, da se v mladostništvu cirkadiani ritem premakne naprej in da se spalni pritisk pri mladostnikih kopiči kasneje kot v odraslosti, predstavlja velik problem ravno zgodnji začetek pouka, ki se ne sklada z mladostniškim biološkim ritmom. Glede na ugotovljeno ne preseneča podatek, da se kar 70 % vprašanih ne zbudi spočitih, hkrati pa eno uro pred spanjem elektronsko napravo vsak dan uporablja 74 % anketirancev, 23 % vprašanih pa včasih. Podatek je primerljiv z ugotovitvami Johansson, Petrisko in Chasens (2016), ki so ugotovili, da 97 % mladostnikov uporablja napravo eno uro pred spanjem.

Glede na rezultate ankete se mladostniki zavedajo vpliva spalnih navad na njihovo počutje. Razvidno je, da 88 % vprašanih meni, da njihove spalne navade zagotovo ali vsaj malo vplivajo na njihovo sposobnost osredotočanja in doseganja uspehov v šoli. Kljub temu se med poukom četrtnina vprašanih nenehno počuti utrujeno, kar 42 % dijakov pa se tako počuti pogosto. Rezultati ankete, čeprav na majhnem vzorcu, potrjujejo že ugotovitve raziskav, da so spalne navade mladostnikov in z njimi povezana raba naprav pred spanjem pereč problem z daljnosežnimi posledicami.

Kako naprej?

Ob mnogih raziskavah, ki so bile opravljene na to temo, je nujno razmisliti o tem, kako pomagati mladostnikom, da predvsem v času odraščanja pridobijo za njih zelo pomemben spanec. V Hong Kongu so s tem namenom že izvedli program za mladostnike (Wing in drugi, 2015), kjer so na 14 naključno izbranih srednjih šolah z 3.713 dijaki izvedli izobraževalni program. V okviru le-tega so udeleženci poslušali enourni izobraževalni seminar ter sodelovali v dveh 40-minutnih delavnicah v sklopu manjših skupin. Program je pokrival naslednjo vsebino: pomen spanja; posledice pomanjkanja spanja; dejavniki, ki prispevajo k pomanjkanju spanja, ter primeri dobre prakse, podučili pa so jih tudi o tehnikah sproščanja ter tehnikah upravljanja s časom. Dijaki so po izvedbi prve delavnice vodili 7-dnevni dnevnik spanja z namenom, da dobijo vpogled v lastne vzorce spanja. Starši in učitelji

so bili ločeno povabljeni k enournem seminarju. Dodatno so bili dijakom, učiteljem in staršem ponujeni letaki, brošure ter dostop do spletne strani. Vsi udeleženci so bili pozvani, da ustvarijo slogan, ki bo prispeval k ozaveščenosti o pomenu spanja in dobrih spalnih navadah (Wing in drugi, 2015, str. 2–3). Rezultate izvedenega programa, pridobljene na podlagi izpolnjenih vprašalnikov, so primerjali z rezultati, pridobljenimi v kontrolni skupini. Raziskava je ugotovila, da so dijaki, ki so bili deležni intervencij, pridobili znanje o spanju, ki ga dijaki v testni skupini niso imeli. Udeleženci obeh skupin so po izvedbi programa izkazali kasnejši odhod v posteljno, se je pa pri testni skupini izkazalo, da je bil njihov odhod v posteljno zgodnejši. Posledično so torej udeleženci obeh skupin poročali o krajšem spancu kot pred izvedbo programa, manjše razlike pa so se izkazale v skupini z izvedenimi intervencijami. Izveden program ni imel vpliva na spalne navade, latenco uspavanja, nespečnost in zaspanostjo čez dan (Wing in drugi, 2015, str. 5). Pozitiven efekt so opazili pri konzumaciji kofeina ter energijskih pijačah, ki vsebujejo kofein. Ta je v skupini, v kateri so bile izvedene intervencije, upadla. Prav tako so opazili pozitiven učinek na duševno zdravje mladostnikov. Slaba tretjina anketirancev (32 %) je ocenila, da bo izveden program izboljšal njihove spalne navade, medtem ko je večina poročala, da so bile intervencije učinkovite z vidika informiranosti na področju znanja o spanju in ozaveščenosti glede posledic pomanjkanja spanca (Wing in drugi, 2015, str. 5).

ZAKLJUČEK

Nezadostno spanje je pri mladostnikih zelo razširjeno, pri čemer raba elektronskih naprav predstavlja pomemben dejavnik, ki prispeva k njihovemu pomanjkanju spanja. Uporaba naprav in število naprav, uporabljenih v uri pred spanjem, sta močno povezana s težavami pri dnevnem delovanju, zgodnjim prebujanjem in dnevno zaspanostjo. Mladostniki potrebujejo pomoč pri razvoju zdravih spalnih navad, ena od učinkovitih strategij pri tem pa je ravno spodbujanje zmanjšanja uporabe elektronskih naprav v uri pred spanjem.

Glede na raziskave ter primer dobre prakse (Wing in drugi, 2015) bi bilo nujno potrebno razmisliti o tem, kako mladostnikom še dodatno pomagati na področju spanja. Zgolj informiranje o pomenu spanca, dolgoročnih posledicah pomanjkanja spanca ter primeri dobre prakse niso dovolj, da se posamezniki odločijo za spremembo. Kot največji varovalni dejavnik se je v raziskavi Bartel, Gradisar in Williamson (2015) izkazala spalna higiena, ki vpliva na dolžino spanca, latenco uspavanja in na čas odhoda v posteljo. Za dober spanec mladostnik ne bi smel biti vznemirjen pred spanjem, moral bi imeti urejeno rutino spanca in urejeno okolje. Po drugi strani je dejavnik tveganja za dolžino spanca in za latenco uspavanja negativno družinsko okolje, v katerem vladajo konflikti in kaos. Kot družba bi morali torej k problemu pristopiti celostno in poleg informiranja družin in posameznikov nuditi strokovno in zanesljivo psihološko podporo, na katero bi se lahko obrnili tako starši kot tudi mladostniki.

Na ta način bi krepili odnose v družini ter s tem izboljšali družinsko okolje, ki predstavlja varovalni dejavnik pri krepitvi spalnih navad. Kadar starši prevzamejo aktivno vlogo ter pri otroku vpeljejo nadzor nad spalno rutino, to pomembno vpliva na sam čas odhoda v posteljo. Glede na raziskave bi bilo prav tako smiselno izobraževati o škodljivosti kofeina in energijskih pijačah, ki vsebujejo kofein. Glede na izveden program v srednjih šolah v Hong Kongu (Wing in drugi, 2015) se je količina konzumiranega kofeina in energijskih pijač s kofeinom namreč zmanjšala znotraj testne skupine, ki je bila deležna tovrstnega izobraževanja.

Viri in literatura

1. Arora, T., Broglia, E., Thomas, G. N., & Taheri, S. (2014). Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep Medicine, 15*(2), 240–247. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.08.799>
2. Bartel, K. A., Gradisar, M., & Williamson, P. (2015). Protective and risk factors for adolescent sleep: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews, 21*, 72–85. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.08.002>
3. Calamaro, C. J., Mason, T. B. A., & Ratcliffe, S. J. (2009). Adolescents living the 24/7 lifestyle: Effects of caffeine and technology on sleep duration and daytime functioning. *Pediatrics, 123*(6), e1005–e1010. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-3641>
4. Gradisar, M., Wolfson, A. R., Harvey, A. G., Hale, L., Rosenberg, R., & Czeisler, C. A. (2013). The sleep and technology use of Americans: Findings from the National Sleep Foundation's 2011 Sleep in America Poll. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 9*(12), 1291–1299. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3272>
5. Johansson, A. E. E., Petrisko, M. A., & Chasens, E. R. (2016). Adolescent sleep and the impact of technology use before sleep on daytime function. *Journal of Pediatric Nursing. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2016.04.004*
6. King, D. L., Gradisar, M., Drummond, A., Lovato, N., Wessel, J., Micic, G., Douglas, P., & Delfabbro, P. (2013). The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: An experimental study. *Journal of Sleep Research, 22*(2), 137–143. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2012.01060.x>
7. Wing, Y. K., Chan, N. Y., Yu, M. W. M., Lam, S. P., Zhang, J., Li, S. X., Kong, A. P. S., & Li, A. M. (2015). A school-based sleep education program for adolescents: A cluster randomized trial. *Pediatrics, 135*(3), e635–e643. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2419>

Drugi del: objava raziskovalnih nalog

SABINA ZUPANC: Vpliv televizije na igro predšolskega otroka v 2. starostnem obdobju

Vpliv televizije na igro predšolskega otroka v 2. starostnem obdobju

Raziskovalna naloga

Kranj, januar 2025

Sabina Zupanc

KAZALO VSEBINE

1.	UVOD	3
1.1	Opredelitev raziskovalnega področja	3
1.2	Namen in cilji raziskovalne naloge	4
1.3	Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu.....	4
1.4	Raziskovalna metoda.....	4
1.5	Izvirni prispevek k praksi	5
2.	TEHNOLOGIJA	6
2.1	TEHNOLOGIJA NA SPLOŠNO	6
2.2	Televizija	6
2.3	VLOGA VZGOJITELJA V VRTCU.....	12
2.4	VLOGA STARŠEV	13
3.	IGRA	17
3.1	OSNOVNE ZNAČILNOSTI IGRE	17
3.2	PROSTA IGRA NA PROSTEM.....	19
4.	EMPIRIČNI DEL.....	21
5.	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA IN HIPOTEZE	44
5.1	Raziskovalna vprašanja	44
5.2	Raziskovalne hipoteze.....	44
6.	RAZPRAVA IN REZULTATI.....	45
7.	ZAKLJUČEK.....	47
8.	VIRI IN LITERATURA	48
9.	PRILOGE	50
9.1	Priloga 1: Anketni vprašalnik	50

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Struktura anketirancev po spolu	21
Graf 2: starost anketirancev.....	21
Graf 3: Starost otrok	22
Graf 4: Povprečni čas gledanja televizije dnevno	22
Graf 5: Najpogostejši čas gledanja televizije	23
Graf 6: Oseba, ki izbira vsebino	23
Graf 7: Vrsta vsebin.....	24
Graf 8: Vzrok za prižiganje televizije	24

Graf 9: Opažene spremembe otrokove igre po daljšem gledanju televizije.....	25
Graf 10: Vrste iger po gledanju televizije	25
Graf 11: Posnemanje likov iz televizije pri otrokovi igri.....	26
Graf 12: Otrok se raje gleda televizijo kot se igra z vrstniki.....	26
Graf 13: Mnenje staršev glede vpliva gledanja televizije na otrokovo sposobnost sodelovanja pri igri.....	26
Graf 14: Mnenje staršev glede pozitivnega vpliva gledanje televizije na otrokov razvoj	27
Graf 15: Omejevanje časa gledanja televizije	27
Graf 16: Kakovost vsebine, ki jo otrok gleda.....	28
Graf 17: Počutje otroka po dolgem gledanju televizije.....	28

POVZETEK

S to raziskovalno nalogo sem želela raziskati področje, ki je v trenutnem času v velikem razcvetu in s hitrim tempom razvoja pereča tema družbe. Tehnologija, ki si jo vsi v življenju želimo, saj brez nje ne znamo več živeti. Tehnologija je pripomogla k napredku v digitalnem svetu od računalnikov velikih kot dnevna soba do majhnih tabličnih računalnikov ali mobilnikov v katerih se skriva več zmogljivosti kot prej.

V teoretičnem delu sem raziskovala različno literaturo in različna mnenja avtorjev glede uporabe digitalne tehnologije, bolj podrobno televizije, pri otrocih. Večina omenjenih avtorjev svari pred negativnimi učinki le te zaradi prekomerne časovne uporabe in nenadzorovanega gledanja vsebin. Prekomerna uporaba televizije lahko vodi k fizični neaktivnosti otrok, kar vpliva na njihov vsesplošni razvoj in zdravje ter k še hujši posledici, to je zasvojenost. Pomembno je, da je uporaba nadzorovana in omejena ter da ne nadomešča igre ter socialnih stikov z vrstniki. Ključno vlogo pri seznanjanju otrok z uporabo imajo na prvem mestu starši in kasneje vzgojitelji ter učitelji, ki pri otrocih razvijajo digitalno pismenost.

V empiričnem delu pa sem s pomočjo anketiranja staršev raziskala njihov vidik ter navade gledanja televizije v domačem okolju. Ugotovila sem, da so anketirani starši ozaveščeni glede uporabe televizije pri predšolskih otrocih in da uporabe le te skrbno omejujejo.

Ključne besede: tehnologija, televizija, predšolski otrok, zasvojenost.

ABSTRACT

With this research paper, I aimed to explore a rapidly growing field that is a pressing issue in today's fast-paced society. Technology has become an integral part of our lives, and we can no longer imagine living without it. It has contributed to advancements in the digital world, evolving from computers the size of living rooms to compact tablets and smartphones with remarkable capabilities.

In the theoretical section, I examined various literature and the perspectives of different authors on the use of digital technology, particularly television, in children's lives. Most authors warn against the negative effects of excessive screen time and uncontrolled content viewing. Overuse of television can lead to physical inactivity, affecting overall development and health, as well as addiction, which is an even more severe consequence. It is crucial that television use is

monitored and limited, ensuring it does not replace playtime or social interaction with peers. Parents play a pivotal role in introducing children to technology, followed by educators and teachers, who foster digital literacy.

In the empirical section, I used a survey to explore parents' perspectives and habits regarding television use in their homes. I found that surveyed parents are highly aware of the implications of television on preschool children and carefully regulate its use.

Keywords: Technology, television, preschool children, addiction.

1. UVOD

1.1 Opredelitev raziskovalnega področja

Predšolsko obdobje je za otrokov razvoj zelo pomembno, saj v tem obdobju poteka najintenzivnejše dozorevanje možganov. Starši in vzgojitelji moramo v tem obdobju otroke spodbujati z dejavnostmi, ki celovito vplivajo na njegov optimalni razvoj, saj se v tem času razvije 50% možganskih povezav. S spodbudnim, stimulativnim okoljem bomo prispevali, da bo imel otrok dobre temelje za kasnejše miselne procese. Mnogo staršev ne ve, da z nekaterimi dejavnostmi zaviramo otrokov optimalni razvoj. To je čezmerno gledanje televizije, telesna neaktivnost, igranje videoiger ... (Rajović, 2016).

Pri uporabi zaslonov (televizije, računalnika, mobilnih telefonov, tablic ...) bi morali veljati vodilo »manj je bolje«. Predvsem za otroke do starosti 2. let strokovnjaki odsvetujejo uporabo zaslonov (Vintar Spreitzer, Baš in drugi, 2021).

Predšolski otroci potrebujejo od staršev pozornost, očesni stik, pogovor, petje, ples branje in najpomembnejše možnost za igro: gibalne, domišljajske, igre vlog, starosti primerne družabne igre, itd. (Vintar Spreitzer, Baš in drugi, 2021). Igra otrok je osnovna, primarna dejavnost otroka, ki je za razvoj nujna. V vrtcu se skozi leta vedno bolj spreminja način in vrsta igre. Vzgojitelji v vrtcih opažamo, da otroci v igri v veliki meri posnemajo junake iz risank.

