Ul. Pozorišna 13
75 000 Tuzla B&H
Tel. +387 (0)61 141 409
+387 (0)61 146 306
+387 (0)61 139 619
muios@bih.net.ba

Biologija kroz pokret i emocionalnu samoregulaciju – podrška učenicima kroz aktivno učenje

***OBLAST*:** Matematička i prirodno-naučna pismenost – prirodno-naučna pismenost**, uz povezanost sa tjelesnim i zdravstvenim odgojem.**

POLAZIŠTE – ZAŠTO JE PRAKSA PROVEDENA?

- Polazište za realizaciju prakse bila je potreba da se nastavni proces prilagodi učenicima kojima standardni način izvođenja nastave ne pruža dovoljno mogućnosti za izražavanje vlastitih sposobnosti, interesa i potencijala. Poseban fokus stavljen je na stvaranje uslova u kojima učenici mogu pokazati svoje jake strane, aktivno učestvovati i svoju energiju usmjeravati na konstruktivan način.
- Kod određenih učenika uočene su karakteristike poput izražene potrebe za kretanjem, glasnog i nametljivog ponašanja, teškoća u prihvatanju autoriteta, nemotiviranosti za nastavu, povodljivosti, eksplozivnih reakcija i neadekvatnog kanalisanja negativne energije. Istovremeno, kod učenika su prepoznate značajne fizičke sposobnosti, spremnost na fizički rad i potencijal koji se može funkcionalno uključiti u nastavni proces.
- Praksa je zato usmjerena na **promjenu rutine i standardnog načina izvođenja nastave**, uz uvođenje kretanja, tjelesnih aktivnosti i kratkih aktivnosti emocionalnog osvještavanja. Na taj način učenicima se omogućava da svoje fizičke sposobnosti i pažnju koriste na konstruktivan način, uz istovremeno razvijanje svijesti o vlastitim emocijama i ponašanju.

CILJNA GRUPA DJECE

- Ciljna grupa je odjeljenje **IXa**, sa posebnim fokusom na tri učenika kod kojih su prepoznate različite potrebe i karakteristike značajne za planiranje i realizaciju prakse.
- Kod jednog učenika izražena je potreba za kretanjem, glasnije i nametljivije ponašanje, kao i teškoće u prihvatanju autoriteta i adekvatnom usmjeravanju negativne energije. Kod drugog učenika uočene su povodljivost, vrijednost i izražene fizičke sposobnosti, uz povremene eksplozivne reakcije. Treći učenik pokazuje izražene intelektualne i fizičke potencijale, potrebu za kretanjem, glasnije ponašanje i nižu motivaciju za učešće u nastavi, uz teškoće u konstruktivnom usmjeravanju negativne energije.
- Zajednička karakteristika učenika obuhvaćenih individualnim fokusom jeste postojanje izraženih fizičkih potencijala i potrebe za aktivnijim uključivanjem u nastavni proces. Praksa nastoji njihove sposobnosti i potrebu za kretanjem usmjeriti prema konstruktivnim aktivnostima koje omogućavaju izražavanje, aktivno učešće i doživljaj uspjeha.
- Istovremeno, aktivnosti emocionalnog osvještavanja provode se sa cijelim odjeljenjem, čime se učenicima omogućava da prepoznaju i imenuju vlastite emocije, osvijeste tjelesne reakcije povezane s emocijama te razvijaju razumijevanje emocionalnih stanja drugih. Na taj način podrška nije usmjerena samo na pojedince, već doprinosi stvaranju podsticajnijeg i inkluzivnijeg razrednog okruženja.

CILJEVI PRAKSE

Opći cilj

- **Podsticati aktivno, funkcionalno i motivirajuće učenje kroz povezivanje nastavnih sadržaja biologije sa tjelesnim aktivnostima i razvojem sposobnosti prepoznavanja i regulisanja vlastitih emocija.**

Specifični ciljevi

Praksom se nastojalo:

- omogućiti učenicima da svoje fizičke sposobnosti koriste na konstruktivan i društveno prihvatljiv način;
- povećati mogućnosti učenika za aktivno izražavanje vlastitih sposobnosti i potencijala;
- unaprijediti motivaciju za učešće u školskim aktivnostima;
- omogućiti konstruktivno kanalisanje negativne energije i smanjenje emocionalne napetosti;
- razvijati razumijevanje značaja rasta i razvoja tokom puberteta;
- unaprijediti razumijevanje razvoja i značaja koštano-mišićnog sistema;
- povezivati usvojena biološka znanja sa praktičnim tjelesnim aktivnostima;
- razvijati sposobnost prepoznavanja i imenovanja vlastitih emocija;
- podsticati učenike da prepoznaju gdje i na koji način osjećaju emocije u tijelu;
- razvijati primjerene načine reagovanja u situacijama ljutnje i bijesa;
- podsticati samostalno promišljanje o vlastitom ponašanju i načinima suočavanja sa snažnim emocijama;
- razvijati osjećaj lične vrijednosti i samopouzdanja kroz iskustvo uspjeha i pokazivanje vlastitih sposobnosti.

