Duško
TOOLBOX

Interreg
Sofinancira EVROPSKA UNIJA
Kofinanziert von der EUROPÄISCHEN UNION
Slovenija – Österreich
CBC4YOUTH

Čas za nas

usmeritve za starše in vse, ki delamo z otroki, starimi od 6 do 9 let

Ta priročnik je namenjen vam – staršem, rejnikom, starim staršem, tetam, stricem, vzgojiteljem, učiteljem, mentorjem in vsem, ki želite preživeti kakovosten čas z otrokom.

Vodi vas skozi zgodbe, naloge in ustvarjalne dogodivščine, ki niso le priložnost za povezovanje, ampak tudi nežen in naraven način podpore otrokovemu razvoju.

Vsebino smo sestavili strokovnjaki, ki delujemo na področju izobraževanja in psihosocialne pomoči otrok in mladine. S priročnikom delimo z vami svoje dragocene izkušnje in upamo, da vam bodo pomagale.

KAKO UPORABLJATI PRIROČNIK?

Izvod, ki ga držite v rokah, je namenjen vam, odraslim. Vi ste tisti, ki berete vsebino, usmerjate otroka in ga podpirate pri izvajanju nalog. Za otroke pa smo pripravili posebno različico brez navodil, da bi njihovo učenje potekalo predvsem skozi doživljanje.

Priročnik je oblikovan preprosto – lahko ga natisnete, spnete v mapo in po želji dopolnjujete. Tako si lahko zapisujete svoje misli, označite najljubše aktivnosti in mu dodate osebno noto.

VIDEO IN ZVOČNI POSNETKI

Vsebino nekaterih poglavij smo posneli v obliki video posnetka ali zvočnega posnetka. Dostopate lahko prek QR kode.

NAMEN AKTIVNOSTI

Vse aktivnosti imajo določen pomen

Pred vsako aktivnostjo si boste lahko prebrali njen namen, kar vam bo pomagalo bolje razumeti, čemu je namenjena, katera področja otrokovega razvoja krepi in kakšen je njen cilj.

Priporočamo, da ga preberete pred izvedbo, saj boste tako lažje spremljali otroka.

Pri izbiri aktivnosti smo želeli podpreti otrokove miselne funkcije, gibalne sposobnosti, senzorne (čutne) zaznave ter čustvene in socialne vidike.

IZVAJANJE AKTIVNOSTI

Pred začetkom aktivnosti si preberimo opis in se nanjo ustrezno pripravimo. Aktivnost izvedemo od začetka do konca, saj lahko prekinjanje zmoti otrokovo zbranost in doživljanje.

Ponavljanje aktivnosti je zelo koristno

Z vsako ponovitvijo otrok napreduje, razvija spretnosti, samozaupanje in vztrajnost. Aktivnosti lahko izvedete vse po vrsti ali pa izberete le tiste, ki so vam in otroku najbolj všeč.

Dovolimo, da se otrok izrazi v svoji popolnosti in nepopolnosti

Priporočamo, da se vzdržite ocenjevanja otrokovega dela, saj to ni namen vaj. Vse, kar otrok v tem obdobju ustvari, je prav – gre za proces, ki spodbuja njegov celostni razvoj. Dovolimo mu, da se izrazi v svoji popolnosti in nepopolnosti, saj mu bomo le tako omogočili zdrav razvoj ter postopno sprejemanje sebe, svojih zmožnosti in pomanjkljivosti, ki so naravni del človeške izkušnje.

Otroku, ki ne želi sodelovati, dajmo čas

Če otrok ne želi sodelovati, ga ne silimo. Lahko ga večkrat prijazno povabi-

mo, vendar sprejmimo njegov odgovor brez razočaranja. Morda se bo odločil pridružiti kasneje – jutri, čez nekaj dni ali ob drugi priložnosti. Pomembno je, da se počuti varno, sprejeto in da sam začuti notranjo motivacijo za sodelovanje.

Tukaj podajamo predlog, kako otroku neko dejavnost približati postopoma, po korakih:

- Najprej nas otrok opazuje, kako sami začnemo z izvajanjem določene aktivnosti. Naredimo torej prve korake.
- Po naših začetnih korakih lahko poskusi z delom še otrok. Bodimo potrpežljivi, nekateri otroci potrebujejo več časa za opazovanje, preden so pripravljeni sodelovati.
- Njegov trud in napredek spremljamo in ga pohvalimo.

Kadar želimo, da neka dejavnost postane otrokova navada, ki jo bo opravljal samostojno, nekajkrat izvajajmo aktivnost z njim, nato mu jo postopoma prepustite. Naša potrpežljivost in dobrovoljnost pri skupnem opravljanju naloge sta tukaj ključni. Pomembno je, da nismo neučakani, saj se lahko otrok katero veščino uči dlje časa.

Napake so sestavni del življenja vseh nas

Starši se zavedamo, da smo otrokom vzgled, a pogosto zmotno verjamemo, da pred njimi ne smemo narediti napake. Izkušnje kažejo drugače – otroci so dobrosrčni in brez težav sprejemajo nerodnosti odraslih. Tudi kadar jih komentirajo, njihovih besed ne smemo jemati osebno. Pomembno je, da ohranjamo proces sodelovanja in gradimo medosebno povezanost. Ko sprejemamo svoje napake, otrokom sporočamo, da so tudi oni lahko zmotljivi.

Pohvala – temelj za zdrav odnos do sebe in do učenja

Da bi ohranjali in spodbujali otrokovo motivacijo, je pomembno tudi, da ga pohvalimo.

Pohvala naj bo iskrena, pozornost pa naj ne bo usmerjena le na končni rezul-

tat, temveč tudi na trud, spretnosti in prizadevanje, ki jih je otrok pokazal v procesu. Na ta način pri otroku spodbujamo notranjo motivacijo in razvijamo samozaupanje – da začne verjeti vase ne zato, ker je »dober«, ampak zato, ker se uči, napreduje in vztraja.

Spodaj navajamo nekaj primerov:

Namesto »Kako lepo zapestnico si spletel.« raje recimo: »Res si se potrudil in vztrajno pletel zapestnico.«

Namesto: »To je najlepša risba na svetu! Si pravi mali umetnik!« povejmo: »Opazil/a sem, da si zelo pazljivo risal te oblike. Res si bil osredotočen.«

Namesto: »Si bil najhitrejši! Zmagal si!« recimo: »Kako dobro si poslušal navodila in se trudil izvesti vsak gib do konca. To zahteva res veliko zbranosti.«

Namesto: »Vidiš, saj ti je šlo super, sploh ni bilo težko!« recimo raje: »Opazila sem, da nisi obupal, čeprav ti sprva ni šlo. To je res pogumno!«

ZNAČILNOSTI STAROSTNIH OBDOBIJ

Ste morda že opazili, kako se otrokove potrebe in zanimanja spreminjajo z odraščanjem? Šestletnik doživlja svet povsem drugače kot štirinajstletnik. Zato je pomembno, da z otroki delimo vsebine, ki so ustrezne njihovi razvojni stopnji – ne pretežke in ne prelahke.

Aktivnosti v tem priročniku so prilagojene otrokom, starim med 6 in 10 let. Ob vsaki aktivnosti je navedena okvirna starost, pri kateri bo otrok v njej najverjetneje najbolj užival.

Starostna razvrstitev pa naj bo le usmeritev, ne strogo pravilo. Vsak otrok se razvija v svojem ritmu – nekateri hitreje, drugi počasneje. Upoštevajte otrokove interese, zrelost in odziv pri izbiri aktivnosti.

Predšolsko obdobje

Zgodnja varna navezanost med otrokom in odraslim predstavlja temelj čustvenega in socialnega razvoja. Ob ljubeči pozornosti, jasnih mejah in dovolj priložnostih za samostojno, medvrstniško igro otrok razvija občutek varnosti, notranjo moč, ustvarjalnost ter sposobnost povezovanja z drugimi. Pomembni razvojni dejavniki v tem obdobju so:

- **Posnemanje**: v predšolskem obdobju otroci svet spoznavajo predvsem prek čutnih zaznav in posnemanja. Ko opazujejo odrasle pri vsakodnevnih opravilih, srkajo vase ne le dejanja, temveč tudi telesno držo, čustva in vzdušje. Te izkušnje nato predelujejo skozi igro, kar spodbuja njihov domišljijski, čustveni, miselni in telesni razvoj.
- **Čustva izražajo preko telesa in vedenja**: Majhen otrok svojih čustev še ne zna jasno izraziti z besedami. Njegove geste, kot sta stisk k odraslemu ali izbruh joka, so pomembna sporočila o njegovem notranjem doživljanju, zato je naloga odraslih, da ta čustva prepoznajo, jih ubesedijo in otroku pomagajo pri njihovem uravnavanju.
- **Otrokova domišljija je v predšolskem obdobju brezmejna**: Skozi igro s preprostimi predmeti otrok razvija sposobnost razumevanja sveta, reševanja težav in pomnjenja. Prezgodnje usmerjanje v zgolj racionalno razmišljanje pa lahko omeji razvoj teh pomembnih miselnih veščin.
- **Šolska zrelost – pogoj za vstop v šolo**: Za uspešen vstop v šolo otrok potrebuje telesno, čustveno, socialno in miselno zrelost. Ta se razvija skozi gibanje in vsakodnevne naloge, sodelovanje z drugimi, z osredotočanjem, sledenjem navodilom in razumevanjem pravil. Otroci, ki so na teh področjih dovolj razviti, lažje obvladujejo šolske zahteve in se uspešneje vključijo v novo okolje.

Značilnosti razvojnega obdobja od 6. do 8. leta

V predšolskem obdobju se otrok osredotoča na lastno igro in domišljijo, okoli šestega leta pa začne razvijati usmerjeno pozornost ter si postavljati cilje. Ob neuspehu prvič občuti svoje omejitve in začne primerjati sebe z drugimi, kar vodi v spoštovanje do odraslih z znanjem in veščinami. Takrat posnemanje ni več dovolj – otrok potrebuje odraslega, ki ga vodi in ga zaradi njegovih dejanj in lastnosti samovoljno sprejme kot avtoriteto. Pomembni razvojni dejavniki v tem obdobju so:

- **Avtoriteta, ki temelji na spoštovanju**: Ker posnemanje ne zadošča več, otrok potrebuje odraslega, ki ga bo vodil, zato se lahko vzgoja sedaj opre na avtoriteto, ki jo otrok spoštuje.
- **Domišljijski svet je še vedno zelo živ**: Do devetega leta otrok še vedno močno živi v domišljijskem svetu, ki mu daje občutek varnosti, povezanosti in spodbuja čustveni razvoj. V tem obdobju močno verjame v pravljice, čudeže in simboliko, zato odrasle dojema kot brezhibne in vredne občudovanja. Domišljijo lahko izkoristimo kot učinkovito orodje pri vzgoji, učenju in oblikovanju navad – preko zgodb, simbolov in iger otrok lažje razume sporočila, razvija notranjo motivacijo ter občutek zmožnosti in odgovornosti.

Nekaj o aktivnostih, ki smo jih izbrali za to obdobje

Izkušnje kažejo, da so na prvi pogled preproste, enostavne in morda že poznane aktivnosti razvojno zelo dragocene. Prav takšne smo izbrali za to obdobje, njihov pomen pa na kratko predstavljamo tukaj:

- **Uganke** na igriv način spodbujajo otrokovo razmišljanje, domišljijo in stik z notranjim svetom. Ob iskanju rešitev se otrok umiri, zbere in krepi ustvarjalnost ter notranjo stabilnost. Živali v ugankah ponazarjajo lastnosti, kot so pogum, potrpežljivost in modrost, s čimer otrok nežno spoznava tudi svoja čustva ter doživljanje sebe in drugih.
- **Zgodbe**: Zgodbe otroku ustvarjajo varen prostor za notranje doživljanje, spodbujajo domišljijo ter pomagajo prepoznavati in urejati

čustva. S povezovanjem z liki in njihovimi doživetji otrok krepi notranjo trdnost, občutek varnosti in postopoma oblikuje svojo identiteto.