Samanta Železen je v svoji diplomski nalogi leta 2017 raziskovala, ali predšolski otroci posnemajo junake, ki jih vidijo na televiziji. Po anketiranju 97 staršev je ugotovila, da 72,3 % staršev otrok meni, da posnemajo like iz televizije, le 9,3 % staršev pa meni, da likov nikoli ne posnemajo (Železen, 2016).

Fakulteta za medije je pod vodstvom izr. Prof. dr. Mateje Rek v svojo raziskavo leta 2016 vključila 1086 staršev po celi Sloveniji. Na vprašanje »Ali otrok posnema junake, ki nastopajo v medijih?« so v anketi odgovarjali na 5-stopenjski Likertovi lestvici (1 pomeni nikoli in 5 pomeni vedno). Povprečje odgovorov staršev je bilo 2,65 %. So pa na isto vprašanje odgovarjali tudi vzgojitelji. Njihovo povprečje odgovorov je bilo 3,67 %. Ugotovili so tudi povezavo med večjo izpostavljenostjo otrok in posnemanjem junakov (Rek, in Milanovski Brumat, 2016).

Do zanimivih trditev je v svoji diplomski nalogi prišla tudi Maja Rogelj, ki je po anketiranju staršev in vzgojiteljev prišla do rezultatov, da je njihovo mnenje o uporabi medijev pri otrocih pušča tako pozitivne in negativne posledice. Kot pozitivno posledico je pogoj, kadar je medij

uporabljen pravilno in v pravilnem času uporabe. Kor negativno posledico pa anketiranci navajajo pretirano uporabo medijev brez nadzora staršev (Rogelj, 2023).

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti ali gledanje televizije vpliva na igro predšolskega otroka v 2. starostnem obdobju. To delo se mi zdi pomembno predvsem za starše, ki otroku prvi postavljajo mejo in s tem odnos do zaslonov ter so vzor otroku s svojimi dejanji.

Cilja raziskovalne naloge:

- Cilj 1: Raziskati pogled in mnenje staršev otrok, ki obiskujejo vrtec 2. starostnega obdobja glede navad gledanja televizije ter proste igre v domačem okolju. S pomočjo ankete bom predstavila navade družin – otrok.

Cilj raziskovalne naloge je ugotoviti, kakšne vplive ima vsakodnevno gledanje risanke na igro otroka.

1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu

Pri raziskovalni nalogi sem se vprašala po naslednjih raziskovalnih vprašanjih:

- Katere vrste iger se otroci najpogosteje igrajo po gledanju televizije?
- Ali otroci posnemajo like iz risank, filmov?
- Kakšne so reakcije otrok, ko se televizija po določenem času ugasne?

Omejitev pri obravnavanem problemu je bila skupina otrok vrtca v Kranju, ki obiskujejo 2. starostno obdobje. Pri raziskavi nisem zajela otrok 1. starostnega obdobja ali otrok iz drugih krajev.

1.4 Raziskovalna metoda

V raziskovalni nalogi bom uporabila kvantitativno metodo, to je anketni vprašalnik za starše otrok, ki obiskujejo vrtec 2. starostnega obdobja. Anketni vprašalnik je bil sestavljen v programu Ika in je vseboval 20 vprašanj. Tri vprašanja so bila odprtega tipa, na vsa ostala vprašanja so starši odgovarjali po zaprtem tipu z vnaprej določenimi odgovori. Ankete sem

poslala v 4 skupine, kjer so prisotni otroci 2. starostnega obdobja. Staršem so ankete posredovale njihove vzgojiteljice. Ankete so bile poslani tudi v spletno skupino Mamice Kranja. Ankete so starši reševali anonimno. Prejela sem 156 rešenih anket.

1.5 Izvirni prispevek k praksi

S tem raziskovalnim delom želim poudariti pomen in moč preživljanja časa z otrokom brez uporabe televizije. Za otrokov optimalni razvoj sta pomembna igra, v kateri otrok krepi domišljijo in ustvarjalnost v vrtčevskem in domačem okolju. Naj bo preživljanje časa z otrokom ob uporabi televizije čim krajše.

2. TEHNOLOGIJA

2.1 TEHNOLOGIJA NA SPLOŠNO

Pod termin »tehnologija« imamo v mislih: radio, televizijo, različne vrste računalnikov ter mobilne telefone (Taylor, 2015, str. 7). Govorimo pa lahko o klasičnih množičnih medijih: tisk – časopis, knjiga, televizija, radio, glasba, film in digitalni mediji: spletni časopisi, družbena omrežja, iskalniki, blogi, spletne skupnosti (Rek, 2021, str. 8).

V zadnjem času smo priča velikemu porastu uporabe digitalne tehnologije pri vseh generacijah, tudi pri otrocih in mladostnikih. Čeprav vemo, da je uporaba lahko koristna, se kažejo novi vzorci povečane uporabe zaslonske tehnologije, saj jim omogočajo uporabo vsak trenutek in skoraj kadarkoli (NIJZ, 2021).

Izpostavljenost tehnologiji posplošeno narašča. Začnemo z gledanjem televizije in poslušanjem glasbe, nadaljujemo z interaktivnimi igrami in kasneje s sodelovanji v spletnih klepetalnicah ter čezmernemu pošiljanju sporočil. Na začetku otroci veliko gledajo izobraževalne vsebine, ki pa se v osnovni šoli večinoma prenehajo gledati. Večina njihovega časa s tehnologijo bo namenjena druženju in zabavi. Način uporabe se spreminja s starostjo otroka in časom, kar lahko povežemo v digitalne mejnike. Razlika med razvojnimi mejniki (npr.: ko otrok shodi, začne govoriti) in digitalnimi mejniki je, da starši odločijo, kdaj in kako se bodo odvili (Gold, 2015).

Tehnologije ne moremo uvrstiti med dobre ali slabe, dokler jih ne oblikujemo tako, da spodbujajo družbeno povezovanje ali da zasvojijo (Alter, 2018, str. 17).

Nekateri ljudje spodbujajo uporabo tehnologije že pri majhnih otrocih in zagovarjajo, da je pomembno le, da je vsebina izobraževalna in letom primerna. Pomembno se jim zdi, da so že majhni otroci seznanjeni s tehnologijo, saj se je bodo drugače v življenju bali uporabljati. Prepričani so tudi, da ne bi smeli staršem vzbujati krivde o prekomerni uporabi zaslona. Po drugi strani pa moramo vedeti, da je otrokovo zdravje bolj pomembno kot občutek krivde pri starših (Sigman, 2013).

2.2 Televizija

V zahodnem svetu se je televizija razvila v sodelovanju z radijskimi postajami, saj gre za podobno tehnologijo. Radio in televizija sta veljala za množična medija. Letnica, ki jo navajajo

kot odmevnejšo za začetek televizije, je leto 1936, razvila pa se je tako v Evropi, ZDA in na Japonskem po drugi svetovni vojni ali kasneje. Če so pred njo ljudje aktivno preživljali prosti čas z izleti v naravo, ročnimi deli in družabnimi igrami, se je le to po inovaciji televizije spremenilo v pasivno preživljanje prostega časa (Zajc, 2016, str. 30–31).

Priznamo si lahko, da televizija k otrokom ni prišla sama od sebe, ampak smo jo odrasli prinesli k otroku, saj jim jo dajemo doma, v avtu, na počitnicah ali za darilo (Newman, N. 2017). Televizija je postala v domačem okolju zelo gledana, vendar na napačen način. Včasih so otroci pogosto gledali skupaj s starši film in oddajo. Danes pa otroci vedno pogosteje gledajo televizijo sami, saj televizija človeku predstavlja zabavo in družbo. Žal velikokrat nadomešča družino. Otrokom televizija delno nadomesti človeka in človeško bližino (Lepičnik Vodopivec in Hmelak, 2022, str. 15 in 16).

Avtorica Noel Janis-Norton omenja televizijo kot »pravokotno varuško«, ki jo starši uporabljajo za zabavo in odvratanje pozornosti otrok. Vemo, da vsak starš potrebuje oddih od neprestane pozornosti malčka, vendar uporaba iz majhnega hitro zraste v pretirano uporabo. To pa zato, ker so zaslone zasvoljivi. Nevarnost je, da se navada starša, da otroka utiša z elektronskimi napravami, prevesi v rutino na katero se vsakodnevno zanašamo (Janis-Norton, 2017, str. 21).

Televizija je najbolj priljubljeni medij, tako po pomembnosti in dosegljivosti. Prav zaradi dosegljivosti pa je krivec za marsikatero slabo razvado otrok. Številne raziskave pa so potrdile, da je pomembna vsebina, ki jo otrok gleda. Preko nje marsikateri otrok spozna širni svet, njegovo raznolikost, si širi znanje in dojemanje sveta. Če je vsebina za otroka primerna in jo otrok razume, je le ta pripomoček za učenje, saj pri otrocih spodbudi radovednost na različnih področjih: narava, materni in tuji jezik, umetnost, ustvarjalnost ... Otroci se preko opazovanja in posnemanja učijo, ko gledajo izobraževalne vsebine, ki pritegnejo njegovo zanimanje. Vpliv televizije je odvisen od otrokove stopnje miselnega razvoja (Peštaj, 2009).

Televizija je predhodnica sodobnih digitalnih medijev, vendar ima pomembno vlogo in vpliv pri posredovanju informacij. Televizija nasilna in nemoralna vedenja pripisuje televizijskim junakom ali glavnim vlogam, s tem pa ustvarja vzornike otrokom, s katerimi se radi poistovetijo. Predstavlja njihovo moč, zmago in bogastvo, ki jih otroci nevede posnemajo. Televizijske mreže skrbijo, da bi pritegnile zanimanje čim večjega števila gledalcev z različnimi oddajami. Poskrbeti morajo, da se gledalci pri gledanju ne dolgočasijo, ampak uživajo (Larchet, 2022).

Televizija ima lahko izobraževalno vsebino za otroke, npr.: »jezikovna lekcija«, ko otroci poslušajo v tujem jeziku pogovore ljudi ali »geografska lekcija«, ko spoznavajo neki kraj kot bi ga obiskali sami. Najdemo pa tudi številne otroške programe, ki so namenjeni in posebej ustvarjeni za otroke: risanke in lutkarski šovi (Williams, 2022).

Pomembno je, da o televiziji razmišljamo s pozitivnega vidika o njenih prednostih ter hkrati previdno o škodljivih vplivih. Nekaj prednosti in slabosti o televiziji (Povzeto po Lepičnik Vodopivec in Hmelak, 2022).

PREDNOSTI:

- Televizija je lahko pripomoček pri podajanju novega znanja otrokom.
- Otroke informira, izobražuje in zabava.
- Otroci na televiziji lahko gledajo znanstveno poučne vsebine, ki širijo njihovo znanje, jim omogoča razlago manj razumljivih vsebin.
- Preko izobraževalnih oddaj omogočajo vsem nam pogovor z otrokom o različnih temah.
- Otroke privajamo na svet tehnologije, digitalno državljanstvo ter odgovorno ravnanje do uporabe tehnologije. Otroci skozi trdoživost svoja negativna čustva in doživetja spremenijo v pozitivna.

SLABOSTI: O njih govorimo, kadar gre za nepravilno in pretirano uporabo.

- Zasvojenost: Kadar otrok ne more končati z gledanjem.
- Izguba socialnih veščin: Otroci namesto druženja s prijatelji in družino, raje gledajo televizijo.
- Spodbujanje sovraštva in nasilja, saj majhni otroci težko ločujejo domišljjski in realistični svet.
- Okvara vida: utrujene in dražeče oči zaradi gledanja v ekran peljejo v trajno okvaro vida.
- Fizični razvoj otrok: zaradi manj gibanja, ki ga otroci nujno potrebujejo prihaja do nepravilne drže, slabše fizične kondicije, poslabšanje grobe in fine motorike, manj elastičnosti telesa.

Neprimerno vedenje, utrujenost in razdražljivost otrok se kaže kot posledica čezmernih in premočnih dražljajev, ki jih povzročajo risanke, računalniške igrice, glasne igrače ter intenzivne barve. V preteklosti se s tem ni bilo potrebno ukvarjati, saj so otroci večino dneva preživeli zunaj, kjer so noreli (Karp, 2012, str. 7–8). Poti nazaj več ni. Otroci današnjega časa so rojeni

t. i. »digitalni prebivalci«. Za njih je to njihov svet, ki je poln vznemirjenja in razburjenja. Tehnologije se ne da ustaviti, niti si jo ne želimo ustaviti. Sam razvoj tehnologije poteka tako hitro, da šele ko je navada zakoreninjena, opazimo, kako različno razmišljamo, se povezujemo in kdo smo (Taylor, 2015, str. 1–2).

Tehnologija sama po sebi ni dobra ali slaba. Slaba je, ko jo korporacije oblikujejo zasvoljivo za množično uporabo (Alter, 2018, str. 17).

Ko govorimo o negativnih učinkih se sprašujemo o dveh pojmih: prekomerni uporabi in zasvojenosti, ki pa ne pomenita enako. O prekomerni uporabi govorimo, ko otrok daljše časovno obdobje gleda televizijo in s prenehanjem konča, ko je to potrebno ter nadaljuje svojo aktivnost z drugimi stvarmi. Nasprotno pa je pri zasvojenosti. Otrokom se ob končani uporabi spremeni počutje – jezni izbruhi ter močna želja po večji uporabi (Lepičnik Vodopivec in Hmelak, 2022, str.: 15 in 16). Zasvojenost s snovmi (npr.: cigarete) in vedenjske odvisnosti so si podobne, ker aktivirajo iste dele možganov. Škodljiva je, ker čutimo globoko potrebo, brez tega ne moremo živeti, ogrožajo pa druge pomembne dejavnosti v življenju: osnovno higieno, delo, igro, družabne stike (Alter, 2018, str. 17). To se zgodi, ko so otroci že oblikovali svoj odnos do zaslonov z neomejenim dostopom. Takrat se otroci uprejo, postanejo nesrečni in svoje nezadovoljstvo zelo jasno izražajo. Bolje je, da postopoma ukinjamo kot pa takoj odstavimo (Taylor, 2015, str. 217–218).

Leta 2013 je Ameriško psihiatrično združenje dodalo čezmerno uporabo zaslonov na seznam duševnih motenj, pod motnjo odvisnosti od interneta. Dokazali so namreč, da poleg tega, da čezmerna uporaba moti vsakdanje življenje, ima gledanje tudi nevrološke posledice. Pred zasloni se v možganih sprošča dopamin, ki je znan tudi kot spodbujevalec ugodja. Le-ta je prisoten tudi pri odvisnosti od sladkarij (Dissing Sandahl, 2021, str. 172–174).

Ljudje smo si zelo različni. Različne nas dela temperament, ki je mešanica inteligence, humorja in drugih lastnosti. Če vemo, da smo si ljudje različni po temperamentu, bomo lažje razumeli, kako lahko nekdo zaspi pred televizijo, spet druge moti kakršnikoli manjši zvok (Karp, 2012, str. 13). V obdobju malčka se začne močno kazati otrokov temperament in osebnost. Osebnost pridobivamo celo življenje in jo sestavljajo prepričanja in čustva. Temperament in osebnost bosta vplivala, na kakšen način bo otrok obvladoval tehnologijo (Gold, 2015, str. 134).