MEĐUPREDMETNA KORELACIJA

Biologija

- Biologija predstavlja osnovno nastavno područje prakse. Sadržaji o **rastu i razvoju u pubertetu** i **razvoju koštano-mišićnog sistema** neposredno se povezuju sa praktičnim aktivnostima jačanja mišićnog i koštanog sistema.

Tjelesni i zdravstveni odgoj

- Tjelesni i zdravstveni odgoj omogućava praktičnu primjenu bioloških znanja kroz različite oblike vježbanja i fizičkog angažmana. Učenici svoje fizičke sposobnosti koriste kao sredstvo aktivnog učenja, a ne samo kao izdvojenu tjelesnu aktivnost.

- Korelacija ova dva područja omogućava da se sadržaji o funkcionisanju ljudskog organizma povežu sa neposrednim iskustvom učenika i praktičnim djelovanjem.

AKTIVNOSTI

Uvodna aktivnost – razumijevanje rasta i razvoja

- Na času biologije učenici se upoznaju sa značajem **rasta i razvoja tokom puberteta**, sa posebnim naglaskom na razvoj koštano-mišićnog sistema.
- Svrha aktivnosti je povezivanje nastavnih sadržaja sa tjelesnim razvojem učenika i stvaranje osnove za kasniji praktični rad.

Tjelesne aktivnosti

- Nakon uvodnog dijela planirane su aktivnosti usmjerene na **jačanje mišićnog i koštanog sistema**. U radu se koriste različiti rekviziti, čime se omogućava aktivno uključivanje učenika i praktična primjena znanja.
- Troškovi i jedinične cijene navedene opreme nisu iskazani, pa **ukupan finansijski iznos nije moguće utvrditi**.
- Posebna vrijednost ovih aktivnosti jeste mogućnost da učenici koji pokazuju izražene fizičke sposobnosti dobiju priliku da ih pokažu u strukturiranom nastavnom okruženju.

Individualni razgovor sa učenicima

- U kasnijoj fazi predviđen je individualni razgovor nastavnice sa tri posebno obuhvaćena učenika.
- Fokus razgovora je pitanje:

- **Kako se ponašati kada dođe do napada ljutnje ili bijesa?**

Važan princip ovog pristupa jeste da učenik sam učestvuje u pronalaženju adekvatnog načina suočavanja sa ljutnjom i bijesom. Umjesto gotovih interpretacija odrasle osobe, učeniku se daje prostor da sam promišlja o svom ponašanju i mogućim odgovarajućim reakcijama.

OSTVARENI ISHODI

Obrazovni ishodi

Praksa je usmjerena na razvijanje i primjenu znanja o:

- rastu i razvoju čovjeka tokom puberteta;
- značaju razvoja koštano-mišićnog sistema;
- povezanosti tjelesne aktivnosti i razvoja mišićnog i koštanog sistema;
- prepoznavanju i imenovanju emocionalnih stanja;
- povezanosti emocija i tjelesnih reakcija.

Funkcionalni ishodi

Praksa je usmjerena na razvoj:

- primjene znanja kroz praktične aktivnosti;
- samoposmatranja i emocionalnog osvještavanja;
- sposobnosti prepoznavanja i imenovanja vlastitih emocija;
- prepoznavanja tjelesnih reakcija povezanih sa emocijama;
- samokontrole i konstruktivnog usmjeravanja energije;
- komunikacije o vlastitim osjećajima;
- samostalnog traženja odgovarajućih načina reagovanja u situacijama ljutnje i bijesa;
- aktivnog učešća u nastavnom procesu;
- korištenja vlastitih fizičkih sposobnosti u funkciji učenja.

Odgojni ishodi

Praksa je usmjerena na razvijanje:

- odgovornijeg odnosa prema vlastitom ponašanju;
- uvažavanja vlastitih i tuđih osjećaja;
- konstruktivnog reagovanja u situacijama emocionalne napetosti;
- samopouzdanja kroz doživljaj vlastite uspješnosti;
- osjećaja lične vrijednosti i pripadnosti;
- uvažavanja različitih emocionalnih reakcija među učenicima;
- spremnosti na saradnju i zajedničko učenje.