

PODROČJA RP

Avtorji:

Tatjana Krapše, Fani Nolimal, Katica Pevec Semec, Nada Nedeljko, Natalija Komljanc, Špela Bergoč, Andreja Bačnik, Sandra Mršnik, Mihaela Kerin, Nina Markun Puhan, Katarina Dolgan, Špela Bergoč, Saša Krajšek, Irena Simčič, Vera Bevc, Jana Kruh Ipavec, Simona Slavič Kumer, Leonida Novak, Andreja Vouk, Tamara Malešević, Radovan Kranjc, Tanja Bezić, Mariza Skvarč, Bernarda Moravec, Klavdija Šipuš, Pika Gramc, Mihaela Kerin, Susanne Volčanšek, Marta Novak, Vesna Vršič, Katarina Podbornik, Natalija Kocjančič, Pika Gramc, Ada Holcar Brunbauer, Susanne Volčanšek, Gorazd Fišer

1. GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE

Opis področja

Današnji čas v mnogočem označuje vse manjša gibalna dejavnost, naraščajoče socialne razlike, nezdrave prehranjevalne navade in svojevrstni, večkrat rizični načini preživljanja prostega časa. Zato je posebej pomembno da učencem v šolskem prostoru ponudimo dejavnosti za preprečevanje in odpravljanje negativnih posledic današnjega načina življenja in jih s tem spodbudimo k zdravemu življenjskemu slogu ter pozitivno vplivamo na duševno zdravje.

Področje gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje v razširjenem programu šole predstavlja čas in prostor, dostopen vsem učencem. Vsebuje naj različne dejavnosti, s katerimi želimo in lahko vplivamo na zdrav telesni, čustveni, kognitivni in socialni razvoj vsakega posameznika ter ob tem poskrbimo za dobro počutje in ohranitev zdravih navad. Redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, skrb za varno okolje in sprostitev so ključni dejavniki, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje. Zato so v tem poglavju jasno opredeljeni in nanizani v različnih oblikah dejavnosti.

Učenci imajo priložnost, da skupaj z učitelji in starši izbere tiste dejavnosti, ki upoštevajo njihove interese, razvijajo in nadgrajujejo njihova močna področja ter dopolnjujejo šibka. Ob tem naj učenci dobijo tudi čas za počitek, sprostitev in umiritev. Učenci naj tako spoznajo različne vsebine in načine udejanjanja zdravega življenjskega sloga, jih preizkusijo in občutijo.

Sodobna definicija opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote. O dobrem psihičnem in fizičnem počutju govorimo takrat, ko lahko posameznik realizira svoje potenciale, je redno telesno dejaven, skrbi za dovolj počitka in spanja, se uspešno spopada z vsakodnevnimi življenjskimi izzivi, ima razvit občutek za druge in aktivno deluje v družbi. V tem smislu zdravje in skrb zanj ni le interes posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, marveč odgovornost celotne družbene skupnosti, torej tudi šole.

Področje vsebuje tri sklope:

- Zdravje in varnost
- Gibanje
- Prehrana in prehranjevanje

Cilji področja

1. Zagotoviti spodbudno učno okolje, ki bo omogočilo:
 - ozaveščanje o pomenu telesnega in duševnega zdravja in skrbi zanj,
 - raznovrstne gibalne dejavnosti učencev,
 - varno ter zdravo preživljanje prostega časa.
2. Omogočiti pridobivanje znanj in razvoj spretnosti, ki:
 - pomenijo preventivno ravnanje v skrbi za zdravje, varnost in preprečevanje poškodb,
 - udeležujejo vedenja o vzdrževanju osebne higiene,
 - omogočajo varno mobilnost v ožjem in širšem okolju,
 - spodbujajo ustrezno gibalno učinkovitost glede na posameznikove značilnosti, sposobnosti, stopnjo biološkega razvoja in interes,
 - učencem omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
 - vplivajo na razvoj navad zdravega prehranjevanja ter vplivajo na optimalni razvoj učencev z zagotavljanjem kakovostnih obrokov v okviru organizirane šolske prehrane.
3. Vplivati na razumevanje o:
 - zdravem okolju in njegovem pomenu za kakovostno delovanje posameznika in družbe,
 - varni in zdravi spolnosti,
 - pomenu vsakodnevnega gibanja in športa na delovanje organskih sistemov in človeškega organizma kot celote,
 - zdravi, varni in varovalni prehrani z upoštevanjem odgovornega odnosa do sebe, svojega zdravja in okolja.
4. Oblikovati in razvijati pozitivna stališča, navade in načine ravnanja:
 - za preprečevanje različnih oblik nasilja, odvisnosti in nezdravih razvad,
 - za upoštevanje pravil športnega obnašanja in odgovoren odnos do narave in okolja,
 - za razvoj samozavesti, borbenosti, odločnosti in vztrajnosti,
 - za odgovorno ravnanje s hrano, hkrati z razvijanjem zavesti o kulturi prehranjevanja.
5. Spodbujati učence k samostojni izbiri dejavnosti, oblikovanju lastnega programa in spremljanju napredka (samovrednotenju) ter vseživljenjskega učenja in trajnostnega razvoja.

1. sklop: ZDRAVJE IN VARNOST

Zdravje je stanje popolne telesne, duševne in družbene blaginje (WHO). Je osnovna pravica vsakega posameznika, od katere je odvisna kakovost njegovega življenja. Temelj zdravja in zdravega načina življenja se oblikuje v otroštvu in ima dolgoročne posledice za poznejše življenje. Ko govorimo o življenjskem okolju, nimamo v mislih samo zdravo, temveč tudi z ohranjanjem zdravja povezano varno okolje, ki omogoča optimalen celostni razvoj vsakega posameznika in je zelo pomembno v obdobju odrasčanja. S ponudbo različnih vzgojno-izobraževalnih dejavnosti v razširjenem programu želimo učencem omogočiti razvijanje, uporabo in poglobljanje znanj, oblikovanje stališč in vrednot na interdisciplinarnem področju, ki se ukvarja z zdravjem, varnostjo in blagostanjem ljudi. Učence želimo opolnomočiti za izbor zdravega življenjskega sloga, jim omogočiti spoznavanje in razvijanje ter ohranjanje zdravih vedenj, jih naučiti varnih ravnanj v vsakdanjem življenju ter vplivati na razumevanje medsebojne povezanosti varnosti in zdravja.

Predlagane vsebine sklopa:

Telesno in duševno zdravje ter počitek

S to vsebino bi želeli učence ozaveštevati, z razumevanjem in udeleževanjem, o pomembnosti zdravja, zdravja kot vrednoti, ki je prvi pogoj in osnovni temelj za njihovo delovanje - kot posameznika in v skupnosti. Želeli bi jih vzpodbujati k razvijanju in ponotranjanju zdravega življenjskega sloga, oziroma k zdravemu vedenju:

- z osnovami osebne higiene (telesna in ustna higiena, higiena v času menstruacije, higiena in kultura prehranjevanja, ustrezna športna oprema in higiena po športni aktivnosti).
- v spolnosti – spolna vzgoja (zdrava in varna spolnost, tvegana spolna vedenja, spolne zlorabe).
- z redno telesno aktivnostjo in z zdravo prehrano,
- z zmožnostjo prepoznavanja duševnega zdravja in rušilcev le-tega, kot so stres, anksioznost, depresije ter jih seznanjati z načini premagovanja tovrstnih ovir, npr. z različnimi tehnikami sproščanja,
- s prepoznavanjem pomembnosti počitka, sprostitve in dobrih spalnih navad, kot pogoj za učinkovito telesno in kognitivno delovanje.

Moje zdravo okolje: dom, šola,... Zemlja

Ekološki in ostali raznoliki problemi naše družbe so večinoma kompleksni. Mnogi vplivi človeka rušijo ravnovesje v naravi kar posledično vpliva tudi na zdravje človeka. Družba prihodnosti potrebuje ljudi, ki bodo sposobni prepoznati kompleksne probleme v ožjem/širšem okolju in bili ozaveščeni, razumni, odgovorni, kritični državljani. V tej smeri učencem omogočamo različne dejavnosti, ki vključujejo

- soočanje z raznolikimi dejavniki, ravnanji v njihovem ožjem okolju (dom, šola) in širšem okolju (biosfera), ki vplivajo na njihovo zdravje;
- prepoznavanje negativnih dejanj na okolje (njihova dejanja, dejanja družine in dejanja celotne družbe) in ob tem iskanje prave izbire, raznolikih rešitev predvsem z interdisciplinarnim pristopom ter tudi na ta način skrbeti za svoje zdravje in varnost, zdravje in varnost celotne človeške populacije ter v najširšem pomenu besede, skrbeti za biosfero;
- spodbude h kritičnemu razmišljanju, na primer: kaj vse vpliva dobro počutje učencev, njihovo zdravje, kakšna je njihova ekološka ozaveščenost in udeleževanje le-te doma, v šoli, ... (umetni, naravni materiali, vpliv hrupa, svetlobno onesnaženje, vrste gradenj, velikosti hiš, objektov, načini ogrevanja, ...) ter kateri kriteriji morajo biti zadoščeni, da lahko govorimo o zdravi družini in zdravi družbi ali drugače, kakšno družino in družbo si želijo in zakaj takšno.

