

**PETEK, 22. marca 2024**

## **DELAVNICA: Preseganje omejujočih miselnih okvirjev (120 min)**

*Andraž Purger, Društvo Leteča želva*

Delavnica je namenjena vsem raziskovalcem življenja.

Kaj nas ovira pri doseganju ciljev, izpolnitvi namer?

Kakšni so vzorci našega odzivanja?

Kako presežemo vpliv naučenih avtomatskih odgovorov svojega uma?

Obeta se nam zanimiva, dinamična delavnica, na kateri bomo sami sebi razkrili svoja omejujoča prepričanja, jih razumeli in jih presegli. Spoznali bomo enostavna orodja, s katerimi boste lahko sami nadaljevali z raziskovanjem delovanja uma.

Delavnico vodi holistični terapevt in Qigong učitelj Andraž Purger.

Za delavnico potrebujete:

- Podlago za sedenje
  - 5x A5 list
  - Pisalo
  - Udobna oblačila
  - Steklenico z vodo
- 

## **DELAVNICA: S čuječnostjo in jogo proti stresu (60 min)**

*Mateja Drnovšek, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija*

Na delavnici bodo predstavljene tehnike čuječnosti (mindfulnessa) za pomoč v stresnem in dinamičnem okolju, kakršno je delo v šoli. Kako si s čuječnostjo pomagati proti izgorelosti? Predstavljene bodo tehnike sproščanja, ki lahko pomagajo učiteljem in dijakom. Ura je sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela. Delavnica je prijetna. Udeleženci potrebujete udobna oblačila in joga podlogo oz. armafleks.

**Mateja Drnovšek** poučuje matematiko v srednješolskem in gimnazijskem programu. Sicer je učiteljica hatha joge.

---

## **DELAVNICA: Pogovor iz srca (zavedanje v praksi) (90 min)**

*dr. Alenka Jovanovski, dr. Zvezdana Koželj, Antonija Omerzu, Glasnice zavedanja*

**Pogovor v srcu in iz srca** je veščina, ki nam pomaga »prižgati« zavedanje v sebi in drugih. Uporaben je pri razreševanju problemov in nesoglasij v različnih okoljih: družinskih, partnerskih, službenih, prijateljskih. Pomemben predpogoj pogovora v srcu in iz srca je zmožnost, da v katerikoli situaciji vemo, da je *možno biti v srcu* in to tudi *zmoremo* napraviti. Pri tem nas vodi zaupanje, da skozi pogovor iz srca pridemo do rešitev, ki so dobre za vse

udeležene v pogovoru. Pogovora iz srca ni mogoče ne vsiliti in ne izsiliti, ko pa se zgodi, zmagata obe osebi, ki se pogovarjata. Poraženec je en sam: nezavedni um (skupek strahov, dvomov, negativnih čustev, misli, prepričanj, pričakovanj ipd.).

**S sabo prinesite:** vodo, udobna, zračna, topla oblačila – in srce.

**Potek delavnice:** udeleženci in udeleženke sedimo v krogu. V prvem delu se bomo pogovarjali o zavedanju, hvaležnosti iz srca, zmožnosti priti v srce in o tem, kako deluje pogovor iz srca. V drugem delu bomo praktično izkusili, kaj to pomeni priti v srce in kakšen je proces pogovarjanja iz srca. V tretjem delu bo čas za srečanja z glasnicami zavedanja na štiri oči. Če bo časa za tretji del zmanjkalo, se je zanj mogoče dogovoriti tudi po koncu delavnice. Pogovor na štiri oči je sestavni, vendar ne nujni del delavnice. Pogovor iz srca je nekaj enkratnega in neponovljivega: je zmeraj odraz oseb, ki v njem sodelujejo, situacije ter časa, v katerem se srečajo.