- **Prstna igra**: Prstne igre s preprostimi gibi in rimami pritegnejo otrokovo pozornost in ga nežno usmerijo k telesnemu zaznavanju. Ob njih razvija domišljijo, senzomotoriko, koordinacijo oko-roka in samozavedanje. S ponavljanjem krepijo samozavest in sodelovanje. Prsti imajo tudi simbolni pomen, zato igre z njimi krepijo ne le telesno shemo, temveč tudi občutek identitete in povezanosti.
- **Skoki s kolebnico**: Skakanje s kolebnico je več kot le gibanje – otrokom ponuja priložnost za premagovanje strahu, razvijanje poguma, odločnosti in vztrajnosti. Ob zgodbi postane kolebnica domišljijski izziv, ki spodbuja telesne in čustvene spretnosti. Otroci ob neuspehih vadijo potrpežljivost ter krepijo samozavest, ob skupinski igri pa razvijajo sodelovanje in usklajenost v ritmu.
- **Kuhanje in peka**: Skupno kuhanje ali peka z odraslimi krepi otrokovo čustveno povezanost, občutek pripadnosti in samozavest. Otrok razvija odgovornost, natančnost, sodelovalnost in komunikacijske veščine, hkrati pa ob bogatih senzoričnih izkušnjah krepi ustvarjalnost, uravnavanje čustev in zadovoljstvo ob uspehu.

Značilnosti razvojnega obdobja od 9. do 12. leta

Idealizirana podoba staršev in učiteljev sedaj zbledi, ti postanejo običajni, s pomanjkljivostmi. Tudi pravljice izgubijo čarobnost, otrok postane kritičen do nepravičnosti in bolj občutljiv na pomanjkljivosti okolja. Čustva so v tej fazi zelo intenzivna, izrazijo se lahko pretirano in nepredvidljivo (npr. enkrat občuti radost, veselje, naslednji trenutek pa že jezo ali žalost, nas ljubi in potem spet sovraži, izkazuje pogum, nato spet negotovost itn.). Pomembni razvojni dejavniki v tem obdobju so:

- **Otrok potrebuje razumevajoče odrasle osebe:** Ker se otroci pogosto umikajo vase, je ključno, da jim odrasli ponudimo sočuten stik, ohranjamo odnos in jih ne prepustimo vplivu digitalnih naprav. Le ob občutku varnosti in zaupanja lahko razvijajo notranje ravnotežje. Kljub

izzivom pa je to tudi čas velike rasti, ko otrok razvija nove sposobnosti in išče ravnotežje med notranjim doživljanjem in zunanjim svetom.

- **Avtoriteto odrasle osebe zamenjata avtoriteta čudes narave in zgodbe:** otrok za ohranjanje povezanosti potrebuje v tem obdobju drugačen pristop – ne več zgolj osebno avtoriteto starša, temveč občutek, da tudi odrasli spoštujejo nekaj, kar je večje od njih samih (npr. narava in njene zakonitosti, umetnost ...). Tako lahko čudenje in spoštovanje razvijamo pri otroku preko doživljanja narave, umetniškega izražanja in s pripovedovanjem zgodb, ki odpirajo širši pogled v svet.
- **Najbolj naraven način učenja je učenje preko čutenja:** Otroci svet doživljajo predvsem skozi čustva, občutke in notranje slike, ne skozi logiko, svet bolj dojemajo kot sliko, polno občutkov, kot pa hladno dejstvo. Privlačijo jih dramatične zgodbe, ki prebujajo njihovo notranjost, saj jim čustveno doživljanje sveta prinaša občutek varnosti in globlje razumevanje življenja.

Nekaj o aktivnostih, ki smo jih izbrali za to obdobje

Ko otrokom omogočimo, da se izražajo (prek umetnosti, glasbe, telesne aktivnosti, gledališča ali česa drugega), se otrok uči razumeti samega sebe. Če mu to uspe v harmoniji, otrok zacveti v svetu notranje lepote.

- **Zgodbe**: Zgodbe otroku pomagajo povezovati misli in čustva, razvijati empatijo, domišljijo in kognitivne sposobnosti, kot sta spomin in pozornost. Ponavljajoče doživljanje zgodb o naravi poglablja razumevanje naravnih ritmov, pri čemer ima ključno vlogo pripovedovalec, ki zgodbo oživi s svojo notranjo prisotnostjo.
- **Risanje** je za otroke način izražanja mišljenja in čutenja, ne le ustvarjalnost. Preko črte otrok oblikuje svojo notranjo in zunanjo izkušnjo sveta. Opazovanje narave pri risanju spodbuja zaznavanje, urejanje doživljanja, spoštljiv odnos do okolja ter povezanost z naravo in samim seboj.
- **Igra »pajkova mreža«** spodbuja celosten otrokov razvoj – telesno izboljšuje motoriko in koordinacijo, kognitivno krepi koncentracijo in

reševanje problemov, socialno pa razvija sodelovanje, potrpežljivost in upoštevanje pravil. V vlogi pajka otrok uri empatijo, samoregulacijo ter razumevanje svojih moči in strahov.

- **Igra »prstna roža«** spodbuja telesno zavedanje, fino motoriko in natančnost gibanja, hkrati pa krepi otrokovo osebno moč, samonadzor in zaupanje vase. Ko otrok igro samostojno vodi, razvija samozavest, odgovornost ter spodbuja spoštljiv in sodelovalen odnos z odraslim.
- **Preskakovanje vrvi**: spodbuja telesni in čustveni razvoj otrok – krepi ravnotežje, koordinacijo, vztrajnost in samopodobo. Otroci ob tem urijo ritem, osredotočenost in sodelovanje, ob tem pa premagujejo strah, krepijo zaupanje vase, potrpežljivost in samozavest. Igra simbolizira tudi življenjsko vztrajnost in iskanje lastnega ritma.

Značilnosti obdobja med 12. in 14. letom

Med 12. in 14. letom otrok doživlja pomembno prelomnico v razvoju, ko se njegova osebnost začne jasno ločevati od zunanjega sveta, kar se kaže predvsem v izražanju lastne volje in želji po osvajanjih ter preoblikovanju sveta. V tem času mladostniki potrebujejo trdno in sočutno odraslo avtoriteto, ki prepozna njihovo moč in jo usmeri v pozitivne dejavnosti, hkrati pa jim omogoča občutek odgovornosti in pripadnosti, kar je ključno za oblikovanje njihove odrasle identitete. Pomembni razvojni dejavniki v tem obdobju so:

- **Iskanje resnice:** Dvanajsto leto pomeni prelomnico v razvoju mišljenja – otrok prehaja iz domišljijskega v bolj logično in sistematično razmišljanje. Postaja kritičen, čustveno bolj samostojen in svet dojema črno-belo. Razvija se sposobnost razumevanja vzročnosti in logičnih povezav, vendar lahko mišljenje postane preveč abstraktno, zato je za celovito razumevanje pomembno tudi vključevanje čustev.
- **Mladostnik se opira na mnenja drugih:** Pri mladostnikih se kritično mišljenje začne z zanašanjem na mnenja drugih zaradi pomanjkanja življenjskih izkušenj. V zgodnji adolescenci so pogosto nekritični do medijskih vsebin in vplivnežev, kar vodi v enostransko mišljenje. Močno branijo svoja prepričanja in lahko manipulirajo z drugimi. Učenje o

vzornikih in junakih prek biografij jim pomaga pri iskanju resnice in razvoju lastnega stališča.

- **Hitro spreminjajoče čustvovanje:** Mladostniki doživljajo močna nihanja čustev, ki jih pogosto preplavijo in jim povzročajo izgubo nadzora, ker njihov razum še ni povsem usklajen z intenzivnim čustvenim dogajanjem. Čustvena zrelost se razvija počasi, zato še niso sposobni popolnega obvladovanja. Namesto kaznovanja je pomembno, da jih usmerjamo z razumevanjem, umetnostjo in naravo ter jim nudimo podporo odraslih, ki jih sprejemajo. Humor jim pomaga povezovati, razumeti in olajšati težke trenutke.
- **Spoštovanje odrasle osebe je** le, če jo mladostnik vidi kot moralno in pokončno avtoriteto, povezano z nečim večjim. Neprimeren odziv na njegova čustva in mnenja ga lahko odrine vase, medtem ko sprejemanje in razumevanje spodbujata njegovo rast. Jasne meje, tudi če jih izziva, mu pomagajo razviti notranji kompas ter občutek sprejetosti in prepoznavnosti.

Nekaj o aktivnostih, ki smo jih izbrali za obdobje od 10. do 14. leta

Naloge za to razvojno obdobje smo razdelili na dva dela. V prvem delu so naloge primernejše za otroke od 10. do 12. leta, v drugem pa za otroke od 12. do 14. leta.

Naloge, primerne za otroke od 10. do 12. leta.

- **Kratke zgodbe o prijateljskih dogodivščinah** mladostnikom ponujajo varen prostor za soočanje z lastnimi čustvi, domišljijo in izzivi. Skozi identifikacijo z junaki razvijajo empatijo, prepoznavajo čustva in iščejo rešitve. Zgodbe spodbujajo ustvarjalnost, razumevanje odnosov in socialne veščine, hkrati pa mladim dajejo občutek varnosti, saj kljub zapletom običajno vodijo k pomirjajočemu razpletu.
- **Risanje pajkove mreže** po metodi fraktalnega risanja mladostniku omogoča prehod iz zunanjega sveta v notranjega, kar spodbuja umirjanje, boljšo koncentracijo in čustveno uravnoteženje. Z zaprtimi

očmi riše fraktalno mrežo, kjer se prepletata intuitivnost in nadzor. Barvanje z različnimi pritiski in iskanje njihove uravnoteženosti pa mu pomagata uravnavati notranja doživljanja.

- **Risanje osmice in palice** z obema rokama hkrati spodbuja sodelovanje leve in desne možganske polovice, izboljšuje pozornost, koordinacijo in telesno zavedanje. Gibanje vključuje celo telo, krepi ravnotežje, prostorsko orientacijo in občutek notranje stabilnosti. Ritem gibanja in umirjeno dihanje ob vaji prispevata k sprostitvi in čustvenemu ravnovesju.
- **Naloga *lahko postaneš cirkusant***: Metoda temelji na cirkuški pedagogiki, ki z gibanjem, ustvarjalnostjo in sodelovanjem spodbuja osebni razvoj mladostnika. Povezuje kaos in disciplino ter krepi samozavest, domišljijo, notranjo motivacijo in odpornost. Primerna je tudi za ranljive skupine, saj izboljšuje čustveno in vedenjsko stabilnost. Igrivost in izzivi cirkuških dejavnosti, kot so žongliranje, akrobacije, vrtenje poi poijev, pomagajo mladim razvijati notranjo motivacijo, odpornost in se lažje soočati z izzivi vsakdanjika.

Naloge, primerne za otroke od 12. do 14. leta.

