

# Vzgojiteljica

REVIJA ZA DOBRO PRAKSO V VRTCIH



strokovno delavko mentorico, ki želi mentoriranca opolnomočiti tako, da mu svetuje pri načrtovanju, organizaciji in izvedbi praktičnih nastopov oziroma drugih oblik neposrednega vzgojno-izobraževalnega dela, ki ga spremlja in analizira ter pripravniku sproti posreduje povratne informacije. To je pot, ki daje visoko strokovno vrednost vsaki vzgojiteljici mentorici in omogoča mentorirancu, da bo v prihodnosti kot oblikovani strokovnjak nadaljeval to plemenito delo.

Literatura:

- Brečko, D., Painkret, S. (2018). *Mentor in mentorski proces*. Ljubljana: Inštitut za izobraževalni management.
- Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Priručnik za mentorje študentom na strokovni praksi. (2013). Visoka šola za upravljanje in poslovanje; Novo mesto.
- Valenčič Zuljan et al. (2007). *Izzivi mentorstva*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Vonta, T. (1997). Kvaliteta dela v vrtcu. V: *Profesionalnost v vrtcu*. Ljubljana: Skupnost vzgojno-varstvenih zavodov Slovenije.
- Vonta, T. (2009; 143). *Organizirana predšolska vzgoja v izzivih družbenih sprememb*. El. knjiga. Ljubljana; Pedagoški inštitut.
- Žnidaršič, M. (2012). *Profesionalni razvoj vzgojitelja kot način zagotavljanja kakovosti v vrtcu*. Ljubljana: Vodenje 3/2012: 87-104.

Prof. dr. Rado Pišot, Znanstveni inštitut za kineziološke raziskave Koper

## Potrebujemo več gibanja

**Primeri iz prakse so bili na letošnjem vseslovenskem posvetu dobre prakse namenjeni kurikularnemu področju gibanje. Kakšen vtis ste odnesli s posveta?**

Na posvetu sem sodeloval drugič. Tudi tokrat me je navdušila energija prizadevanja in aktivnega sodelovanja, ki jo je bilo čutiti med vsemi udeleženci. Vprašanja, ki so jih zastavljale prisotne, so pomembno doprinesle k temam posveta in predstavljenim dobrim praksam. Velikokrat, vsaj taka je moja izkušnja, je namreč v času, ki nam je predavateljem namenjen za predstavitev teme, težko izluščiti najpomembnejše in priti blizu posamezniku, ki skuša vsebino predavanj povezati s svojimi lastnimi izkušnjami, primeri. Z odgovorom na smiselno zastavljena vprašanja pa mi je bilo to olajšano. Lepo je bilo prispevati in verjamem, da bo največ od tega posveta imel končni uporabnik – otrok in njegovi starši.

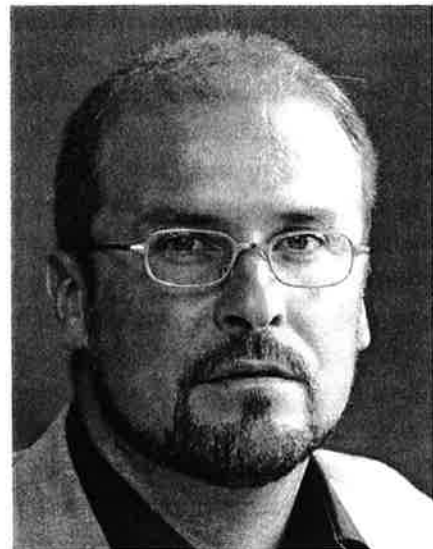
**Upam, da vam je uspelo vsaj prelistati zbornik s posveta. Kakšen vtis so na vas naredili opisani primeri gibalnih dejavnosti? Pripravljajo in izvajajo vzgojiteljice in vzgojitelji primerne gibalne dejavnosti? Kaj bi jim svetovali?**

Obsežen zbornik je neprecenljiv vir številnih idej, ki jih lahko sleherni uporabnik prenese in prilagodi svojim potrebam. Morda bi le redki primeri potrebovali nekoliko več stro-

kovnega usmerjanja, velika večina pa je izredno kakovostno pripravljenih. Posebej sem vesel primerov gibalnih dejavnosti, ki otroka odpeljejo ven, na sveži zrak. Še vedno naši otroci preživijo preveč časa v zaprtih prostorih. Ne glede na vremenske in temperaturne posebnosti jim mora biti omogočeno stopiti v naravo. Posebej pa bi vsem kolegicam in kolegom vzgojiteljem svetoval, da primere praks, ki jih razvijajo in nadgrajujejo iz skupnih zamislih, ne pozabijo prilagoditi lastnim otrokom, okolju, morebitnim kulturnim posebnostim ali značilnostim kraja in prostora, v katerem živijo.

