

Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

Inkluzivna politika se razlikuje od integracije ravno po tem, da je treba v okolju, kamor se otroci s posebnimi potrebami vključujejo, razviti ustrezne oblike in mehanizme za njihovo uspešnejše vključevanje. Na tem področju je raznovrstnost oblik in strategij dela še toliko bolj pomembna. V tem okviru želimo razviti različne aktivnosti in metode dela z učenci/dijaki s posebnimi potrebami, nove oblike in načine izvajanja programa usposabljanja za življenje in delo, nove strategije dela z učenci/dijaki s posebnimi potrebami, ki so vključeni v srednješolske programe, in v praksi uvesti rešitve za uspešnejšo inkluzijo (koncepta soustvarjanja pomoči in učenja, k zgodnejšemu prepoznavanju primanjkljajev na posameznih področjih učenja in razvoju strategij učenja).

Namen in cilji podprojekta

Cilji podprojekta so:

1. Načrtovanje aktivnosti z usmerjanjem, soustvarjanje programa s strani udeležencev, udeležence in celoten kolektiv doma seznaniti s cilji projekta, odkrivanje močnih področij udeležencev, vsakodnevno izvajanje sprostitev in razgibalnih vaj, izvajanje gibalnih in športnih aktivnosti (trimčkanje, sprehodi, sankanje, aktivnosti v telovadnici).
2. Vsakodnevno izvajanje sprostitev in razgibalnih vaj, odkrivanje močnih področij udeležencev, izvajanje gibalnih in športnih aktivnosti (fitnes, namizni tenis, orientacija, pohodništvo, smučanje), predstavitev rezultatov ob koncu izvajanja zaključenih področij projekta staršem in širši javnosti, priprava tekmovanja v tekanju, sodelovanje z zunanjimi institucijami (socializacija).
3. Ob zaključku izvajanja projekta predstavitev rezultatov staršem in vsej širši javnosti, evalvacija z vsemi udeleženci projekta.

Program, izveden v okviru podprojekta, je namenjen razvijanju novih metod in oblik vzgojnega dela z učenci in dijaki s posebnimi potrebami v skladu z usmeritvami evropskih oziroma nacionalnih dokumentov. Je pripomoček in orodje za načrtno in

sistematsko izvajanje aktivnosti s področja gibanja, rekreacije, športa in s tem zdravega načina življenja.

Cilji pripravljenega programa:

- Vključevanje učencev in dijakov s posebnimi potrebami v načrtovane aktivnosti.
- Sodelovanje z drugimi institucijami (vladnimi in nevladnimi).
- Vrednotenje in sprotno evalviranje izvedbe programa.

Načela dela:

- usklajenost,
- samoregulacija in aktivna vloga udeležencev in izvajalcev,
- individualizacija, diferenciacija,
- odprtost in integracija v okolje,
- pozitivna naravnost,
- vsestranskost,
- primernost,
- socializacija,
- doslednost,
- ciljna usmerjenost.

Opis vsebine z aktivnostmi podprojekta

- Na skupnem sestanku z učenci in dijaki s posebnimi potrebami smo predstavili načrt projekta. Skupaj smo načrtovali dodatne dejavnosti, ki smo jih pozneje vnesli v program.
- S skupnim načrtovanjem smo razvijali medvrstniško sodelovanje med učenci in dijaki s posebnimi potrebami, odgovornost do izpolnjevanja nalog. Sodelovanje je pozneje zelo pomembno pri vseh nadaljnjih aktivnostih, predvsem na področju medsebojnih odnosov, pomoči drug drugemu in skrbi za zdravje in varnost drug do drugega.