- **Igra živali** mladostnikom omogoča, da se preko domišljije povežejo z lastnostmi živali, ki jih občudujejo. Ob tem doživljajo hkrati veličastnost narave in občutek pripadnosti naravi. Vsaka žival je mojstrska na svojem področju, kar odpira prostor za domišljijsko identifikacijo; čeprav človek ne more leteti kot orel, lahko njegova domišljija in misli poletijo povsod.
- **Nariši žival:** Naloga mladostniku prinaša dva razvojna izziva: povezovanje z zunanjim svetom preko opazovanja in risanja realističnih podob ter razvijanje notranje zaznave s tehniko senčenja. Risanje z diagonalnimi črtami spodbuja koncentracijo, domišljijo in povezuje vid z mišljenjem. Postopen, ritmičen nastanek slike uči potrpežljivosti, uravnavanja notranjih stanj in sprejemanja napak. Črno-bela tehnika odraža značilno doživljanje sveta v tej razvojni fazi – skozi nasprotja.

- **Glina** mladostnikom odpira varen, otipljiv prostor za izražanje sebe – svojih čustev, misli in notranjih tem, ki jih morda težje ubesedijo. Dotik z naravnim materialom vzpostavlja stik z lastnim telesom, spodbuja senzorno zavedanje in notranjo umirjenost. Sam proces oblikovanja zahteva odločnost, presojanje in vztrajnost, kar krepi občutek notranje stabilnosti in pozitivno vpliva na samopodobo.

STAROSTNO OBDOBJE OD 6 DO 10 LET

Dobro je vedeti:

Otrokovo dojemanje sveta se v obdobju osnovnošolskega življenja zelo spreminja, saj poteka postopno od sanjajočega zavedanja do prebujanja in končno do vzročno posledičnega razmišljanja.

- **Prehod v šolo zahteva nove izzive**

Ob vstopu v šolo otrok prehaja iz sproščenega, igrivega sveta gibanja in raziskovanja v šolski svet, kjer si nabira moči, da bo zmogel zbrano slediti navodilom odrasle osebe in v skladu z njimi tudi delovati.

- **Šolska zrelost – čas za ustvarjanje miselnih podob in predstav**

Šolska zrelost otroku podari sposobnost za razvoj ustvarjanja miselnih podob in predstav: gre za sposobnost, da si otrok zna v mislih predstavljati stvari, dogodke, osebe, zgodbe – tudi če jih trenutno ne vidi ali ne doživlja. To je ključno za razumevanje pravljic, reševanje nalog, učenje branja in pisanja, pa tudi za razvoj domišljije in ustvarjalnosti.

- Otroci tega starostnega obdobja ne potrebujejo razlage navodil; dovolj je, da preprosto začnete z delom, saj je uvodna zgodba že navodilo. Razlage lahko otroka usmerijo stran od doživljanja, ki je ključen cilj pri razvoju mišljenja in razvijanja notranjih predstav, ki se kasneje izražajo v sposobnostih logičnega mišljenja, domišljijskih predstav in ustvarjalnosti.

UGANKE – most med domišljijo, mišljenjem in doživljanjem

Uganke so že tisočletja del različnih kultur in služijo kot orodje za treniranje uma, razmišljanja in iznajdljivosti, kar potrjuje tudi legenda o kralju Salomonu. Otrokom uganke ponujajo kratka miselna potovanja, ki spodbujajo radovednost in odkrivanje skozi znane, a skrivnostno opisane podobe. Na igriv način aktivirajo razmišljanje, zahtevajo zbranost, pozornost in ustvarjalnost ter krepijo sposobnost reševanja problemov. Reševanje ugank zahteva potrpežljivost, ob rešitvi uganke pa otroci občutijo zadovoljstvo in notranji mir ter večjo samozavest. Uganke v priročniku uporabljajo živali kot simbolične predstavnike duševnih kvalitet, kar otrokom pomaga povezati lastnosti živali z doživljanjem sebe in drugih. Izbrali smo naslednje živali in njihove lastnosti:

- **Polž** predstavlja mir, potrpežljivost, počasnost, vztrajnost, zaščito, potrebo po varnosti, prilagodljivost.
- **Srna** predstavlja milino, prijaznost, lepoto, pozornost v okolici, druženje v skupini.
- **Metulj** predstavlja lahkotnost, radost, igrivost, veselje, potrebo po kratkotrajnem druženju, sposobnost menjavanja okolja, zasanjanost in preobrazbo.
- **Zajec** predstavlja hitrost, mehkobo, toplino, nežnost, skrb za mlajše, previdnost.
- **Sova** predstavlja védenje – znanje, modrost, skrivnostnost, je predstavnik noči, torej našega nezavednega dela.
- **Mravlja** predstavlja vztrajno trdo delo, disciplino, močno voljo, nesebičnost, skupinsko delo, žrtvovanje za skupne vrednote – za dosego višjih ciljev.

Kaj potrebujemo?

- Natisnjene slike živali (en komplet sličic za otroka in en komplet sličic za vas)

Navodila za delo:

- Branje ugank se lahko izvaja v skupini otrok ali s posameznim otrokom.
- Vsak otrok dobi šest sličic živali: polža, mravlje, sove, zajca, metulja in srne.
- Sličice položijo na levo stran mize, na desno stran pa položijo prazen list papirja.
- Najprej počasi in razločno preberemo uganko. Nato jo preberemo še enkrat.
- Tisti otroci, ki že vedo, za katero žival gre, postavijo sličico te živali na prazen list na svoji desni strani/ premaknejo izbrano sličico na desno stran.
- Nato uganko preberemo še tretjič in pokažemo sliko živali (pri sebi imamo slike v večjem formatu), ki je rešitev uganke.
- Damo jim čas, da popravijo svoje izbire in postavijo pravo sličico na desno stran. Tako preberemo vsako uganko posebej.

ZVOČNI POSNETEK

polž

PRAV NIKAMOR SE MU NE MUDI,
POČASI, POČASI UTIRA SI NOVE POTI.
HIŠKO S SABO NOSI, V NJEJ UTRUJEN SE SPOČIJE,
ČE PREŽI NEVARNOST, BRŽ SE VANJO SKRIJE.

ZVOČNI POSNETEK

srna

V GOSTEM GRMIČEVJU SE SKRIVA,
ČETUDI JE ZELO IGRIVA.
LE REDKO PRIDE NA SPREGLED,
TEŽKO TI NAJDEŠ NJENO SLED.
VČASIH SE NA TRAVNIKU SLADKA,
OB RAHLEM ŠUMU BRŽ V GOŠČAVO ODSKAKLJA.

ZVOČNI POSNETEK

metulj

OD CVETA DO CVETA
VES DAN NEUMORNO LETA.
S KRILCI TREPETA
IN CVETKAM SKRIVNOSTI ŠEPETA.
KO ZVEČER SE SONCE SKRIJE,
SE V TOPLO ZVONČNICO ZAVIJE,
DA SE V NJENEM NAROČJU ODPOČIJE.

ZVOČNI POSNETEK

sova

NA KONCU MALE VASI
STARA JABLANA STOJI.
KO SE ZVEČERI,
SAMOTNA OBISKOVALKA TJA PRILETI.
TAKRAT LJUDJE ŽE SPIJO,
A JIM ZAPOJE SVOJO NOČNO MELODIJO.

ZVOČNI POSNETEK

zajec

HOPLA SEM IN HOPLA TJA,
PO POLJU VENOMER SKAKLJA.
HITRE IMA NOGÉ,
PLAHO PA SRCE.
A KLJUB TEMU SE NA VRTU RAD USTAVI
OB NAJVEČJI ZELJNI GLAVI.

ZVOČNI POSNETEK

mravlja

ČISTO MAJHNA MARLJIVA ŽIVALICA,
A TEŽKO BREME NOSITI ZNA.
NOSI GA TJA, KJER ŽIVI,
SAJ VZTRAJNO GRADI, GRADI,
A NE LE ZASE, TUDI ZA VSE, S KATERIMI V SKUPNOSTI ŽIVI.

Aktivnost lahko ponovimo tudi z naslednjimi ugankami:

orel

NAD VRHOVI SKALNATIH GORA LETI,
V TIŠINI NEBA LEBDI.
JADRA SO VELIKANSKA KRILA,
RIBE, MIŠI, ZAJCI – NJEGOVA SO HRANILA.

konj

TEČEM BREZ STRAHU,
LAHKO ME JAHAŠ, KO SEM V GALOPU.
TAKO SEM MOČAN,
DA KOČIJO VLEČEM DALEČ STRAN.

krava

IMA VELIKE TEMNE OČI,
PREŽVEKUJE, KO NA JASI LEŽI.
NJENI MLADIČKI PO PAŠNIKIH SKAKLJAJO,
PO ZVONČKIH SE PREPOZNAJO.

čebela

ČEPRAV NI BELA,
JE TA BESEDA DEL NJE.
OD CVETA DO CVETA BO VEDNO LETELA,
A BREZ ŽELA NE BI PREŽIVELA.

kača

NEKATERIM LJUBLJENČEK JE,
DRUGI JE MARAJO NE.
HITRO SE PREMIKA,
MED SKALAMI JE RADA SKRITA.
BREZ NOG SE SPREHAJA,
NJEN STRUP SE DRAGO PRODAJA.

pes

ZA MAČKO SE RAD PODIM,
Z REPOM MAHAM, KADAR PIŠKOTEK DOBIM.
KO SEM MLADIČEK, RAD SE LOVIM,
NA POŠTARJA VEDNO RENČIM.
ZA PRIJATELJA VSE NAREDIM.

Kaj potrebujemo:

- Sličice živali, ki jih natisnete
- List papirja
- Barvice

Navodila:

- Otroku postavite vprašanje, h kateri živali bi šel na obisk?
- Otrok naj na list, na katerem je razporejal sličice živali, nariše izbrano žival.
- Če kdo hitro dokonča risbo, ga spodbudite, da nariše še okolje ali bivališče, v katerem živi ta žival. Lahko obrne list in nariše še katero drugo žival na drugo stran.
- Tistim, ki rišejo dlje časa, omogočimo dovolj časa, da risbo dokončajo.
- Možnost za spontan pogovor: Otrokom, ki bodo uganke prebudile zanimanje za živali in bi se o tem radi pogovarjali, to omogočite.

ZGODBE – so več kot domišljijska potovanja

Tako kot pri odraslih še posebej pa pri otrocih zgodbe niso le besede – so doživetje in domišljijsko potovanje. Zgodbe nas lahko ponesejo na vse končke sveta in presegajo trenutno realnost, v kateri živimo.

Še nekaj dejstev o koristi branja ali poslušanja zgodb:

Zgodba je povezovanje otrokovega miselnega in čustvenega sveta.

Namen zgodb v tej starosti je, da otroci ustvarjajo notranjo sliko pripovedovane vsebine. Ker pri ustvarjanju notranjih slik ne gre le za slikovite podobe, pač pa tudi za občutja, sta aktivna tako miselni in čustveni svet. Otrok se preko doživljanja povezuje z okoljem in razvija empatijo.

Ob branju razvijamo kognitivne sposobnosti in bogatimo doživljanje.

Čar poslušanja ali branja zgodb je v tem, da si lahko poslušalec v mislih ustvari svojo edinstveno sliko dogajanja, s čimer razvija pomembne kognitivne sposobnosti, kot so spomin, pozornost in osredotočenost.

S ponavljanjem poglabljamo otrokovo doživljanje naravnih zakonitosti.