Skrb za svojo varnost in varnost drugih

Pri otrocih, mladostnikih, v današnjem hitrem tempu življenja in velikem številu pretečih se nevarnostih, je še toliko bolj pomembno, da neprestano in v različnih situacijah opozarjamo učence, na različne načine in njihovi razvojni stopnji primerno, na osnovna načela temeljne varnosti, da jih bodo globoko v sebi preventivno ozavestili ali jih znali priklicati tudi ob morebitni nezgodi. Učence o tem ozaveščamo kadarkoli in kjerkoli v šoli, ob tem omogočamo različne dejavnosti, ki so povezane:

- s preprečevanjem nezgod, poškodb v šoli, doma, pri opravljanju različnih del, v prostem času, na počitnicah,....
- z nudenjem prve pomoči z osnovami oživljanja.
- z osnovnimi načeli varnosti v športu, ustrezno ravnanje pri športnih poškodbah ter šport kot preventiva pred poškodbami.
- z ustreznim ravnanjem ob morebitni nesreči doma, v šoli, na cesti, gorah, morju, ... (klicne št. reševalcev, gasilcev, klic na pomoč, ...).
- z ustreznim ravnanjem ob izrednih razmerah, dogodkih, naravnih nesrečah, nevarnih situacijah (poznavanje in razumevanje evakuacijskega načrta, poznavanje poklicev in ustanov, ki nudijo pomoč, pomen dobre telesne pripravljenosti,).

Kemijska varnost in kako živeti z nevarnimi snovmi vsakdana

Znanje, vseživljenjsko učenje, lahko v veliki meri prispevata k zdravju, kljub obdajajočimi nevarnimi snovmi vsakdana in izjemno hitremu razvoju.

Kemijska varnost je ena izmed tistih vseobsegajočih področij, s katero bi želeli učence vzpodbuditi k razvijanju razumevanja, kritičnega mišljenja, ozaveščenosti, preudarnemu ravnanju z nevarnimi snovmi, s katerimi bodo lahko živeli varneje. Skrb za varnost, tudi kemijsko, predstavlja preventivo zdravlja. Kemijski varnosti, ki je interdisciplinarna, ki je pomembna prav za slehernega človeka, aktualnih tem ne manjka (nanodelci, zdravila v odpadkih, kemijska nevarnost v okolju, hrana, kozmetika, čistila,...). Z različnimi dejavnostmi, projektnim delom z avtentičnimi problemi, z raziskovanjem, ... bi želeli vzgojiti učence, kateri bodo kemijsko varnost ponotranili in jo tako udeležali skozi življenje zase, za svoje bližnje, človeštvo in naravo.

Varna mobilnost

Varna mobilnost je sodoben način življenja in dela, ki spodbuja in krepi veščine za kulturo vedenja v prometu, zdrav način življenja, odnos do okolja ter ekonomičnost vlog udeležencev v prometu. Omogoča učencem dostop do znanja in razvijanja veščin, ki jih potrebuje za vključevanje v življenje in družbo. Učenec v prometu nastopi v različnih vlogah kot pešec, sopotniku v avtu, avtobusu, javnem prevozu, kolesar... Varna mobilnost učencem omogoča dostop do novega znanja, razvijanje različnih kompetenc ter posledično izboljšuje vedenje v prometu in skrb za večjo prometno varnost. Z različnimi dejavnostmi (medpredmetno povezovanje, kroskurikularno, projektno), predvsem praktično, se učenci aktivno vključijo v promet. Pri tem so pomembna pravila obnašanja v prometu, skrb in krepitev zdravlja in gibanja (uresničevanju zdravega in varnega življenjskega sloga), skrb za okolje (ekologija) ter družbeni vidik.

Preprečevanje odvisnosti

Različne oblike odvisnosti dandanes lahko vsestransko onemogočijo zdravo življenje učencev ter pustijo trajne posledice. Namen ozaveščanja učencev o vplivih različnih odvisnosti in škodljivih posledicah za posameznika in družbo je delovati preventivno, ne kurativno. Ob iskanju različnih vzrokov, ki vodijo do odvisnosti je potrebno poudarjati/razvijati življenjski slog, ki preprečuje prestop k odvisnostim (npr.: preventivna in kurativna vloga športa pri različnih oblikah zasvojenosti). Učencem

omogočamo aktivno vključevanje v dejavnosti, ki izpostavljajo in rešujejo problematiko kemične odvisnosti (tobak, alkohol in ostale droge) in nekemične odvisnosti (digitalna odvisnost).

Preprečevanje različnih oblik nasilja

Za kakršnokoli delovanje človeka, kjerkoli, je pomembno zdravo in varno okolje, kamor sodi tudi okolje brez nasilja (dom, šola,...). V šoli je potrebno biti pozoren na vse znake medvrstniškega nasilja ter jih raziskati. Namen spodbujanja vzgoje brez nasilja pri učencih je prepoznavanje značilnosti ter različnih oblik nasilja, ozaveščanje o posledicah nasilja, ustrezno odzivanje v morebitni vpletenosti v nasilje. Učencem omogočamo učenje vedenj, ki neposredno preprečujejo nasilna dejanja (reševati spore in konflikte na konstruktiven način, načini iskanja kompromisov, graditi asertivnost, samopodobo, emocionalno pismenost,...). Spodbujamo jih k aktivnemu vključevanju v dejavnosti, ki izpostavljajo in rešujejo problematiko

- fizičnega nasilja (porivanje, suvanje, brcanje, davljenje, prerivanje..)
- psihičnega nasilja (verbalno: žaljenje, zbadanje, posmehovanje, pripombe glede spola, rase, veroizpovedi, širjenje lažnih in zlonamernih govoric, zaničevanje, grožnje, opazke o vidu, telesni masi, bolezenskih stanjih,... neverbalno: nesramne kretnje, mimika obraza, ignoriranje, sistematično izključevanje, izolacija,...)
- spletnega nasilja (nadlegovanje, ustrahovanje preko interneta, mobilnih telefonov, pošiljanje in objavlanje škodljivih, neresničnih in krutih izjav, objavlanje občutljivih zasebnih informacij,...)
- spolnega nasilja (namigovanje na spolnost in šale s spolno vsebino, otipavanje, opolzke geste in govorjenje,...)
- materialnega nasilja (izsiljevanje, nasilno odvzemanje šolskih potrebščin, denarja, telefona,...)

Zdravo, varno, kakovostno preživljanje prostega časa

Sodobne tehnologije so prevzele mlade generacije, tudi njihov prosti čas. S to vsebino bi želeli učence usmeriti še v drugačne, zdrave načine preživljanja prostega časa. Želeli bi jim ponuditi, jih spomniti na raznolike, prijetne, koristne oblike, ki bi zapolnjevale njihov prosti čas, jih bogatile in prispevale k zdravemu razvoju in oblikovanju osebnosti. Želeli bi jim predstaviti (npr.: igre iz preteklosti) in z njimi skupaj poiskati njim ljube načine preživljanja prostega časa. Načine, ko bi ob njih, v varnem okolju, zdravo uživali sami, v družbi s prijatelji, z družino,...

sklop: GIBANJE

Redna telesna dejavnost je ključna za skladen razvoj, zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov. Zaradi pretežno sedečega načina življenja je zato pomembno, da učencem ponudimo redno in raznoliko športno vadbo, ki bo nevtralizirala negativne učinke sodobnega načina življenja in nezdravih navad. Gibanje je primarna potreba otrok, saj ob njem spoznavajo okolico in sebe, razvijajo in krepijo svoje telo, pridobivajo gibalne kompetence, spodbujajo ustvarjalnost, pridobivajo ustrezne socialne spretnosti in oblikujejo temeljne vrednote. Z ustreznimi spodbudami v šoli in načrtnim vzgajanjem v duhu zdravega življenjskega sloga učence navdušujemo za različne športne dejavnosti in vplivamo na to, da postane gibanje del njihovega vsakdana.

Predlagane vsebine sklopa:

Gibanje za dobro počutje, umiritev in sprostitvev

Gibanje je pomembna protiutež negativnim posledicam današnjega načina življenja, ki puščajo posledice tako na zdravju kot počutju posameznika. Otroke in učence moramo zato naučiti kdaj, kako in s katerimi dejavnostmi lahko nevtralizirajo negativne učinke in s tem vplivajo na kakovost bivanja.

Vaje za krepitev in raztezanje vplivajo na učinkovitost mišičnega ustroja, vaje za stabilizacijo trupa preprečujejo bolečine v hrbtenici. Različne tehnike sproščanja in dihanja nas učijo kako sprostiti in umiriti telo in um ter pripraviti telo na premagovanje različnih izzivov. Vaje za čuječnost nas učijo zavedanja svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer, kar lahko otrokom in mladostnikom omogoča razumevanje samega sebe in zunanjega dogajanja. Z jutranjo gimnastiko vplivajo na pospešeno dihanje in krvni obtok, s tem na boljšo prekrvavitev možganov in s tem boljšo zbranost za učenje in ustvarjanje pri pouku.

Vsebine tega sklopa se lahko izvajajo kot minuta za zdravje ali rekreativni odmor, v času pred, med ali po pouku. Čas trajanja je potrebno ustrezno prilagajati, v dnevno šolsko delo pa naj bodo umeščene glede na potrebe učencev.

Gibanje za izboljšanje gibalne učinkovitosti:

Gibanje je otrokova primarna potreba, skozi katero spoznava sebe in okolico. Razvoj na gibalnem področju zagotavlja otroku pridobivanje gibalnih kompetenc, ki pomembno vplivajo tudi na druga razvojna področja: socialno, čustveno, spoznavno. Zato je pomembno, da v času razširjenega programa ponudimo učencem ustrezne gibalne spodbude, ki so prilagojene starosti, sposobnostim in lastnostim vsakega posameznika ter omogočajo izbiro. V prvem starostnem obdobju je poudarek na učenju temeljnih gibalnih vzorcev, ki predstavljajo široko podlago za nadgradnjo različnih športnih znanj ter spodbujajo igrivost, gibalno izražanje in ustvarjalnost. V drugem starostnem obdobju je poudarek na usvajanju sestavljenih gibalnih struktur in bolj zapletenih gibalnih vzorcev. Pri tem upoštevamo biološko, intelektualno in socialno razvitost učencev, ki je v tem obdobju v razcvetu. V zadnjem starostnem obdobju lahko hiter telesni razvoj poruši naučene gibalne vzorce, zato je potrebno učencem omogočiti ustrezne športne izzive, s katerimi jih spodbujamo k varnemu, samostojnemu odgovornemu in učinkovitemu vključevanju v različne športne dejavnosti.