**Glasnice zavedanja** želijo navdušiti ljudi za to, da stopijo na pot zavedanja, pomagajo sebi, se osvobodijo nezavedanja in skozi to izkušnjo pridobijo zmožnost pomagati tudi drugim. Zavedanje je pot pogumnega iskanja rešitev ne glede na okoliščine, v katerih se najdemo. Rešitve nastopijo, kadar se skozi srce v zavedanju povežemo z univerzalno naravno resnico in pravico. Pri svojem delovanju si pomagajo z **Učbeniki za tretje tisočletje (4 zvezki)**, v katerih je na enostaven način podana univerzalna naravna resnica oziroma pot do nje. Učbeniki za tretje tisočletje zdravijo dušo, telo in prostore – so nekaj enkratnega v slovenskem prostoru.

---

## **DELAVNICA: Čuječe dihanje (45 min)**

*Sandra Zelko Sitar, Osnovna šola Glazija*

DIHALNI ODMORI so odlična priložnost, da se naučite o vznemirljivi metodi ozaveščenega dihanja. Dihalne vaje so razvrščene v telesne, duševne in duhovne nivoje. Podpihujemo DUHA, da nas NAVdihne in PIHne. Ozaveščeno dihanje vam bo v pomoč, saj zdravje tudi ohranja in ne samo izboljšuje.

Za vaje ne potrebujete posebne opreme. Delamo jih kadarkoli in kjerkoli. Preizkusili bomo različne dihalne tehnike, ki nam bodo pomagale tako pri umirjanju, kot pomoč pri prehladu ali za dvig razpoloženja.

7 minut na dan dihalnega odmora priporočamo vsakemu.

Vabimo vas, da SI VSAK DAN PRIVOŠČITE "DIH PAVZO". Kako priti do tega, vas na delavnici z veseljem PODpihnemo.

**Sandra Zelko Sitar** je univerzitetna diplomirana sociologinja kulture in pedagoginja ter magistrica specialne in rehabilitacijske pedagogike, smer razvojne učne težave.

Dvajset let dela kot specialna pedagoginja z otroki s posebnimi potrebami. Na svoji poti išče različne prakse, metode in strategije, ki so v pomoč otrokom tako pri učenju kot sproščanju.

Prakso čuječnosti vpeljuje v svoj delovni vsakdan 5 let. Aktivno se z dihanjem ukvarja tri leta. Vse preizkušajo tudi v razredu, kjer se izkazuje za več kot dobrodošlo prakso. Kombinacija čuječega dihanja je odlična priložnost tako za otroke kot odrasle.

---

## DELAVNICA: S čuječnostjo do umirjenih otrok (30 min)

Saša Repovž, Vrtec Viški gaj, Ljubljana

Primer uporabe prakse v vrtcu:

Vaje in tehnike za sprostitvev in umirjanje otrok (joga, čuječnost),  
dihalne tehnike, vizualizacija, meditacija,  
zavedanje svojega telesa, harmoniziranje energije...

**Saša Repovž** je pomočnica vzgojiteljice v vrtcu. Izvaja obogatitveno dejavnost - Joga za otroke. Vodi tudi delavnice za zaposlene z naslovom Sproščanje. Bila je spremljevalka otroka z ADHD, s katerim sta izvajala različne tehnike za umirjanje in sprostitvev. Opravila je dva tečaja za učiteljico joge za otroke in nekaj tečajev joge za odrasle. Največ izkušenj ima z vrtčevskimi otroki, nekaj tudi s šolskimi ter odraslimi.

---

## DELAVNICA: Zavestno poučevanje s pomočjo Alexandrove tehnike (90 min, omejitev na 15 udeležencev)

Žiga Repanšek, Gimnazija in srednja šola Rudolfa Maistra Kamnik

Poučevanje v šoli zahteva številne privajene drže. Delo je pretežno stoječe ali sedeče z veliko govorjenja. Vsak učitelj najde z leti svoj slog poučevanja in sčasoma se vzpostavijo različne navade. Številne nam delo olajšajo, nekatere pa nam pričnejo povzročati težave. Slabe navade z leti privedejo do različnih stanj kot so: bolečine v križu ali vratu, migrene, težave z glasom, bolečine v sklepih, utrujenost ...