Pogosto branje zgodb otrokom je dragocena življenjska popotnica. Zgodbe jim skozi slikovite podobe narave omogočajo, da spoznavajo njene zakonitosti in doživljajo, kako svet okoli nas deluje. Ko otrok v zgodbi začuti mirnost gorskega jezera, šelestenje listja pod nogami, vonj travniških cvetlic ali počasno prežvekovanje krave na pašniku, se preko čutov povezuje s spremembami v naravi. Ob tem razvija radovednost, občutek za red v svetu, umirjenost, potrpežljivost in razumevanje življenjskih pojavov. Doživljanje naravnih ritmov pri otroku krepi zaupanje v svet, kar celostno podpira njegov čustveni, miselni in telesni razvoj.

Pripovedovalec ima ključno vlogo pri predaji zgodbe.

Zgodbo bo otrok doživljal najgloblje takrat, ko bo pripovedovalec zgodbo pripovedoval počasi, z odmori, ter si tudi sam ustvaril notranjo podobo celotne pripovedi (npr. otrok si v mislih predstavlja, kako izgleda okolje, kakšni so junaki, kaj čutijo, kaj se dogaja itn.). Notranja podoba je tako otrokova osebna, domišljijska in čustvena slika, ki ni nujno enaka kot pri drugem otroku, a je zanj resnična in pomembna.

Zgodbo pripovedujemo počasi, z odmori in si medtem tudi sami predstavljamo, o čem govorimo.

Kaj potrebujemo:

- Zgodbo Čarobni gozd

Navodila:

- Otrokom preberite zgodbe; priporočamo, da branje poteka v počasnem, umirjenem tempu.

ČAROBNI GOZD

ZVOČNI POSNETEK

Gremo na potovanje v čarobni gozd. Vse je zeleno. Pogledamo proti nebu, kjer veje dreves s svojimi listi objemajo gozd kot velik, zelen dežnik. S tal se sliši šepetanje: »Sezujte čevlje. Za vas smo pripravili mehko preprogo iz mahu.« Tudi sončni žarki želijo vstopiti v ta čarobni gozd. A le tistim, ki niso

odnehali, je uspelo najti drobno špranjico, skozi katero so se prebili. »Hvala, sončni žarki, da ste imeli toliko moči in poguma, da nas sedaj grejete.«

Pred nami stojita dva visoka topola, ki sta kot stražarja in čuvata to čarobno kraljestvo. »Pozdravljena, veličastna gozdna čuvaja. Smemo vstopiti?« Le ko dobro prisluhnemo, lahko slišimo njun odgovor: »Seveda lahko, dobrodošli v čarobnem gozdu.«

Nadaljujemo svojo pot. Z leve strani vidimo grmiče, ki se stiskajo drug k drugemu. Ko sonce zaide, se v temnih nočeh bodrijo, če je koga med njimi strah. Na desni raste praprot. Veter trese njihove vejice. Tiho se jim približamo, počepnemo in zdaj lahko zaslišimo njihovo pesem.

»MIRNO IN TIHO VSTOPITE V NAŠ SVET,
S SKRIVNOSTMI ŽIVALI, RASTLIN JE ODET.
ČUVAMO ČUDEŽE PRAVLJIČNIH DNI,
NAJ VAM DARUJEJO SKRIVNE MOČI.

«Nad našimi glavami zaslišimo glas:

»KU-KU, KU-KU. STE ŽE TU?
KAR ZA MANO, BREZ STRAHU.«

Kukavica je odletela v daljavo, mi pa pogumno stopamo za njo. Ustavimo se pred dvema grmoma in zagledamo srebrno zaveso, ki se lesketa v soncu. Le kdo je bil ta mojster, ki je sredi gozda ustvaril tako umetnino? »Le naprej, le naprej. Vam je zmanjkalo poguma?« Prestrašeno pogledamo in ob robu pajčevine zagledamo pajka. »Bi si tudi vi radi spletli kaj takega?« reče pajek. »Za tako delo potrebujete spretne roke. Za vsako spretnost pa je potrebna vaja. Prisluhnite pesmici in si razgibajte prste.«

PRI MOJSTRU PAJKU URIMO PRSTE

ZVOČNI POSNETEK

Namen aktivnosti:

Ko odrasla oseba s toplino in zbranostjo predstavi prstno igro, otroci začarano opazujejo njene roke in pozabijo na morebitne skrbi. Prstne igre niso le zabava, temveč tudi dragocen način povezovanja z otrokom, saj mu odrasli z njimi podarimo pozornost, čas in bližino. V svetu, kjer so otroci pogosto preplavljeni z igračami, prstne igre ponujajo preprosto, a močno protiutež. Uporabne so doma, na potovanju, pri čakanju in povsod tam, kjer si želimo trenutek bližine in veselja. Prstna igra je igra prstov, dlani, rok, včasih pa vključuje tudi premike telesa. Ritmično-melodične gibalne igre spremljajo enostavni verzi, ki združujejo gib in govor, ritem in melodičnost.

Motivi v prstnih igrah izhajajo iz otroku znanih dogodkov, predmetov, narave, pravljic in vsakdanjega življenja. S pomočjo gibanja prstov in rok lahko oživimo skoraj vse, kar si otrok predstavlja, ter likom vdihnemo življenje.

Otrok bo ob prstni igri krepil različna področja, kot je npr. koordinacija oko-roka, razvijata se finomotorična gibljivost in prostorska orientacija.

- Koordinacija oko-roka je ključna za izvajanje vsakodnevnih nalog, kot so pisanje, rezanje, risanje in športne aktivnosti. Omogoča natančne in usklajene gibe, izboljšuje odzivnost ter krepi povezavo med vidnimi zaznavami in gibanjem rok.
- Finomotorična spretnost zajema natančne in nadzorovane gibe majhnih mišic, predvsem v rokah in prstih, ki so pomembni za pisanje, risanje in uporabo drobnih predmetov. Vzporedno se krepita tudi spomin in domišljija.

V priročniku smo ustvarili prstno igro o pajku, ki simbolizira nasprotje med

svobodnim gibanjem in umirjeno osredotočenostjo. Čeprav so pajkove noge hitre in spretne, se lahko tudi umirijo in počakajo. Gre za podobo, ki je blizu prvošolcem – otrokom, ki so vajeni svobodnega gibanja in morajo postopoma osvojiti zmožnost mirnega sedenja in osredotočenega poslušanja. Takšna prispodoba nagovarja tudi vse tiste, ki težko umirijo svoje telo, saj jim ponuja varno in razumljivo oporo za vajo potrpežljivosti.

Kaj potrebujemo:

- Roke

Navodila:

- Predlagamo, da nekajkrat prstno igro izvedete sami, nato jo pokažete otroku.
- Otrok nato skupaj z vami izvede prstno igro.

Izvedba prstne igre poteka po spodnjem zaporedju:

- **MED DVEMA GRMOMA,** V ritmu dlani postavim, tako da sta obrnjeni druga proti drugi, kot dva grma.
- **SREBRNA ZAVESA SE BLEŠČI**, Nežno pred sabo iztegnem dlani, obrnjene stran od sebe, proti otroku. Z njimi trikrat pobožam srebrno zaveso.
- **MOJSTER PAJEK** Moji prsti so njegove nožice, pomigam z njimi.
- **TU** Navpično dvignem kazalec leve roke.
- **ŽIVI.** Vodoravno iztegnem palec desne roke, kazalec položim na palec.
- **SPRETNO, ZBRANO, URNO PLETE SVOJO UMETNINO,** Počasi, v ritmu zlogov se prsti dotikajo drug drugega. Palec leve roke na kazalec desne roke. Palec leve roke na sredinec desne roke. Palec leve roke na prstanec. Palec leve roke na mezinec.

- Tako **PLETE** pridem do konca in se potem vračam do začetnega položaja.
- **SPRETNO, ZBRANO, URNO PLETE SVOJO UMETNINO**, Vse ponovim, ko bodo prsti spretni, lahko gibam hitreje.
- **SPRETNO, ZBRANO, URNO PLETE SVOJO UMETNINO**. Vse ponovim, ko bodo prsti spretni, lahko gibam še hitreje, zelo hitro.
- **SPRETNO, ZBRANO, URNO PLETE SVOJO UMETNINO**. Vse ponovim, ko bodo prsti spretni, lahko gibam še hitreje, zelo hitro.
- **DELO JE KONČANO**, Desno roko stisnem v pest, leva je odprta, stoji pokončno.
- **ZLEZE V KOT**, Leva roka objame desno pest.
- **MIRNO ČAKA OVIT V TIŠINO**. Obe roki počasi položim na prsi. Preden zaključim, je vsaj 3 sekunde tišine.

Prsti so ogreti in pripravljeni ste za nove spretnosti.

POSKOČI VISOKO IN SE NASMEJ

Gibanje je temeljna potreba tako otrok kot odraslih. Ko opazujemo otroke, kako se gibajo, vidimo, da pogosto tekajo in poskakujejo. Prav zato je preskakovanje vrvi ali kolebnice nepogrešljiv del otroštva.

- **Poskoki prinašajo veselje in zadovoljstvo**. S tem ko se odlepimo od tal in se za trenutek dvignemo v zrak, posledično dvignemo tudi svoje razpoloženje.
- **Skakanje zahteva osredotočeno koordinacijo in ravnotežje** (na obeh nogah ali samo eni).
- **Neposredno vpliva na osnovne gibalne spretnosti,** kot so moč, natančnost, hitrost, gibljivost, vztrajnost. Pri tem pa vsak del telesa (roke, noge in oči) opravlja svojo nalogo.
- **Preskakovanje vrvi vključuje elemente ritma** in omogoča ozaveščanje vseh telesnih ravnin:
- **spredaj-zadaj:** Otrok zaznava razliko med tem, kaj je pred njim in kaj za njegovim telesom, s čimer spodbuja **orientacijo v prostoru** in **organizacijo gibanja (**npr. zamah z vrvjo prihaja od zadaj – otrok mora zaznati, kdaj skočiti).
- **levo-desno:** ko otrok uporablja obe strani telesa, krepi križno koordinacijo, ki je pomembna za povezovanje obeh možganskih polovic, kar vpliva na govor, branje, pisanje in mišljenje.
- **zgoraj-spodaj:** Ko otrok zaznava svoje telo v vertikalni osi (skoči navzgor, pristane spodaj), krepi **ravnotežje, držo in stabilnost.**
- **S preskakovanjem preproste vrvi se otrok gibalnih spretnosti, občutka za ritem itn. uči igrivo**, brez posebnega napora, zato je za otroke zelo pomembno, da razvijajo veselje do gibanja in imajo pri tem priložnost doživljati zadovoljstvo ob usvajanju novih gibalnih spretnosti.

- **Naučijo se zaupati, da z vztrajnostjo pride tudi uspeh**. Z zelo preprosto dejavnostjo v varnem okolju otrokom in mladim predamo dragoceno popotnico za življenje.
- **Otroci s stopnjevanjem zahtevnosti nalog krepijo samopodobo in samozavest**, kar ugodno vpliva na skupno reševanje nadaljnjih gibalnih problemov. Ob tem prihajata do izraza posameznikova odločnost in reagiranje v pravem trenutku brez odlašanja. Zavedati se začnejo, da sta morebitni neuspeh in nelagodje ob njem le trenutna in imajo že z naslednjim poskusom novo možnost za osebni napredek.
- **Igra z vrstniki je pri tem ključna**. V kolikor skačeta dva v paru, doživita pomen sodelovanja, razvijata potrpežljivost. Če kolebnico ali dolgo vrv preskakuje par ali več otrok hkrati, se mora par ali skupina približati skupnemu ritmu.
- **Recitacije ali zaporedja**, ki jih ob poskokih govorijo, spodbujajo tekoče, ritmično in vztrajno izvajanje aktivnosti. Tok nekega ritma oz. besede pripomore k lahkotnejšemu premagovanju telesnih naporov. Govor in gib podpirata drug drugega.