- Temeljni gibalni vzorci: hoja, teki, skoki, plezanja, plazenja, lazenja, potiskanja, opiranje, nošenja, visenja, kotaljenja, padanja, vlečenja, meti v različnih okoljih, zadevanje cilja,...
- Nadgradnja in povezovanje temeljnih gibalnih vzorcev v temeljna športna znanja: žogarije, igre z loparji, cirkuške spretnosti, ravnotežne spretnosti, zadevanje tarč, hokejske igre, rolanje, kolesarjenje, borilne igre,...
- Vključevanje v različne športne dejavnosti: individualne in kolektivne športne dejavnosti (igre z žogo,...), rekreativne dejavnosti v lokalni skupnosti, priprava na tekmovanja, raziskovalne naloge, medgeneracijsko povezovanje v gibanju,...

Vsebine se lahko izvajajo pred ali po pouku v homogenih skupinah. Namenjene so vsem učencem in ponujajo redno, dovolj intenzivno in kakovostno strukturirano športno vadbo (dodatni športni program).

Korektivna vadba:

Namenjena naj bo učencem, ki potrebujejo prilagojene gibalne sposobnosti in posebno skrb zaradi gibalnih, učnih, zdravstveni ali vedenjskih posebnosti.

Posebno pozornost je potrebno nameniti učencem s posebnimi potrebami, učencem ki zaostajajo na gibalnem in zaznavnem področju, tistim, ki so gibalno manj kompetentni, učencem ki so prepoznani kot debeli in tisti s prekomerno telesno maso. Dejavnosti korektivne vadbe so namenjene tudi v rehabilitacijske in kinezioterapevtske namene za učence, ki so bili poškodovani ali imajo kronične ali akutne zdravstvene težave. Ti učenci potrebujejo pomoč, pri izbiri gibalne dejavnosti, kjer bodo uspešni in jih spodbujati k spremljanju svojega napredovanja.

Z dejavnostmi korektivne vadbe celostno vplivamo na zaznavno, gibalno, socialno in čustveno področje učenca.

S ciljno izbranimi vajami in elementarnimi igrami, ki omogočajo prilagajanje pravil in intenzivnosti, učenci izboljšujejo orientacijo na telesu in v prostoru ter s tem zavestni nadzor svojega telesa. Gibalne

dejavnosti so usmerjene v izboljšanje vzdržljivosti ter gibalne učinkovitosti posameznika in izpopolnjevanje gibalnega znanja. Posebno pozornost namenimo vajam za vzravnano telesno držo, krepitev mišic stopalnega loka in izboru ustreznih vaj za izboljšanje gibljivosti ali mišične moči po sanirani poškodbi. Dlje časa trajajoče vzdržljivostne dejavnosti poleg izboljšanja kondicije pomaga tudi pri zmožnosti vzdrževanja koncentracije pri učenju. Z vajami zaupanja, sodelovanja v parih ali skupinah in z nalogami medsebojne pomoči aktiviramo socialno in čustveno področje vadečih.

Vsako uro korektivne vadbe naj zaključijo dejavnosti za sproščanje in umirjanje v tišini ali ob glasbi. Korektivna vadba naj poteka redno, skozi vse šolsko leto. Izvaja se pred ali po pouku. Nemirni učenci potrebujejo možnost telesne dejavnosti tudi med poukom.

Ustvarjanje z gibanjem:

Ustvarjalnost učencev dopolnjuje in nadgrajuje akademsko znanje. Pri ustvarjanju je aktivno vključena celotna osebnost učenca. Dosežemo jo, če jim dovolimo izstopiti iz ustaljenih vzorcev.

Z ustvarjalnim gibom in gibalno improvizacijo učenci izražajo svoja razpoloženja, občutke, misli, mnenja, doživljanje svojega notranjega in zunanjega sveta. Gibe učenci ustvarjajo sami po trenutnem navdihu in jih povezujejo v preproste koreografije. Poleg oblike in kakovosti giba je pomembna tudi njegova sporočilnost, izraznost, proces doživljanja ob nastajanju.

Ustvarjalnost vadečih lahko spodbudimo z dopolnjevanjem ali nadgradijo že znanih gibalnih struktur (npr. sprememba zaporedje znanih gibov ali korakov, sprememba hitrosti ali glasbenega ritma).

Z glasbo lahko določimo trajanje, ritem, tempo in poudarke v gibanju, ki pripomore k iskanju notranjih občutij. Ustvarjalca lahko umiri ali spodbudi njegovo ustvarjalno domišljijo.

Rezultat ustvarjanja z gibom je lahko gibalna pripoved ali predstava na izbrano tematiko.

V okviru ustvarjanja z gibanjem učenci rešujejo starosti in sposobnostim primerne gibalne in prostorske probleme, ki jih pripravi učitelj ali sošolci. Tudi igre sodelovanja (initiative games) spodbujajo kritično in ustvarjalno razmišljanje učencev in iskanje učinkovitih rešitev gibalnih in prostorskih problemov za posameznika ali skupino.

Sklop: HRANA IN PREHRANJEVANJE

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Prehrani otrok in mladostnikov posvečajo mnogo pozornosti v vseh družbenih sistemih, kar kaže na to, da je izjemnega družbenega pomena. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja in zdravih prehranjevalnih navad, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v poznejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Otroci in mladostniki prinesejo prehranjevalne navade iz družinskega okolja, zato je lahko uvedba oziroma ponudba zdrave in uravnotežene prehrane in zdravega načina življenja sprememba za vsakega posameznika. V večjih skupnostih je mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka oziroma mladostnika kot v družini, ker imajo otroci in mladostniki različen tek in ker lahko le v omejenem obsegu upoštevamo želje posameznih otrok in mladostnikov. Pri načrtovanju prehrane se upoštevajo sprejeta in veljavna strokovna prehranska priporočila. Tudi skrbno pripravljene obroke hrane ne izpolni svojega namena, če ga otroci in mladostniki odklanjajo. Poleg organizirane prehrane v šoli otroci in mladostniki potrebujejo tudi vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja.

Predlagane vsebine sklopa:

Zdrav in uravnotežen jedilnik

Zdrava prehrana je tista s katero organizem dobi vse snovi, ki jih potrebuje, da lahko pravilno raste in se obnavlja. Če uživamo primerna živila v primernih količinah in razmerjih, se bomo bolj verjetno počutili zdravi, imeli bomo več energije in bomo bolj odporni, to pa nam bo pomagalo tudi pri varovanju svojega zdravja.

Zdrava prehrana je eden od pogojev dobrega psihičnega in fizičnega počutja človeka. Ustrezno sestavljeni dnevni obroki hrane zadovoljujejo človekove potrebe po hranljivih snoveh in energiji, potrebni za rast, razvoj in opravljanje življenjskih funkcij. Te potrebe so navedene v priporočilih zdrave prehrane. Z različnimi in enostavnimi didaktičnimi pristopi lahko otroci in mladostniki ugotavljajo, koliko in kako so v njihovi prehrani priporočila zdrave prehrane upoštevana.

V okviru organizirane šolske prehrane otroke in mladostnike navajamo k temu, da zdravo prehranjevanje postane spontani del načina življenja in hkrati vsakodnevni užitek. Prehrana naj bo čim pestrejša in naj vključuje različna živila. Priporoča se od 3 do 5 dnevnih obrokov. Otroke in mladostnike je potrebno spodbujati oz. navajati, da dan začnejo z zdravim zajtrkom. Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevni prehrani, saj zjutraj telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi. Zajtrk je pomemben tudi zaradi vpliva na dnevni ritem prehranjevanja. Dokazano je, da se tisti, ki zjutraj zajtrkujejo, bolj redno in zdravo prehranjujejo preko dneva. Otroke in mladostnike je potrebno vzpodbujati, da v svojo vsakodnevno prehrano vključuje vse skupine živil: zelenjavo, sadje, žita in žitne izdelke, mleko in mlečne izdelke, meso in mesne izdelke ter maščobe.

Za obravnavo zdravega in uravnoveženega jedilnika, kamor uvrščamo priporočila zdrave prehrane, človekove potrebe po energijski in hranilni vrednosti, skupine živil, ocena šolskega in učenčevega jedilnika in vpliva na učenčeve prehranske navade, je priporočljiv didaktični pristop izkušenjskega učenja, temelječ na tem, da otroci in mladostniki z lastno dejavnostjo neposredno osvojene vsebine razumejo ter jih usvojijo, kar dolgoročno pri njih vpliva na oblikovanje ustreznih in zdravih prehranskih navad, kar je najboljša popotnica za zdravo življenje.

Higiena

Ko govorimo o higieni imamo v mislih osebno, družinsko in javno higieno. Osebna higiena predstavlja eno od glavnih področij higiene, in se ukvarja zlasti s higieno telesa, oblačenja, prehrane, spanja in počitka, športa in rekreacije. V vzgojno-izobraževalnih ustanovah pa je tudi izjemnega pomena javna higiena.

Okolje in zdravje otrok in mladostnikov sta tesno medsebojno povezana. Vzgojno-izobraževalna ustanova predstavlja otrokovo biološko, fizično in socialno okolje, ki nanj kompleksno vpliva. Od higienskih pogojev je odvisno v kolikšni meri je ali bo otrokovo in mladostnikovo zdravje ogroženo. Ustrezno higiensko stanje prostorov je nujno, da se prepreči pojav in/ali širjenje nalezljivih bolezni.