Nikoli ni prezgodaj, da otroke začnemo seznanjati z digitalno kulturo. Veliko staršev že otrokom, ki ne znajo niti hoditi niti govoriti, dajo v roke zaslon. Nikoli ni niti prepozno, da otrokom pri katerih vidimo, da je uporaba prekomerna, le to omejimo. Vsekakor bodo digitalni

kulturi izpostavljeni, le vrednote, stališča in pozitiven odnos glede uporabe jim je treba privzgojiti. Starši naj odločajo, kaj, kje, kdaj in s kom otrok lahko gleda in posluša. Do njih bodite zaščitniški (Taylor, 2015).

Mag. Martina Peštaj v članku *Otroci in mediji* opiše kriterije kakovostnih oddaj za otroke (Povzeto po Peštaj, 2009, str. 86 in 87):

- Vsebina oddaje naj bo primerna razvojnim značilnostim gledalca: V vsakem razvojnem/starostnem obdobju otroci drugače dojemajo vsebino, imajo drugačen odnos do junakov. Če bomo za otroka zbrali primerno oddajo njegovi starosti, bo za otroke oddaja smiselna, razumljiva in privlačna.
- Varnost: Otroku pojasnimo, da so vsebine igrane, domišljjske in da se junakom ne bo zgodilo nič. Otroci se učijo razlikovanje domišljjskega in realnega sveta. Otroci se počutijo varne, ko je začetek in konec jasno definiran (po navadi z glasbo), zgodba, ki poskrbi za presenečenje in razburjenje ter glavni liki/junaki.
- Identifikacija junakov: Otroke bolj kot vsebina privlačijo junaki. Všeč so jim zabavni, zviti junaki. Otroci povezujejo junake z elementi svojega življenja, so jim podobni in čeprav naredijo neumnost, se na koncu vse reši.
- Poučni elementi: Oddaja je zasnovana s pomočjo strokovnjakov, ki poznajo in upoštevajo razvojne in izobraževalne cilje. Vsebine so povezane s pridobivanjem znanja, motoričnimi veščinami, zdravjem, jezikovnimi veščinami, literaturo, števili, spoznavanjem narave, osvajanjem pojmov in reševanje problemov ...
- Otroški humor: Otroci smešne vsebine dojemajo na različne načine. Mlajšim je smešno norčavo vedenje in govorjenje, starejšim smešno posnemanje in oponašanje ter junaki, ki niso junaški.
- Vsebina iz vsakodnevnega življenja: Otroke pritegnejo vsebine, ki so jim blizu in jih poznajo: življenje v družini, s prijatelji.

Modra svetloba, ki jo oddajajo digitalne naprave motijo hormone, ki poskrbijo za zaspanost. Otrok tudi zaradi spreminjajočih grafik na zaslonu povečuje aktivnost možganov, zaradi česar je zaspanost otežena. Otroku razložimo pomen spanja. Spanje je za razvoj pomembno tako kot zdrava prehrana in telesna aktivnost. Vsakič, ko bomo v nevtralnih situacijah pojasnili pomen spanja, bolj bo razumel in upošteval, kako je spanje zanj pomembno (Carey, 2020, str. 216–217).

Se pa v današnjem času poraja dilema nejasnosti pojma »prekomerno« in »zmerno«. Ljudje si zelo različno interpretiramo pojma, vendar pa moramo biti o posledicah poučeni. Starši potrebujejo priporočila po katerih se lahko ravnajo, ali jih prezrejo. Končna odločitev je vedno osebna. Dejstvo je, da če otroci gledajo manj televizije, s tem ne bodo ničesar zamudili. Obratno pa velja, da bodo veliko zamudili, če bodo gledali, kolikor želijo (Sigman, 2013).

V priročniku Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih so objavili časovna priporočila za uporabo zaslonov v prostem času (Povzeto po Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., Osredkar, D. 2021).

Starost otroka (leta)	Priporočilo za uporabo
0–2	NiČ. Otrok naj ne bo izpostavljen gledanju televizije.
2–5	Manj kot 1 ura v spremstvu staršev. To naj bodo kakovostne izobraževalne vsebine.
6–9	1 ura na dan. Starši naj se z otroki veliko pogovarjajo o varni uporabi.

Tabela: Priporočila gledanja televizije glede na starost otroka

PRIPOROČENO PRAVILO: 20-20-2, ki zajema 20 minut gledanja televizije, z odmorom 20 sekund gledanja v daljavo (priporočeno 20 m) ter 2 uri dejavnosti na prostem v dnevni svetlobi.

Dr. Aric Sigman je na predavanju v evropskem parlamentu skupini, ki deluje za kakovost otroštva, predstavil študije o vplivu zaslonske tehnologije na otroke. Predstavil je tudi nekaj vodil za starše (Povzeto po Sigman, 2013):

- V otroških sobah naj ne bodo zasloni, saj s tem otroke spodbujamo, da gledajo v zaslone. Podobno je kot da bi otroku v sobo postavili hladilnik in bi pričakovali, da otrok ne bo jedel.
- Že ob rojstvu otroka bi morali materam v paket dati priporočila glede gledanja televizije za dojenčke in majhne otroke.
- Tudi babice, ki obiskujejo matere po porodu, naj bi le te seznanjale z uporabo.
- Vrtci in šole ozaveščati otroke in starše o uporabi.
- Vodilo vsega naj bo, da otroci preživijo več časa v resničnem kot pa v virtualnem svetu.

Dr. Jodi Gold v knjigi Vzgoja v digitalni dobi piše o priporočilih za zaščito malčkov pred negativnimi vplivi (prav tam, str. 133):

- Otroci v svoji sobi ne smejo imeti televizije ali drugih digitalnih naprav. S tem lahko vplivamo k preveliki teži otroka, motnjami presnove in motnjami spanja.
- Televizija naj ne bo prižgana v ozadju (ko ji nihče ne gleda). S tem jih odvrčamo od socialnih interakcij.
- Vse naprave izklopimo vsaj 30 minut pred spanjem. Uporaba tehnologije zvečer in modra svetloba motita spanec kar privede do fizičnih, vedenjskih in čustvenih težav.
- Omejimo gledanje oglasov hitre hrane. Ob morebitnem gledanju se o tem pogovorimo z otroki ter spodbujajmo zdrave navade.
- Spodbujajmo zdrave telesne aktivnosti in igro. Naj ima malček veliko priložnosti za tekanje naokoli in domiselno igro. Posledično ga bo manj zanimalo sedeče vedenje, spodbujali pa bomo socialni in čustveni razvoj.

Raba zaslonov povzeta po Janis-Norton, N. v knjigi Mirnejše, lažje, srečnejše otroštvo pred zasloni:

Leto 2016 je bilo povprečje v Veliki Britaniji:

- Otroci do 3. let: 3 ure dnevno različnim napravam.

Otroci 5–7 let: 4 ure dnevno.

Leta 2017 je bilo povprečje v Sloveniji:

- Otroci do 3. let: 2 uri dnevno različnim napravam.
- Otroci 4–6 let: skoraj 3 ure dnevno različnim napravam.

2.3 Vloga vzgojitelja v vrtcu

Ker smo v obdobju razvoja digitalne tehnologije, zelo pomembno vlogo pri otrocih igra tudi vzgojitelj. Njegova vloga pri seznanjanju otrok z digitalno tehnologijo je, da otroke vodijo, spodbujajo, poučujejo, varujejo ter postavljajo pravila glede uporabe. Otrokom omogočajo razvoj digitalne pismenosti, ki je nujna za potrebe prihodnosti. Vzgojitelji naj se pri rabi digitalne tehnologije sprašujejo, kakšne koristi bodo imeli otroci pri uporabi in če le to ne prinaša dodane vrednosti, naj vzgojitelj pri svojem delu tega ne uporabljajo. Vsebine naj bodo kakovostne, varne in odgovorne. Vzgojitelj naj bo otrokom dober zgled (Usar in Jerše, 2021).

V predšolskih ustanovah bi bilo potrebno spodbujati element medijske vzgoje. To ne pomeni zgolj uporabo različnih medijev: gledanje televizije, igranje videoiger ali poslušanje pesmi, kjer

imajo otroci pasivno vlogo pri učenju uporabe medijev. Otroci naj imajo aktivno vlogo pri medijski vzgoji. Le to spodbujamo po gledanju s pogovorom med otroci z vzgojitelji ali otroci v skupinah. Otroci naj se po rabi medijev igrajo, pogovarjajo in vrednotijo uporabo medijskih vsebin (Rek, 2021).

Vzgojitelji naj se pri svojem delu držijo petih načel (Povzeto po: Usar in Jerše, 2021):

1. *Načelo enakih možnosti in upoštevanje različnosti med otroki ter načelo multikulturalizma:* s tem načelom imamo v mislih otroke, ki doma nimajo možnosti uporabe digitalne tehnologije ter seznanjanje otrok z večjim spektrom vsebin, ki drugače otrokom ne bi bile dostopne (spletne galerije, muzeji, različne kulture ...).
2. *Načelo spoštovanja zasebnosti in intimnosti:* z ustvarjanjem kotička ima otrok možnost individualnega seznanjanja z digitalno tehnologijo. Vzgojitelj mora pri tem načelu upoštevati individualne in osebne odločitve družin pri objavi fotografij in posnetkov preko spleta.
3. *Načelo sodelovanja s starši:* posredna komunikacija s starši preko spletnih strani za namen informiranja (vabila, obvestila), za čas daljše odsotnosti otroka ter ustvarjanje vpogleda v življenje vrtca (fotografije in videoposnetki).
4. *Načelo sodelovanja z okoljem:* sodelovanje z drugimi vrtci in šolami ter vključevanje v širšo družbeno okolje (knjižnica – izposoja knjig, gledališče – nakup vstopnic).
5. *Načelo aktivnega učenja in zagotavljanja možnosti verbalizacije in drugih načinov izražanja:* iskanje novih informacij, spremljanje in dokumentiranje razvoja otrok, kreativna raba ter skrb za kritično rabo.

2.4 Vloga staršev

Najboljša naložba za otroka je čas s staršem, saj ste s tem vložili čas in trud za ljubeč in srečen začetek življenja (Karp, 2012, str. 221). Kakšen odnos do elektronskih naprav bodo otroci razvili je odvisno tudi od izkušenj, ki jih v tem obdobju dobivajo. Starši naj predšolskemu otroku postavljajo jasna pravila in omejitve, naj mu bodo vzgled, saj bo to dobra popotnica za odraščanje (Logout, 2019).

Meje otroku postavljamo z načinom avtoritete, ki ga vabi k sodelovanju in ne k odporu ali žaljivemu jeziku. Na tak način se bo otrok lažje podredil. Osredotočimo se na konkretno

dejanje. Primer postavljanja meje: »Dovolj televizije za danes. «Neprimerno postavljanje meje: »Danes si že zadosti buljil televizijo, ugasni jo!« (Ginott, 2011).

Da bo vzgoja uspešnejša in da bodo otroci srečnejši, moramo biti pri postavljenih mejah dosledni in vztrajni, pravila morajo biti jasna, da otrok točno ve, kaj od njega pričakujemo. Meje nas in otroke spremljajo povsod (primer: delovni čas trgovin, promet, delavnik v službi). Tako je tudi pri mejah, ki jih postavimo otroku. Otroka opozorite na pozitivne in negativne posledice, ki naj bodo logične, pri ponavljanju prekrška pa naj se posledica stopnjuje. Vedenje, ki ga bomo pri otroku nagrajevali, se bo okrepilo, vedenje, katerega bodo spremljale negativne posledice, bo sčasoma izzvenelo. Starši se lahko pripravite na upor, ki bo najbolj intenziven med drugim in četrtem letom ter v obdobju pubertete (Hrovat Kuhar, 2017).

Starši glede uporabe zaslonov za svoje otroke želijo (Povzeto po Janis-Norton, N. 2017, str.: 6):

- Premišljene in razumne navade uporabe tehnologije.
- Samonadzor uporabe elektronskih naprav.
- Postavljanje prioritet: spanje, domače naloge, preživljanje časa z družino in prijatelji.

Z otroki se pogovarjajte o televiziji. Skupaj postavljajte pravila, saj bodo s tem pravila zanj sprejemljivejša. Objasnite mu, zakaj želite omejiti uporabo. Naj velja pravilo: »MANJ JE VEČ« To pravilo naj velja že pred nakupom. Naj vas ne zavede »modni hit«. Premislite, kako bo naprava vplivala na otroka in ali je primerna otrokovi starosti (Newman, 2017). Starši ste tisti, ki postavljate pravila in ste odgovorni za razvoj otroka, vendar otrok lahko pri dogovoru sodeluje. Otrok sam še nima razvitega samonadzora. On bo želje postavljajal pred potrebami. V veliko pomoč je, da otroka pred iztekom opozorite, da zmanjkuje časa (dober pripomoček je peščena ura). V primeru, da se otrok ob koncu gledanja močno upira (jezika in se upira), naslednje gledanje skrajšajte z možnostjo podaljšanja, ko se bo dogovorjenih pravil spet držal (Hrovat Kuhar, 2017).

Pričakovano je, da se otroci na nova pravila in navade sprva upirajo in odzivajo z znaki pritoževanja, joka ali celo izbruhov tegobe in prerekanja. Na to glejmo kot na nezrel odzivanje na neprijetna čustva, saj se otrok ne zna izražati še z besedami. Pazimo, da to ne postane bitka z otrokom. Mogoče je včasih neprimerno vedenje otroka delovalo pri vas, da je dobil vašo pozornost, da je lahko naredil kar je hotel. Naloga staršev je, da otroke naučimo in vzgojimo na razumnejše odzive in jih naučimo spreminjati neprimerna vedenja in navade (Janis-Norton, 2017).

Naj postavljena pravila glede zaslonov veljajo za vse družinske člane. Tako za starše kot tudi za otroke. Družinski načrt glede uporabe zaslonov lahko oblikujete v naslednja družinska pravila (povzeto po Safe.si):

- Med obroki smo brez zaslonov. Televizija naj ne igra niti v ozadju.
- Vsaj 2 uri pred spanjem se zaslonov ne uporablja.
- Skupaj se dogovorite za uro v dnevu, ko boste vsi odložili zaslone.
- Določite mesto, kjer bodo vsi zasloni odloženi.
- Večkrat se dogovorite za »dan brez zaslonov«.

Starši najlažje nadzirajo uporabo tehnologije, ko imajo samo enega otroka. V družinah z več otroki pa bodo mlajši bratje ali sestre mogoče izpostavljeni bolj, tudi primernost vsebine gledanja ne bo vedno primerna otrokovi starosti in razvoju. Zadeve se lahko lotijo na naslednji način:

- Medtem ko starejši otrok gleda televizijo, se osebno posvetimo mlajšemu otroku.
- Kadar oba otroka hkrati gledata, lahko starejšemu damo primerno vsebino njegovi starosti na mobilni telefon, mlajši pa vsebino gleda na televiziji. Naj bo uporaba v zmernih količinah.
- Starejše otroke spodbujamo, da se med gledanjem z mlajšim pogovarjajo, mu stvari pojasnjujejo.
- Spodbujamo sodelovanje v skupnem gledanju kadar je to mogoče in primerno.
- Naša miselnost naj bo osredotočena, da ste aktivna in ne sedeča družina.
- Naj gledanje televizije ne postane digitalno varstvo otrok (Povzeto po Gold, 2015).