Preskakovanje vrvi je prispodoba vsakdanjega življenja

Vse zgoraj našteto lahko preslikamo v vsakdanje življenjske situacije, v katerih moramo, ko pridemo pred nalogo, za katero morda mislimo, da ji ne bomo kos, premagati strah, ohraniti notranji mir, sprejeti odločitev in reagirati.

Aktivnosti s kolebnico in vrvmi otroci samoiniciativno z veseljem vključijo tudi v svojo prosto igro. Zato je pomembno, da jim omogočimo čas zanjo.

Predstavljenih je le nekaj izbranih iger, ki jih lahko nadgrajujete z lastnimi idejami. Pri mlajših otrocih začnemo z zelo preprostimi igrami, ki jim po navadi dodamo tudi zgodbo, da krepimo notranjo predstavo in njihovo domišljijo. Ko otroci usvojijo določeno znanje, jih spodbujamo, da si tudi sami izmislijo nove aktivnosti

SKAKANJE S KOLEBNICO

Kolebnica je eden od osnovnih rekvizitov, za katerega lahko rečemo, da bi jo moral imeti vsak otrok oz. družina, saj je primerna za vse generacije.

Kaj potrebujemo:

Kolebnico, ki ima ročaje in je namenjena preskakovanju; zadostuje tudi navadna vrv, na kateri na koncih naredimo vozle za lažji oprijem.

Dolžina je odvisna od naše oz. otrokove telesne višine. Najlažje jo izmerimo tako, da stopimo na sredino vrvi s stopali v širini bokov, takrat naj nam konci vrvi segajo do sredine prsnega koša. Zadošča tudi 3 m dolga vrv, ki jo po potrebi krajšamo. Debelina vrvi naj bo približno 5 mm.

Tek z vrtenjem kolebnice

VIDEO
POSNETEK

Navodila:

- Pri lahnem teku z vrtenjem kolebnice otroci vrtenje rok uskladijo s sproščenim tekanjem.
- Ko jim to uspe, vztrajno povečujejo razdaljo, zato lahko kmalu vidimo zadihane, srečne otroke z rdečimi lici.

Preskakovanje kolebnice naprej in nazaj

VIDEO
POSNETEK

Navodila:

- Na začetku otrok začne s posameznimi nepovezanimi sonožnimi poskoki naprej in nazaj.
- Otrok naj bo pozoren na to, da obe roki vrti enakomerno hitro in vrtenje uskladi s sproščenim sonožnim poskakovanjem.
- Otrok si lahko pomaga z vmesnimi poskoki. Poskuša skakati v povezanem, enakomernem ritmu.

Variacije:

- Izmenični poskoki na eno in drugo nogo.
- Ob poskokih otrok recitira pesmi, zaporedja ...

Preskakovanje kolebnice v paru

ZVOČNI POSNETEK

Navodila:

- Skakalca se postavita v par.
- Skakalec, ki stoji na desni strani para, drži kolebnico z desno roko. Skakalec, ki stoji na levi strani para, drži kolebnico z levo roko.
- Usklajeno vrtita kolebnico in jo skupaj preskakujeta.

Variacije:

- skakalca med vrtenjem izmenično oz. poljubno izstopata ali vstopata v položaj skakalnega para.

Namen aktivnosti:

Peka je lahko več kot le priprava hrane.

Ko v kuhinji zadiši, se ne ogreje le prostor, ampak se ponuja priložnost, da se otoplijo odnosi in ustvari »domačnost« – občutek, da drug drugemu pripadamo, skupaj ustvarjamo in si dovolimo delati napake.

Peka predstavlja aktivnost, ki ponuja številne koristi za duševno zdravje.

Vključitev peke v vsakodnevno rutino lahko pripomore k izboljšanju čustvenega blagostanja, ki je temelj duševnega zdravja, uspešnega učenja in socialne povezanosti. Ker se gradi skozi odnose, izkušnje in ustvarjanje varnega prostora, lahko damo otroku občutek notranje stabilnosti, zadovoljstva in povezanosti s sabo in drugimi. S peko spodbujamo tudi ustvarjalnost. Ko ljudje pečejo, se lahko osredotočijo na nalogo in se potopijo v proces, kar odvrne pozornost od stresnih misli in skrbi. Ustvarjanje nečesa **prijetnega** lahko sproži endorfine, hormone sreče, kar vodi do boljšega razpoloženja. Uvajanje redne rutine peke lahko ustvari občutek stabilnosti in predvidljivosti, kar je koristno pri zmanjševanju anksioznosti. Prav tako pa lahko ritualna peka pomaga ustvariti varno okolje za duševno sprostitev.

Ob vsaki peki ali kuhanju je prvi korak priprava surovin, ki jo spremlja vzdušje pričakovanja, kaj bo iz tega nastalo.

Misel na nastalo hrano vzbudi naše brbončice. Ob branju receptov otroke navajamo na sledenje navodilom in jih spodbujamo k natančnosti. Ko otrok pridobi občutek za mere, postaja suveren in bo kasneje lahko samostojno opravil tudi druga enostavna gospodinjska opravila. Otrok se nauči upravljanja z gospodinjskimi aparati. Staršem priporočamo, da otrok čim več opravi sam, ob njihovem spremljanju (npr. sam vključi pečico, pazi na čas, temperaturo, tehta, odmerja tekočine ipd.).

Z vključevanjem otroka v vse faze dela razvijamo občutek za potek procesa in smisel posameznih korakov.

Nam odraslim je velikokrat lažje, če delo opravimo sami. Vendar pa z vključe-

vanjem otroka v vse faze dela razvijamo občutek za potek procesa in smisel posameznih korakov. Gre za doživljanje celostnosti, med nami se razvija komunikacija, zaupanje in občutek za sodelovanje, ki bo otroka spremljal tudi v drugih življenjskih situacijah.

Z načrtovanjem celotnega procesa kuhe ali peke krepimo občutek za odgovornost in sprejemanje vseh faz procesa dela

Če bo odrasla oseba z otrokom že pred začetkom dejavnosti načrtovala celoten potek, bo otroku jasno, da bo peka potekala skozi več procesov: skupaj pripravimo sestavine, skupaj smo v procesu pečenja, pospravljanja in na koncu okušanja ter druženja ob uživanju nastale jedi. Tako bo otrok že na začetku vedel, da je del celotnega procesa tudi pospravljanje, v katerem bo udeležen. V tej starosti otrok še razvija samostojnost, zato ga je treba na posamezne faze ustrezno pripraviti.

Preizkusi se v peki jabolčne pite. Naj ti pri tem pomagajo starši.

JABOLČNA PITA

Sestavine:

- 2 in ¼ jogurtovega lončka gladke moke
- pol vrečke pecilnega praška
- ¾ jogurtovega lončka sladkorja
- 1 ščepec soli
- 2/3 na koščke narezanega masla
- 2 rumenjaka
- 4 žlice kisle smetane

Nadev:

- 5–6 velikih jabolk
- sladkor po okusu
- 1 vrečka vaniljevega sladkorja
- 2 žlici limoninega soka
- cimet po okus

Navodilo:

TESTO

- V skledo presejemo moko in pecilni prašek.
- Dodamo sol in sladkor ter sestavine dobro premešamo.
- Dodamo na koščke narezano maslo in dobro pregnetemo, da zmes postane podobna drobtinam.
- Dodamo rumenjake in kislo smetano ter testo dobro pregnetemo.
- Testo oblikujemo v kepo.
- Zavijemo ga v folijo za živila in ga damo vsaj za 30 min v hladilnik.

NADEV

- Medtem ko testo počiva, pripravimo nadev.
- Jabolka olupimo in naribamo.
- Naribana jabolka damo v posodo in jo postavimo na štedilnik.
- Dodamo sladkor, vaniljev sladkor, limonin sok in cimet.
- Jabolka kuhamo na nizkem ognju ali temperaturi. Vsake toliko časa jih pomešamo.
- Kuhamo toliko časa, da se zmehčajo, tekočina pa izhlapi.
- Posodo odstavimo z ognja in jabolka ohladimo.

PEKA

- Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija.
- Testo vzamemo iz hladilnika in ga razdelimo na dva dela.
- Manjši okrogel (lahko tudi pravokotne oblike) pekač obložimo s papirjem za peko (lahko ga tudi namastimo z maslom in poprašimo z moko).
- Pult ali mizo posujemo z moko in na njem zvaljamo en kos testa, da je velik kot pekač.

- Testo previdno položimo v pekač in ga oblikujemo tako, da z njim v celoti prekrijemo dno.
- Na več mestih ga prebodemo z vilicami in ga obložimo z jabolčnim nadevom.
- Vzamemo drug kos testa in ga razvaljamo.
- S prsti in dlanmi oblikujemo “kačice”, ki jih položimo čez pito v obliki pajkove mreže.

Pekač damo v pečico in pito pečemo 40 do 50 minut, da se testo lepo zlato rjavo zapeče. Jabolčna pita je najokusnejša, ko je še topla. Pred serviranjem jo potresemo s sladkorjem v prahu in narežemo na kose.

ZGODBE

Zakaj zgodbe?

Zgodba je povezovanje otrokovega miselnega in čustvenega sveta.

Namen zgodb v tej starosti je, da otroci ustvarjajo notranjo sliko pripovedovane vsebine. Gre za povezavo njegovega miselnega in čustvenega sveta. Otrok se preko doživljanja in ustvarjanja notranjih slik povezuje z okoljem in krepi svojo empatijo.

Ob ustvarjanju mentalnih slik razvijamo kognitivne sposobnosti in bogatimo doživljanje.

Ob tem, ko si otrok ustvarja mentalno sliko (vizualizacijo), razvija pomembne kognitivne sposobnosti, kot so spomin, pozornost in osredotočenost, ter bogati svoje doživljanje.

S ponavljanjem poglabljamo otrokovo doživljanje naravnih zakonitosti.

Če aktivnosti, povezane z naravo in njenimi pojavi, otroku ponudimo večkrat, mu omogočimo, da lažje bogati svoj notranji svet in doživljanje naravnih zakonitosti.

Pripovedovalec ima ključno vlogo pri predaji zgodbe.

Zgodbo bo otrok doživljal najgloblje takrat, ko bo pripovedovalec zgodbo pripovedoval počasi, z odmori, ter si tudi sam ustvaril notranjo podobo celotne pripovedi.

Navodila:

- Otrokom preberite spodnjo zgodbo v počasnem, umirjenem ritmu.

ČAROBNI GOZD

ZVOČNI POSNETEK

Dobrodošli v čarobnem gozdu. Kamor koli vam seže pogled, se razprostira zelena, mehka preproga iz mahu, ob kateri se dvigajo visoka drevesa. Njihove veje se razprostirajo daleč naokrog in lovijo sončne žarke, ki prosevajo skozi listje in tako ustvarjajo ples svetlobe in sence. Listje dreves nežno zašelesti vsakokrat, ko veter zapiha skozi gozd in s seboj prinaša skrivnostne šepete narave.

Vhod v gozd čuvata dva topola – veličastni, visoki in ozki drevesi, ki kot stražarja pozdravljata vsakogar, ki vstopi v to čarobno kraljestvo. Poleg preproge iz mahu na tleh najdemo še veliko praproti in drobnih grmičkov, ki se borijo za svoj košček svetlobe in ustvarjajo razgiban in živahen svet pod krošnjami.