**V evropski civilizaciji je fizičnega napora v človekovem vsakdanjiku vse manj. Delamo in igramo se lahko celo brez gibanja. Kaj takšen način življenja prinaša s seboj?**

Nič dobrega. V želji po tem, da bi živeli bolj lagodno in kakovostno življenje po principih sodobne družbe, smo si odtujili eno od temeljnih aktivnosti, ki spremlja človeka celotno evolucijo – gibalno aktivnost. Slednja je z zoperstavljanjem gravitaciji oblikovala naše telo in funkcije organizma skozi milijone let, sedaj pa bi radi kar naenkrat s pomočjo informacijskih tehnologij in številnih inovacij spremenili to dejstvo in vse reševali sede, »online« preko številnih IKT sredstev ... Človekovo telo in njegove biološke potrebe ne more sprejeti teh



hitrih in agresivnih sprememb. Če se vsaj v smislu kompenzacije in prostora časnih dejavnosti z našimi najmlajšimi ne bomo nekoliko vrnili k svojim koreninam in bili več gibalno aktivni, lahko res grozi nevarnost, da se ob vedno starejši družbi na eni strani lahko zgodi, da nas naši najmlajši ne bodo preživeli. Agresivnost gibalno neaktivnega okolja je namreč iz dneva v dan večja.

**Kronične nenalezljive bolezni postajajo vse pogostejši vzrok umrljivosti. Strokovnjaki vidijo vzrok v nepravilni prehrani in v pomanjkanju gibanja. Koliko gibanja potrebuje odrasel človek, da zadosti vsaj minimumu potreb po gibanju? Vsekakor je ob že omenjenemu pomanjkanju gibanja hud problem tudi neuravnotežena prehrana. Tudi nekateri drugi dejavniki t. i. kronič-**

nih nenalezljivih boleznih povzročajo številne zdravstvene probleme sodobnemu človeku, pa vendar bi bilo verjetno najlažje vplivati ravnoma na ta dva. Vnos energije (hrana) in poraba (gibalna aktivnost) morata postati vzročno-posledično povezana. Prilagajanje vnosa dnevnim, tedenskim spremembam porabe nam bi morala postati navada. Žal vse preveč radi jemamo in to delamo ob vseh prilikah, ko se družimo – praznujemo, žalujemo, slavimo, delamo ali dopustujemo ..., hrana in pijača je naš zvesti spremljevalec. Kaj pa gibalna aktivnost? Odrasli potrebujemo vedno več gibanja – ne zato, ker si tako zamišlja stroka, temveč zato, ker je neaktivno okolje vedno bolj agresivno. Vsak dan vsaj 40 minut aktivnosti in od tega vsaj pol na način, da se pošteno zadihamo, morda tudi oznojimo. To je lahko neko splošno priporočilo, vendar pa je to odvisno tudi od potreb in zmožnosti posameznika. Zato je najbolje, da nas pri svetovanju spremlja strokovnjak – kineziolog.

**Kakšno gibanje je najbolj zdravo? Katero gibanje je po vašem mnenju, vsaj z malo truda, dosegljivo vsem vzgojiteljicam in vzgojiteljem?**

Najbolj zdravo je gibanje v čisti naravi. Priporočam gibanja, ki temeljijo na elementarnih gibalnih vzorcih. Hoja in tek, žal premalokrat posežemo po enostavnih oblikah plezanja, plazenja in skakanja. Tudi metanje, lovljenje, potiskanje, vlečenje in ostala elementarna gibanja, ki jih lahko v naravi enostavno dosegamo, so zelo priporočljiva. Vsa omenjena gibanja vplivajo na funkcionalno in lateralno simetrijo gibalnega sistema človeka – na to, kar z današnjimi običajnimi dnevnimi opravili (vožnja, računalnik, pisanje, kuhanje ...) rušimo. Taka kompenzatorna gibanja, pri katerih še pospešimo srčni utrip do ravni, pri kateri se težko pogovarjamo (zadahnost), so enostavno, lahko dosegljivo in učinkovito zdravilo!

**Otroštvo je obdobje razvoja funkcionalnih zmožnosti in gibalnih kompetenc, ste poudarili na svojem nastopu. Kdaj je otrok gibalno kompetenten?**

Prej omenjena elementarna gibanja oz. gibalni vzorci naj bi pri otroku »dozoreli« okoli 4 leta starosti. Vendar pa opažamo, da se to dozorevanje vedno bolj odmika v poznejše mesece. Žal danes niso redkost otroci, ki neskladno tečejo, skačejo, sploh pa se ne plazijo. Plezanje pa lahko že opredelimo kot pozabljeni gibalni vzorec!