Če v vaši družini veljajo družinske vrednote: zdravi medosebni odnosi, skupne dejavnosti na prostem, druženje z ljudmi, skupno obedovanje in zdrave vrednote, bodo le to otroci ponotranjili in jih vzeli za svoja. Otroci naj bodo obdani z bogatim družbenim življenjem. Naučili se bodo, kako preživeti prosti čas, biti ustvarjalni pri premagovanju dolgočasje (Taylor, J. 2015).

Če si že vzamete čas, da z otroki gledate televizijo, se z njim med tem veliko pogovarjajte, opisuje naj vam, kaj gleda. S tem bo krepil svoj jezikovni center, bogatil besedni zaklad in s tem v kasnejšem obdobju vplival na lažji začetek branja (Newman, 2017). S tem ko se bomo z otroki pogovarjali med gledanjem televizije, se bo otrok naučil razlikovati med resničnostjo in domišljijo (fantazijo), se soočati s stereotipi in zmanjšati učinke nasilja (Gold, 2015).

Pri štirih in petih letih ima približno četrtina otrok občasne nočne more/grozne sanje. Vzrok za to so lahko skrbi pri družinskih nesoglasjih ali gledanje česa strašljivega. Starši morajo poskrbeti, da otroci gledajo vsebine ali igrajo video igre, ki so primerne njegovi starosti in ni izpostavljen vsebinam na katere še ni pripravljen (Carey, 2000, str. 140–141).

Odrasli čas pred zaslono težko omejimo, saj smo vezani na delo za službo. Pri otrocih pa imamo še možnost. Danes so na voljo številne poučne in zabavne vsebine, ob katerih se otroci lahko veliko naučijo (branje, računanje, sodelovanje, ekipno delo), vendar največ, ko so ob njih prisotni starši, ki se z njimi pogovarjajo (Dissing Sandahl, 2021, str.170–171).

Kako izbrati primerno televizijsko vsebino za malčka (povzeto po Gold, 2015, str. 143–144):

- Vsebina naj ne vsebuje nasilja oziroma reševanja konfliktov z nasiljem ter erotičnih vsebin.
- Vsebina naj ne vsebuje vsebin, ki bi otroka prestrašile.
- Pred samim gledanjem, si starši pogledajte spletne ocene in s tem poskrbite, da bo vsebina primerna po starostni in razvojni stopnji otroka. Ciljna skupina naj bodo otroci stari manj kot 5 let.
- Vsebina/oddaja naj ne traja več kot 30 minut.
- Izberimo vsebine, ki jih bomo lahko gledali skupaj in se o tem pogovarjajte.

Zavestno določimo čas, ko se bomo z otrokom igrali in za ta čas pustili zaslone pri miru. Otroku posvetimo vso pozornost, da nam pripoveduje, kakšen je bil na primer njegov dan. Tudi z dolgčasom ni nič narobe. Dolgčas je za otrokov razvoj zelo pomemben, saj spodbuja njegovo domišljijo. Ne začnite takoj iskati zaposlitve (Buchegger in Summereder, 2020).

3. IGRA

Vedno več je otrok, ki jim igra pomeni dejavnost za zasloni in vedno več je iger pri katerih otroci like in teme posnemajo iz zaslonov. »Klasična igra« je staromodna in brezvezna, čeprav nas je taka igra navduševala stoletja, tisočletja. Raziskave kažejo, da fizično rokovanje s predmeti pri igri koristi v resničnem življenju, saj izboljša senzorno-motorične in vizualno-motorične spretnosti (Janis-Norton, 2017, str. 233, 234).

3.1 Osnovne značilnosti igre

»Nismo se nehali igrati, ker smo se postarali. Postarali smo se zato, ker smo se nehali igrati.« (citirano po Prgić, 2023, str. 102). Iz tega lahko razberemo, da je igra pomembna celo življenje in da so otroci veliko bolj dovzetni za nove dejavnosti, učenje, če imajo čas za prosto igro (Prgić, 2023, str. 102).

Igra nima starostnih omejitev. Igra povezuje in združuje otroke vseh starosti in na dolgi rok osreči vsakogar. K igri povabimo sorodnike, saj si bo vsak našel vlogo, ki mu najbolj ustreza. Vsak si zasluži biti srečen in uživati. Danski način za doseganje sreče je: biti skupaj z otrokom, omogočiti prosto igro in vse obrniti na igro (Hrovat Kuhar, 2017).

Potreba po igri je enako pomembna kot potreba po spanju in hrani, saj je v naši naravi, da se igramo. Z igro razvijamo kognitivno inteligenco: ustvarjalnost, kritično mišljenje, komunikacijo in sodelovanje (Kang, 2016, str. 170–171).

»Če želite, da bodo vaši otroci inteligentni, jim pustite, da se igrajo!
Če želite, da se bodo naučili uravnnavati čustva, jim pustite, da se igrajo!
Če želite, da bodo inovativni, jim pustite, da se igrajo!
Če želite, da bodo sposobni delati v moštvu, jim pustite, da se igrajo!«
(Citirano po Kang, 2016, str. 173)

Z igro dosežemo naslednje pozitivne vplive (povzeto po (Kang, 2016):

- zabava: otrokom je igra zabavna ter jim predstavlja srečo. Z njo si otroci lajšajo stres.

- Razvoj moštvenih spretnosti: Igra otroke spodbuja k socialni povezanosti, razvoju vrednot zaupanja, delitev stvari in poštenosti.
- Sposobnost za inovacije in ustvarjanje: otrok skozi igro eksperimentira, opazuje, sprašuje o stvareh.
- Spopadanje z novimi izzivi in stvarmi: Ko se učimo novih stvari in se igramo z novimi igračkami, se v naših možganih sprošča dopamin in v sebi občutimo veselje in dobro počutje.
- Delanje napak: Otrok se skozi igro sooča z delanjem napak, ki ga spodbujajo k učenju spoprijemanja z neuspehom. Otroci znova in znova poskušajo, razvozlavajo stvari kar je ključno za prilagodljivost in človekov uspeh.

Otrokom je igra zabavna. Igra in učenje pa sta pri otroku prepletena. Otrok se samoiniciativno igra, da se nekaj nauči in se uči s tem, da se igra. Starši naj pri otroku pohvalijo igrivost, četudi je to zgolj potička iz blata. Otrok je pri tem ustvarjalen in aktivira svojo domišljijo. Pri igri otrok uporablja vseh pet čutil ter aktivira svoje telo od glave do prstov na nogi. Otrokom omogočite dovolj časa za prosto igro, kjer ima priložnost za raziskovanje in izmišljanje iger. Uprite se skušnjavam popoldanskih aktivnosti, ki bi mu odžirale čas (Newman, 2017).

Strokovnjaki ugotavljajo, da so otroci v popoldanskem času preveč zaposleni. Starši so obremenjeni z mislijo, da otrokom ponudijo »prednost« pred vrstniki ter da otrokom preprečijo dolgočasje in živčnost, čeprav je to normalno življenje. Vsi ljudje moramo počivati, se sproščati, spati in raziskovati. Z odvzemom le tega smo prikrajšani za osnovne stvari, ki so potrebne za preživetje (Kang, 2016, str. 54–55).

Starši zelo pogosto slišijo otroka reči: »dolgčas mi je« in »nimam kaj početi«. To se zgodi v trenutkih, ko ima otrok občutek, da zanj ni pripravljena nobena dejavnost in da se z njim nima noben časa ukvarjati. Pogosto je edina stvar, ki ga najbolj pritegne k premagovanju dolgčasa, zaslon. Otrokom pustite, da se dolgočasijo in s tem osvojijo samostojno igro, ki jih bo naredila samozavestnejše. V tistih trenutkih otroka pohvalite, mu povejte, da mu zaupate, ko je sam in vztrajajte. S tem bodo razvili zaupanje vase, da se lahko zabavajo sami (Janis-Norton, 2017, str. 233–237).

Aktivno preživljanje časa staršev z otrokom pomeni tudi spodbujanje dejavnosti samega otroka ter omogočanje stimulativnega okolja v katerem otrok odrašča. Do 5. leta starosti se razvije kar 50 % vseh možganskih povezav. Zgodnja stimulacija možganov bo vplivala na: motorične,

grafomotorične, intelektualne, govorne in glasbene sposobnosti. Z ustreznimi in spodbudnimi dejavnostmi bomo prispevali, da se bo del možganov bolje razvil (Rajović, 2016, str. 20–23).

Včasih se starši niso ukvarjali z ugodnim okoljem za otrokovo igro. Zdaj pa so otroci navajeni na bolj komercialne igrače: bleščeče punčke, avtomobile na baterije, hiperrealistične video igre ... Velikokrat prav te igrače igro ovirajo. Igrati se je mogoče brez igrač in zastoj! Zanimiva so že stara oblačila, palice, gospodinjski predmeti, igre brez navodil. Naj velja, da preprostejše kot so igrače, pestrejša je igra (Kang, 2016, str. 191).

Janja Kump je v svoji diplomski nalogi s pomočjo raziskave ugotovila, da se otroci v vrtčevskem okolju najraje igrajo domišljjsko igro v kotičku družina-dom. Predvideva, da se otroci te vrste iger igrajo, ker jim omogoča veliko svobodnega gibanja in ker se otroci radi vživljajo v vloge odraslih, v tem primeru staršev. S pomočjo raziskave je prišla tudi do spoznanja, da imajo otroci radi igrače likov risanih junakov, ki so pozitivno naravnani (Kump, 2016).

Ne smemo pozabiti na vaje, ki jih z otroki zelo redko izvajamo oziroma jih želimo od teh dejavnosti odvrniti: vaje za ravnotežje (primer: skakanje čez elastiko in kolebnico), rotacijo (primer: vrtenje okoli svoje osi) in vaje za dinamično prilagajanje očesa - akomodacija (primer: idealni pripomoček je žoga pri kateri se oko ves čas prilagaja njeni poziciji). Pri gledanju v televizijo se akomodacija ne krepi, zaradi tega se lahko v možganih razvije manjše število sinaps (Rajović, 2016, str. 103–104).

3.2 Prosta igra na prostem

Igra je pri otrocih nekaj samoumevnega, saj je že sama po sebi namen, brez določenega cilja.

Še posebej dobre so igre na prostem, saj zunaj veljajo drugačna pravila za otroka: lahko je glasnejši, gibalno bolj aktiven ter pri svoji igri uporablja stvari, ki jih najde v naravi. Pri igri na prostem bo otrok aktivnejši, bistrejši ter bolj zdrav. Naj bo gibanje na prostem na sporedu vsak dan (Newman, 2017).

Igra na prostem vključuje igrišča in naravo, obema pa je skupno svež zrak, ki je koristen za vsakogar. Otroke prijetno in zdravo utruje. Pri igriščih gre za strukturirano okolje na javnih krajih, pri šolah in parkih. Ponujajo določene omejitve, različne vrste izzivov, ki spodbujajo napredek razvojne stopnje otroka. Na igriščih imajo otroci možnost igranja na številnih igralih.

Pri igri v naravi gre za nestrukturirano okolje oziroma za neskončno igrišče, kjer otroci s preprostimi predmeti krepijo domišljijo. Ponujeno jim je vse potrebno za majhne zmage, ki pri otrocih krepijo trdoživost (Hrovat Kuhar, 2017).

4. EMPIRIČNI DEL

V teoretičnem delu sem s pomočjo spletne ankete z naslovom »Vpliv gledanja televizije na igro otroka« spraševala starše otrok o njihovih navadah gledanja televizije.

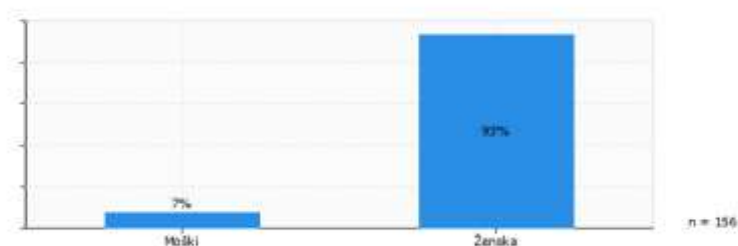
Anketni vprašalnik je vseboval 20 vprašanj, od tega 3 vprašanja odprtega tipa.

Anketni vprašalnik je bil na voljo za izpolnjevanje 2. 12. 2024 do 25. 12. 2024 na spletni strani 1-ka Arnes. Anketo sem delila preko elektronske pošte med starši otrok iz vrtca v Kranju ter v spletno skupino Mamice Kranja.

V analizi anketnega vprašalnika sem upoštevala ustrezno rešene ankete staršev predšolskih otrok.

Analiza anketnega vprašalnika

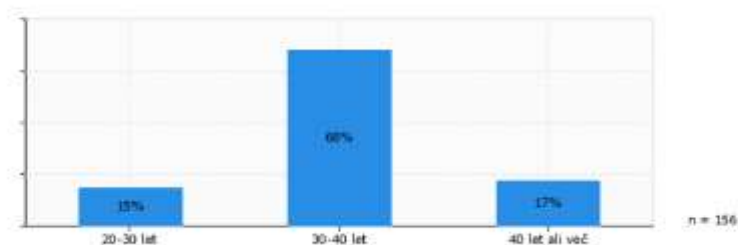
Analiza 1. anketnega vprašanja: Katerega spola ste?



Graf 1: Struktura anketirancev po spolu

Iz grafa lahko vidimo, da je anketo izpolnilo 156 staršev, od tega 7 % moških in 93 % žensk.

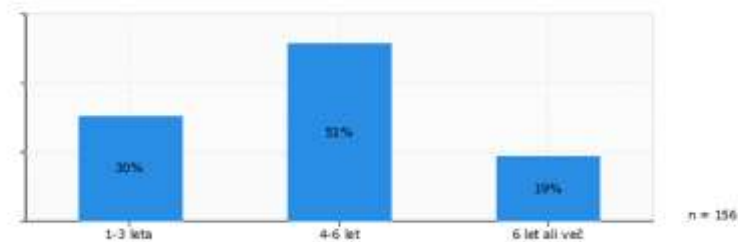
Analiza 2. anketnega vprašanja: Vaša starost?



Graf 2: Starost anketirancev

Iz grafa lahko vidimo, da je vprašanje izpolnilo 156 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost. Od tega je 15 % staršev starih od 20–30 let, 68 % staršev je starih 30–40 let in 17 % staršev je starih 40 let ali več.

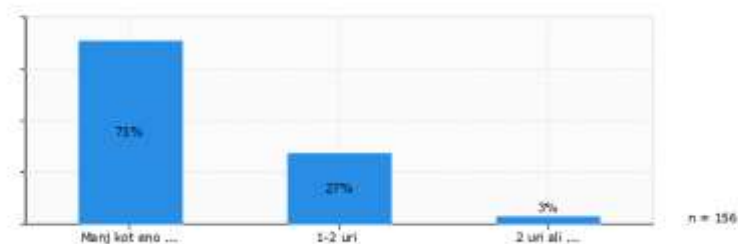
Analiza 3. anketnega vprašanja: Koliko je star vaš otrok?



Graf 3: Starost otrok

Iz grafa lahko razberemo, da je vprašanje izpolnilo 156 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost. 30 % anketiranih staršev ima otroke stare 1–3 leta, 51 % anketiranih staršev ima otroke stare 4–6 let ter 19 % anketiranih staršev ima otroke stare 6 let ali več.