Če dobro prisluhnemo in vstopimo v gozd čisto tiho, nas kmalu pozdravi ptičje petje, kjer se počasi oglasijo pernati prebivalci gozda. V tem gozdu živi veliko različnih živali, ki imajo prav posebno moč. Včasih se zdi, da nekatere znajo tudi čarati, saj gozd skriva številne skrivnosti in čudeže, ki čakajo, da jih odkrijemo.

Tine in Mojca iz bližnje vasi večkrat obiščeta ta gozd. Ure in ure preživita v njem, raziskujeta njegove kotičke in uživata v naravi. Včasih tečeta skozenj in si glasno prepevata, kdaj drugič pa hodita počasi in opazujeta, kaj novega bosta odkrila. Vedno najdeta kaj zanimivega in poznata že kar nekaj gozdnih prebivalcev. Včeraj je bil ravno en tak dan, ko sta se Tine in Mojca ponovno

odpravila v gozd. Pritekla sta mimo obeh topolov, se pred njima ustavila, se kraljevsko priklonila in nadaljevala pot. Zdelo se jima je prav, da ju pozdravita, preden vstopita v gozd. Naprej sta nadaljevala počasi. Za njima ni bil dober dan in vedela sta, da jima bo gozd pomagal, samo nista še vedela, kako. Ko sta tako počasi hodila po poti, sta opazovala, kaj novega je zrastlo v gozdu. Opazila sta, da so začele cveteti borovnice. Vse polno je bilo njihovih cvetov. Poletje prihaja, sta si mislila sama pri sebi. Praprot je razprla svoje velike liste in zazdelo se jima je, da slišita novo, nežno čivkanje. Bila sta prepričana, da slišita čivkanje lačnega ptička. Ko sta tako hodila, se je pred njima zasvetila velika mreža. Pajkova mreža. Ni še bila popolna, pajek je bil še vedno na delu. Seveda je takoj prenehal z delom, ko ju je zaznal. Tine in Mojca se na pajka nista ozirala. Bila sta navdušena nad njegovo kreacijo. Kako lahko tako majhno, neprivlačno bitje, kot je pajek, splete nekaj tako lepega? Želela sta si, da bi kaj takšnega zmogla tudi sama. Ko sta tako občudovala pajkovo mrežo, se jima je porodila ideja. »Morda pa res lahko lepo mrežo narediva tudi sama.«

NARIŠI PAJKOVO MREŽO

Namen aktivnosti:

Otrok bo s to aktivnostjo krepil prostorsko orientacijo, pozornost, koordinacijo oko-roka, natančnost in ustvarjanje notranje slike. Ob tem se uči slediti slušnim navodilom in jih preoblikovati v dejanja. Z aktivnostjo otroku omogočimo možnost podoživljanja zgodbe in vživljanja v lastnosti in aktivnosti glavnega akterja.

Ob risanju lahko pri otroku »umirjamo raztreseni um«.

Kaj potrebujemo:

- Papir, pisalo in barvice.
- Pripravljene predloge, ki jih lahko natisnemo.

Navodila:

- Otrok dobi pred sabo priloženo predlogo pajkove mreže in pisalo.
- Delo poteka ob navodilih in spremljanju odrasle osebe.
- Otroku preberete najprej spodnji odstavek, nato pa odstavek, ki sledi glede na njegovo starost.
- Medtem ko otrok riše, ga mirno opazujemo in pustimo, da risanje dokonča.
- Predloge lahko natisnete.

Pajkovo telo ima čudežno moč ustvarjanja neverjetno močnih niti, s katerimi spleta mrežo. Tvoji prsti bodo sedaj postali pajkove nožice. Z njimi boš spredel okvir za mrežo. Tvoja predilna nit bo črta, ki bo nastala ob risanju.

Spodnje besedilo priporočamo za otroke, stare 8 in 9 let

- **AKTIVNOST 1: Pajek te vabi, da mu pomagaš pri pletenju mreže**

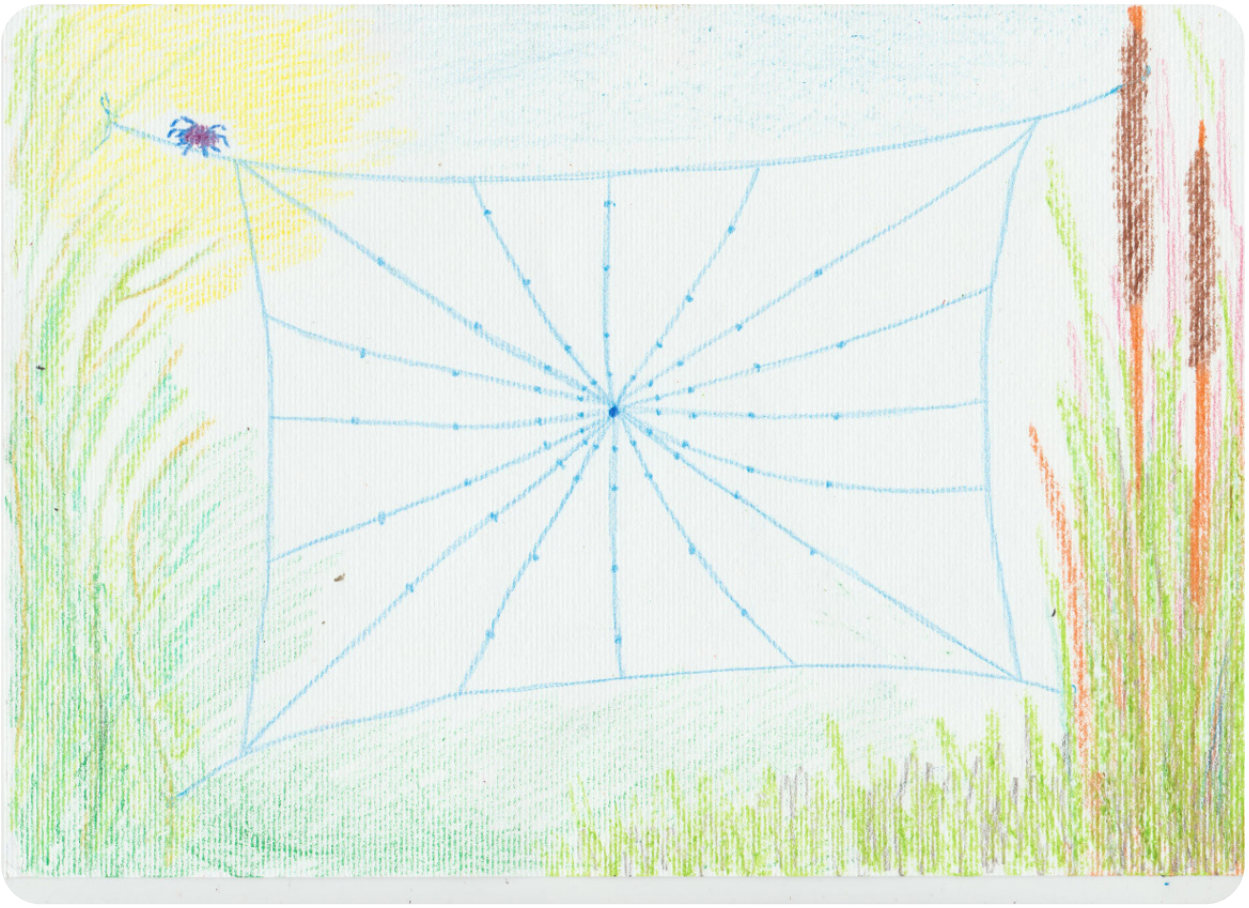
Pajek je na tvojem listu že pustil sledi okvirja za svojo mrežo. Dobro si ga oglej. Pajek sedaj potrebuje tvojo pomoč, da boš spletel še ostale niti. Spletel jih boš tako, da boš štirikrat krožno potoval od pike do pike.

Pajek je začel niti pritrjevati iz sredine mreže.

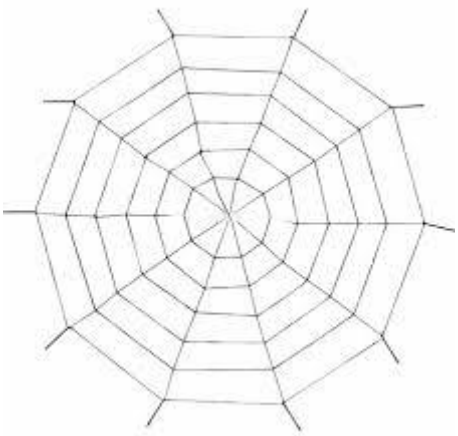
Začni pri piki na središču mreže in potuj štirikrat naokrog.

Risbo dopolni po svoji želji.

Spodnje besedilo je primerno za otroke, stare 9 in 10 let



- **AKTIVNOST 2: Pajek te vabi, da mu pomagaš pri pletenju mreže**
- Otrok si natančno ogleda pajkovo mrežo, si zapomni njeno obliko in podrobnosti, nato jo po spominu čim bolj natančno nariše.



IGRA PAJKOVA MREŽA

Namen aktivnosti:

Igra otrokom pomaga pri razvijanju telesne koordinacije in motoričnih spretnosti, saj otroci usklajujejo gibanje rok in nog ter ohranjajo ravnotežje. Medtem ko se otroci skušajo izogniti oviram, morajo prilagoditi svoje gibe, s čimer razvijajo ne le gibljivost, pač pa tudi osredotočenost in zbranost. Kadar aktivnost izvajamo v skupini, medsebojno sodelovanje in spodbujanje krepita otrokove socialne veščine.

Kaj potrebujemo:

- Prostor v stanovanju (soba, hodnik ali dnevna soba).
- Dolga vrvica, elastika ali trak za ustvarjanje mreže.
- **Različica igre v skupini**: Igro lahko izvedemo tudi v skupini. Potrebujemo velik prostor, kjer odrasli otrokom pripravimo pajkovo mrežo.

Priprava:

Preberemo navodila in jih otrokom predstavimo:

- Ustvari si svojo pajkovo mrežo tako, da dolgo vrvico ali trak raztegneš med različnimi predmeti (npr. od radiatorja do mize, omare ...). Spleteš jo tako, da je nekje višja, drugje nižja.
- **Različica v skupini**: Učitelj ali pomočnik ustvari „pajkovo mrežo“ tako, da postavi vrvico ali trak v obliki mreže med različnimi točkami (drevesi, ograjami itd.). Mreža mora biti narejena tako, da je otroci ne morejo prečkati brez previdnosti.

- Aktivnost:
- Tvoja naloga je, da uspešno prečkaš pajkovo mrežo. Mrežo preči tako, da se izogneš dotikanju vrvice ali traku.
- Poskusi različne načine prečkanja: lahko greš počasi, skačeš ali se plaziš. Izberi način, ki ti najbolj ustreza, in seveda poišči nove.
- Koliko poskusov ti je uspelo brez dotika mreže?
- **Različica v skupini**: Otroci se poskušajo prebiti skozi pajkovo mrežo, ne da bi se dotaknili vrvic ali trakov. Če se dotaknejo mreže, morajo začeti znova.

PRSTNA ROŽA

VIDEO
POSNETEK

Namen aktivnosti

Ob aktivnosti otroci vadijo zaznavanje svojih prstov – učijo se jih premikati zavestno, z več občutka in nadzora.

Aktivnost ni zgolj telesna – nosi tudi globlji pomen. Je prispodoba za osvobajanje ujetosti, za premagovanje notranjih omejitev. Z vsako ponovitvijo lahko otrok doživi rahlo olajšanje in občutek, da zmore več, kot je mislil.

Priporočamo, da aktivnost izvede tudi odrasla oseba – ne le kot pomočnik, temveč tudi kot glavni udeleženec. Naj ga otrok vodi skozi vajo. S tem otroku sporočamo, da je lahko tudi on ta, ki vodi aktivnosti. Tako skupaj krepimo samozavest, medsebojno sodelovanje in zaupanje.