- Odkrivali smo učenčeva in dijakova splošna in posebna področja, kompetentnosti, ki so potekali preko načrtovanih aktivnosti. Ugotavljali smo njihova močna področja in jih nadgrajevali. S tem smo dosegli, da so pridobivali večjo pozitivno samopodobo. Posledično so izboljšali kakovost svojega življenja in dela.
- Vsakodnevno smo izvajali sprostitvene in razgibalne vaje med učnim delom, in sicer po 10 minut. Spodbujali smo jih h gibalnim in športnim aktivnostim, aktivnostim, usmerjenim v razvijanje kardiovaskularnega sistema. Učenci so usvojili izvajanje mnogih dejavnosti in tako z rednim izvajanjem izboljšali svoje zdravje ter v nadaljevanju skrbeli za fizično kondicijo.
- Pomembno vlogo pri udeležencih, njihovi samostojnosti in vključenosti v okolje ima orientacija, tako v ožjem kakor v širšem okolju. To aktivnost smo izvajali s sodelovanjem s planinskim društvom. Pripravili smo praktična predavanja o gibanju na pohodih, opremi, orientaciji.

Vsebine aktivnosti podprojekta, ki so bile realizirane skozi obdobje izvajanja projekta, so zajete v pripravljnem in izvedenem programu.

Aktivnost: Sestanek z udeleženci v projektu

Cilji:

1. Predstaviti načrt projekta, skupno načrtovati dodatne dejavnosti, ki trenutno še niso v projektu.
2. S skupnim načrtovanjem razvijati medvrstniško sodelovanje med učenci in dijaki s posebnimi potrebami, odgovornost do izpolnjevanja nalog.
3. Razvijati sodelovanja udeležencev projekta pri načrtovanju, odločanju, izvedbi.

Aktivnost: Seznanitev in predstavitev projekta staršem in širši javnosti na roditeljskem sestanku

Cilj:

1. Seznaniti s cilji projekta udeležence, starše in celoten kolektiv doma.

Aktivnost: Razgibalne in sprostitvene vaje

Cilji:

1. Spodbujati udeležence h gibalnim in športnim aktivnostim, aktivnostim, usmerjenim v razvijanje kardiovaskularnega sistema.
2. Usvojiti izvajanje naštetih dejavnosti in tako z rednim izvajanjem izboljšati svoje zdravje in v nadaljevanju skrbeti za fizično kondicijo.
3. Vsakodnevno izvajati sprostivne in razgibalne vaje, gibalne in športne aktivnosti.
4. Razvijati sodelovanje z okoljem (fizioterapevtka).

Aktivnost: *Sprehodi*

Cilji:

1. Spodbujati učenčev in dijakov razvoj in sposobnosti na vseh področjih.
2. Razvijati in spodbujati socialno sprejemljive oblike vedenja in vključevanja v okolje (socializacija).

Aktivnost: *Ugotavljanje močnih področij udeležencev*

Cilji:

1. Ugotoviti močna področja udeležencev projekta in jih nadgrajevati.
2. Doseči, da bodo pridobivali pozitivno samopodobo.
3. Posledično izboljšati kakovost njihovega življenja in dela.

Aktivnost: *Priprava osnutka programa Z gibanjem do zdravja*

Cilji:

1. Razvijati nove strategije dela z učenci in dijaki s posebnimi potrebami.
2. Dvigati kakovosti na področju vzgojnega dela z učenci/dijaki s posebnimi potrebami v dijaškem domu.

Aktivnost: *Igre na snegu*

Cilji:

1. Sproščati napetosti, depresijo in agresijo.
2. Spodbujati in razvijati primerne vedenjske vzorce in čustveno izražanje ob športnih dogodkih.

Aktivnost: *Športne aktivnosti na domačem igrišču*

Cilji:

1. Oblikovati in razvijati pozitivno podobo o sebi (samopodoba).
2. Zmanjševati ali preprečevati neprimerne oblike vedenja.

Aktivnost: *Igranje bowlinga*

Cilji:

1. Oblikovati in razvijati pozitivno podobo o sebi (samopodoba).
2. Razvijati sodelovanje z okoljem in pozitivno komunikacijo.

Aktivnost: *Športno popoldne*

Cilji:

1. Sproščati napetost, depresijo in agresijo.
2. Poznati in izbirati različne oblike gibanja in športnih aktivnosti.
3. Spodbujati in razvijati primerne vedenjske vzorce in čustveno izražanje ob športnih dogodkih.

