

## Tema: ČUSTVENO IN DUŠEVNO ZDRAVJE – ČUSTVA

<b>OSNOVNA ŠOLA</b>	
Prežihovega Voranca Maribor, Gosposvetska cesta 10, 2000 Maribor	
<b>UČITELJ:</b> Blanka Vreča, Irena Poljšak	
<b>PREDMET:</b> ŠVZ	<b>RAZRED:</b> 2. a, 2. b
<b>DATUM IN URA:</b> 24. 2. 2010	
<b>UČNA TEMA:</b> Čustveno in duševno zdravje – Čustva	
<b>UČNA ENOTA:</b> Čustva in gib	
<b>CILJI:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepoznajo čustvene izraze pri sebi in drugih.</li> <li>• Spoznavajo in izvajajo enostavne tehnike sproščanja.</li> <li>• S plesnimi vsebinami razvijajo gibalne sposobnosti.</li> <li>• Veselijo se svojega gibanja in ustvarjanja z njim.</li> <li>• Urijo tehnike nekaterih osnovnih telesnih spretnosti.</li> <li>• Navajajo se na poslušanje in upoštevanje navodil.</li> </ul>	
<b>UČNE METODE:</b> ustna razlaga, pogovor, demonstracija, načrtno opazovanje, samorefleksija, metoda igre in simulacije	
<b>UČNE OBLIKE:</b> individualna, frontalna, delo v dvojicah, skupinsko delo	
<b>UČNI PRIPOMOČKI IN SREDSTVA:</b> blazine, CD predvajalnik, zgoščanka, knjiga, igrača	
<b>MEDPREDMETNE POVEZAVE:</b> SPO, SLJ, GVZ	
<b>POTEK UČNE URE</b>	
<b>UČITELJ</b>	<b>UČENCI</b>
<p><b>UVODNI DEL</b></p> <p>Pogovor: Kako pokažeš, brez besed, samo z mimiko obraza in gibanjem telesa, da si vesel, žalosten, jezen, prestrašen?</p> <p>Kako veš, da je prijatelj vesel, žalosten ...?</p> <p><u>Igra:</u> PTIČKI MENJAJO GNEZDA Igra glasba.</p> <p>4 skupine: VESEL ŽALOSTEN JEZEN PRESTRAŠEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Učenci prikažejo določeno čustvo z gibi ...</li> <li>- Pripovedujejo.</li> </ul> <p>Učenci prosto tekajo po prostoru in oponašajo gibanje ptic. Ko glasba utihne, si ptički poiščejo svoje gnezdo. V vsakem gnezdu je lahko največ 5 ptičkov.</p> <p>4 skupine – 4 blazine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pod blazino je zalepljen obrazek z izrazom določenega čustva;</li> <li>- ptički enega gnezda z mimiko izrazijo določeno čustvo;</li> <li>- druge skupine ugotavljajo;</li> <li>- ko zaključijo, se uležejo, zaprejo oči in se poskušajo spomniti, kdaj so se počutili tako, kot prikazuje obrazek na blazini;</li> <li>- to ubesedijo.</li> </ul> <p>Ptički (učenci) na koncu še zamenjajo</p>

## **JEDRNI DEL**

### **A)**

PLES OB RAZLIČNI GLASBI (ob umirjeni in poskočni)

### **B)**

PLES OB GLASBI – V PARU.

Vsak učenec si zamisli določeno glasbo, pesem svojega najljubšega izvajalca ...

Giba se v skladu z glasbo, ki si jo predvaja v mislih. Na učiteljev znak (čarobne besede) se drugi v paru, ki je čarovnik, z navidezno palčko dotakne svojega sošolca in s tem glasba, na katero je učenec plesal, utihne.