**Na delavnici bomo ozaveščali navade, ki se jih ne zavedamo.** Še posebej bomo pozorni na navade pri poučevanju, ki velikemu številu učiteljev povzročajo težave, bolečine ali stres. Ozaveščali bomo različne dele telesa po principih Alexandrove tehnike in iskali pot do bolj optimalnega načina poučevanja.

Na delavnici bomo spoznali tudi osnovne principe, potrebne za razumevanje Alexandrove tehnike (moč navade, moteno čutno zaznavanje, premor pred dejanjem, miselne usmeritve,...) in načine gibanja, ki nam običajno povzročajo bolečine (počepanje, sklanjanje, daljše sedenje ali stoja pred tablo...). Udeleženci bodo spoznali tudi osnove aktivnega počitka, ki omogoča sprostitvev odvečne napetosti v hrbtenici ali sklepih in ga lahko vsakodnevno izvajamo doma.

Za delavnico bodite udobno oblečeni.

KAJ JE AT?

**Alexandrova tehnika** je izobraževalni proces, ki nas uči prepoznavati in spreminjati navade, ki nam povzročajo težave in bolečino. Neustrezne privajene drže in neučinkovito gibanje se pogosto kaže v povečani mišični napetosti in posledično v bolečini ali pa v drugih funkcionalnih motnjah. Alexandrova tehnika nam nudi metode in orodja za razvijanje samopomoči, s katerimi lahko koordinacijo gibanja izboljšamo. To naredimo tako, da avtomatske navade najprej ozavestimo in jih nato spreminjamo.

UČINKI AT

Učinki Alexander tehnike se najpogosteje kažejo v občutku večje sproščenosti, umirjenosti, v lahkotnejšem in svobodnejšem gibanju. Bolečine in nelagodja, kot so glavobol, bolečine v hrbtu in sklepih postopoma izginejo.

**Žiga Repanšek** je učitelj športne vzgoje na GSŠRM Kamnik

*Nekdanji košarkar Olimpije, Heliosa in Kraškega Zidarja, ki je zelo hitro izkusil pasti vrhunskega športa in pri 22 letih zaključil športno pot. Številne poškodbe in operacije na kolenu in hrbtu so botrovale veliki napetosti v telesu in kroničnim bolečinam. Ker v uradni medicini ni našel zadovoljivih rešitev, se je odločil, da s pomočjo različnih alternativnih metod izboljša zdravje. Največji vtis so nanj naredile različne somatske tehnike. Še posebej lekcije Alexandrove tehnike, po katerih je lahko na lastni koži občutil, kako učinkovita je tehnika pri zmanjševanju napetosti in bolečin v telesu ter pri spreminjanju škodljivih navad.*

*Nad odkritjem je bil tako navdušen, da je sklenil poglobiti svoje znanje in se vpisati na študij za usposabljanje učiteljev Alexander tehnike na Irskem. V zadnjih letih je tehnika izboljšala njegovo zaznavanje in samoopazovanje, pomagala pa mu je spremeniti tudi privajene gibe in drže, ki so bile zanj škodljive. Kot učitelj športne vzgoje pridobljeno znanje prenaša na izobraževanje mladostnikov o ohranjanju boljše drže in preprečevanju športnih poškodb.*

---

## **DELAVNICA: Joga za dušo in telo (60 min, manjša skupina)**

*Sara Smrkolj, Osnovna šola Vencija Perka Domžale*

Delavnica je prijetna, sproščujoča in aktivna (praktična). Jogijska ura bo sestavljena iz osnovnih položajev joge, z zavedanjem lastnega telesa in dihanja. Udeleženci naj bodo udobno oblečeni in naj imajo joga podlogo oz. armafleks.