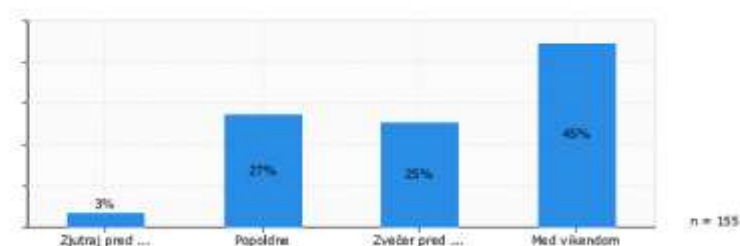
Analiza 4. anketnega vprašanja: Koliko časa povprečno vaš otrok dnevno gleda televizijo?



Graf 4: Povprečni čas gledanja televizije dnevno

Na vprašanje je odgovorilo 156 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost. Večina staršev, to je 71 % je odgovorila, da njihov otrok gleda televizijo manj kot eno uro dnevno. 27 % staršev je odgovorilo, da njihov otrok gleda televizijo 1–2 uri dnevno. Le 3 % staršev je odgovorilo, da njihov otrok dnevno gleda televizijo 2 uri ali več.

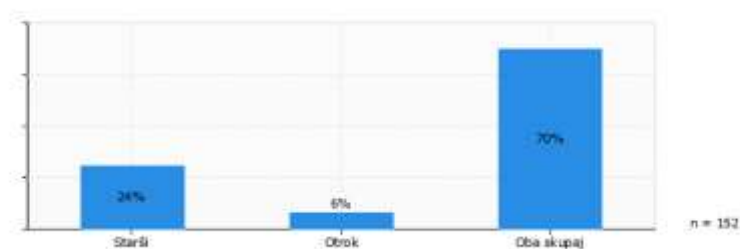
Analiza 5. anketnega vprašanja: Kdaj najpogosteje otrok gleda televizijo?



Graf 5: Najpogostejši čas gledanja televizije

Na vprašanje je odgovorilo 155 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Malo manj kot polovica staršev, kar je 45 %, je odgovorila, da otrok najpogosteje gleda televizijo med vikendom. Malo več kot četrtnina staršev, to je 27 %, najpogosteje gledajo televizijo popoldne. Četrtnina staršev, kar je 25 %, pravi, da televizijo najpogosteje gledajo zvečer pred spanjem. Le 3 % staršev je odgovorilo, da otrok televizijo gleda zjutraj pred vrtcem.

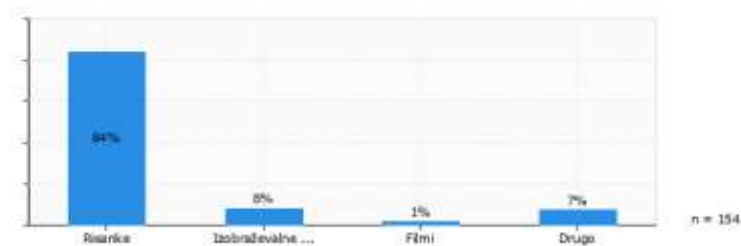
Analiza 6. anketnega vprašanja: Kdo izbira vsebine, ki jih otrok gleda?



Graf 6: Oseba, ki izbira vsebino

Na vprašanje je odgovorilo 152 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Večina staršev, to je 70 %, je odgovorila, da vsebino gledanja izbereta oba, torej starš in otrok. 24 % je odgovorilo, da vsebino izberejo starši, le 6 % staršev pa je odgovorilo, da vsebino gledanja izbere otrok sam.

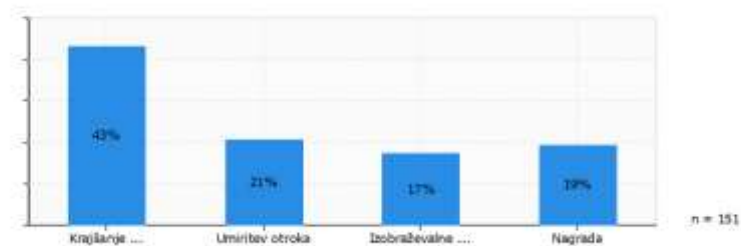
Analiza 7. anketnega vprašanja: Kakšne vsebine otrok najpogosteje gleda?



Graf 7: Vrsta vsebin

Na vprašanje je odgovorilo 154 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Velika večina, to je 84 % anketiranih staršev, je odgovorila, da so najpogostejše vsebine, ki jih otrok gleda, risanke. Ostali odgovori so bili v veliki manjšini. 8 % staršev je odgovorilo, da otrok najpogosteje gleda izobraževalne oddaje, 1 % jih gleda filme, 7 % pa jih gleda druge vsebine.

Analiza 8. anketnega vprašanja: Kakšen je vzrok, da otroku prižgete televizijo?

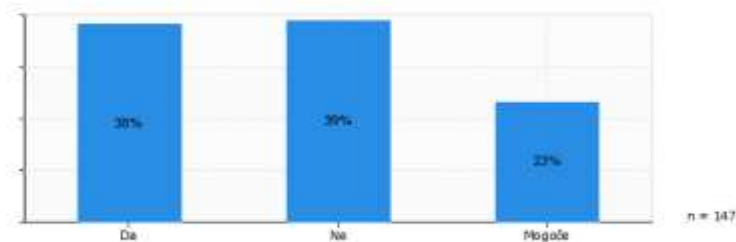


Graf 8: Vzrok za prižiganje televizije

Na vprašanje je odgovorilo 151 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju.

Največ odgovorov za vzrok prižiganja televizije, je bilo pri odgovoru »Krajšanje časa«. Ta odgovor je izbralo 43 % staršev. Pri ostalih odgovorih so bile vrednosti odgovorov zelo podobne. 21 % staršev prižge televizijo za umiritev otroka, 19 % staršev prižge televizijo otroku kot nagrado ter 17 % staršev otrokom prižge televizijo zaradi izobraževalne vsebine, kot širitev znanja.

Analiza 9. anketnega vprašanja: Ali opazite spremembe v otrokovi igri po daljšem gledanju televizije?

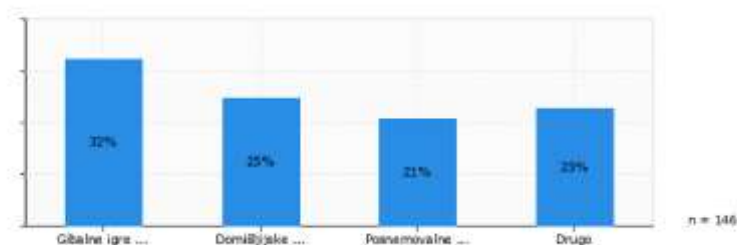


Graf 9: Opažene spremembe otrokove igre po daljšem gledanju televizije

Na vprašanje je odgovorilo 147 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Odgovora, ki predstavljata »DA« kot videno spremembo pri otrokovi igri ter odgovor »NE« kot nobene vidne spremembe v otrokovi igri, sta si bila pri tem vprašanju zelo enakovredna.

39 % staršev je odgovorilo z odgovorom »NE« ter 38% staršev z odgovorom »DA«. Odgovor »MOGOČE« je zbralo 23 % staršev.

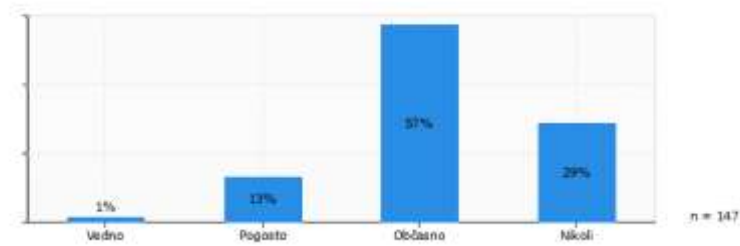
Analiza 10. anketnega vprašanja: Kakšne igre se otrok najpogosteje igra po gledanju televizije?



Graf 10: Vrste iger po gledanju televizije

Na vprašanje je odgovorilo 146 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Tudi tukaj so vrednosti odgovorov precej podobne. 32 % staršev je odgovorilo, da se otroci najpogosteje po gledanju televizije igrajo gibalne igre, kot so tek in skakanje. Naslednja najpogostejša igra je domišljjska igra (igra vlog), ki predstavlja 25 % vrednost odgovorov staršev. 23 % staršev je odgovorilo, da se otroci igrajo druge igre, 21 % staršev pa je odgovorilo, da se otroci igrajo posnemovalne igre (otrok posnema like iz televizije).

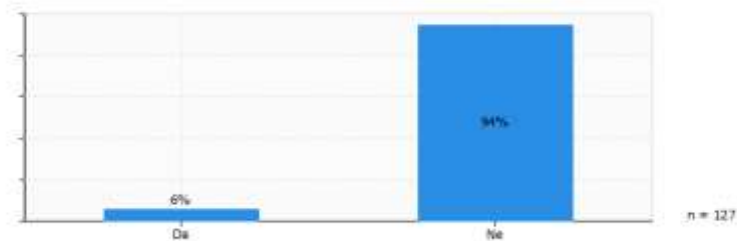
Analiza 11. anketnega vprašanja: Ali otrok posnema like iz televizije pri svoji igri?



Graf 11: Posnemanje likov iz televizije pri otrokovi igri

Na vprašanje je odgovorilo 147 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Več kot polovica staršev, to je 57 %, je odgovorila, da otroci like iz televizije posnemajo občasno. 29 % staršev je odgovorilo, da nikoli ne posnemajo likov, 13 % jih like posnema pogosto, le 1% pa vedno.

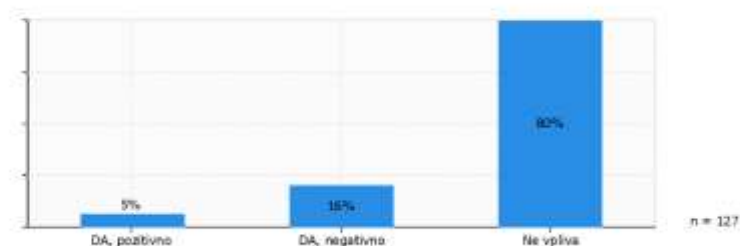
Analiza 12. anketnega vprašanja: Ali otrok raje gleda televizijo kot se igra z vrstniki?



Graf 12: Otrok se raje gleda televizijo kot se igra z vrstniki

Na vprašanje je odgovorilo 127 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Velika večina, kar je 94 % odgovorov meni, da otroci »NE« gledajo televizije rajši kot da bi se igrali z vrstniki. Le 6 % staršev meni, da otroci raje gledajo televizijo kot se igrajo z vrstniki.

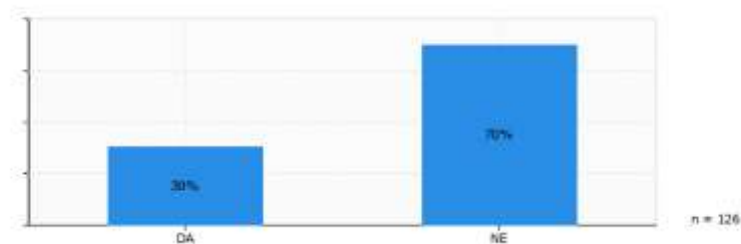
Analiza 13. anketnega vprašanja: Ali gledanje televizije vpliva na otrokovo sposobnost sodelovanja pri igri?



Graf 13: Mnenje staršev glede vpliva gledanja televizije na otrokovo sposobnost sodelovanja pri igri

Na vprašanje je odgovorilo 127 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Velika večina, kar pomeni 80 % staršev, ki je odgovorilo na to vprašanje, meni, da gledanje televizije ne vpliva na otrokovo sposobnost sodelovanja pri igri. 16 % staršev meni, da gledanje televizije negativno vpliva, 5 % staršev pa meni, da gledanje televizije pozitivno vpliva na otrokovo sposobnost sodelovanja pri igri.

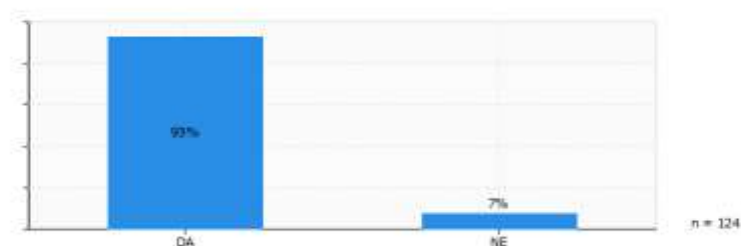
Analiza 14. anketnega vprašanja: Ali menite, da gledanje televizije pozitivno vpliva na otrokov razvoj?



Graf 14: Mnenje staršev glede pozitivnega vpliva gledanje televizije na otrokov razvoj

Na vprašanje je odgovorilo 126 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Tudi pri tem vprašanju so se starši večinsko, to je 70 %, opredelili, da gledanje televizije »NE« vpliva pozitivno na otrokov razvoj. 30 % staršev pa se je opredelilo, da gledanje televizije pozitivno vpliva na otrokov razvoj.

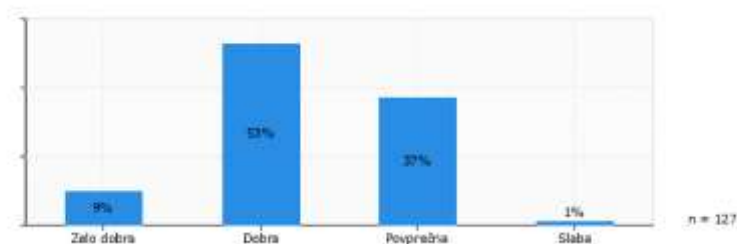
Analiza 15. anketnega vprašanja: Ali omejujete čas gledanja televizije za otroka?



Graf 15: Omejevanje časa gledanja televizije

Na vprašanje je odgovorilo 124 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Velika večina staršev, to je 93 % vseh odgovorjenih na to vprašanje, pravi, da čas otroka pred televizijo omejujejo. Le 7 % staršev časa pred televizijo ne omejujejo.

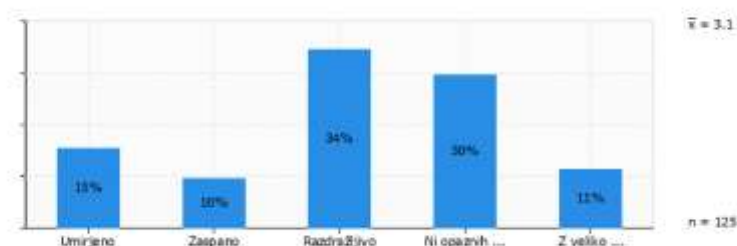
Analiza 16. anketnega vprašanja: Kako ocenjujete kakovost vsebine, ki jo otrok gleda?



Graf 16: Kakovost vsebine, ki jo otrok gleda

Na vprašanje je odgovorilo 127 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Malo več kot polovica staršev, to je 53 %, pravi, da je kakovost vsebine, ki jo otrok gleda, dobra. 37 % staršev meni, da je kakovost vsebine povprečna, 9 % meni, da je zelo dobra in 1 % staršev, da je kakovost vsebine slaba.

Analiza 17. anketnega vprašanja: Kako se otrok počuti po dolgem gledanju televizije?



Graf 17: Počutje otroka po dolgem gledanju televizije

Na vprašanje je odgovorilo 125 staršev, kar predstavlja 100 % vrednost pri tem vprašanju. Pri tem vprašanju sta si bila dva odgovora po vrednosti precej podobna. 34 % staršev meni, da je otrok po gledanju televizije razdražljiv, 30 % pa meni, da ni opaznih sprememb. Ostali trije ponujeni odgovori so si bili po vrednosti precej podobni: 15 % staršev je odgovorilo, da je otrok umirjen, 11 % z veliko energije in 10 % meni, da se otroci počutijo zaspalo.