Aktivnost: *Udeležba na Igrah dobre volje*

Cilji:

1. Pripraviti tekmovanje v tekanju, sodelovati z zunanjimi institucijami (socializacija).
2. Razvijati sodelovanje z okoljem in pozitivno komunikacijo.

Aktivnost: *Igre z žogo v telovadnici*

Cilji:

1. Kakovostna in vodena zapolnitev prostega časa.
 2. Sproščanje in usmerjanje psihičnih napetosti, zadovoljiti lastne potrebe po gibanju.
 3. Spodbujati skladen telesni in duševni razvoj.
- Graditev pozitivne samopodobe učencev/dijakov.

Aktivnost: *Orientacija*

Cilji:

1. Razvijati in spodbujati socialno sprejemljive oblike vedenja in vključevanja v okolje (socializacija).
2. Vnašati različne aktivnosti, povezane z gibanjem, v življenje in delo dijaškega doma, aktivno preživljati prosti čas.
3. Razvijati inkluzijo učencev in dijakov s posebnimi potrebami.

Aktivnost: *Predstavitve projekta širši javnosti*

Cilji:

1. Predstaviti projekt staršem in širši javnosti.
2. Evalvirati delo, slediti svojemu delu.

Čas izvajanja: čas trajanja podprojekta.

Nosilec izvedbe: nosilca projekta, vzgojitelji, medicinska sestra, receptor, vodniki in markacisti planinskega društva.

Kraji izvedbe: učilnica, jedilnica, telovadnica, okolica doma, trim kabinet, domsko igrišče, trim steza, center za bowling, izlet po dogovoru.

Pripomočki: računalnik, Power Point predstavitev, blazine, športni pripomočki, literatura, zimska oblačila in obutev, sanke, žoge, rolke, skiroji, badminton, keglji, žoge, obroči, copati, rute, športna torba ...

Uporabljene metode in oblike dela

Uporabljene metode dela:

- metoda spodbujanja,
- metoda navajanja,
- metoda poučevanja,
- metoda preprečevanja,
- metoda aktivnega sodelovanja in vključevanja,
- metoda razgovora,
- metoda kulturnih vplivov,
- metoda prepričevanja,
- metoda preverjanja.

Uporabljene oblike dela:

- delo s posameznikom,
- delo z vzgojno skupino,
- delo v manjših skupinah,
- medskupinsko vzgojno delo,
- delo v timu,
- sodelovanje s šolo, okoljem.

Uporabnost rezultata podprojekta

Rezultati podprojekta:

- izdelan in uveden program Z gibanjem do zdravja;
- vključitev predvidenega števila učencev/dijakov;
- v izvajanje projekta so bili vključeni vsi strokovni delavci doma;
- pri aktivnostih projekta smo sodelovali z drugimi vladnimi in nevladnimi institucijami.

S pomočjo izdelanega programa Z gibanjem do zdravja bo v naslednjih letih na ravni celotnega dijaškega doma lažje načrtovati aktivnosti dela z vsemi učenci in dijaki. Delo s pomočjo programa pomeni razvijanje novih oblik in metod vzgojnega dela v dijaškem domu.

Sodelujoči v podprojektu

Skupaj je bilo v podprojekt in njegovo izvedbo vključenih 30 učencev oziroma dijakov, ki imajo odločbe o usmeritvi, oziroma dijakov s posebnimi potrebami. Od tega je bilo 15 učencev in 15 dijakov.

V podprojektu je skupaj delovalo 10 strokovnih delavk oziroma delavcev, vsi strokovni delavci doma.

Kot zunanji partnerji je sodelovalo 5 organizacij, in sicer Osnovna šola dr. Ljudevita Pivka Ptuj, Šolski center Ptuj, Bowling center Ptuj, Športni zavod Ptuj in Planinsko društvo Cirkulane.

Strokovna skupina podprojekta: mag. Danica Starkl, Darka Jurgec, Ivan Hercog, Klementina Pulko, Stanka Kuhar, Nadja Požek, Saša Krefl, Silvestra Emeršič.