**Sara Smrkolj** je učiteljica razrednega pouka z angleščino. Sicer je tudi učiteljica hatha joge in ashtanga joge.

---

## SOBOTA, 23. marca 2024

### Brez odpuščanja ni čuječnosti (90 min)

*Dr. Eva Škobalj, Prva gimnazija Maribor, avtorica knjig Čuječnost in vzgoja; Lahkost uma: čuječnost, vprašanja in odgovori; Odpuščanje: ptica, ki ljubi tiha srca.*

Kako bi mogel človek čuječe preživeti dan, če ne more odpustiti, kar mu je npr. sosed ali partner neljubega storil tisto jutro? In kako bi mogel čuječe preživeti življenje, če nosi v sebi travme iz otroštva, zamere ali se čuti prizadet? Obe vprašanji sta eni tistih, ki človeka vznemirijo. Spoznate namreč, da čuječnost ni le veščina, ki bi se je lahko priučili le z različnimi tehnikami, temveč je globoka in temeljita preobrazba samega sebe. In ta preobrazba nujno vključuje odpuščanje. **Globoka in resnična čuječnost se ne more dogoditi brez odpuščanja.** Kaj pomeni odpuščanje? Pomeni, da resnično in z vsem srcem razumemo potrebnost vsega, kar se je dogodilo, in da se za storjeno in doživljeno zahvalimo. Zatorej, čuječnost je možna le z odpuščanjem: vsem in vsemu. In zdaj ... kako doseči v praksi, kar je v teoriji tako enostavno povedati? Odpuščanje je za človeka ena najbolj zahtevnih nalog, hkrati se ga ne da zamenjati s prav nobeno drugo tehniko. Z drugimi besedami, odpuščanja, če želimo biti srečni in čuječi, ne moremo zaobiti. Prav zaradi tega je o odpuščanju potrebno vedeti nekaj temeljnih dejstev, ki nam lahko pomagajo, da nekega dne tudi sami dosežemo ta cilj. Na predavanju bomo izvedeli, da je odpuščanje proces, nadalje, kaj je odpuščanje, kako ga pogosto zamenjujemo z dopuščanjem, kakšno je duševno stanje človeka, ki odpusti in seveda temeljno, kako se medsebojno podpirata odpuščanje in čuječnost.

*Dr. Eva Škobalj je zaposlena na Prvi gimnaziji v Mariboru kot profesorica španskega jezika. Naziv doktorice znanosti je pridobila na oddelku za romanske jezike na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Napisala in izdala je knjige Čuječnost in vzgoja; Lahkost uma: čuječnost, vprašanja in odgovori; Odpuščanje: ptica, ki ljubi tiha srca. Kot predavateljica vodi predavanja, seminarje in delavnice za učitelje, starše in mladino na osnovnih in srednjih šolah ter tudi za širšo javnost, zlasti na temo inovativnih pristopov v vzgoji in izobraževanju ter na temo čuječnosti. Hkrati je neutrudna popotnica, ljubiteljica narave, umetnosti in predvsem znanja.*

---

### DELAVNICA: Čuječnost in komunikacija s starši (120 min)

*dr. Mojca Stojan Dolar, Certificirana učiteljica čuječnosti*

Vsebina delavnice:

- Kaj je čuječnost in kako nam lahko pomaga,
- Obvladovanje stresa,
- Kratke vaje čuječnosti za še tako natrpan dan,
- Čuječa komunikacija s starši,
- Vodena meditacija,
- Samorefleksija, delo v parih in pogovor v skupini.