Otroci in mladostniki so vključeni v organiziran sistem šolske prehrane, ki je z vidika javne higiene tudi najbolj nadzorovan. Z živili (tudi delitev obrokov) lahko delajo le osebe, ki v praksi izkazujejo znanje o higieni živil in načelih higienskega nadzora. Vsi predpisi in zdravstveni pregledi ne bodo zalegli (javna in osebna higiena), če posamezniki ne upoštevajo higienskih načel, kar pomeni, ne le da poznajo predpise in ukrepe, temveč jih tudi usvojijo in samodejno izvajajo.

Najosnovnejši in najbolj učinkovit ukrep za preprečevanje širjenja črevesnih in kapljičnih nalezljivih bolezni je umivanje rok. Roke si moramo pogosto umivati, obvezno pa: takoj po uporabi stranišča, pred uživanjem obroka in pred delom oz. rokovanjem z živili ter takoj potem ko smo prijeli kaj umazanega ali okuženega.

Pedagoški delavci morajo poleg tega, da stalno skrbijo za higieno svojih rok, skrbeti tudi za to, da so umite roke otrok in mladostnikov. Mlajšim pri tem pomagajo, starejše pa nadzirajo in jih spodbujajo, da jim umivanje rok pred določenim opravilom in po njem pride v navado.

Upoštevanje higienskih načel je pomembno pri pravilnem načinu dela z živili in pri pripravi jedi. Hrana mora biti čim manj časa na sobni temperaturi in mora biti ustrezno zaščitena pred naknadno okužbo.

Ne kihamo in ne kašljamo na pripravljeno hrano oz. na živila (nevarnost okužbe živil, na primer stafilokoki). Preverite, če otroci ne jemljejo drugim otrokom hrane, krožnikov ali pribora. Otroci in mladostniki imajo ves čas bivanja v šoli na voljo vodo ponekod tudi nesladkan čaj. Ker je v šoli organizirana ponudba prehrane naj otroci in mladostniki v šolo hrane ne prinašajo s seboj zaradi različnih razlogov (zagotavljanje zdravstvene ustreznosti živil; prevelik vnos energijskih in hranilnih snovi predvsem z nezdravimi sladkimi napitki in prigrizki in drugo).

Priporočljiv pristop, da otroke in mladostnike spodbudimo k celostnemu in optimalnemu osebnostnemu razvoju z razvijanjem razumevanja, uporabe in kritičnega mišljenja pri spoznavanju in navajanju upoštevanja higienskih načel pri prehranjevanju in pravilnem delu z živilom in pri pripravi jedi ter poznavanjem načina rokovanja in dela z živilom in hrano tako, da ne pride do okužbe oziroma zastrupitev s hrano.

Označevanje živil

V današnjih časih imamo na prehranskem področju zelo raznovrstno ponudbo ob kateri se kot potrošniki zelo pogosto težko odločimo, kateri prehranski izdelek bi izbrali oziroma kupili. Otroci in mladostniki so zelo ranljiva skupina, ki je pogostokrat tarča zavajajočega oglaševanja predvsem živil z nezdravim prehranskim profilom. Da bomo otroke in mladostnike usmerili k izboru živil in izdelkov, torej tistih, ki naj bi jih v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja izbrali je prav, da dejavnostim, ki pripomorejo k boljšemu poznavanju označevanja živil, namenimo posebno pozornost. Izbiro živil in izdelkov nam omogočajo različne oznake, ki se nahajajo na embalaži predpakiranih živil ali na etiketah živil. Vsem navedenim podatkom o vsebini, lastnostih, posebnostih in ravnanju z živilom pravimo tudi deklaracija. Proizvajalci so zavezani, da so navedene oznake živil točne, dobro vidne, nedvoumne in niso zavajajoče in da jih ima vsakdo možnost prebrati. Če poznamo pomen oznak, nam to omogoča lažjo izbiro in preudarno nakupovanje živil in s tem tudi zdravo prehranjevanje.

Zato je pomembno, da je potrošnik obveščen o sestavi, kakovosti, varnosti in ravnanju z živilom oziroma izdelki, ki jih namerava kupiti. V deklaraciji so zapisani različni podatki, ki morajo biti na živilu obvezno označeni. Taki podatki so: ime živila, rok uporabe, seznam sestavin, neto količina, proizvajalec in izvor živila ter po potrebi še nekatere druge informacije. Poleg obveznih podatkov lahko zasledimo tudi druge podatke, med katerimi je tudi blagovna znamka. Blagovna znamka omogoča lažjo prepoznavnost in razlikovanje prehranskih izdelkov, zato poleg imena živila, pogosto vsebuje tudi domišljijско ime, ki je na zanimiv način grafično oblikovano. Posebno kakovost živil proizvajalci označijo z znaki kakovosti živil, ki jih lahko uporabijo v primeru, če izdelek ustreza določenim kriterijem iz slovenske ali evropske zakonodaje – proizvajalec pridobi ustrezen certifikat.

Priporočljiv pristop, da otroke in mladostnike spodbudimo k razvijanju razumevanja in kritičnega mišljenja pri spoznavanju označevanja živil je lahko na primer analiziranje deklaracij različnih embalaž prehranskih izdelkov.

Kultura prehranjevanja

Pri vsakem obroku hrane, neglede na to kje ga zaužijemo, moramo spoštovati lepo obnašanje oziroma kulturno vedenje pri mizi. Z različnimi dejavnostmi lahko v okviru razširjenega programa omogočimo otrokom in mladostnikom usvajanje lepih navad in oblikovanje osnovnih vrednot pri jedi za mizo. V šolski jedilnici, kjer se prehranjuje veliko število otrok in mladostnikov pa je še toliko bolj pomembno upoštevanje pravil kulturnega prehranjevanja. Kultura prehranjevanja in lepo vedenje ni le stvar vljudnosti in obzirnosti temveč pripomore k sproščenemu vzdušju in spoštljivejšim odnosom med vrstniki.

H kulturi prehranjevanja sodi tudi ustrezna uporaba jedilnega pribora. Uporabljanja jedilnega pribora je potrebno otroke navajati že zelo zgodaj, ko to usvoji mu to ne bo delalo težav pri prehranjevanju pri mizi. Za mizo sedimo pokončno na vsej sedežni površini stola, ne samo na robu, stol primaknemo k mizi, da se lahko naslonimo nazaj. Roki položimo z zapestjem na rob mize. Pri kulturnem uživanju hrane je zelo pomembno kako sedimo, kako držimo roke, kako uporabljamo pribor, koliko in kaj se

pogovarjamo in podobno. Organizirana šolska prehrana in skupno uživanje obrokov v šoli naj prispeva tudi k razumevanju, da imajo otroci in mladostniki dovolj raznovrstne hrane in da je prav, da dostojno in spoštljivo zaužijejo svoj obrok hrane brez zavržkov.

Za obravnavo kulturnega prehranjevanja, kamor sodi osnovni bonton pri jedi, uporaba jedilnega pribora, pogrinjki za različne priložnosti, odnos do hrane in zavržkov hrane, je priporočljiv didaktični pristop izkušenskega učenja, temelječ na tem, da otroci in mladostniki z lastno dejavnostjo neposredno osvojene vsebine in vzorce razumejo, kar pri njih pusti dolgotrajnejši pečat na poti v življenje.

Različni načini prehranjevanja

Z načinom prehranjevanja označujemo različne vrste prehrane ljudi. Ustrezen način prehranjevanja je skladen z veljavnimi strokovnimi priporočili. Kljub temu pa se pojavlja vedno več drugačnih načinov prehranjevanja, ki mnogokrat nimajo ustrezne zdravstvene osnove in so lahko tudi neprimerni in nepriporočljivi predvsem za otroke in mladostnike v obdobju odraščanja. Pomembno je, da otroci in mladostniki poznajo pozitivne in negativne strani drugačnih načinov prehranjevanja (primer: neprimerna prehrana z izločanjem živil živalskega izvora v času odraščanja in drugo).

Različni načini prehranjevanja predstavljajo tudi nacionalne načine prehranjevanja. Učenci lahko v okviru šolske prehrane in drugih dejavnosti analizirajo nacionalne jedi na podlagi poznavanja posamezne dežele. Zelo priporočljivo je tudi, da učenci spoznajo različne načine prehranjevanja svojih sovrstnikov, ki jim prikažejo svoj način prehranjevanja in dejavnike, ki jih je pri njihovem prehranjevanju potrebno upoštevati. Priporočljiv pristop spoznavanja drugačnih načinov prehranjevanja je ta, da na primer učenec, ki ima posebne prehranske potrebe predstavi svojim vrstnikom svoj način prehranjevanja (npr. učenec, ki ima celiakijo svojim vrstnikom predstavi živila in jedi, ki jih sme in ne sme uživati, predstavi jim embalažo prehranskega izdelka, ki je opremljen z mednarodnim znakom za označevanje živil brez glutena, predstavi tudi jedilnik, ki ga zanj pripravljajo v šolski kuhinji in drugo).

2. PODROČJE: KULTURA IN TRADICIJA

Predlog naslova področja: Kultura in dediščina

Opis področja

Področje *Kultura in tradicija* pri učencih razvija znanja, veščine, vrednote in stališča, ki se nanašajo na kulturno zavest in izražanje, socialno in državljansko kompetenco ter sporazumevanje v lastnem in tujih jezikih (prim. Bela knjiga, 2011: 9., 10. in 11. načelo in Priporočila Evropskega parlamenta in sveta o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje, 2006). Vključuje kulturno-umetniško ustvarjanje, kulturno in naravno dediščino, tehniško kulturo in dediščino, socialno učenje, kulturo pogovora in medsebojnega strpnega sporazumevanja, šolsko kulturo, medkulturni dialog (medkulturno učenje) ter prostovoljstvo in solidarnost; učenje tujih jezikov se povezuje z izbranimi vsebinami vseh področij razširjenega programa. Poudarjen je pomen sodelovanja šole z lokalno in širšimi skupnostmi.