Analiza 18. anketnega vprašanja: Kakšna je reakcija otroka, ko televizijo ugasnete?

Starši so na odprto vprašanje podali naslednje odgovore:

Ni težav, ker ve, da je omejitev.
Normalna. Izjemoma bi še gledal.
Ni večje reakcije.

Še eno .. še eno...
Vedno se zmenimo kaj bo gledal in ko je konec ugasnemo. Brez večjih težav.
Je ni.
Lenoba, jamranje, lakota.
Po navadi sam preneha z gledanjem.
Hvaležna.
Včasih je nejevoljen, tudi jezen. Največkrat pa ugasne sam.
Ni težav.
Mirno sprejme, saj se vnaprej dogovorimo, do kdaj gleda.
Umirjena, saj se drži dogovora o časovni omejitvi.
Odkar imamo rutino in striktno samo 1 risanko na večer, ni več problema. Prej, ko meje niso bile jasne, je bilo veliko jeze in joka. Zdaj lepše sprejme, da je risanka samo ena na noč.
Se pritožuje, da bi še gledal.
Otrok prosi za še dodatek gledanja televizije. Včasih je razburjen.
Ker se dogovoriva, koliko delov lahko pogleda, potem ob ugašanju ni težav.
V večini primerov imamo dogovor, da po eni/dveh risankah iz Živ Žava sam ugasne tv in je s tem pomirjen. Redko pa se tudi jezi, predvsem, če se vnaprej ne dogovorimo.
Velikokrat joka, poskušam razložiti.
Ni posebnih reakcij, ker smo dogovorjeni, da straši določamo, koliko in kdaj se lahko gleda tv.
Vzkipi.
Sprejemljiva.
Sprejme.
Normalno. Ugasne sam od sebe ali pa ugasne sam, ko ga opozorimo, da je dovolj.
Odvisno. Lahko je umirjen, lahko pa se razjezi. Če je prej seznanjen, da se bo televizija ugasnila, je ok.
Ne.
Odvisno od splošnega otrokovega počutja.
Vzame igračo in se igra dalje z njo.
Odvisno od dneva. Večinoma razumno. Razložim, zakaj je risank konec.

Če predolgo gleda, se pritožuje, ampak ima jasno odmerjen čas.
Ni nobenih problemov.
Včasih se zjezi, pa ne za dolgo.
Na začetku so bili izpadi. Zdaj sprejme dejstvo, da bomo ugasnili in je mir. Se pa vedno prej dogovorimo, koliko risank lahko pogleda.
Razume, da je konec. Se dogovorimo že na začetku, 1-2 risanki. Ugasne tudi sama.
Jo sam ugasne.
Kakor kdaj - včasih naredi brez težav, kdaj se prereka, da bi še.
Sprejme, ker že vnaprej ve, koliko časa jo lahko gleda.
Miren.
Včasih ima izpad, ker hoče še.
Včasih je tečen.
Po navadi reče ok, ali pa sam ugasne tv in se gre igrat/ustvarjat. Odvisno od dneva.
Sprejme in se gre igrat.
Po navadi ni reakcije.
Včasih zajoče ampak, se hitro pomiri, ker mu ponudimo igro.
Gre se igrat/spat.
Po navadi nič posebnega. Mu pa po navadi rečem, po tej risanki bomo ugasnili in kar sprejme (večinoma).
Pri nas je omejeno, kaj gleda in koliko časa glede tv oz. ekrane. O tem področju sem se zelo podučila, ko sem dobila otroke. Pri nas točno vesta (ker jima pred risanko povem, da je ena risanka) in pri nas čisto sprejmeta. Sem pa zelooodo dosledna pri teh zadevah že od nekdaj, npr. otrok do 2. let niti ni gledal televizije.
Ni negativne reakcije.
Se zmeniva že prej tako da pričakuje, ni ravno zadovoljen, ampak ve da bom ugasnila.
Protestira.
Po navadi vnaprej napovem in mirno sprejme.
Slaba.
Se začne jeziti.
Odvisno od dneva. Večinoma brez reakcije, občasno negotovanje, ker bi se gledal.
Včasih joka.

Se ne pritožuje. Rečem mu, ko se ta epizoda konča, ugasneš risanko, ker je bilo dovolj risank za danes. Preveč ni zdravo za možgančke in ugasne.
Lepo sprejme.
Ok.
Se vedno dogovorimo, kdaj bomo ugasnili televizijo oz. koliko časa jo bomo še gledali, preden jo ugasnemo.
Včasih se pritožuje. Večinoma neha gledati sam. Ga ne zanima.
Ni je.
Je ni. Ve, da je pogledal samo eno risanko oz. odlomek iz Levjega kralja, kjer opazuje živali in to je to.
Različno od dneva. Včasih prosi za samo še eno risanko, včasih ne komentira.
Samo še eno, potem pa konec.
Občasno razočaranje, večinoma je ni, ker je v naprej znano (2 risanki).
Ni reakcije.
Kakor kdaj.
Odvisno kdaj. Če ne želi spati, potem bi vedno podaljševal.
Brez posebnosti, ker se prej dogovorimo, koliko časa bo gledal.
Razočarano.
Ni nič narobe.
običajno mirna. včasih bolj agresivna.
Odvisno kdaj ugasnemo. Če po pogovoru. ni reakcije, če na hitro ugasnemo, je jeza.
Po navadi brez reakcije.
Upor.
Brez izpada. Vedno povemo: "še eno risanko in je konec."
Po navadi začne jokati. Včasih pa ni problemov.
Brez ugovarjanja si gre umiti zobe.
Imamo vedno določen čas gledanja. Ko je konec, je konec (gledamo na telefonu, nikoli na televiziji).
Umirjena, normalno se gre igrat naprej.
Nič, ker se držimo dogovorjenega časa.
Da.

Največkrat jok, pogajanje, težko preusmeri pozornost na drugo igro.
Žalost.
Včasih je razdražljiva.
Ob dogovoru, da bom ugasnila po določenem delu, je otrok umirjen. Če tega dogovora ni, začne jokati, vendar se umiri po ca. 10-15 min.
Če jo ugasneš brez opozorila, je jok in trma.
Nič posebnega, se dogovorimo v naprej.
Brez reakcije.
Žalosten.
Malce je razdražen.
Različno. Pogosto na pobudo sam ugasne. Občasno je razdražljiv.
Je ni, ker ve, da je to to.
Se prej dogovorimo in ni problema.
Brez reakcije. Se ju naučila, da se da tudi brez živeti.
Vse ok, ker ve, da mora potem spat.
Ni reakcije, ker imamo dogovor.
Se ne zmeni za to.
Razdražljivost.
Nobenih sprememb.
Se gre igrat z igračami ali pojde na dvorišče.
Je miren, ker gleda res kratek čas, predvsem izobraževalne vsebine, dokumentarne, 1x na 14 dni.
Imamo dogovor, zato vesta, kaj sledi.
Največ je eno uro pred televizijo, velikokrat pogleda eno risanko in se sam umakne.
Se ne obremenjuje.
Jeza.
Kakor kdaj. Po navadi prosi za dodatno risanko, a običajno sprejme tudi negativen odgovor.
Kriči, vpije, joka.
Ni reakcije, ker načeloma ne gleda veliko televizije.

Grozna: jok, trma, nesodelovanje.

Odvisno od stopnje zaspanosti, po navadi se gre igrat.
--

Na vprašanje je odgovorilo 120 staršev, kar predstavlja 77 % vseh anketirancev.

5 % staršev na to vprašanje ni odgovorilo, 18 % staršev pa je anketo prekinilo.

Reakcije otrok so zelo različne. Vidimo lahko pozitivne in negativne reakcije otrok.

Pozitivne reakcije vključujejo mirno sprejemanje ugašanja televizije, sodelovanje ali pomanjkanje negativnih čustev. Ključne ugotovitve so:

- *Brez težav ali mirna reakcija:* Več staršev poroča, da otroci televizijo ugasnejo sami ali brez težav, pogosto zaradi dogovorov, ki so bili predhodno sprejeti.
- *Sprejemanje in nadaljevanje z drugimi aktivnostmi:* Otroci se pogosto po ugašanju televizije zaigrajo z igračami ali se umirijo, če so vnaprej obveščeni.
- *Rutina in dogovori:* Družine, ki vzdržujejo jasno rutino (npr. ena risanka na dan), poročajo o bistveno manj težavah, saj otroci vedo, kaj pričakovati.
- *Hvaležnost:* Nekateri otroci celo izrazijo zadovoljstvo ali hvaležnost, kar kaže na pozitiven odnos do omejitev.

Negativne reakcije vključujejo odpor, jezo ali frustracijo ob ugašanju televizije. Ključne ugotovitve so:

- *Izbruhi jeze in joka:* Več staršev poroča o izpadih (jok, kričanje, trma) ob nepričakovanem ugašanju televizije ali kadar otrok želi nadaljevati z gledanjem.
- *Prošnje za podaljšanje:* Otroci pogosto prosijo za dodatno epizodo ali čas, kar lahko vodi v razočaranje, če je zahteva zavrnjena.
- *Negodovanje ali razdražljivost:* Nekateri otroci izražajo rahlo razdraženost ali nejevoljo, zlasti če niso predhodno obveščeni o omejitvah.

Analiza 19. anketnega vprašanja: Kako menite, da gledanje televizije dolgoročno vpliva na otrokovo igro in razvoj?

Starši so na odprto vprašanje podali naslednje odgovore:

So! Ne socialni, slab govor.

Gleda poučne risanke, tako da se uči.

Ne preveč dobro.
Smatram, da gledanje televizije ni sporno. Vse dokler to ni neomejeno dolgo, dokler niso neprimerne in nekvalitetne vsebine. Narobe je tudi, če se otroka na tak način umiri, zamoti in podobno. Gledanje tv mora biti kot ena od mnogih dejavnosti.
Slabo. Vsaj večina vsebine.
V mejah normale je vse v redu.
Odvisno kakšne vsebine gleda. Vseeno pa menim, da je boljše če se poslužujemo knjig.
Nič.
Če je tega preveč, da.
Predvsem menim, da je tv problematičen, ker se na ta način otroku ves čas nekaj dogaja, kar ima vpliv na motivacijo otrok. Zato čisto spodbujamo, da je otrokom, kdaj dolgčas in da kdaj sami iščejo ideje.
Slabo, če je to vsakodnevno: nemirnost, izbruhi jeze, izguba stika z realnostjo....
Zavira psihološki razvoj otroka.
Ni več domišljije.
Ne preveč dobro.
Gibalni razvoj, psihični in miselni razvoj.
Verjetno prekomerno gledanje slabo vpliva.
Mislim, da pod kontrolo časa in vsebin nima vpliva.
Odvisno od vsebine, ki jo gleda. Menim, da lahko pozitivno vpliva kar se tiče tuje-jezikovne zmožnosti. Slabše pa vpliva na koncentracijo in pozornost.
Odvisno od vsebine, ki jo gleda.
Nefokusiranost.
V določeni zelo omejeni obliki je lahko pozitivno (razvoj jezika), sicer pa predvsem negativno (preveč stimulativno, možgani se razvadijo, da ne rabijo "delati" za igro, ipd.)
Slabo.
Slabo, preveč impulzov in aktivnosti dražljajev.
Osamljenost, odtujenost otroka.
V mejah normale mislim, da ni bistvenega vpliva.
Mislim, da negativno vpliva.
Mislim, da jim dolgo gledanje televizije zavira socialne veščine ter niža prag tolerance na stres.

Slabo, ker ga zelo zasvoji.
Ker izbiram večinoma različne slovenske risanke, upam, da bo to pozitivno vplivalo na govor in čistost izgovorjave.
V prekomernem času slabo-zmanjša interakcijo, sodelovanje, okorni razvoj.
Besedni zaklad, ideje za igre vlog, gledamo tudi v drugih jezikih
Dolgoročno vsekakor negativno. zato je treba omejiti.
Razvija nek spekter domišljije
Slabo - manj se igra, manj se giba, poleni se vseh pogledih
Odvisno od vsebine, poučne vsebine so v našem primeru dobro vplivale, medtem ko razne risanke niso bile ravno za vzor.
Razvija domišljijo.
Preveč tv sigurno slabo.
Omejuje njihovo svobodo igre.
Negativno, izguba domišljije, odsotnost.
Pretirani gledanje ni ok. Enkrat na teden po manj kot eno uro pa mislim, da ni kritično.
Odvisno od časa izpostavljenosti tovrstnim vsebinam.
Izve kaj novega, omejujemo čas.
V manjši meri je lahko čisto pozitivno, dolgotrajno redno gledanje pa vemo, da ni v redu.
Slabo.
Če bi bilo tega ogromno, definitivno slabo. V mejah normale oz. v minimumu pa večje škode ni.
Odvisno kaj gleda - lahko ima izobraževalni učinek.
Odvisno od časa, ki ga preživi pred tv in od vsebine. Menim pa, da v vsakem primeru vpliva - otrok posnema karakterje, včasih si naredi tudi nerealno predstavo sveta.
Menim, da je gledanje televizije zelo slabo za otrokov gibalni, motorični in čustveni razvoj. televizija ima preveč impulzov, katere otroci težko sprejmejo oz. ne vedo, kaj naj z njimi. Na račun tega je lahko tudi otrokova igra porinjena v ozadje.
Ne zanima jih več tako zelo igranje zunaj.
Ob neprimernih vsebinah, negativno.
Kar se tiče domišljije in izražanja ok, preveč pa vpliva na odklonilno obnašanje.
Preveč televizije ni dobro, vendar mislim, da čista prepoved tudi ni ok. Možgani se slabše razvijajo, če gleda preveč (neomejeno).

Ne vpliva, če je v mejah normale.
Predvsem ustvarja življenje v paralelnem svetu, izguba občutka realnosti.
Negativno.
Odvisno od vsebine, za izobraževalne zadeve je lahko televizija super medij.
Odvisno.
Odvisno od frekvence izpostavljanja, če vsak dan pa slabo.
Ni ok.
Starejši so otroci, bolj jih tv privlači.
Dobro.
Odvisno od vsebine.
Nazadovano in igra lahko postane nasilna, neprimerna.
Ja, veliko sem prebrala in pogledala o tej temi in definitivno vpliva!!
Če je risanka primerna, lepa, je lahko poučna za besedišče petje pesmi ...
Če gleda veliko, sigurno zna vplivati slabo.
Menim, da naredi otroka bolj agresivnega v igri in vedenju. Seveda pa je vse odvisno od vsebine, ki jo gleda. Pri našem ugotavljam, da poljudne risanke zelo dobro vplivajo na njegov razvoj, saj na igriv način razložijo določene življenjske situacije oz. pojave.
Slabo! Jih dela nervozne.
Odvisno kaj gleda.
Odvisno od vsebin, ki jih otrok lahko gleda.
Mislím, da veliko vpliva.
Nimam jasno izoblikovanega mnenja. Na splošno se bojím, da gledanje televizije otroka dela bolj pasivnega.
Učenje angleščine.
V kolikor je vsebina izobraževalna, ni s tem nič narobe.
Veliko domišljije dobi.
Če je v mejah normale, je vpliv lahko pozitiven (nove besede, ideje za igro, širjenje znanja). Ko je risank preveč, pa to lahko omeji otrokovo domišljijo, ustvarjalnost in motivacijo za iskanje rešitev v primeru dolgčasa.
Odvisno od vsebine.
V majhnih odmerkih pozitivno.