*Dr. Mojca Stojan Dolar je biologinja, doktorica znanosti in certificirana učiteljica čuječnosti. Vodi začetne tečaje čuječnostne meditacije, delavnice, meditacijske odmike in program za izkušene meditatorje. Izobraževanje je opravila po programu, ki ga vodita učitelja Jack Kornfield in Tara Brach.*

---

## **DELAVNICA: Ustvarjalnost v naravnem okolju (likovna, glasbena, literarna) (od 13.20 do 18.00)**

*Dr. Lorena Mihelač, Šolski center Novo mesto*

Na delavnici bomo spoznali multisenzorični pristop, s katerim se olajša učečim učenje, razumevanje, spomin itn., z uporabo različnih tehnik in predvsem izražanje skozi različne pristope na področju ustvarjalnosti.

- Delavnica je namenjena vsem: vzgojiteljem, učiteljem, profesorjem.
- Dotaknili se bomo vseh ravni otrok: predšolskega, šolskega otroka, ter dijakov.
- Zadnji sklop je namenjen samim udeležencem, torej kako aplicirati vse tehnike na odraslega.
- Zanimivo bo vsekakor, ker:
  - a) na konkretnih primerih boste videli, kako pretvoriti zvok v sliko (ali obratno), oz. povezave likovne + besedne umetnosti in obratno, ali besede in zvoka (in obratno);
  - b) na konkretnih primerih boste videli, kako uporabiti multisenzorični pristop, ne samo pri otrocih, najstnikih, odraslih, ampak tudi kako multisenzorične tehnike uporabiti pri osebah s posebnimi potrebami;
  - c) izkusili boste - pri sebi (se testirali), kako delujejo določene tehnike;
  - d) uporabili boste en kup različnih aplikacij, ki so tudi prenosljive na računalnik / telefon in videli, kako zadeve delujejo z uporabo umetne inteligence.

Skratka, razgiban tečaj. Različni profili udeležencev se boste s takšnimi ali drugačnimi zahtevami "našli" v tej delavnici.

*dr. Lorena Mihelač je avtorica številnih znanstvenih/strokovnih člankov/skript/delovnih zvezkov na področju glasbe. (glej <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-476KFZN7>), online učbenik za glasbo: <https://eucbeniki.sio.si/qls/index.html>; nato delovni zvezek »Na začetku je bila pesem« : <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/peflj/300058112?lang=si> Doktorandka (doktor znanosti Interkulturologija). Drugi doktorat končuje na IJS-u. Več o avtorici: <https://www.researchgate.net/profile/Lorena-Mihelac-2>*

---

## **DELAVNICA: Čuječnost in vizualizacija v naravnem okolju (60 min, zunanje okolje, do 25 udeležencev)**

*mag. Katarina Vodopivec Kolar, Osnovna šola Domžale*

**Delavnica v naravi je namenjena ponovnemu navezovanju stika z naravo, z namenom, da najdemo v naravi umiritev in sprostitvev.**

Delavnice preko zaznavanja narave z vsemi čutili usmerja udeležence k refleksiji o svojih občutkih, spominih ter odnosu do narave. Aktivnosti delavnic so usmerjene od čutnega preko čustvenega do izkustvenega dožemanja narave, da naravo zaznavamo čuječe, tukaj in zdaj.

Ob neposrednem stiku z naravo ter z izkustvenim učenjem v zunanjem okolju udeleženci najbolje začutijo pomen in moč narave, ki jo lahko poglobijo tudi z različnimi meditativnimi čuječnostnimi tehnikami (VIZUALIZACIJA) v stiku z naravo.

Delavnico stika z naravnim okoljem lahko učitelji izvedejo pri pouku na prostem, saj je otrokom lažje vzpostaviti pristen stik z naravo, ko jo začutijo z vsemi čutili, da jo spoznajo in vzljubijo – in tako trajno zgradijo pozitiven odnos do njenega varovanja in ohranjanja. Obenem začutijo »zdravilno moč« narave, njeno energijo in spoznajo, da se lahko v naravnem okolju pomirijo ter sprostijo svoje čustvene stiske in tesnobe.