Kaj potrebujemo:

- Mizo ali trdno podlago, kamor lahko nasloniš komolce.
- Soigralca.

Navodila:

- Eno roko daš na mizo s komolcem in dlan stisneš v pest.
- Soigralec, ki sedi nasproti tebe, objame tvojo pest z dlanmi obeh rok. Tudi on ima komolce na mizi.
- Tvojo pest objame nežno.

- Nato ti poskušaš vsak prst posebej premakniti skozi njegove dlani. Pri tem se potrudi, da premikaš le prste. Roke, telo in obraz naj bodo čim bolj pri miru.
- Nato vlogi zamenjata, ti postaneš pomočnik.

Variacije:

- Pomočnik ti govori, kateri prst se osvobodi (npr. mezinec, prstanec ...).
- Lahko poskušata tudi tako, da pomočnik ovije obe tvoji dlani.

POSKOČI VISOKO IN SE NASMEJ

Gibanje je temeljna potreba tako otrok kot odraslih. Ko opazujemo otroke, kako se gibajo, vidimo, da pogosto tekajo in poskakujejo. Prav zato je preskakovanje vrvi ali kolebnice nepogrešljiv del otroštva.

- **Poskoki prinašajo veselje in zadovoljstvo**. S tem ko se odlepimo od tal in se za trenutek dvignemo v zrak, posledično dvignemo tudi svoje razpoloženje.
- **Skakanje zahteva osredotočeno koordinacijo in ravnotežje** (na obeh nogah ali samo eni).
- **Neposredno vpliva na osnovne gibalne spretnosti,** kot so moč, natančnost, hitrost, gibljivost, vztrajnost. Pri tem pa vsak del telesa (roke, noge in oči) opravlja svojo nalogo.
- **Preskakovanje vrvi vključuje elemente ritma** in omogoča ozaveščanje vseh telesnih ravnin (spredaj-zadaj, zgoraj-spodaj, levo-desno).
- **S preskakovanjem preproste vrvi se otrok vsega tega uči igrivo**,

brez posebnega napora, zato je za otroke zelo pomembno, da razvijajo veselje do gibanja in imajo pri tem priložnost doživljati zadovoljstvo ob usvajanju novih gibalnih spretnosti.

- **Naučijo se zaupati, da z vztrajnostjo pride tudi uspeh**. Z zelo preprosto dejavnostjo v varnem okolju otrokom in mladim predamo dragoceno popotnico za življenje.
- **Otroci s stopnjevanjem zahtevnosti nalog krepijo samopodobo in samozavest**, kar ugodno vpliva na skupno reševanje nadaljnjih gibalnih problemov.
- Ob tem prihajata do izraza posameznikova odločnost in reagiranje v pravem trenutku brez odlašanja. Zavedati se začnejo, da sta morebitni neuspeh in nelagodje ob njem le trenutna in imajo že z naslednjim poskusom novo možnost za osebni napredek.
- **Igra z vrstniki je pri tem ključna**. V kolikor skačeta dva v paru, doživita pomen sodelovanja, razvijata potrpežljivost. Če kolebnico ali dolgo vrv preskakuje par ali več otrok hkrati, se mora par ali skupina približati skupnemu ritmu.
- **Recitacije ali zaporedja**, ki jih ob poskokih govorijo, spodbujajo tekoče, ritmično in vztrajno izvajanje aktivnosti. Tok nekega ritma oz. besede pripomore k lahkotnejšemu premagovanju telesnih naporov. Govor in gib podpirata drug drugega.

Aktivnosti s kolebnico in vrvmi otroci samoiniciativno z veseljem vključijo tudi v svojo prosto igro. Zato je pomembno, da jim omogočimo čas zanjo.

Preskakovanje vrvi je prispodoba vsakdanjega življenja

Vse zgoraj našteto lahko preslikamo v vsakdanje življenjske situacije, v katerih moramo, ko pridemo pred nalogo, za katero morda mislimo, da ji ne bomo kos, premagati strah, ohraniti notranji mir, sprejeti odločitev in reagirati.

Predstavljenih je le nekaj izbranih iger, ki jih lahko nadgrajujete z lastnimi idejami. Pri mlajših otrocih začnemo z zelo preprostimi igrami, ki jim po navadi dodamo tudi zgodbo, da krepimo notranjo predstavo in njihovo domišljijo. Ko otroci usvojijo določeno znanje, jih spodbujamo, da si tudi sami izmislijo nove aktivnosti.

PRESKAKOVANJE DOLGE VRVI

Kaj potrebujemo:

- Primerna je 5–6 m dolga in 8 mm do 12 mm debela vrv.

Navodila za vrtenje:

- Dolgo vrv vrtita dva. Najbolje dve odrasli osebi.
- Osebi, ki vrtita, sta pozorni, da vrtita v enakomernem ritmu, z dovolj napeto vrvjo.
- Če se skakalec zaplete v vrv, jo takoj spustita, da ne pade.
- Če nimamo dovolj oseb za vrtenje, lahko en konec vrvi navežemo na ograjo, drevo.
- Večina iger je primernih za vsaj tri osebe oz. skupino.
- Za izvedbo potrebujemo dovolj prostora in raven teren.
- Igre lahko izvajamo na prostem na dvorišču, igrišču, travniku ali v telovadnici.
- Primerne so za družinska ali rojstnodnevna srečanja, kjer se zbere več otrok.
- V šoli lahko z igrami z vrvjo in kolebnico obogatimo ure podaljšanega bivanja, zelo priporočljivo pa je, če jim redno namenimo čas tudi pri urah športne vzgoje.
- Da otroci resnično usvojijo neko gibalno nalogo in so pripravljeni na nadgradnjo le-te, so pomembne ponovitve, ki so v šolskem prostoru lahko vsakodnevne.

Sonožno preskakovanje vrvi

VIDEO
POSNETEK

Navodila:

- Vrv položimo na tla v ravni liniji
- Otroci se v koloni postavijo na začetek vrvi, tako da gledajo proti koncu.
- S sonožnimi poskoki v smeri linije vrvi diagonalno preskakujejo vrv do konca.
- Da igri dodamo več življenja in pritegnemo interes otrok, dejavnosti dodamo zgodbo.
  Npr.: Na zeljno njivo je prišla skupina zajčkov, ki so skakali od zeljne glave do zeljne glave in pri vsaki odtrgali list, tako so potovali od začetka do konca njive.

Variacije:

- Sestavimo zaporedje poskokov (sonožni poskok na drugo stran vrvi, nato skok v razkoraku, plosk ...), otroci skačejo v danem zaporedju in zraven recitirajo pesem.

Tek pod vrvjo

VIDEO

POSNETEK

Navodila:

- Dva vrtita vrv v enakomernem ritmu tako, da se s srednjim delom dotakne tal.
- Vrv kroži v smeri gibanja kolone.
- Ko gre vrv mimo nosu prvega v koloni, ta čim bolj sproščeno in pokončno steče na drugo stran in se po krožni poti vrne v kolono.
- Prvemu v čim bolj enakomernem ritmu sledijo ostali.

Variacije:

- Vajo nadgradimo tako, da imajo otroci možnost, da stečeta pod vrvjo dva (ali trije) hkrati.

Opomba:

- Morebitni strah, da bi ga vrv zadela, se bo s ponovitvami zmanjševal.

Tek pod vrvjo s preskokom

VIDEO

POSNETEK

Navodila:

- Dva vrtita vrv v enakomernem ritmu tako, da se s srednjim delom dotakne tal.
- Vrv kroži v nasprotni smeri gibanja kolone.
- Ko gre vrv mimo nosu prvega v koloni, ta čim bolj sproščeno in pokončno steče na drugo stran tako, da preskoči vrv, ko mu ta prečka pot, in se po krožni poti vrne v kolono.
- Prvemu v čim bolj enakomernem ritmu sledijo ostali.

Variacije:

- Vajo prav tako nadgradimo tako, da imajo otroci možnost, da stečeta in vrv preskočita dva (ali trije) hkrati.
- Na sredini naredi sam ali v paru še določeno število poskokov in spremljajočih drugih izzivov (plosk, obrat, si sleče pulover, govori recitacijo, poštevanko, odgovarja na vprašanja ...).

Tek pod vrvjo z izzivi

VIDEO
POSNETEK

Navodila:

- Dva vrtita vrv v enakomernem ritmu tako, da se s srednjim delom dotakne tal.
- Vrv kroži v smeri gibanja kolone.
- Ko gre vrv mimo nosu prvega v koloni, ta čim bolj sproščeno in pokončno steče na drugo stran in se po krožni poti vrne v kolono.
- Prvemu v čim bolj enakomernem ritmu sledijo ostali.

Variacije:

- Vajo nadgradimo tako, da imajo otroci možnost, da stečeta pod vrvjo dva (ali trije) hkrati.
- V paru, ko eden miži.
- Na sredini naredi sam ali v paru še določeno število poskokov in spremljajočih drugih izzivov (plosk, obrat, si sleče pulover, govori recitacijo, poštevanko, odgovarja na vprašanja ...)

Opomba:

- Morebitni strah, da bi ga vrv zadela, se bo s ponovitvami zmanjševal.

Vrtenje dveh dolgih vrvi

VIDEO
POSNETEK

Navodila:

- Dva vrtita dve vrvi v enakomernem ritmu tako, da se s srednjim delom dotakneta tal. Vrvi vrtita tako, da se ena vrv vrti v desno, druga v levo.
- Ko gre vrv mimo nosu prvega v koloni, ta čim bolj sproščeno in pokončno steče na drugo stran tako, da steče pod eno vrvjo, drugo pa preskoči, ko mu ta prečka pot.
- Po krožni poti se vrne v kolono.
- Prvemu v čim bolj enakomernem ritmu sledijo ostali.

Variacije:

- Vajo prav tako nadgradimo tako, da imajo otroci možnost, da stečeta in vrv preskočita dva (ali trije) hkrati.
- Na sredini naredi sam ali v paru še določeno število poskokov in spremljajočih drugih izzivov (plosk, obrat, si sleče pulover, govori recitacijo, poštevanko, odgovarja na vprašanja ...).

GREMO SKUPAJ PO SVETU

Otroci naravno čutijo povezanost z ljudmi in svetom okoli sebe.

Spoznavanje različnih kultur širi njihova obzorja in razumevanje sveta.

V tem delu priročnika vas vabimo na potovanje po svetu skozi zgodbe in kuhanje tradicionalnih jedi iz različnih čudovitih delov sveta, ki otrokom omogočajo, da kulturo začutijo na poseben in doživljajski način ter obenem krepijo domišljijo.

POTUJMO NA MADAGASKAR

Na otok z dragulji in zlatom, z džunglo in veliko živali.

ZGODBA: Majhen baobab

Baobab je drevo, ki je lahko staro tudi 1000 let.

Sredi Madagaskarja je rastel majhen baobab.

Ni bil še velik tako kot stara drevesa, katerih mogočna debla so se dvigala proti nebu in katerih korenine so segale globoko v zemljo. Bil je le drobna sadika s tankimi vejicami.

Mali baobab je sanjaril.

„Nekega dne bom velik, tako kot starejša drevesa! Razširil bom svoje veje in naredil bom velikansko senco.“

Stari baobabi so se nasmehnili.

“Korak za korakom, mali baobab,” so zašumeli s svojimi listi.

A mali baobab je želel zrasti zelo hitro.

Poganjal je svoje liste v nebo, da bi zrasel čim višje.