Učenci z aktivno udeležbo in izkušenjskim učenjem razvijajo svoje kulturno-umetniške potencialne, raziskujejo, načrtujejo in predlagajo rešitve za varovanje in ohranjanje kulturne in naravne dediščine, preko spoznavanja različnih vsebin kultur razvijajo zavest in pozitiven odnos do nacionalne, evropske in svetovne dediščine in njenega vključevanja v sodobnost. Pridobivajo znanja, veščine in izkušnje o vlogi posameznika in skupin v raznoliki globalni družbi, ustreznih načinih vzpostavljanja odnosov in komuniciranja v lastnem in tujih jezikih, sodelovanju in solidarnosti.

Pozitivne kulturne izkušnje prispevajo k celovitemu razvoju osebnosti vsakega posameznika in življenju v demokratični družbi, ki temelji na znanju, obcih kulturnih in civilizacijskih vrednotah, etičnih načelih, ustvarjalnosti, trajnostnem delovanju in aktivnem demokratičnem državljanstvu.

Cilji področja

- pridobivati znanja in veščine za razvoj lastnega kulturnega in svetovnega nazora ter oblikovati pozitiven odnos do nacionalne, evropske in svetovne kulturno-umetniške dediščine ter njenega vključevanja v sodobnost;
- krepiti in razvijati neposredne zaznavno-doživljajske sposobnosti, estetske izkušnje, interese, predstave in domišljijo;
- krepiti in razvijati (samo)spoštovanje, (samo)zaupanje in odgovornost do sebe, drugih in okolja;
- krepiti in razvijati zavest o aktivnem državljanstvu in nacionalni identiteti ter oblikovati pozitiven odnos, vrednote in načine ravnanj do različnih etničnih, narodnih in socialnih skupin;
- krepiti znanja in veščine za učinkovito sodelovanje in sporazumevanje v lastnem in tujih jezikih;
- krepiti in razvijati vrednote prosocialnega vedenja (empatija, altruizem, solidarnost, prostovoljstvo);
- načrtovati in udeleževati zamisli in pobude v šolskem, lokalnem in širšem okolju (proaktivnost).

Področje vsebuje tri večje sklope:

- Kultura, umetnost in dediščina
- Kultura sobivanja
- Tuji jeziki

1. sklop: Kultura, umetnost in dediščina

Sklop *Kultura, umetnost in dediščina* predstavlja široko šolsko okolje za spodbujanje učenčeve radovednosti, razvijanje neposredne zaznavno-doživljajske sposobnosti, estetskih izkušenj, želja, predstav in domišljije, razvijanje interesa in pozitivnega odnosa do kulture in umetnosti, naravne in kulturne dediščine s ciljem aktivno in kvalitetno preživljanje prostega časa. Dejavnosti na tem področju učencu omogočajo sprostitev in ugodno počutje, zadovoljevanje njegovih interesov in močnih področij na področjih kulture, umetnosti, tehniške in naravne dediščine lahko v obliki interesnih dejavnosti, krožkov, tečajev ali drugih izobraževalnih oblik.

Predlagane vsebine sklopa:

- **Kulturno-umetnostna vzgoja**

Kulturno-umetnostna vzgoja predstavlja temelj uspešnega delovanja posameznika v 21. stoletju, ker omogoča sodelovanje na kulturnem področju, razvoj ustvarjalnosti in estetske občutljivosti, dvig ravni kulturne zavesti in ozaveščanje pomena nacionalne kulturne dediščine ter izražanje kulturnih raznolikosti (prim. Bucik et al. 2011 in Breznik et al. 2013).

Učenci z ustvarjanjem izražajo in spoznavajo sebe v odnosu do okolja, razvijajo moralno, kulturno vedenje in odgovornost ter pri tem osebnostno rastejo (izgradnja samozavesti, samopodobe, osebnostne in nacionalne identitete). Prek izkušenjskega učenja pridobijo elementarne informacije o kulturi in umetnosti na naslednjih področjih: bralna kultura, filmska, glasbena, gledališka, intermedijska, likovna in plesna umetnost ter kulturna dediščina, ki vključujejo dejavnosti na področju gledališke (drama, lutke), glasbene (pevski zbor, komorne pevske zasedbe, šolski ansambel), plesne (sodobni ples, folklor), likovne, fotografske, literarne, filmske in video dejavnosti, radia, glasil in ostalih medijskih vsebin (gl. Breznik et al. 2013, Kolar et al. 2008, Žvar 2003).

- **Naravna dediščina in varovanje okolja**

Naravna dediščina predstavlja »celotno človekovo naravno okolje: ne le zavestno ali namensko oblikovano (npr. parki), temveč tudi t.i. kulturna krajina, naravno okolje z vsem življenjem v njem in s človekom, ki v njem deluje« (Baš 2004: 76). Obsega »živi svet, posebne naravne pojave, geološke ali fiziografske enote, življenjske prostore ogroženih rastlinskih in živalskih vrst in živali in naravne prostore s kulturnimi vidiki in posegi, kot so kulturne krajine, fizične, biološke ali geološke formacije ipd.« (Bucik et al. 2011: 192). Dejavnosti pri učencih spodbujajo navdušenje nad naravo, omogočajo ozaveščanje posledic posega človeka v naravno okolje, prepoznavanje in reševanje problemov, dajanje in uresničevanje pobud v šolskem, lokalnem in/ali širšem okolju, kreiranje (ustvarjanje in kreativnost) notranjega in zunanjega šolskega prostora; razumevanje povezanosti naravne in kulturne dediščine.

- **Tehniška kultura in dediščina**

“Tehnološki razvoj je pokazal potrebo po ohranjanju tehniške dediščine in s tem po varovanju preteklih dosežkov človeštva na tem področju (Bucik et al. 2011: 191)”. Dejavnosti povezane s tehniško kulturo in dediščino¹ učencem omogočajo razvijanje ročnih spretnosti, odkrivanje, spoznavanje in raziskovanje preprostih tehniških in tehnoloških problemov, s katerimi ustvarjalno in inovativno povezujejo naravoslovna ter tehniška znanja s prakso. Tehniška dediščina se tako povezuje s sodobno tehniko in tehnologijami.

¹ Predlagane dejavnosti se lahko nanašajo npr. na modelarstvo, elektroniko in robotiko, fotografijo, obrtništvo, konstruktorstvo, 3D modeliranje, obdelavo in povezavo tradicionalnih, sodobnih in odsluženih gradiv.

2. sklop: Kultura sobivanja

Kultura sobivanja vključuje pridobivanje in razvijanje znanj, veščin, vrednot in stališč, ki so ključnega pomena za učenčevo kakovostno življenje in odgovorno delovanje v šolskem, lokalnem in širšem družbenem okolju. Poudarki so na poznavanju in kritičnem razumevanju samega sebe in sveta (Competences for Democratic Culture, 2016) razvijanju sposobnosti učinkovitega oblikovanja odnosov z drugimi (razvijanje jezikovnih, komunikacijskih, večjezičnih in medkulturnih sposobnosti, sposobnost učinkovitega reševanja sporov/konfliktov) in sposobnosti sodelovanja. Konkretno izkušnje učencu omogočajo sodelovanje, poznavanje, razumevanje in udeleževanje otrokovih in človekovih pravic, izražanje in razumevanje različnih pogledov ter mnenj, zanimanje za reševanje problemov, prevzemanje odgovornosti in dolžnosti, pogajanje z ustvarjanjem zaupanja in sklepanje kompromisov. Pri učencih se razvija in krepi občutek pripadnosti skupnosti, prostovoljstvo in solidarnost, demokratična kultura in državljanska zavest. Kultura sobivanja vključuje spoznavanje in učenje o jezikih, večjezičnosti, kulturah, narodih in običajih, ki se prenašajo preko tradicije z namenom presežanja predsodkov in stereotipov, vzpostavljanjem strpnosti in medkulturnega dialoga.

Predlagane vsebine sklopa:

- **Socialno učenje**

Socialno učenje vključuje vse vrste vedenj, ki jih mora obvladati posameznik, da se lahko učinkovito in konstruktivno vključi v socialno okolje. To pomeni sposobnost učenca, da v socialni sredini uspešno zadovoljuje svoje osnovne psihosocialne potrebe, izražajo različne interese, razvijajo potencialne in upoštevajo potrebe drugih. Učence vključujemo v različne modele/pristope prepoznavanja, spoznavanja, razumevanja in usmerjanja sebe, v odnosu do drugih ljudi, v medosebnih interakcijah in v različnih socialnih kontekstih (socialno čustveno opismenjevanje). Socialno učenje poteka v varnem in spodbudnem učnem okolju, v vsakodnevnih učnih situacijah ali sistematično v dejavnostih v ta namen (delavnice, prostovoljstvo ...). Poudarek je na socialno čustvenem opismenjevanju, s katerim učencem omogočamo situacije/dejavnosti za samournavanje svojih čustev in mišljenja (izražanje čustev, razvijanje empatije samozaupanja, samospoštovanja in odgovornosti, razvijanje potencialov, obvladovanje stresa, zavedanje lastnih predsodkov in stereotipov ter načini/veščine njihovega presežanja ...) in vključevanje posameznika v različne interakcije (neposredno pridobivanje izkušenj, zavedanje svojih zmoglosti, prepoznavanje močnih področij, sprejemanje odločitev, samoiniciativnost (lastni prispevek), premagovanje ovir, soočanje s težavami, reševanje konfliktov ...).

Dejavnosti podpirajo raziskovanje (npr. vlog in odnosov v družini, z vrstniki, s prijatelji, v oddelčni, šolski in lokalni skupnosti ...), uprizoritve (igra vlog, simulacija, improvizacija ...), spretnosti predstavljanja, umetniško izražanje v različnih tehnikah.