## **ZAKLJUČNI DEL**

Sprostitev z jogo – SPEČI MEDVED  
Igra umirjena glasba. Učitelj pripoveduje:

- Dvigni roki in poišči svoj trebuh. Položi obe dlani mehko na trebuh in tam naj mirno počivajo. Čutiš, kako se ti trebuh dviga in spušča, dviga in spušča ... Dihaš povsem mirno in enakomerno.
- Položi dlani še na prsi. Tam naj mirno počivajo. Ali čutiš, kako se prsni koš dviga in spušča? Dihaš povsem mirno in enakomerno.
- Sedaj si predstavljaš, da si utrujen medved. Udobno si se iztegnil po tleh. Od strašne utrujenosti na široko zehaš. Sproščeno ležiš. Tvoje tace so prijetno težke. Tvoj obraz je čisto sproščen. Ustnice imaš rahlo odprte. V mislih pojdi k

gnezda z izkazovanjem čustev:

- ena skupina pleše na določeno glasbo;
- druga opazuje in pripoveduje, kako so se učenci počutili, ko so plesali;
- skupini zamenjata vlogi.

- Eden v paru je čarovnik;
- ko čarovnik sliši učiteljeve čarobne besede, se dotakne svojega sošolca, s katerim je v paru in ga s tem začara;
- drugi v paru se na dotik spremeni v kip s prikazom določenega čustva, ki si ga je izbral sam;
- čarovnik ugiba prikazano čustvo;
- zamenjata vlogi.

- Ležijo na blazini;
- izvajajo zahtevane vaje.

- Predstavljaš si, da so utrujeni medvedi.

svojemu trebuhu. Predstavlja si svoj debeli, mehki kožuh. Ko dihaš, se tvoj kožuh mirno in enakomerno spušča in dviga ... Dihanje je povsem mirno in enakomerno ... Vdih in izdih ... (Opazovanje dihanja traja 1 do 2 minuti.)

- Ko se medved naspi, odpre oči, se dobro pretegne in še enkrat široko zazeha. Sedaj je znova ves buden in svež.

**OPOMBA:**

Za lažjo predstavo lahko otroku ob vaji opazovanja dihanja na trebuh položimo plišastega medvedka ali katero drugo plišasto igračo.

- Opazujejo dihanje;
- odprejo oči, se dobro pretegnejo in še enkrat široko zazehajo;
- znova so vsi budni in sveži.

**Literatura:** Brigitte Wilmes-Mielenhausen: **Kje je doma tišina?**

## **EVALVACIJA UČITELJIC, RAZISKOVALK IN UČENCEV**

- 1. Ocena doseganja ciljev/namena učne ure:**  
Cilji so bili doseženi.
- 2. Faze učnega procesa (izhodišče, uvod, osrednji del, zaključni del):**  
Izhodišče: prepoznavajo čustva (Kako pokažeš, da si vesel, žalosten ...).  
Uvod: igrica – Ptički menjajo gnezda  
Osrednji del: ples v dveh skupinah in igra čarovnik  
Zaključni del: sprostitev z jogo – Speči medved
- 3. Metode in oblike dela (ustreznost, razumljivost):**  
Metode in oblike so bile ustrezne.
- 4. Komunikacija v razredu (verbalna in neverbalna):**  
V telovadnici sta bili prisotni obe vrsti komunikacije.
- 5. Spodbujanje k lastni aktivnosti:**  
Lastna aktivnost se je kazala v njihovi kreativnosti, ko so z gibom sledili glasbi in tako sporočali svoja počutja.
- 6. Primernost učnega gradiva in pripomočkov:**  
Kot pripomoček pri vaji za sproščanje je bila prvotno zamišljena plišasta igrača, s katero bi opazovali dihanje. Vendar zaradi higienskih razlogov je nismo uporabljali.
- 7. Medpredmetne povezave:**  
SPO, SLJ, GVZ
- 8. Kaj bi spremenili pri uri? Predlogi, ideje, komentarji:**  
Omejitev velikosti prostora (ura bi se izvajala v učilnici zaradi lažjega poslušanja – pripovedovanja otrok, kdaj so se tako počutili, kot prikazuje obrazek na blazini).