Ga poleni.
Da.
Nima vpliva.
Če je v mejah normale, čisto ok.
Pri nas se je domišljija razvila, lažje se igra in dela monologe.
Slabo vpliva na možganski razvoj.
Odvisno kaj gleda. Včasih pogledamo tudi kaj poučnega.
Gledamo dokumentarne serije o živalih, ki jih pripravlja David Attenbourougha. Gre za edinstvene vpoglede v živalski svet in so zelo poučne. Smatram, da je vpliv pozitiven.
Nisem strokovnjak.
Pozitivno, saj se tudi kaj novega nauči.
Mogoče ima več domišljije.
Imajo manj domišljije.
Odvisno kaj gleda in kdaj, sigurno pa ne vpliva dobro na otroka.
Odvisno od vsebin. Sigurno bi bilo bolje, če bi ta čas preživel v gibanju, ampak to vsak dan ni izvedljivo.
Dalj gledajo televizijo, so manj igrivi in imajo slabšo sposobnost igre z drugimi otroki.
Besedni zaklad v ang. je izboljššan.
Zdi se mi, da otrokom ubija njihovo ustvarjalnost.
Slabo! Odtava, postane bolj razdražljiva in težje je komunicirati.
Slabovidnost.

Na to vprašanje je odgovorilo 112 staršev, kar predstavlja 72 % vseh anketirancev.

10% staršev na to vprašanje ni odgovorilo, 18 % staršev pa je anketo prekinilo.

Pri pozitivnih vplivih se starši navezujejo na poučne/izobraževalne vsebine in omejenost časa gledanja. Odgovorov vezanih na pozitivni vpliv je malo. Odgovori vezani na pozitivni učinek po mnenju staršev so:

- *Izobraževalna vrednost:* Starši menijo, da lahko televizija izboljša otrokov besedni zaklad, jezikovne sposobnosti (npr. učenje tujega jezika) in nudi nove ideje za igro.
- Primer: "Gledanje poučnih vsebin lahko pozitivno vpliva na govor in čistost izgovorjave."

- *Spodbuda za domišljijo*: Nekateri starši opažajo, da gledanje televizije širi otrokovo domišljijo, omogoča ustvarjanje novih iger vlog ali razmišljanje o vsebini.
 - Primer: "Pri nas se je domišljija razvila, lažje se igra in dela monologe."
- *Pridobivanje znanja*: Dokumentarne oddaje in poučne vsebine pozitivno vplivajo na otrokovo splošno znanje o svetu.
 - Primer: "Gledamo dokumentarne serije o živalih, ki so zelo poučne."

Razberemo lahko, da starši v gledanju televizije v večini vidijo negativni vpliv, predvsem pri prekomernem gledanju in neprimerni vsebini. Pogosti negativni učinki po mnenju staršev:

- *Zmanjšana domišljija in ustvarjalnost*: Mnogi starši opažajo, da prekomerno gledanje televizije zavira domišljijo in zmanjšuje otrokovo motivacijo za samostojno igro.
 - Primer: "Zdi se mi, da otrokom ubija njihovo ustvarjalnost."
- *Pomanjkanje socialnih veščin*: Televizija lahko vodi v osamljenost in odtujenost ter zmanjšuje sposobnost interakcije z drugimi otroki.
 - Primer: "Dalj gledajo televizijo, so manj igrivi in imajo slabšo sposobnost igre z drugimi otroci."
- *Zasvojenost in težave s koncentracijo*: Nekateri starši omenjajo negativne učinke na koncentracijo, večjo razdražljivost, in zasvojenost.
 - Primer: "Slabo, ker ga zelo zasvoji."
- *Zaviranje gibalnega in čustvenega razvoja*: Pogosto gledanje televizije lahko vodi v manjšo fizično aktivnost in omejuje čustveni razvoj.
 - Primer: "Slabo vpliva na možganski razvoj in gibalne sposobnosti."

Analiza 20. anketnega vprašanja: Katere ukrepe (če sploh) ste sprejeli za uravnoteženo gledanje televizije in otrokove igre?

Starši so na odprto vprašanje podali naslednje odgovore:

Prekrijem televizor, da sliši samo glasbo in zraven počne nekaj drugega.
Tv samo zjutraj ob vikendih malo, drugače sploh ne.
Nobenih! Ni problemov.
Gledanje časovno omejujeva. Pri nas gledanje televizije ni nekaj, kar bi počeli običajno, vsak dan.

Jasno mejo - 1 risanka na dan. Od tega ne odstopamo in smo enako dogovorjeni s starimi starši.
Nimamo nobenih posebnih ukrepov, ker tudi s partnerjem ne gledava televizije. Se tudi otroka spomnita na risanke 1x mesečno ali še redkeje.
Omejitev časa. Starša prej pogledava risanko.
Časovna omejitev.
Samo vikendi.
Brez posebnosti.
Skušamo da se televizija sploh ne prižge.
Tv ali igrice lahko igra/gleda po večerji in pred spanjem.
Nisem.
Omejevanje časa in vsebin na tv.
Jih nismo, ker ni nobene posebne reakcije, če jo ugasnemo ali sploh ne gledamo.
10 min pred večerjo lahko gleda, drugače ne gledamo.
Izbrane risanke in omejen čas.
Nadzor, omejitev časa gledanja.
Izključno gledanje tv, ko se dogovorimo družinsko.
Določen čas in samo med vikendi.
Omejen čas gledanja tv, pa niso vse risanke primerne.
Nimamo ukrepov.
Dobi samo kot nagrado, ne vsak dan. Kdaj ne po teden ali več.
Gledanje izbranih risank/oddaj in omejitev časa.
Tv ga niti ne zanima.
Televizijo gleda izjemoma (ko je bolan, ko strižemo nohte) in pazimo pri izbiri vsebin. Usmerjamo otroka v risanke, ki se nam zdijo primerne in vsebine, ki so poučne.
Omejen čas. Če se prepir začne, prekinemo in gremo spat.
Ne.
Omejimo gledanje tv-ja (razen če je deževno vreme, ko je otrok bolan ipd. takrat gleda malo več).
Tv 1x na teden, vikend, po navadi sobota ali nedelja zjutraj pol ure. Raje imata pravljice.
Veliko zunaj, aktivnosti vsak dan.

Risank med tednom ni in niso neka redna aktivnost. So bolj izjema in niso del rednega urnika (starša se odločiva, kdaj so in to ni vedno isti dan/ista ura).
Ima 4 risanke po max. 15 min na teden.
Otrok ima risanko samo zvečer 1 uro pred spanjem, čez dan se igramo.
Nobenih.
Najprej veliko proste igre in preživljanja prostega časa zunaj, s starši, branje knjig. Omejen čas gledanja (povprečno 10-20 min dnevno, nekateri dnevi brez, ob boleznih več). Izbira risank/oddaj!! To se mi zdi zelo pomembno. Velika razlika med risankam iz Živ Žava na rrtvslo1 in ostalimi. Oddaje o naravi so tudi lepe.
Risanka samo pred spanjem.
Risanke oziroma televizija med vikendom (max. 2 h), med tednom televizije ni.
gleda zvečer samo pred spanjem, ostalo lahko poslušá pesmi (popovke ali meditacijska glasba med delanjem naloge).
Odmerjen čas, prilagojena vsebina risank njegovi starosti.
Časovna omejitev gledanja televizije.
Kaj gleda imam zadnjo besedo. Zaposlitev kaj drugega kot tv, omejen čas. Ko rečem: » dost je dost.«
Starši presodimo, kdaj je čas za tv in pazimo na to, da je vsebina primerna.
Omejeno gledanje televizije.
Po občutku. Po navadi gledamo za nedeljsko črkovanje v postelji.
Čim manj televizije in čim več igre, tako samostojne kot s starši.
Čim manj.
Zvečer ne gledamo televizije.
Gleda čim manj televizije.
Veliko časa zunaj in zvečer branje knjig, barvanje in risanje.
Tv gleda od 3. leta dalje, samo ob nedeljah, par risank nedeljskega Živ Žava. Super se obnese.
Čas pred tv je dogovorjen, veliko več je igre.
Jasna pravila, da se gleda le čez vikend, odmerjen čas, dogovorjena vsebina, potem pa priložnostno skupaj pogledamo. Kake celovečerne risanke in se o njih pogovorimo.
Televizije nimamo prižgane v prisotnosti otrok. Med vikendom včasih pogleda kakšno risanko. Včasih jo je gledal vsak večer, vendar smo to ukinili eno leto nazaj.

<p>Tv je občasno, omejen čas. Vsebino izberemo skupaj.</p>
<p>Najprej ponudimo vse ostale oblike zabave, nazadnje pa tv.</p>
<p>Tv ni omogočen zjutraj pred šolo in zvečer pred spanjem, z izjemo vikenda.</p>
<p>Nismo sprejeli določenih ukrepov, so pa risanke oz. ekrani na splošno na sporedu šele od otrokovega 2. leta starosti, pa še to ne vsakodnevno. Ve, da na dan lahko pogleda do max. 3 risanke, kdaj mogoče kakšno več. Vsekakor smo tam nekje pri povprečno pol ure gledanja dnevno pa še to ne vsak dan.</p>
<p>Igra zunaj.</p>
<p>Ne gleda veliko tv, tako da še ne rabimo ukrepov.</p>
<p>Določili smo uro, kdaj se lahko risanka gleda. Če se ne spomni na risanko, je ne gledamo.</p>
<p>Ni bilo potrebe po ukrepih. Strogo smo se držali, da če se dogovorimo dve epizodi npr. Frančka, sta to dve. Vedel je, da če bo izsiljeval in delal dramo, naslednji dan sploh ne bo risank in se otrok navadi. Zelo dobro znajo razumeti dejanje in posledico, samo razložiti jim je treba in se držati dogovora.</p>
<p>Veliko igre na prostem, zvečer gledanje televizije.</p>
<p>Tv gledamo samo kot nagrado za vikende in če pride do bolezni.</p>
<p>Gledanje tv samo za vikend oziroma občasno med tednom skupaj kakšna daljša risanka/film.</p>
<p>Je precej sproščeno. Ko so risanke je to super in nagrada. Ko jih ni, jih ni.</p>
<p>Televizija je čez teden samo zjutraj, ko čaka, da odidemo od doma ali čez vikend. Zjutraj risanke ali občasno zvečer družinsko.</p>
<p>Omejen čas, preverjena vsebina.</p>
<p>Da je kot nagrada in ne samoumevno.</p>
<p>Omejevanje televizije.</p>
<p>Gleda toliko kot jaz dovolim.</p>
<p>Risanke gleda popoldne (ko pridemo notri), med vikendom tudi kakšno zjutraj. Čez dan (razen v primeru res slabega vremena), ne gleda risank.</p>
<p>Čim manj tv, čim več zunaj.</p>
<p>Omejitev gledanja.</p>
<p>Jih ne rabimo.</p>
<p>Omejitev časa pred televizijo.</p>
<p>Pri nas kakšen dan ni risank oz. ekranom in tega niti ne pogrešata. Treba je te zadeve omejovat (ne da jih ni nič, mislim da to more biti), ampak da vemo kakšno risanko gleda,</p>

da je ok glede vsebine, da veva koliko je dolga ... Predvsem pa, da je samo nek dodatek (mali) k dnevu. Poudarek je na medsebojnem druženju, skupni igri, prosti igri itd.
Omejitev, med tednom ni tv.
Čim več gibanja na prostem. Igranje družabnih iger, ustvarjanje, risanje.
Če otrok kateri dan ne upošteva pravil, ima prepoved gledanja televizije isti in naslednji dan.
Poskušamo čim manj uporabljati tv.
Televizije ni vsak dan. Sproti se odločimo. Če se lepo obnaša, dobi risanko. Vsebino izberemo skupaj, vsebin ki meni niso ok, ne gleda. Imamo nadzor, kaj gleda (sem zraven, slišim, kaj gleda, gledamo skupaj). Včasih po več dni ne prižgemo tv ja.
Pozna rutino večera: tuširanje, zobe umiti, potem pa lahko 2 risanke na tv cca 30min.
Gledamo zjutraj za vikend, izbrani programi.
Časovne in vsebinske (primerne risanke in animirane filme za starost).
Nobene.
Gleda redko. Ko je kaj pametnega za pogledati po mnenju naju, staršev.
Preudarna izbira vsebin.
Risanke gleda v omejenem času. Občasno nastavim tudi časovnik, ki risanko avtomatično ugasne.
Skrbim za to, da sta otroka čim več zunaj na svežem zraku, kjer lahko plezata, skačeta, se ločita ... Ttelevizijo pa ima možnost gledati v nedeljo in ob kakšnih posebnih priložnostih.
Nobenih ukrepov, ker niso potrebni.
Omejitev risank, 1h po vrtcu več kot dovolj.
Ugasnemo ekrane za določen čas.
Nismo sprejeli.
Skušamo ne gledati tv.
Gledanje samo med vikendom.
Praviloma imamo nastavljen glasbo, kjer občasno pogleda videospot.
Jih ni.
Uravnateži se z igro zunaj, na prostem.
Točno določen čas, koliko se gleda televizija.
Preprosto jo prižgemo bolj poredko.

Sploh ne gleda, razen ob izjemnih dogodkih npr. Olimpijske igre, ko je kakšen Slovenec.
Zamenjam in poslušamo glasbo.
Ni ukrepov.
Tv čas je omejen na 5 min dnevno (2-letnik).
Kontrolirano gledanje tv, npr. le 1 risanka. S televizije smo umaknili YouTube. Ne prižigamo televizije iz navade, npr. vsako nedeljo zjutraj, ampak le takrat, kadar res rabimo relativno hitro umiritev.
Po gledanju tv nujna igra, ali sprehod.
Jih nismo.

Na vprašanje je odgovorilo 110 staršev, to je 71% vseh.

18% staršev na to vprašanje ni odgovorilo, 28% staršev pa je anketo tukaj prekinilo.

Starši so podali različne odgovore, katere lahko povzamemo:

- *Časovna omejitev*: dogovorjen čas, redka uporaba, izogibanje televiziji, omejenost gledanja.
- *Skrbna izbira vsebin*: ki spodbuja poučne in starosti primerne programe.
- *Spodbujanje alternativnih dejavnosti*: kot so igra na prostem, veliko igre ali skupni čas z družino.

5. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA IN HIPOTEZE

5.1 Raziskovalna vprašanja

- R1: Katere vrste iger se otroci najpogosteje igrajo po gledanju televizije?
- R2: Ali otroci posnemajo like iz risank, filmov?
- R3: Kakšne so reakcije otrok, ko se televizija po določenem času ugasne?

5.2 Raziskovalne hipoteze

- *H1: Otroci se po gledanju televizije igrajo posnemovalne igre, to so igre pri katerih posnemajo vsebino in like.*

Zastavljena hipoteza ne drži. Starši pravijo, da se otroci večinoma po gledanju igrajo gibalne igre, pri katerih tečejo, skačejo. Odgovor »posnemanje likov« je imel najmanj odgovorov staršev. Sklepamo lahko, da je igra otrok zelo raznolika, verjetno odvisna od spodbude staršev.