Soudeležnost in vključenost vseh učencev pozitivno vpliva na razumevanje socialnih okoliščin, pri tem se krepi pripadnost različnim skupnostim in socialno odgovornost.

- **Kultura pogovora**

Kultura pogovora je ena od ključnih socialnih spretnosti za katero si je potrebno prizadevati na vseh ravneh (zglede učitelja) in ob vseh priložnostih v šoli. Pri tem je nujno ustvariti zaupno, spoštljivo in spodbudno ozračje. Kultura pogovora in spretnost strpnega medsebojnega sporazumevanja učencem omogoča razvijanje znanj in veščin strpne verbalne in neverbalne komunikacije pri vseh vrstah pogovorov v šoli in pri drugih dejavnostih. Dejavnosti omogočajo učencem različne izkušnje, še posebej naj bodo usmerjene v učenje kakovostnega pogovora (spoštljivost, zaupnost, čuječnost), v

prevzemanje odgovornosti v komunikaciji, v uporabo veččin aktivnega poslušanja in v načine ustreznega odzivanja v različnih kontekstih (na primer: izražanje, utemeljevanje stališč in načini sprejemanja drugačnih stališč; rahljanje predsodkov/stereotipov, kočljive, pereče in intimne teme ...; Vključujoča šola, 2017).

- **Šolska kultura**

Učenci sodelujejo v šolski skupnosti in šolskem parlamentu in pridobivajo vedenja o človekovih in državljanskih pravicah ter se aktivno vključujejo v reševanje aktualnih družbenih problemov. Razvijajo spretnosti debatne tehnike, komunikacije in sodelovanja, kakovostnih medsebojnih odnosov, sodelujejo pri organizaciji različnih aktivnosti, sodelujejo pri oblikovanju pravil šolskega reda in pri oblikovanju vzgojnega načrta. Učijo se o osnovnih načelih demokratične politične ureditve. (Sardoč, 2008) Pri tem je osrednjega pomena glas posameznika, sprejemanje odgovornosti in konsenza pri oblikovanju skupinskih odločitev, poslušanje in sprejemanje različnih pogledov. Učenci se učijo prevzemati vloge, ki jih ima posameznik v šolski, lokalni, nacionalni in evropski ter globalni skupnosti (SPHE, 1999: 3-4). Vključuje dejavnosti debatnih klubov, dobredelnih in solidarnostnih akcij, medgeneracijsko mreženje (sodelovanje).

- **Medkulturni dialog/medkulturno učenje**

Šola je prostor, kjer se srečujejo posamezniki z različnimi identitetami (jezikovnimi, etničnimi, nacionalnimi, kulturnimi navadami in običaji). Ključnega pomena je vzpostavljanje varnega in spodbudnega učnega okolja (konteksta), v katerem se lahko učenci učijo o številnih etničnih, jezikovnih, socialnih in kulturnih skupinah in prepoznajo ter cenijo prispevek vsakega od teh skupin k družbi (SPHE, 1999: 4). S spoznavanjem in raziskovanjem drugih kultur, civilizacij in tradicij v svoji šoli in/ali okolju spodbujajo razumevanje lastne kulture, kulturne in naravne dediščine. Pomembno je razvijanje veščin kulture pogovora in spretnosti medsebojnega sporazumevanja, ki spodbujajo strpen način komuniciranja v lastnem in tujem jeziku. Veščine medkulturnega dialoga vodijo k preprečevanju nestrpnosti, neenakosti med posamezniki in ustvarjanju predsodkov ter omogočajo vključevanje posameznika v globalno družbo. Dejavnosti medkulturnega dialoga se izvajajo v skladu z večkulturnostjo na šoli, v sodelovanju z učenci, njihovimi starši in lokalnim okoljem, z vključevanjem maternih jezikov in kultur učencev (ob šolskih prireditvah, šolskem glasilu, razstavah, literaturi ...; Vižintin, 2017: 277).

- **Prostovoljstvo**

Prostovoljstvo je vzgoja za solidarnost v praksi, ki presega kognitivno učenje, saj vključuje družbeni in čustveni razvoj vseh vključenih. Spodbuja povezanost med ljudmi vseh starosti in omogoča izkustveno učenje odgovornosti. Razvija sočutje in posluš za potrebe ljudi, krepi občutek smisla in empatijo. Pri učencih spodbuja lastno iniciativnost za delovanje na področjih, ki jih zanimajo. Zato je solidarnost kot vrednoto na šoli potrebno krepiti z usmerjanjem vseh učencev k prostovoljstvu in ob tem prostovoljcem zagotavljati mentorsko podporo. Prostovoljstvo (empatijo, altruizem, solidarnost) kot pomemben način aktivacije učencev krepimo z dejavnostmi, ki povezujejo različne deležnike v skupnosti za izvedbo skupnih solidarnih, humanitarnih, prostovoljskih dejavnosti, projektov in akcij usmerjenih v pomoč otrokom, ljudem, živalim, okolju in širši skupnosti učencev krepimo z dejavnostmi, ki podpirajo razvoj učenčevega prosocialnega vedenja.

3. sklop: Tuji jeziki

Vključevanje jezikovnih vsebin omogoča postopno razvijanje posameznikove raznojezične zmožnosti tako, da se nadgrajuje obstoječi jezikovni repertoar in ponuja učenje dodatnih jezikov. Izjemna jezikovna raznolikost Evrope predstavlja poseben izziv tudi za izobraževalni sistem. Za uspešno in učinkovito začetno učenje dodatnega jezika, s katerim učenec usvaja zadostno izhodiščno jezikovno znanje, mora biti pouk dodatnega jezika sistematičen in ločen v nekem deležu ali v celoti. Kljub ločenosti se vsebine pouka tujega jezika navezujejo na vsebine sklopov in vsebin vseh področij razširjenega programa.

Jezikovne vsebine se povezujejo z izbranimi vsebinami področij razširjenega programa. Sistem, ki mora zagotoviti socialno pravičnejšo družbo tudi tako, da ponudi učenje dodatnih jezikov v formalnem osnovnošolskem izobraževanju. Priznavanje govorcevega raznojezičnega repertoarja namreč vodi k jezikovni strpnosti in k spoštovanju jezikovnih razlik, jezikovnih pravic posameznikov in skupin ter svobode izražanja (gl. Skupni evropski jezikovni okvir, 2001 in Pevec Semec, 2013).

Ob začetnih formalnih stikih z drugimi jeziki učenec naprej razvija posluš za dodaten jezik. Razvija zmožnost poslušanja z razumevanjem, postopoma dodaja tvorbnost z začetnim imitiranjem, kasneje gradi osnovno jezikovno sporazumevanje in sporočanje z uporabo najosnovnejših vzorcev socialne interakcije.

Viri

- Baš, A. (2004). *Slovenski etnološki leksikon*. Ljubljana: Inštitut za slovensko narodopisje, Mladinska knjiga.
- Breznik, I. et al. 2013. *Učni načrt: Program osnovna šola: Umetnost: neobvezni izbirni predmet*. Ljubljana: MIZŠ, ZRSŠ.
- Bucik, Požar, Pirc [ur.]. *Kulturno-umetnostna vzgoja: priročnik s primeri dobre prakse iz vrtcev, osnovnih in srednjih šol*. 2011. Ljubljana: MŠŠ in ZRSŠ.
- Council of Europe. (2016) *Competences for democratic culture. Living together as equals in culturally diverse democratic societies*.
- Evropski parlament in svet Evropske unije (2006). Priporočila Evropskega parlamenta in sveta z dne 18. decembra 2006 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje. Uradni list Evropske unije L 394, 30. 12. 2006.
- Kolar, M. et al. 2008. *Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo: Koncept*. Ljubljana. MŠŠ, ZRSŠ.
- Pevec Semec, K. et al. 2013. *Učni načrt: Program osnovna šola: Drugi tuji jezik v 4. do 9. razredu: neobvezni izbirni predmet*. Ljubljana: MIZŠ, ZRSŠ.
- Vižintin, M. A. (2017). *Medkulturna vzgoja in izobraževanje: vključevanje otrok priseljencev*. Ljubljana: Založba ZRC SAZU.
- *Vključujoča šola: priročnik za učitelje in strokovne delavce*. (2017). Ljubljana: ZRSŠ.
- *SPHS. Social, Personal and Health Education. teacher Guidelines*. (1999). Dublin: Stationery Office.
- Žvar, D. 2003. *Koncept: Razširjeni program: Program osnovnošolskega izobraževanja: Pevski zbor*. Ljubljana. MŠŠ, ZRSŠ.

3. PODROČJE: VSEBINE IZ ŽIVLJENJA IN DELA OSNOVNE ŠOLE

Predlogi naslova področja:

- Za življenje v in izven šole
- Za življenje v šoli in izven nje
- Celostni osebni razvoj učenca
- Podpora osebnemu razvoju učencev
- Druge dejavnosti šole v podporo celostnemu optimalnemu osebnem razvoju učencev

Opis področja:

Področje predstavlja odziv na potrebe celostnega razvoja učencev, še posebej na njihove interese in motivacijske značilnosti, odziv na značilnosti in aktualne probleme šole, lokalnega okolja in širše družbene skupnosti. Dejavnosti področja omogočajo učencem igro, podporo učencem z učnimi težavami, dopolnjevanje, nadgradnjo, poglobljanje ali razširjanje že usvojenih znanj in veščin, ter razvijanje novih, ki podpirajo razvoj samoregulacije in kompetenc za vseživljenjsko učenje. Področje je usmerjeno v razvijanje kakovostnih odnosov, v delo v skupini vrstnikov in med učenci šolske skupnosti, v razvijanje močnih področij, interesov in talentov učencev. Vsebine področja omogočajo učencem: zastavljanje osebnih ciljev na področju učenja in karijerne orientacije, razvijanje znanj in veščin raziskovalnega dela ter spodbujanje inovativnosti.