Končni sklep sestanka po uri naj odgovori na vprašanje: **Kaj bi bilo lahko bolje oz. kaj bi lahko spremenili?** Uro bi izvedla v učilnici.

### **RAZISKOVALCI:**

Učenci so se trudili neverbalno izražati svoje počutje. Na začetku so imeli nekaj težav, kasneje pa so opazovali druge in se prepustili glasbi, tako so njihovi gibi postali bolj spontani ter raznoliki.

## **EVALVACIJA UČENCEV:**

Evalvacijska vprašanja

Pred uro: Kako pokažeš, da si vesel, žalosten, jezen, prestrašen? Kako veš, da je prijatelj vesel, žalosten, jezen, prestrašen?

Po uri: Kako bi lahko pokazal, da si vesel, žalosten, jezen, prestrašen? Kako bi lahko vedel, da je prijatelj vesel, žalosten, jezen, prestrašen?

Čez 2 tedna: Si bil v zadnjih dveh tednih kaj vesel, žalosten, jezen, prestrašen? Kako si to pokazal?

### **ODGOVORI UČENCEV 2. a čez dva tedna:**

**VESEL** – ko sem mami zapela pesmico za dan žena (z nasmehom); ko je mami praznovala rojstni dan (ji pomagala pri domačih opravilih); ko sem se igral s svojim bratom (smejale sem se); ko smo imeli tečaj drsanja (rad sem hodil na tečaj); ko sem imela rojstni dan (smejale sem se); ko sem imel v šoli vse račune prav (zavriskal sem); ko sem podaril mami srčka za dan žena (objel sem jo in jo stisnil k sebi); ko je prišel k meni moj najboljši prijatelj (stisnil sem ga k sebi); ko sem izvedel dobro novico, da bom lahko igral hokej (rekel sem: »Yes!«)

**ŽALOSTEN** – ko sem izgubil igro šah (z rokami sem udarjal po mizi); ker je Luka zbolel (nisem bil dobre volje); ko sem doma pozabil šolsko torbo (z žalostnim obrazom); ko je moja sestra odpotovala (nisem se z nobenim pogovarjala); ker je Lana, moja prijateljica, zbolela (z mimiko obraza); ko me Pia ni sprejela k igri (solzne oči sem dobila); ko je moja muco Tačko povozil avto (jokal sem); ko je moja sestra odšla v Šolo v naravi (mami sem rekla, da jo pogrešam)

**JEZEN** – ko moja sestrična ni smela pri nas prespati (z mimiko obraza); ko mi je bratec rekel, da imam grde hlače (atiju sem ga zatožila); ko nisem smela k babici (loputnila sem z vrati); ker mi je sestra razbila lonček (potisnila sem jo); ker me je moj starejši brat jezil (potisnil sem ga s postelje); ko mi je sestra brcala v zglavnik (rekel sem ji, naj mi tega ne dela, ker mi ne odgovarja)

**PRESTRAŠEN** – ko sem se ponoči zbudil (poklical sem mamo); ko sem zagledala pajka (zacvilila sem); ko me je bratec prestrašil (zacvilila sem); ko sem bila na vrsti, da grem na oder nastopat (srček mi je močno bil)

### **ODGOVORI UČENCEV 2. b čez dva tedna:**

a.) **Vesel/a sem bil/a, ko:** sem dobil novega Bakugana (zahvalil sem se mami); je mama rekla, da grem lahko smučat (poslal sem SMS prijatelju); mi je mama kupila Bakugan (smejale sem se); smo zmagali v rokometu RK Maribor proti RK Ormož (skakal sem); sem dobil novo knjigo (objel sem mamo); sem dobil novega Bakugana (zahvalil sem se); sva šli z mamico na sprehod (nasmejale sem se); sta prišla dedi in babi na kosilo (objela sem ju); sem dobila čokoladico (nasmejale sem se in se zahvalila); sem dobila zajčka, ki pije vodico (imela sem nasmejana usta); mi je mama spekla palačinke (smejale sem se); sem dobil novega Bakugana (vriskal sem); sem dobila novo blazino (nasmejale sem se).