Idealno okolje za spoznavanje narave je gozd, obrežje reke, park, travnik ali kak drug naravni ekosistem (npr: v času taborov ali sprehodov). Če pa nimamo te priložnosti zaradi časovnih in prostorskih omejitev, lahko delavnico izvedemo tudi v mestnem parku, na travniku oz. zelenici pred stavbo.

**Mag. Katarina Vodopivec Kolar** je profesorica biologije in naravoslovja ter magistrica antropoloških znanosti. Na OŠ Domžale poučuje naravoslovne predmete ter vodi okolijske projekte in različne interesne dejavnosti. Ima tudi veliko mednarodnih izkušenj, saj se je precej izobraževala v okviru Erasmus+ projektov na področju trajnosti ter pouka na prostem. Pri svojem delu izhaja iz celostnega pristopa vključevanja vsebin in aktivnosti trajnostnega razvoja, daje velik poudarek na praktičnem, eksperimentalnem ter predvsem terenskem raziskovanju, saj učenci preko izkustvenega učenja naravo bolje spoznajo in začutijo ter jo tako tudi bolj cenijo.

---

## **DELAVNICA: Proces preobrazbe z večino FOKUSINGA** **(60 min, omejitev na 15 udeležencev)**

*Bogdana Mikša, soc. pedagog, učiteljica otrok s posebnimi potrebami*

**Fokusing** je proces, kjer se globlje in celoviteje povežemo s seboj in se zavemo občutenih zaznav, ki jih lahko imenujemo tudi modrost telesa, se čustveno razvijamo, osvobajamo starih vzorcev, lažje razbiramo pristne želje, potrebe, zaupamo in preizkušamo nove poti. Telo namreč samo ve, kako najti nove možnosti za premik v življenje, pot do razrešitve, globljega miru in večje svobode. Potrebuje našo iskreno, nevsiljivo pozornost, potrpežljivost in radovednost, ki jih namenjamo občutjem v nastajanju oz. občutenim zaznavam. Tako naša zavest soustvarja potrebne pogoje za spremembo.

**Zakaj fokusing:** fokusing za otroke je zelo pomembna, razširjena in razvita smer te metode dela. Spodbuja zdrav razvoj na vseh ravneh otrokovega življenja in odnosov. Pripomore k boljši samozavesti, samospoštovanju, koncentraciji, pozornosti in učinkovitejšemu učenju, uravnavanju težkih čustev, preprečevanju nasilja in zasvojenosti, razreševanju notranjih zastojev (npr. odpor do učenja) ter boljšim medvrstniškim odnosom. Najstnikom je lahko v pomoč pri iskanju in razvoju lastne identitete. Uporaba prvin tega načina dela v šolskem okolju pri učiteljih in učencih sprosti čas in energijo. Zaradi občutka varnosti in gotovosti, ki ju otroci doživijo, se počutijo bolj umirjene in izboljša se njihova pozornost. Uspešno se uporablja tudi v primerih nasilnega vedenja.

Ko se otroci naučijo, kako prisluhniti občutenim zaznavam v svojem telesu in razbrati njihov pomen, se lažje soočajo s težavami, jih ne zanikajo in niso preplavljeni z njimi. Naučijo se, da smejo doživljati tudi težka čustva, da so ta obvladljiva in so jim lahko celo v pomoč. Tako zmorejo prevzeti odgovornost za svoja čutenja in vedenje. Veščine fokusinga tudi pripomorejo, da otroci drug drugemu nudijo podporo in pomoč.

**Bogdana Mikša** je že 20 let zaposlena v šolstvu, zadnjih 13 let na osnovni šoli kot učiteljica otrok s posebnimi potrebami. Zaključila je univerzitetni študij socialne pedagogije in ga kasneje nadgradila še s specializacijo družinske in zakonske terapije. V svojem vsakodnevnem delu se pogosto srečuje s potrebo po dodatni, praktično usmerjeni metodi pomoči za ranljive osebe, s katerimi dela. Le-to je našla v t. i. **fokusingu**.