Področje vsebuje tri večje sklope:

- **SAMOSTOJNO IN/ALI SODELOVALNO UČENJE**
- **IGRA IN SAMOSTOJNO NAČRTOVANJE PROSTEGA ČASA**
- **MEDVRSTNIŠKO, MEDGENERACIJSKO IN MEDNARODNO SODELOVANJE**

Predlagamo premik v skupne cilje (za Fani):

- *razvijanje veščin sprejemanja in razumevanja odgovornosti do sebe, drugih in okolja*
- *razvijanje prosocialnega vedenja*
- *razvijanje veščin za ustrezno izbiro ciljev, vsebin in dejavnosti glede na različne VI potrebe učenca*
- *razvijanje veščin sodelovanja in komuniciranja z uporabo različnih medijev, z različnimi deležniki, na različnih ravneh, tudi mednarodni (tudi medijska pismenost)*
- *razvijanje veščin kritičnega in ustvarjalnega mišljenja*
- *razvijanje socialnih veščin za potrebe sodelovanja in povezovanja v šoli in izven nje (z različnimi deležniki in uporabo različnih medijev)*
- *razvijanje in podpiranje kompetenc podjetnosti in ustvarjalnosti*
- *sprejemanje in razumevanje drugačnosti pri sebi in drugih učencih (razvijanje inkluzivne klime)*
- *razvijanje pozitivne predstave o sebi (samopodoba);*
- *na različne načine in z različnimi nameni deliti svoje misli, občutke, ideje, izkušnje zato, da učenci pridobijo občutek samozaupanja in doživijo uspeh ter sprejetost v skupini/šolskem okolju;*
- *prepoznavanje svojih močnih in šibkih področij ter aktivno sodelovanje pri pripravi individualnega načrta za ustrezno podporo in razvoj močnih področij*

Cilji področja:

- 1. spoznati strategije in razviti sposobnost samostojnega in/ali sodelovalnega učenja ter vrednotenja le-tega, za uspešno opravljanje šolskih in domačih nalog**
- 2. uporabiti igro kot način izražanja in učenja**
- 3. odpraviti vrzeli v znanju in poglobiti že pridobljeno znanje**
- 4. razviti znanje in veščine za raziskovalno delo in tekmovanja**
- 5. krepiti inovativnost in uporabo različnih tehnologij**
- 6. odkriti in razviti osebne interese in talente**
- 7. razviti veščine načrtovanja in organiziranja nestrukturiranega prostega časa, individualno in/ali v skupini**
- 8. zaznati aktualne, avtentične probleme šole in okolja šole ter razviti sposobnost reševanja le teh z medvrstniškimi in medgeneracijskim sodelovanjem**
- 9. mednarodno sodelovati**
- 10. razviti lastne karijerne poti**

SKLOP: SAMOSTOJNO IN/ALI SODELOVALNO UČENJE

Sodelovalno učenje je učinkovita strategija za izboljšanje dosežkov učencev in poleg tega ponuja še veliko prednosti, predvsem na področju motivacije, socialne povezanosti in kognitivnega razvoja. Pri sodelovalnem učenju učenci delajo skupaj, razvijajo odgovornost za svoje učenje in za učenje drug drugega, si med seboj pomagajo pri učenju učne snovi, iščejo, odkrivajo in razpravljajo o informacijah in nenazadnje razvijajo komunikacijske in ustvarjalne veščine, potrebne za vseživljenjsko učenje. (po Slavin, 2013, str. 147-159; vir: O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse. Ljubljana: ZRSŠ)

Sklop samostojno in/ali sodelovalno učenje je namenjen širjenju in poglobljanju znanja, utrjevanju strategij in veščin za uspešno učenje, razvijanju učnih navad, razvijanju zmožnosti samouravnavanja procesov učenja in prevzemanja odgovornosti za procese učenja in dosežke.

Predlagane vsebine sklopa:

- **Učenje za uspešno opravljanje šolskih in domačih nalog**

Namen dejavnosti je zagotavljanje ustreznega fizičnega, socialnega in didaktičnega okolja za navajanje učencev na samostojno in skupinsko/sodelovalno opravljanje različnih učnih aktivnosti, ki so povezane s procesi igre in učenja pri pouku ali izven njega. Učencem je zagotovljeno opravljanje domačih nalog, podpora pri razvijanju kakovostnega in samostojnega opravljanja učnih obveznosti, redno, samostojno in kakovostno opravljanje obveznosti povezanih s procesi učenja, povezovanje, utrjevanje in poglobljanje znanja, didaktična igra in samostojna priprava na učenje. Učenci svoje šolske in domače naloge regulirajo s pomočjo portfolia ali z drugimi oblikami uravnavanja učenja učenja.

- **Učenje z raziskovanjem in reševanjem problemov**

Za znanje je pomembno razumevanje, kar učenec zagotovo pridobi z učenjem z raziskovanjem. V te dejavnosti uvrščamo izvajanje raziskovalnih in projektnih aktivnosti, pripravo raziskovalnih nalog, sodelovanje z različnimi raziskovalnimi inštitucijami, poglobljanje konceptualnih znanj, odkrivanje zakonitosti in novih spoznanj, razvijanje raziskovalnih in vseživljenjskih veščin, kot so postavljanje raziskovalnih vprašanj, postavljanje hipotez, določanje spremenljivk, načrtovanje raziskave, kritično vrednotenje rezultatov, reševanje odprtih avtentičnih problemov, sodelovalne in komunikacijske veščine, kritično mišljenje ter druge veščine, pomembne za življenje v in izven šole. Na začetku šolanja ima prosta in usmerjena igra vlogo učenja z raziskovanjem, saj otroka pripravi k raziskovanju resničnega sveta (igra z raziskovanjem), zato učenci skozi njo postopno prehajajo v raziskovalne veščine.

- **Vseživljenjsko učenje, osebni in socialni razvoj ter karierna orientacija (KO)**

KO v osnovni šoli temelji na spodbujanju in podpori celostnega osebno-socialnega in socialnega razvoja učenca, ki mu v skladu z njegovimi razvojnimi značilnostmi, zmožnostmi, interesi in cilji, omogoča čim bolj ozaveščeno avtonomno izbiro izobraževalne in poklicne poti oz. gradnjo osebne kariere. Opolnomočenje učencev za samostojno in odgovorno (avtonomno) načrtovanje in vodenje kariere je temeljni cilj dejavnosti KO v osnovni šoli. V ta namen se tudi v okviru razširjenega programa (RaP) OŠ izvajajo dejavnosti, ki prispevajo k spoznavanju in razvijanju osebno-socialnih značilnosti učencev, prepoznavanju lastnih močnih in šibkih potencialov, učnih področij, posebnih talentov in morebitnih ovir za doseganje ciljev, učenci raziskujejo lastne interese ter življenjske in poklicne cilje, obstoječe in perspektivne poklice in delovna okolja, vzgojno-izobraževalne programe in šolske sisteme, ter razvijajo zmožnosti za samostojno raziskovanje možnih izobraževalnih in poklicnih poti.

- **Priprava na tekmovanja**

Tekmovanja so pomemben del razširjenega programa, preko katerih je učencem omogočeno poglobljanje razumevanja konceptov ter poglobljeno spoznavanje in širjenje znanja na različnih področjih, samostojno in sodelovalno poglobljanje znanja z uporabo različnih virov, odkrivanje in spodbujanje nadarjenih učencev, ki imajo posebne interese za posamezna področja, primerjanje lastnega znanja z znanjem drugih učencev, ...

- **Računalniško mišljenje**

Namen dejavnosti je razvijanje veščin in pristopov, s pomočjo katerih zmoremo probleme reševati učinkovito, pri čemer je del rešitve tudi algoritem, ki ga lahko izvede računalnik ali človek.

- **Tehnologija in inovativnost**

Sposobnost uporabe obstoječih tehnologij v delovnem, učnem in življenjskem okolju; pozitivna naravnost do inovacij in tehnološkega napredka; soočanje s hitro spreminjajočimi se tehnologijami in sprejemanje izzivov na področju uporabe in razvijanje tehnologij; konstrukcije in obdelava gradiv (les, papir, umetne snovi), kjer gre za razumevanje delovanja tehničnih naprav in strojev, konstruktorstva, poglobljanje razumevanja delovanja sklopov in sistemov, konstruiranje gibajočih se modelov iz vsakdanjega življenja. Gradnja modelov, ki ponazarjajo rešitev resničnega problema ali naloge, kot so npr. odpiranje garažnih ali dvoriščnih vrat z motornim pogonom, vrtenje ražnja na električni pogon, varovanje hiše z alarmom, dvigovanje in spuščanje železniških zapornic, dvigovanje in prenos bremena z žerjavom, žičnica, dvižni most čez reko, zapornica na jezcu ipd.

- **Informacijsko okolje in mediji**

Učencem omogočimo razvijanje zmožnosti dela z viri in pridobivanje relevantnih informacij, izmenjavo informacij, kritično presojo in uporabo informacij; pridobivanje informacij s pomočjo tehnologije; varno in etično rabo virov: citiranje, avtorske pravice, licence ...

- **Dodatna podpora in pomoč učencem pri učenju**

Namen dejavnosti je odkrivanje in prepoznavanje učenčevih težav pri učenju in učenčevih močnih področij, vključevanje učenca v pripravo individualnega delovnega načrta učenja in pomoči, odpravljanje vrzeli v znanju, iskanje veščin in strategij za premagovanje ovir pri učenju ob upoštevanju močnih področij, razumevanje učenčevega stila učenja, učenje strategij reševanja problemov, nudenje podpore po kontinuumu pomoči, ob upoštevanju narave in specifičnosti učnih težav, od lažjih in enostavnih do težjih in kompleksnih, od medvrstniške pomoči, dodatne razlage, individualne in/ali skupinske pomoči, dopolnilnega pouka do intenzivnejše pomoči strokovnih delavcev, ...