Ta pomanjkanja gibalnih izkušenj v zgodnjem otroštvu sicer lahko v razvojnih letih še nekoliko nadoknadimo, če pa se v življenju otroka hkrati pojavi več takih dejavnikov, recimo pomanjkanje gibalne aktivnosti, gibalna nekompetentnost in prekomerna telesna teža, ima lahko to izredno negativne posledice v mladostniškem obdobju. Neskladno gibanje je tudi iz vidika potrebne energije neracionalno in ima za posledico večjo porabo energije, hitrejše utrujanje in slabo gibalno samopodobo. Tako se posameznik ne vključuje v gibalne aktivnosti in se hitro zateče v bolj »varne in prijazne« virtualne prostore! Raven gibalne kompetentnosti in vsesplošen razvoj t. i. gibalnega kapitala posameznika je tako v tem spiralnem modelu vedno bolj ogrožen in zato je vedno več otrok in tudi mladostnikov gibalno vse slabše kompetentnih. Žal pa to ni le odklon od uspešnega rekreativnega ali tekmovalnega športnega udejstvovanja, temveč vodi tudi v škodljive adaptacije, poškodbe in kronična obolenja.

**Vzgojiteljica je otrokov model gibanja. Poudarili ste, da neskladno usvojeni elementarni gibalni vzorci v otroštvu zavirajo proces nadgradnje zahtevnejših gibalnih vzorcev. Kaj mislite z neskladno usvojenimi gibalnimi vzorci?**

Ti vzorci so osnova gibalnim stereotipom – naučenim gibanjem, kot so nogomet, smučanje, košarka ali pla-

vanje ... Odsotnost zadostnih gibalnih spodbud, ki nastopi kot posledica spiralnega modela neaktivnosti, se dodatno kaže v nezainteresiranosti mladostnikov in kasneje odraslih za vključevanje gibalne aktivnosti v lasten življenjski slog.

**Kakšen model in vzor gibanja naj bo torej vzgojiteljica v vrtcu?**

Vzgojiteljica ima izredno poslanstvo v postavljanju osnov življenjskega sloga otroka. Otroci »snemajo« veliko več in veliko bolj intenzivno in učinkovito, kot se sploh zavedamo. Zato mora biti tudi v smislu gibalno aktivne osebe ustrezen vzor – model. Biti dnevno aktiven tudi v smislu prihoda in odhoda na delo, s popoldanskimi sprehodi in tedenskimi izleti in gibalnimi navadami, ki jih z otroki delimo, je pomemben napotek vzgojiteljem. Vsekakor pa so v tem smislu pomembni tudi starši. Velikokrat se ti izgovarjajo, da otroci danes preživijo več časa v vrtcu kot doma. Toda kakovost preživetega časa s straši – odhod in prihod v vrtec, čas in kakovost počitka, prehranske navade in običaji, dopustovanje in še bi lahko naštevali, pustijo pomemben pečat za otrokov nadaljnji razvoj in oblikovanje vedenjskih vzorcev.

**Omenili ste večdimenzionalni kompetenčni model gibalnega razvoja. Lahko razložite?**

Gibalna kompetenca predstavlja temeljni vzvod za skladno delovanje človekovega organizma, njegovo kakovost življenja kot tudi za ohranjanje in zagotavljanje zdravja. Danes živimo vsesplošno na kompetence osredinjeno obdobje, pri tem pa pozabljamo na vlogo in pomen gibalne kompetence. Ta med ostalimi kompetencami sodobnega človeka pada v ozadje in je v očeh povprečnega človeka nekaj, kar naj bi potreboval le športnik! Današnji »sedeči« način življenja in splošno pomanjkanje zadostne količine gibalne/športne aktivnosti (t. i. »hipokinetični« pogoji) pa vodi

tudi v kronične nenalezljive bolezni, ki so danes med najbolj pogostimi vzroki umrljivosti. Zato je vedno bolj očitno, da je v tem kontekstu splošna moralna renesansa neizogibna, če želimo preživeti in ohraniti okolje v stanju, ki daje človeku možnost, da uspeva. In če želi preživeti, mora znova premisliti, ovrednotiti in prilagoditi svoje delovanje objektivnim izzivom in potrebam. Večdimenzijski kompetenčni model gibalnega razvoja, ki smo ga na osnovi številnih študij opredelili in umestili v teorije gibalnega razvoja sodobnega človeka, temelji na spremenjenih potrebah in vlogi gibalnih vzorcev v življenju človeka. Od otroštva – obdobja vzpostavljanja gibalnih kompetenc – preko obdobja odraslosti – časa neizmernega trošenja in izrabe gibalnih kompetenc – pa do starosti – časa kompenzacije vloženega in ohranjanja gibalnih kompetenc. Med razvojem strukture v otroštvu, spremembe

funkcije v odraslosti in ponovnemu pomenu ohranjanja strukture se gibalne spodbude pojavljajo v različni vlogi in potrebi v življenjskih obdobjih. V vseh pa je gibalna aktivnost in aktiven življenjski slog nepogrešljiv dejavnik ravnovesja in zdravja – slednje pa dejavnik kakovost življenja in zadovoljstva!