b.) **Žalosten/na sem bil/a, ko:** mi je David nagajal (šel sem v stran od njega); mi je Jaka nagajal (zaprl sem se v sobo); nisem smel k Filipu (jokal sem); me je brat brcnil

(jokal sem); sem se na nogometni tekmi izgubil (jokal sem); se nihče ni hotel igrati z mano (povedala sem učiteljici); me je sestra zaprla v sobo (jokala sem); mi ni šlo pri nalogi (pomencala sem si oči in mi je šlo na jok); sta ati in mami šla ven, mene pa je pazila teta (imela sem žalosten obraz); me je mama natepla (potolažila sem se z branjem); mi mama ni kupila nogometnega dresa (jokal sem); mi je sošolec rekel, da sem debela in tečna (jokala sem).

c.) **Jezen/na sem bil/a, ko:** mi je David grdo govoril (rekel sem: »Kak' te bom!«); mi mama ni pustila jesti v spalnici (jezno sem gledal mamo); mi ata ni dovolil, da jem bonbone (brcnil sem v vrata); mi je Bjondin nagajal (stepel sem se z njim); smo zgubili v rokometu RK Maribor proti RK Celje (kričal sem: »Buuu!«); me je dedi naribal (naribal sem ga nazaj); nisem mogel narediti stolpa na nintendu (ugasnil sem nintendo); me je sošolka udarila z rokavico (jokala sem); mi je brat nagajal (rekla sem mu, naj neha); mi je mamica vzela zajčka, ki pije vodo (drla sem se); me je sestra vlekla za lase (povedala sem mami); mi je Lucijan nagajal (pokazal svojo resnično jezo); sem se igrala s keglji in so jih nalašč podirali (grdo sem pogledala in rekla, naj nehajo).

d.) **Prestrašen/na sem bil/a, ko:** sem sanjal, da sem se utopil (šel sem k mami); sem grdo sanjal (tresel sem se); sem Lei zlomil roko (skril sem se v kot); sem bil v temi (hitro sem prižgal luč); mi je sestra zagrozila, da me bo ubila (zatožila sem jo); sem imela grde sanje (poklicala sem mamico); sem bila v strašni kopalnici (drla sem se); sem gledala grozljivko (skrila sem se pod odejo); ko je Lucijan skočil pred mene (skočil sem nazaj); me je brat prestrašil (na široko sem odprla oči).

### **RAZISKOVALCI:**

Učenci so bili med uro nemirni, doživeli sva, kot da imajo – glede na to, da je bila to ura telovadbe – pričakovanje in željo po več gibanja. Učiteljice so sicer izrazile željo, da bi uro izvedle v učilnici, vendar sva mnenja, da bi se težave z drugačno organizacijo prostora (npr. blazine bolj skupaj) lahko rešile. Glede na to, da so učenci kazali več želje po gibanju, in tudi glede na poročila o upadu gibanja meniva, da bi se vsebina učne ure lahko porazdelila na več delov. Na ta način bi določne vsebine s področja duševnega zdravja vseeno obdelali, hkrati pa bi ostalo več časa za intenzivnejše gibanje. Prav pa je, da se ravno v telovadnici pogovorimo o danih situacijah: tekmovanja, uspele ali neuspele vaje ... Ti izzovejo zelo močne emocije in učence moramo »opremiti« z znanjem, kako naj te občutke na ustrezen način izrazijo, in z zavedanjem, da je treba razumeti tudi počutje drugih. Dobro je bilo, da so učiteljice poudarile individualne razlike ob doživljanju glasbe (npr. nekdo je ob mirni glasbi poskakoval, ker je doživel veselje, drug pa je ob isti glasbi doživel žalost in so bili njegovi gibi bolj umirjeni).