---

## **DELAVNICA: Čuječe sproščanje (in predstavitev tehnike za doseganje boljše samopodobe) (30 min, omejitev do 16 udelež.)**

*Tihana Malič, Osnovna šola Loka Črnomelj*

Na samo delavnico se skupaj pripravimo z dvominutnim čuječnim dihanjem. Nato sledi sproščanje celotnega telesa z usmerjanjem pozornosti (ob čuječnem dihanju) na različne dele telesa. Delavnico zaključimo z eno izmed nabora NLP tehnik za doseganje boljše samopodobe.

*Tihana Malič prihaja iz Vinice, Bela krajina. Je profesorica angleškega jezika s književnostjo in filozofije. Že več kot 20 let poučuje angleščino. Trenutno dela na OŠ Loka Črnomelj, kjer poučuje angleščino in etiko (DKE). Leta 2019 se je začela izobraževati na področju nevro-lingvističnega programiranja na NLP Inštitutu pod vodstvom Milana Vujasinoviča. Uspešno je opravila 4 stopnje (NLP praktik z nevrologijo, NLP praktik coach, NLP mojster in NLP Master coach).*

---

## **DELAVNICA: Čuječnost – tonaliteta občutkov (Feeling tones) (45 min)**

*Eva Jeretin, učiteljica čuječnostnih programov*

Kratko predavanje o tem kako obarvanost naših občutkov, misli in čustev vpliva na naše odločitve. Vse kar sprejmemo iz okolja ali se pojavi v naših mislih in čustvih je ali prijetno, neprijetno ali pa nevtrarno. Sami se tega pogosto ne zavedamo, nismo pozorni.

Na predavanju/delavnici bo na kratko predstavljeno, kako deluje naš um, kako vse vnaprej predvideva in kako ustvarjamo čustva in zakaj je pomembno, da ozavestimo te mnogokrat zelo subtilne občutke, ki so v bistvu vir vsega našega odločanja in dožemanja (osnova za delavnico je knjiga in program Deeper Mindfulness – The Feeling Tone, Mark Williams).

Nato bo sledila vodena meditacija čuječnosti, kjer bomo začeli prepoznavati in usmerjati pozornost na te primarne občutke – prijetno, neprijetno, nevtrarno.

*Eva Jeretin, učiteljica čuječnostnih programov (Mindfulness Based Stress Reduction, Mindfulness Based Cognitive Therapy, Deeper Mindfulness. Feeling Tones) itd. Diplomirana anglistka in komparativistka, praksa poučevanja angleščine v šoli.*

---



## **DELANICA: Zgodnje učenje angleščine in čuječnost (30 min)**

*Marjeta Lavrinšek, Prva osnovna šola Slovenj Gradec*

Kako vnesti elemente čuječnosti v pouk angleščine v 1. triadi, kjer učenci še nimajo bogatega besedišča, učitelj pa naj bi seveda večino časa govoril angleško?

Prva ideja se je porodila na strokovnem izobraževanju *Odmik v praksi čuječnosti*, kjer se je zgodil pravi mali čudež. Vadba **Energijskih vaj za revitalizacijo telesa** Mateje Bobek iz popolne utrujenosti v nekaj minutah aktivira in napolni z novo energijo. In kaj je boljšega kot lastna izkušnja, ki jo prinesemo na otroke!