### Kaj bi še radi povedali, pa vas nismo vprašali?

Vprašali ste me veliko in upam, da sem s svojim razmišljanjem prispeval oz. spodbudil nadaljnja razmišljanja pri vseh, ki bodo to brali. Morda bi dodal le to – celovit in učinkovit gibalni sistem, ki smo ga v evoluciji razvili pri nas, ob značilni socialni komunikaciji in neizmernih kognitivnih zmoglosti, nas opredeljuje kot nekaj posebnega na našem planetu. Ne pozabimo, kaj nas je oblikovalo! Zato ni nikoli dovolj besed, ki lahko človeka prepričajo in ga v tem smislu

vrnejo k svojim koreninam. Vse, ki vas zanima več o tem, kaj se z današnjim otrokom in mladostnikom dogaja, kje izgublja, kakšne so posledice in kaj lahko storimo, da spremenimo ta trend, vabim, da se nam pridruži na letošnjem jubilejnem srečanju – konferenci *Otrok v gibanju*<sup>1</sup>. Ta bo letos že desetič zaporedoma in sicer med 7. in 9. oktobrom, torej v tednu otroka in bo potekala v Portorožu. Številni strokovnjaki – kineziologi, zdravniki, učitelji in vzgojitelji, domači in tuji – bomo podali svoje poglede in skupaj iskali rešitve. Vabljeni, da se nam pridružite.

**Zahvaljujemo se vam za odgovore. Želimo vam uspešno konferenco.**

*Spraševala je Betka Vrbovšek*

## IZ TEORIJE V PRAKSO

Sladana Trapič, dipl. vzgojiteljica, Vrtec Domžale

### Otrokov listovnik v vrtcu

#### Povzetek

V prispevku predstavljam listovnik kot obliko poučevanja in usvajanja znanja v vrtcih. Listovnik predstavlja sodoben način poučevanja in ocenjevanja otrok, ki se od tradicionalnega načina razlikuje v tem, da so v samo ocenjevanje aktivno vključeni tudi otroci, ki lahko sami kritično opišejo svoje izdelke in spremljajo svoje dosežke.

**Ključne besede:** listovnik, portfolio, predšolska vzgoja, vrtec.

Listovnik predstavlja otroško osebno mapo, ki ga nekateri imenujejo tudi *portfolio* – ta naziv pa izhaja iz francoščine in pomeni mapo za dokumente (Aber 2001). V SSKJ je beseda *listovnik* opisana kot okras v obliki niza listov in kot kartoteka. Besede *portfolio* v slovarju ni zapisane, naveden pa je še starejši izraz *portfelj*, ki je opredeljen kot listnica (SSKJ 2018). V izobraževanju se listovnik opisuje kot mapa otrokovih izdelkov ali dosežkov (Aber 2001) oziroma osebna dokumentacija otroka in javna dokumentacija, kjer so izdelki in dosežki otroka vidni tudi drugim (Jurišević 2007).

Listovnik predstavlja tudi ocenjevalno sredstvo, kjer učitelji in vzgojitelji sodelujejo z otroki kot partnerji. Gre za pristno obliko ocenjevanja, ki otrokom omogoča usvajanje življenjsko pomembnih veščin. Gre za postopek,

kjer otroci sodelujejo pri izbiri svojih najboljših izdelkov in jih primerjajo s svojimi prejšnjimi izdelki ter jih kritično ovrednotijo – povejo prednosti in pomanjkljivosti izdelkov (Easley in Mitchell 2007). Navajanje na aktivno sodelovanje otrok zahteva od vzgojitelja, da spodbuja otroke k reflektiranju lastnega razvoja in razvija zmoglosti oblikovanja lastnih ciljev, kriterijev in standardov (Stritar in Sentočnik 2011). Ta način učenja predstavlja prehod k sodobnejšem pouku, pri katerem je pomembna neposredna aktivnost otrok pri raziskovanju in opazovanju, s katerimi bo otrok usvajal znanje na različne načine (Ružič 2001).

Cilj listovnika je podpiranje otroka pri učenju, učitelj in vzgojitelj pa morata predvidevati optimalne pogoje za učenje in razvoj otrok (Stritar in Sentočnik 2011). Vzgojitelji opazujemo otrokove odzive v igri, beležimo poseb-

<sup>1</sup>Več o tem preberite v rubriki Obvestila.