- *H2: Otroci posnemajo like iz risank, filmov.*

Hipoteza drži. Več kot polovica staršev meni, da otroci like posnemajo občasno

- *H3: Otroci po koncu gledanja televizije burno odreagirajo: jokajo, tožijo in se razburijo, ker ne želijo, da se televizija ugasne.*

Hipoteza ne drži. Večina staršev meni, da otroci ne reagirajo burno, ker so otroci seznanjeni z vnaprej dogovorjenimi pravili, ki so jasna. Družine imajo rutino, ki se jo držijo, zato so reakcije pogoste mirne ali nevtralne.

Nekatere negativne reakcije so prisotne, vendar jih ni veliko.

6. RAZPRAVA IN REZULTATI

Na podlagi spletnega anketnega vprašalnika so starši anonimno odgovarjali na raznolika vprašanja glede družinskih navad gledanja televizije. Starši so večinoma odgovarjali na zaprte tipe vprašanj, tri vprašanja na koncu spletne ankete so bile odprtega tipa. Pri zadnjih treh vprašanjih, ki so bile odprtega tipa, smo prejeli veliko raznolikih odgovorov ter dober vpogled v opažanja staršev glede vedenja otrok po gledanju televizije.

Na podlagi ankete lahko pridemo do zanimivih ugotovitev in zaključkov.

1. Čas gledanja televizije:

- Večina otrok televizijo gleda manj kot eno uro na dan (71 % odgovorov) ter da je čas gledanja televizije omejen (93% odgovorov).
- Najpogostejši čas gledanja televizije je med vikendom (45 % odgovorov).

2. Vsebina:

- Najpogostejša vsebina, ki jo otrok gleda je risanka (84 % odgovorov).
- Vsebino, ki jo otrok gleda, jo otrok in starša izbereta skupaj (70 % odgovorov).

3. Vzrok gledanja televizije:

- Starši kot vzrok za gledanje televizije navajajo krajšanje časa (43 % odgovorov).

4. Vedenje in igra po gledanju televizije:

- Igra, ki se jo otrok igra po gledanju, je zelo raznolika. To so gibalne igre, posnemovalne in domišljjske igre.
- Prepričljiv odgovor staršev je bil, da se otroci raje igrajo z vrstniki, kot bi gledali televizijo (94 % odgovorov).

5. Mnenje staršev:

- Starši v gledanju televizije vidijo negativni vpliv na otroka (70 % odgovorov), vendar gledanje ne vpliva na sposobnost sodelovanja pri igri (80 % odgovorov).
- Kakovost vsebine starši ocenjujejo kot dobro (53 % odgovorov).
- Pri počutju otroka po gledanju televizije pa sta si odgovora »razdražljiv« (34 % odgovorov) in »ni opaznih sprememb« (30 % odgovorov) zelo izenačena.

Pri pregledu različne strokovne literature smo prišli do ugotovitev, da so otroci v današnjem času pretirano izpostavljeni digitalni tehnologiji. Po analizi naše ankete pa smo ugotovili, da smo prišli do drugačnih rezultatov. Naš vzorec anketiranih staršev kaže, da starši otrokom

postavljajo trdne meje in pravila glede uporabe televizije in da je gledanje televizije manj kot eno uro dnevno zelo obetajoče za prihodnost otrok.

Menimo, da so starši predšolskih otrok dobro seznanjeni z vplivi, ki jih lahko povzroči pretirano gledanje in da se zavedajo posledic. Tudi v spletni anketi so na vprašanje o pozitivnim vplivu gledanja televizije odgovorili s 70 % odgovori, da gledanje televizije ne vpliva pozitivno na otrokov razvoj. Predpostavljamo lahko, da anketirani starši berejo informacije, se seznanjajo z vplivi ter skrbijo za ugodne pogoje otrokovega razvoja. Naš vzorec raziskovanja je vzgojen v okolju, ki poudarja uravnoteženo uporabo televizije za otrokov optimalni razvoj. Starši aktivno skrbijo za omejitve in s tem preprečujejo negativne vplive gledanja televizije.

Sklepamo, da se meje porušijo v najstniški dobi, ko starši nimajo več toliko vpliva nad otrokovim gledanjem in je vpliv vrstnikov in okolja največji. Naša ankete namreč staršev najstnikov ni zajela in potrebno bi bilo raziskati še ta vzorec staršev. Priporočamo raziskovanje vzorca staršev najstnikov ali najstnikov samih ter ugotoviti, ali se meje gledanja spreminjajo z odraščanjem otrok.

7. ZAKLJUČEK

Digitalizacija ima v svetu močan vpliv. Njen razvoj je iz dneva v dan bolj moderniziran in razširjen. Odrasli smo v digitalni svet bolj vpeti, saj se digitalnim naprav težje izognemo. Večino ljudi delovno okolje prisili, da digitalne naprave uporabljajo več ur dnevno. Že samo nakupovanje je v veliki meri prišlo na on-line storitve. Skratka, cel svet se modernizira v digitalni svet. Ta svet je postal del našega življenja, ki je samoumevno.

Edino otroci imajo zaenkrat še možnost izbire, koliko časa bodo preživeli na digitalnih napravah. Naloga staršev je, da skrbijo, da otrok digitalne naprave uporablja uravnoteženo. Otroci morajo pridobiti digitalno pismenost in se naučiti zavestne uporabe tehnologije, ki je za njihovo nadaljnje življenje zelo pomembna. Podpora odraslih, tako staršev kot strokovnih delavcev v izobraževalnih ustanovah, je za otroka zelo pomembna. Otrok se uči digitalno tehnologijo uporabljati zmerno, v izobraževalne in koristne namene, ki bodo vplivale na ugoden celostni razvoj otroka.

Vsi vemo, da otrokom gledanje televizijske vsebine pomeni čas za zabavo in odklop, vendar naj to ne postati rutina, ki bo prevzela otrokov čas v odraščanju in nadomeščanje za igro. Igra naj bo del otrokovega življenja in ne digitalni svet.

Pri raziskovanju smo prišli do zaključkov, da ima gledanje televizije tako pozitiven kot negativen učinek, katerega se zavedajo tudi starši predšolskih otrok.

Ključ do pozitivnega vpliva je:

- Omejevanje časa gledanja,
- nadzorovana izbira vsebin s strani staršev,
- spodbujanje drugih aktivnosti otrok: veliko igre na prostem, prosta igra, branje knjig in druge družinske aktivnosti.

Naj digitalne naprave ne vplivajo na otroški svet domišljije, ustvarjalnosti in igrivosti, temveč naj jih dopolnjuje in bogati za nadaljnje življenje.

8. VIRI IN LITERATURA

1. Alter, A. (2018). Sužnji zaslona. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
2. Buchegger, B. in Summereder, F. (2020). Publikacija: Mami, a mi daš telefon? 10 nasvetov za starše otrok, starih 3 do 6 let. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV. Dostopno na: https://safe.si/sites/default/files/uporaba_interneta_-_prirocnik_za_starse_web.pdf
3. Carey, T. (2020). Kaj razmišlja moj otrok?: Praktična otroška psihologija za sodobne starše: priročnik za učitelje in starše. Radovljica: Didakta.
4. Dissing Sandahl, I. (2021). Igra po dansko: priročnik za vzgojo uravnoteženih, trdoživih in zdravih otrok skozi igro. Ljubljana: Mladinska knjiga.
5. Ginott, Haim G. (2011). Med staršem in otrokom: klasična uspešnica, ki je revolucionirala komunikacijo med starši in otroki. Ljubljana: UMco, d. d.
6. Gold, J. (2015). Vzgoja v digitalni dobi – Priročnik za spodbujanje zdravega odnosa do digitalne tehnologije od rojstva do najstniških let. Radovljica: Didakta.
7. Hrovat Kuhar, E. (2017). Izzivi sodobne vzgoje: z ljubeznijo, potrpežljivostjo in postavljanjem meja do sožitja v družini. Ljubljana: Miš.
8. Janis-Norton, N. (2017). Mirnejše, lažje, srečnejše otroštvo pred zasloni: Za starše malčkov, otrok in najstnikov: Vodnik, ki vam bo pomagal, da spet prevzamete nadzor nad tehnologijo. Izola: Vita.
9. Kang K., S. (2016). Delfinja vzgoja: Kako vzgojiti zdrave, zadovoljne in motivirane otroke, ne da bi se vam bilo treba spremeniti v tigra. Radovljica: Didakta.
10. Kump, J. (2016). Priljubljenost igrač in igra predšolskih otrok. Diplomsko naloga. Ljubljana. Dostopno na: http://pefprints.pef.uni-lj.si/4039/1/DIPLOMSKA_NALOGA_Janja_Kump_PDF_format.pdf
11. Larchet, J. C. (2022). Epidemija novih medijev: Kako novi mediji spodkopavajo družbo, družino in duhovni mir. Ljubljana: Družina.
12. Lepičnik Vodopivec, J. in Hmelak, M. (2022). Predšolski otrok v digitalni dobi. Koper: Založba Univerza na Primorskem. Dostopno na: <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-205-3.pdf>
13. LOGOUT, center pomoči pri prekomerni rabi interneta (2019). Lahko uporaba digitalnih tehnologij krepi ali hromi razvoj predšolskih otrok. Dostopno na: <https://www.logout.org/sl/blog/digitalizacija-otrostva-lahko-uporaba-digitalnih-tehnologij-krepi-ali-hromi-razvoj-predsolskih-otrok/>

14. Newman, N. (2017). Vzgajanje strastnih bralcev: 5 preprostih korakov do uspeha v šoli in življenju. Maribor: Hiša knjig, Založba KMŠ.
15. NIJZ (2021). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Dostopno na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/zaslioni/>
16. Peštaj, M. (2009): Otroci in mediji: Branje za znanje in za zabavo: priročnik za spodbujanje družinske pismenosti. Ljubljana: Andragoški center Slovenije. Str. 83-94. Dostopno na: https://arhiv.acs.si/publikacije/Branje_za_znaje_in_branje_za_zabavo-prirocnik.pdf
17. Prgić, J. (2023). Odklenjeni možgani, Nevroznanost in NLP za učitelje in starše. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
18. Rajović, R. (2016). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana. Mladinska knjiga.
19. Rek (2021). Medijska vzgoja in pismenost v Sloveniji. Ljubljana: Založba Vega.
20. Rek, M. in Milanovski Brumat, K. (2016). Mediji in predšolski otroci v Sloveniji. Dostopno na: https://pismenost.si/pdf/Raziskava_predsolski_otroci_Slovenija_2016_v13.7.pdf
21. Rogelj, M. (2023). Diplomsko delo: Medijska pismenost in njen pomen za delo v vrtcu. Dostopno na: <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=170709&lang=slv>
22. Safe.si. Priporočeni čas uporabe zaslonov pri otrocih. Dostopno na: <https://safe.si/starsi/priporoceni-cas-uporabe-zaslonov-pri-otrocih>
23. Sigman, A. (2013). Vpliv zaslonske tehnologije na otroke. Pridobljeno iz: <https://www.svitanje.si/2013/01/vpliv-zaslonske-tehnologije-na-otroke>
24. Taylor, J. (2015). Vzgajanje tehnološke generacije: kako pripraviti svoje otroke na svet, ki ga poganjajo mediji. Maribor: Hiša knjig, Založba KMŠ.
25. Usar, K., Jerše, L. (2021). Smernice za uporabo digitalne tehnologije v vrtcu. Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: https://www.zrss.si/pdf/DTSmernice_vrtci.pdf
26. Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., Osredkar, D. (2021). Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Priročnik za strokovnjake. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/uporaba_zaslonov_smernice_za_splet_mali_grayscale.pdf
27. Williams, R. (2022). Televizija: Tehnologija in kulturna forma. Ljubljana: Založba FDV.
28. Zajc, M. (2016). Medijski pojmovnik za mlade. Maribor: Založba Aristej.
29. Železen, S. (2017). Diplomsko delo: Televizija kot dejavnik v otrokovem razvoju. Dostopno na: <https://core.ac.uk/download/pdf/153361592.pdf>

9. PRILOGE

9.1 Priloga 1: Anketni vprašalnik

Pozdravljeni!

Sem Sabina Zupanc, vzgojiteljica v Zasebnem vrtcu Dobra teta. V okviru raziskovalne naloge z naslovom Vpliv gledanja televizije na igro otroka, bi rada raziskala, ali gledanje televizije vpliva na otroka.

Vaši iskreni odgovori mi bodo v veliko pomoč pri raziskovalni nalogi.

Anketa je anonimna, rezultati pa bodo uporabljeni v raziskovalne namene in bodo objavljeni spletni reviji Realka.

Prosim, če si vzamete nekaj minut in s klikom na Naslednja stran pričnete z izpolnjevanjem ankete.

Zahvaljujem se vam za vaš čas!

Sabina Zupanc

Q1 - Katerega spola ste?

Moški

Ženska

Q2 - Vaša starost

20-30 let

30-40 let

40 let ali več

Q3 - Koliko je star vaš otrok?

1-3 leta

4-6 let

6 let ali več

Q4 - Koliko časa povprečno vaš otrok dnevno gleda televizijo?

Manj kot eno uro

- 1-2 uri
- 2 uri ali več

Q5 - Kdaj najpogosteje otrok gleda televizijo?

- Zjutraj pred vrtcem
- Popoldne
- Zvečer pred spanjem
- Med vikendom

Q6 - Kdo izbira vsebine, ki jih otrok gleda?

- Starši
- Otrok
- Oba skupaj

Q7 - Kakšne vsebine otrok najpogosteje gleda?

- Risanke
- Izobraževalne oddaje
- Filmi
- Drugo

Q8 - Kakšen je vzrok, da otroku prižgete televizijo?

- Krajšanje časa
- Umiritev otroka
- Izobraževalne narave: širitev znanja
- Nagrada

Q9 - Ali opazite spremembe v otrokovi igri po daljšem gledanju televizije?

- Da

- Ne
- Mogoče

Q10 - Kakšne igre se otrok najpogosteje igra po gledanju televizije?

- Gibalne igre (tek, skakanje)
- Domišljjske igre (igre vlog)
- Posnemovalne igre (posnema like iz TV)
- Drugo

Q11 - Ali otrok posnema like iz televizije pri svoji igri?

- Vedno
- Pogosto
- Občasno
- Nikoli

Q12 - Ali otrok raje gleda televizijo kot se igra z vrstniki?

- Da
- Ne

Q13 - Ali gledanje televizije vpliva na otrokovo sposobnost sodelovanja pri igri?

- DA, pozitivno
- DA, negativno
- Ne vpliva

Q14 - Ali menite, da gledanje televizije pozitivno vpliva na otrokov razvoj?

- DA
- NE

Q15 - Ali omejujete čas gledanja televizije za otroka?

DA

NE

Q16 - Kako ocenjujete kakovost vsebine, ki jo otrok gleda?

Zelo dobra

Dobra

Povprečna

Slaba

Q17 - Kako se otrok počuti po dolgem gledanju televizije?

Umirjeno

Zaspano

Razdražljivo

Ni opaznih sprememb

Z veliko energije

Q18 - Kakšna je reakcija otroka, ko televizijo ugasnete?

Q19 - Kako menite, da gledanje televizije dolgoročno vpliva na otrokovo igro in razvoj?

Q20 - Katere ukrepe (če sploh) ste sprejeli za uravnoteženo gledanje televizije in otrokove igre?