2. SKLOP: IGRA IN SAMOSTOJNO NAČRTOVANJE PROSTEGA ČASA

Glede na razlike med otroki ob vstopu v šolo je še poseben poudarek na tem sklopu v 1. razredu, saj je potrebno vsakemu otroku ne glede na njegove potrebe in interese omogočiti dovolj časa za prilagoditev na novo fizično in socialno okolje ter iskanje lastne osebnostne (čustveno-socialne) in učne identitete lastnega. Dejavnosti so zato prilagojene specifikam prehajanja iz predšolskega obdobja v šolsko. Skozi dejavnosti otrok spoznava raznolikost oseb v okolju, njihovih poklicev (uvod v karierno orientacijo). Temelj vseh dejavnosti je otroška igra, ki jo opredeljujemo kot dejavnost, ki se izvaja zaradi nje same, spremeni otrokov odnos do realnosti in je notranje motivirana, svobodna, odprta ter za otroka prijetna.

Ne glede na starostno stopnjo in vrsto otroške igre, ta praviloma vzpostavi prostor, ki je definiran z razmerjem med otrokovim aktualnim in potencialnim razvojem. Posebno mesto naj ima prosta igra kot učenčeva primarna dejavnost, ki si jo učenec izbere sam, pri čemer ta ne predstavlja priložnosti za usmerjeno učenje (Hakkarainen, 2006). S prosto igro učenec razvija dožemanje sveta okoli sebe, razvija učenčevo kreativnost in domišljijo, razvija učenčeve socialne odnose in pomaga učencem pri gradnji notranje motivacije na področju psihomotoričnega in kognitivnega razvoj (prav tam).

Sklop vključuje tudi dejavnosti za spodbujanje socialnega in čustvenega razvoja ter spodbujanje razvoja interesov učencev (poglobljanje interesov in nagnjenj z oblikovanimi osebnimi načrti učenja in razvoja interesov). Razvijanje interesov, ki širijo in poglobljajo znanje in razvijajo spretnosti določenega interesnega področja (logika, debatni krožek, šahovski krožek, ...), omogočajo optimalen razvoj učencev, povezovanje z okoljem in za okolje. Razvoj interesov predstavlja pomemben sestavni del vseživljenjskega učenja. Podpora pri razvijanju interesov predstavlja pogoj za koristno in zdravo preživljanje prostega časa (zadovoljevanje lastnih potreb, izbira in odločanje za aktivnosti po lastni presoji, prevzemanje odgovornosti za razvoj lastnih interesov). V sklop sodijo tudi **obogatitvene dejavnosti**, ki spodbujajo prepoznavanje, širjenje, poglobljanje oz. krepitev ter diferenciacijo **interesov** in prispevajo k svobodni in premišljeni izbiri (dalj časa trajajočih) interesnih dejavnosti, krožkov, tečajev (dogodki npr. predavanja, obiski raziskovalnih središč, ogledi razstav, obiski koncertov, pogovori in okrogle mize z raziskovalci, umetniki, športniki...); projekti povezani z proslavljanjem šolskih, lokalnih in nacionalnih obletnic in praznikov in **obogatitveni programi**: dalj časa trajajoči programi (trajajo najmanj 35 ur na letni ravni; praviloma tudi več let). Izobraževalne, raziskovalne, humanitarne dejavnosti, ki izzivajo in spodbujajo najvišje miselne procese in telesni razvoj, omogočajo bistveno razširjanje in poglobljanje znanj obveznega programa OŠ, pa tudi usvajanje znanj področij, ki niso del obveznega programa OŠ.

Učenje omogoča usvajanje znanj na najvišjih taksonomskih nivojih, spodbuja visoko stopnjo abstraktnosti in reševanje kompleksnih problemov, čim višjo stopnjo samostojnosti, pospešen tempo učenja in maksimalno možnost izbire ciljev, vsebin ter oblik in metod učenja. Dejavnosti podpirajo prevzemanje odgovornosti za odločitve in ravnanje tako v osebno kot v dobrobit skupnosti. Prispevajo k celostnemu in optimalnemu osebnostnemu razvoju učenca (kognitivni, emocionalni, socialni, vrednotni razvoj), v skladu z učenčevimi visoko nadpovprečnimi potenciali in talenti, visoko notranjo motivacijo, zavzetostjo, vztrajnostjo, voljo in željo po odličnosti.

3. SKLOP: MEDVRSTNIŠKO, MEDGENERACIJSKO IN MEDNARODNO SODELOVANJE

Predlagani naslovi sklopa:

- Jaz, drugi in družba
- Sožitje v šolski in širši družbeni skupnosti
- Sodelovanje v šolski skupnosti in parlamentu, mednarodno in medgeneracijsko sodelovanje
- Živimo skupaj/mednarodno se povezujemo

Sklop je namenjen razvijanju empatije, sodelovalnih in komunikacijskih veščin, razvijanju okoljske ozaveščenosti in kompetence za trajnostni razvoj, razvijanju sistemskega mišljenja, razvijanju proaktivnosti in vključevanju v reševanju problemov in potreb neposrednega okolja šole, pridobivanju vedenj o človekovih in državljanskih pravicah, razvijanju medgeneracijskega sodelovanja, solidarnosti in strpnosti, razvijanju socialnih veščin kot so sprejemanje drugačnosti, strpnosti, odgovornosti in spoštovanja do sebe in drugih.

● **Sodelovanje v šolski skupnosti in šolskem parlamentu**

Učenci sodelujejo v šolski skupnosti in šolskem parlamentu in pridobivajo vedenja o človekovih in državljanskih pravicah ter se aktivno vključujejo v reševanje aktualnih družbenih problemov. Razvijajo spretnosti debatne tehnike, komunikacije in sodelovanja, kakovostnih medsebojnih odnosov, sodelujejo pri organizaciji različnih aktivnosti, sodelujejo pri oblikovanju pravil šolskega reda in pri oblikovanju vzgojnega načrta. Pri tem je osrednjega pomena glas posameznika, sprejemanje odgovornosti in konsenza pri oblikovanju skupinskih odločitev, poslušanje in sprejemanje različnih pogledov. Učenci se učijo prevzemati vloge, ki jih ima posameznik v šolski, lokalni, nacionalni in evropski ter globalni skupnosti. Vključuje debatne klube, dobrodelne akcije, vrstniško mediacijo, medgeneracijsko mreženje, ...

● **Mednarodno sodelovanje**

Mednarodno sodelovanje omogoča slovenskim šolam povezovanje s partnerskimi šolami in mrežami v tujini, izmenjavo in pridobivanje novih izkušenj, znanj in veščin. Učenci sodelujejo v projektnih aktivnostih mednarodnih projektov, sodelujejo z učenci iz drugih držav, se udeležujejo izmenjav, spoznavajo kulturo in običaje drugih, razvijajo komunikacijske in sodelovalne veščine, poglobljajo znanja tujih jezikov, razvijajo empatijo, strpnost, solidarnost in razumevanje ter sprejemanje drugačnosti, ...

● **Medgeneracijsko sodelovanje**

Predstavlja "simbiozo - učenje babic in dedkov", učenci sodelujejo z različnimi generacij, se družijo, učijo, izmenjujejo izkušnje, bogatijo socialno mrežo, razvijajo strpnost, solidarnost in medsebojno razumevanje in spoštovanje medgeneracijskih razlik...

● **Okolje in trajnostni razvoj**

Načelo trajnostnega razvoja oziroma vzdržnega razvoja človeške družbe, ki zadeva človeka in njegov položaj na Zemlji, mora postati eno ključnih načel vzgoje in izobraževanja v Slovenji. (Bela knjiga, 2011) Učenci razvijajo kompetenco za trajnostni razvoj s sodelovanjem v različnih dejavnostih povezanih z okoljskimi, družbenimi in gospodarski vsebinami in aktualnimi temami, kot so npr. podnebne spremembe, biološka raznovrstnost, zmanjšanje tveganja nesreč, trajnostno gospodarjenje z naravnimi viri, trajnostna potrošnja in proizvodnja ter trajnostna mobilnost. Pri tem je pomembno, da so dejavnosti osredotočene na učenca (npr. raziskovalno in izkušnjsko učenje, delo z viri, terensko

delo, eksperimentiranje, simulacije in igre vlog, projektno delo, razprave, ...) in izhajajo iz aktualnih tem lokalnega in širšega okolja.

Viri:

- Navodila s priročnikom za obravnavo medvrstniškega nasilja v vzgojno izobraževalnih zavodih, dostopno na: <https://www.zrssi.si/digitalnaknjiznica/navodila-medvrstnisko-nasilje-viz-2016/#31/z>
- Učni načrt športne vzgoje (2011), <http://www.nijz.si/sl/vzgoja-za-zdravje-za-otroke-in-mladostnike> (22.2.2018)
- Social, Personal and Health Education, Government of Ireland, 1999
- Junior cycle, NCCA, 2017
- Physical Activity and Learning, Finish National Board of Education, 2012
- Več avtorjev: Kulturno umetnostna vzgoja, ZRSŠ, 2011 (poglavje Plesna umetnost)
- Rupnik, V. in U. (2014): Plesna umetnost., TZS.
- Šimenc, L. (2007): Kontaktna improvizacija, diplomsko delo, FŠ.

Initiative games: <https://freechild.org/wp-content/uploads/2016/01/gamesguide.pdf> ;
<http://wilderdom.com/games/InitiativeGames.html>