Nekega dne so prišli temni oblaki, prišla je nevihta.

Stari baobabi so stali trdno in mirno. Nevihta jih ni poškodovala.

A mali baobab je bil mlad in krhek, zato ga je nevihta stresala. Veter je zapihal tako močno, da ga je skoraj izkoreninilo iz zemlje.

Takrat je pritekel do njega lemur. Pokleknil je ob baobabu tako, da ga je zaščitil pred vetrom.

Nevihta se je počasi pomirila.

“Hvala, da si me zaščitil,” je rekel mali baobab lemurju.

„Najmočnejša drevesa niso le visoka. So tudi globoka. Njihove korenine segajo globoko v zemljo. In njihove veje visoko v nebo. Ne hiti, da dosežeš samo nebo,“ mu je odgovoril lemur in odskakljal.

Mali baobab je poslušal modre besede prijatelja lemurja.

Občutil je svoje korenine in jih pognal globoko v zemljo.

Občutil je svoje veje in jih stegnil v nebo.

Ni več hitel. Rasel je ne samo v višino, ampak tudi v globino.

Leta so minila in postal je veliko, mogočno drevo.

Njegove korenine so se trdno oprijemale zemlje.

Njegove veje so se široko širile proti nebu.

Nevihte in viharji, nič ga ni več prestrašilo, nič ga ni več poškodovalo.

Postal je tako močan, da so se v njegovih krošnjah skrili ptiči med nevihto. V vročih dneh so v njegovi senci počivali prijatelji lemurji.

Skuhajmo jed, ki je pogosto kosilo na Madagaskarju:

Madagaskarska rižota z jajcem na oko

Sestavine (za 2 osebi):

- 1 skodelica belega riža
- 2 jogurtni skodelici vode
- 1/2 čajne žličke soli
- 1 žlica olja
- 1 čebula, nasekljana
- 1 strok česna, drobno sesekljan
- 1 korenček, nariban ali nasekljan
- 2 jogurtna lončka zelja, nasekljanega
- 1 čajna žlička sojine omake (neobvezno)
- 1/2 čajne žličke črnega popra
- 2 jajci
- malo masla ali olja za jajca

Navodila za pripravo:

Priprava riža:

- Riž speremo z vodo.
- V lonec dodaj riž in vodo, pokrij posodo in kuhaj do vretja.
- Ko zavre, znižaj temperaturo in kuhaj približno 10 minut, dokler riž ne vpije vse vode.
- Odstavi in pusti pokrito še 5 minut.

Pripravi zelenjavo:

- V veliki ponvi segrej olje in prepraži čebulo, da postane zlato rjava.
- Dodaj česen, korenje in zelje ter praži še 3–5 minut.
- Primešaj kuhani riž, dodaj sojino omako in poper, nato vse skupaj dobro premešaj.
- Po potrebi dodaj soli in začimbe po okusu, če želiš.

Priprava jajca na oko

- V drugi ponvi segrej malo masla ali olja.
- Previdno razbij jajci v ponvi in peci na srednji temperaturi, dokler beljak ni čvrst, rumenjak pa še mehak.
- Po želji dodaj malo soli in popra.

Sestavi jed

- Rižoto postrezi na krožniku in na vrh položi jajce na oko.
- Po želji okrasi s svežimi zelišči.

Interreg
Sofinancira EVROPSKA UNIJA
Kofinanziert von der EUROPÄISCHEN UNION
Slovenija – Österreich
CBC4YOUTH

Duško priročnike smo ustvarili za skupno dobro. Lahko jih brez zadržkov uporabljate, delite, tiskate in vključite v svoje aktivnosti, pri tem pa navedete vir.

Sodelujoči pri pripravi vsebine:

Waldorfska šola Ljubljana: Anja Bošnjak, Cita Majcen Kovačič, Iztok Kordiš, Jožica Tramte, Katja Kordiš Vrabac, Klemen Lah, Liliana Benić Drobac, Samira Lah, Vera Grobelšek
Center za socialno delo Gorenjska: Tamara Lužar
Waldorfschule Klagenfurt: Carmen Petutschnig, Dana Pack, Katrin Waldner, Gerlinde Gugg
Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG: ekipa za razvoj vsebin

Avtorji ugank:
Barbara Lobe, Vera Grobelšek, ekipa za razvoj vsebin Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG

Ilustracije:
Marijana Kapus Dukarić

Reprodukcije ilustracij:
Branko Čeak

Fotografije:
Waldorfska šola Ljubljana: Anja Jarh, Cita Majcen Kovačič

Prevod v nemščino:
Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Prevodi ugank v nemščino:
Bojana Bošnjak, Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Jezikovni pregled:
Slovenski: Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.
Nemški: Waldorfschule Klagenfurt, Katrin Waldner

Snemanje in montaža video in avdio materiala:
Boj Nuvak, Špela Šafarič

Branje zvočnega gradiva:
Waldorfska šola Ljubljana: Breda Pavlovič, Lilijana Sitar, Petra Dovč

Sodelujoči na video posnetkih:
Anja Bošnjak (POI), učenci in učitelji Waldorfske šole Ljubljana ter Waldorfske šole Dolenjska (ostali posnetki)

Glasba uporabljena v avdio in video posnetkih:
Istranbul – Nikriz Long
Matija Jahn – Mama Africa
PHJ Piano Solos: https://pixabay.com/music/modern-classical-classical-medley-2-381371/
ACOOSTIKA-BEAT: https://pixabay.com/music/acoustic-group-slow-emotion-acoustique-musique-351383/
freesound_community: https://pixabay.com/sound-effects/nature-ambience-cyprus-troodos-mountains-mount-olympus-omni-mics-19736/

Režija video materiala in zvok:
Špela Šafarič

Oblikovanje:
Devet design, Ana Berišaj Bertalanič

Leto izdaje: 2025

Priročniki in vsebine so nastale v sklopu projekta CBC4YOUTH, financiranega s programom Interreg Slovenija–Avstrija.

Vsebina tega gradiva predstavlja stališča avtorjev in ne odraža nujno stališč programa Interreg Slovenija–Avstrija ali Evropske unije. Financerji ne odgovarjajo za uporabo informacij, navedenih v gradivu.

Priročniki niso namenjen diagnosticiranju ali nadomeščanju strokovne pomoči. V kriznih primerih se obrnite na usposobljene strokovnjake in klicne centre za pomoč.

Waldorfska šola Ljubljana

CENTER ZA SOCIALNO DELO GORENJSKA

Psychosoziale Betreuung Liegl & Maric

Waldorfschule Klagenfurt

Duško
TOOLBOX

Interreg
Sofinancira EVROPSKA UNIJA
Kofinanziert von der EUROPÄISCHEN UNION
Slovenija – Österreich
CBC4YOUTH

Ta priročnik nam lahko služi kot orodje za vodenje delavnic.

Pripravili smo spodnjo checklisto, s katero lahko popolnoma samostojno izvedemo delavnice za starše, stare starše, učitelje, vzgojitelje in vse, ki delamo z otroki.

1. PRIPRAVA NA DELAVNICO

Natisnemo priročnik.

- ☐ Celoten priročnik preberemo in naredimo vse vaje in pogledamo video posnetke.
- ☐ Izberemo poglavja, ki jih želimo predstaviti na delavnici.
- ☐ Izbrana poglavja ponovno preberemo in ponovno naredimo vaje.
- ☐ Označimo ali zapišemo glavna sporočila in ključna načela iz izbranih poglavij.

Označimo katere aktivnosti želimo narediti z udeleženci.

Osebna refleksija

Za vsako izbrano poglavje:

- ☐ Premislimo o svojih osebnih izkušnjah povezanih z temo poglavja.

Gradivo za udeležence

- ☐ Odločimo se, ali bodo udeleženci uporabljali natisnjene priročnike med delavnico.
- ☐ Po potrebi natisnemo samo izbrane dele.
- ☐ Razmislimo, ali bomo priročnik in video posnetke prikazali na projektorju.

2. TRENING IZVEDBE DELAVNICE

Pred ogledalom bomo vadili naše vodenje delavnice, da pridobimo samozavest pri izvedbi.

- ☐ Pripravimo si zvezek ali papir za zapiske.
- ☐ Med simulacijo sproti zapisujemo opombe.

Simulacija korak za korakom

Postavimo se pred ogledalo in si predstavljamo, da govorimo udeležencem delavnice.

- ☐ Na hitro se predstavimo.
- ☐ Povemo, kaj je namen delavnice in kaj želimo skupaj doseči.
- ☐ Povabimo “udeležence”, da se na kratko predstavijo.
- ☐ S svojimi besedami povemo bistvo izbranega poglavja.
- ☐ Delimo svojo izkušnjo, povezano z temo poglavja, in posledice v našem življenju.
- ☐ Delimo svoje opazovanje, kako se tema poglavja udejanja širše v družbi.
- ☐ Vprašamo “udeležence”, naj razmislijo o svoji izkušnji, povezani z temo poglavja.

- Povabimo jih, da izkušnjo delijo, in dopustimo kratko diskusijo.
- Napovemo aktivnost, ki pomaga izkušnje in rešitve prenesti v prakso.
- Povemo navodila za aktivnost iz priročnika.
- Aktivnost izvedemo

Za vsako izbrano poglavje:

- Ponovimo isti niz korakov.

Nadgradnja izvedbe

- Po simulaciji pregledamo zapiske in dodamo izboljšave.
- Po potrebi pripravimo PowerPoint ali uporabimo tablo za skiciranje.
- Ponovno izvedemo simulacijo z novimi izboljšavami.
- Postopek ponavljamo, dokler se ne počutimo suvereno in sproščeno.

3. DELAVNICA

Priprava

- Pripravimo izbrana gradiva za udeležence.
- Pripravimo dodatne pripomočke, če jih potrebujemo.
- Vzamemo svoje zapiske.
- Pripravimo urnik delavnice in vključimo pavze.

IZVEDBA DELAVNICE

Izvedli bomo to, kar smo natrenirali pred ogledalom.

Uvod

- ☐ Pozdravimo udeležence.
- ☐ Na kratko se predstavimo.
- ☐ Povemo namen delavnice in kaj bomo skupaj dosegli.
- ☐ Povabimo udeležence, da se na kratko predstavijo.

Vsebina

Za vsako poglavje:

- ☐ Povemo bistvo poglavja.
- ☐ Dodamo primer iz svojega življenja in primer iz našega opazovanja družbe.
- ☐ Povabimo udeležence k refleksiji.
- ☐ Povabimo k deljenju izkušenj in omogočimo diskusijo.
- ☐ Izvedemo pripadajočo aktivnost/vajo.

Zaključek

- ☐ Povemo, da prihajamo do konca delavnice.
- ☐ Povabimo udeležence, da izrazijo svoja spoznanja in uvide.
- ☐ Vprašamo, kaj bodo iz naučenega uporabili v vsakdanjem življenju.
- ☐ Zahvalimo se za sodelovanje.

PO DELAVNICI

- Napišemo kratko poročilo,

Število udeležencev:

Kratek opis poteka:

Kaj smo se mi naučili in kaj lahko izboljšamo:

Povratne informacije udeležencev:

POMEMBNO:

Če boste izvajali delavnico za otroke, priporočamo, da upoštevate značilnosti starostnih obdobij, kot so opisane v priročniku. Za mlajše otroke je delavnica lahko sestavljena samo iz aktivnosti in vaj, brez razlag in diskusij.

Waldorfska šola Ljubljana

CENTER ZA SOCIALNO DELO GORENJSKA

Psychosoziale Betreuung Liegl & Maric

Waldorfschule Klagenfurt