V tistem obdobju smo z učenci obravnavali pomlad in prebujanje drobnih živali in s to vajo smo prebujali še naša telesa. Učenci so bili nad vajo navdušeni in so se v naslednjih urah kar sami spomnili nanjo. Vajo sedaj izvajamo tudi v drugih tematskih sklopih, kadar potrebujemo novo energijo za nadaljevanje učne ure. Vaja je enostavna in kljub temu, da poteka v angleščini, učenci vedo kaj delati, saj oponašajo gibe učiteljice – istočasno pa so podvrženi jezikovni kopeli in čez čas preko izvajanja vaje usvojijo tudi besedišče. Kmalu smo v pouk vpeljali tudi vajo poslušanja zvoka visečih činel, ki jih uporabimo, kadar so učenci nemirni ali se težko zberejo. Vpeljevali smo tudi zgodbe iz knjige *Dihaj kot medved*, ki je otrokom v pomoč pri razvijanju veščin, s katerimi se lažje obvladujejo.

### **Cilji delavnice:**

- predstaviti nekaj primerov vaj z elementi čuječnosti za mlajše učence, še posebej primerne za ure zgodnjega učenja jezikov.
- s pomočjo kratkih posnetkov udeležencem približati predstavljene primere in prikazati odzive učencev med izvajanjem vaj v razredu.
- udeležencem omogočiti pridobitev lastne izkušnje izvajanja prikazanih primerov.
- pokazati nekaj preizkušenih virov in literature na temo čuječnosti za mlajše učence.

*Marjeta Lavrinšek je profesorica razrednega pouka z zgodnjim poučevanjem angleščine. V letošnjem letu poučuje angleščino od prvega do tretjega razreda.*

---

## **PREDAVANJE: Predstavitev avtentičnih nalog pri predmetu geografija, ki so pri dijakih vzpodbudile ustvarjalnost (15 min)**

*Mojca Kelbič Đajić, Škofijska gimnazija Antona Martina Slomška, Maribor*

Pri predmetu geografija v 1. letniku gimnazije izvajamo terensko delo. V času zaprtja šol zaradi epidemije covid-19 so nastale avtentične naloge, ki so se izkazale pri dijakih kot zelo priljubljene in pri katerih jih je del izkazoval ustvarjalnost. V 3. letniku je del ur namenjen avtentični nalogi raziskovanja domačega kraja. Tudi v tem kontekstu dijaki izkazujejo izvirnost in ustvarjalnost. Tak pristop poučevanja je pri dijakih zelo pozitivno ocenjen.

*Mojca Kelbič Đajić poučuje geografijo v gimnazijskem programu že 25 let. Zaposlena je na Škofijski gimnaziji A. M. Slomška v Mariboru. Predmet, ki ga poučuje, ponuja veliko priložnosti za avtentično učenje. Predvsem v času epidemije se je izkazalo, da imajo dijaki izzive na tem področju zelo radi in v njih vzpodbujajo inovativnost in ustvarjalnost.*

---

## **PREDAVANJE: Primer dobre prakse spodbujanja čuječnosti v vrtcu (15 min)**

*Petra Arko, Osnovna šola dr. Ivana Prijatelja Sodražica, Enota Vrtec*

Otokom (4–5 let) smo za označevanje garderobe, ležalnika itd. pripravili sličice travniških cvetlic. Te smo poimenovali in jih večkrat omenili. Na vsakem sprehodu so bili otroci pozorni na cvetlice in jih prepoznali. Vsak svojo in tudi prijateljevo. V okviru bralnega projekta so skupaj s starši v knjižnici poiskali glavne lastnosti cvetlice in jo na svoj preprost način opisali ostalim. Tako smo spoznali imena 17 travniških cvetlic, ugotovili kdaj in kje rastejo, izvedeli ali je zdravilna ali strupena, pili čaje, jih dodali jedem, vonjali dišeče vrečke ...

Vse zbrane informacije smo dodatno razstavili na panoju v garderobi. Tako smo znanje pridobivali na vsakem koraku, vse leto z vsemi čutili. Otroke je potrebno navdušiti, jim biti zgled skupnega učenja, iskanja informacij, primerjanja, sodelovanja, učenja na vsakem koraku z vsemi čutili.

***Petra Arko je vzgojiteljica v vrtcu na Osnovni šoli dr. Ivana Prijatelja Sodražica.***

---