



## TRIMinute:

### Videovadnice za kratke gibalno-kognitivne premore med poukom, ki olajšajo poučevanje in krepijo učne sposobnosti otrok

Miselne in gibalne vaje, namenjene sproščanju, motivaciji, povečanju koncentracije in razvoju drugih spodobnosti otrok – enostavno, vsakodnevno uporabno in učinkovito orodje, za katerega niso potrebne posebne priprave.

**Avtorici:** Jasna Markuš, Mihaela Škrj Brglez

**Strokovna podpora:** Jasna Trapečar Pavšič, prof. spec. in reh. ped.

---

Sistem (splet) vaj za aktivne premore med poukom je nov, inovativen, sodoben koncept, ki sledi trendom na področju nevroznanosti ter nacionalni in globalnim strategijam o vnašanju gibanja v učni proces. Vaje spodbujajo gibalne spretnosti in aktivirajo možgane za lahkotnejše učenje. So **ciljno in strokovno izbrane** tako, da vplivajo na številne funkcije, ki so pri opisu vsake vaje natančno opredeljene.

Videovadnice so namenjene:

- ▶ sproščanju, motivaciji, zmanjševanju stresa ali
- ▶ preusmeritvi miselnega toka oz. preprečevanju miselne prenasičenosti ali
- ▶ krepitvi oz. spodbujanju različnih področij, kot so sposobnost učenja, orientacija, pozornost, koncentracija, koordinacija, fina motorika, groba motorika, ravnotežje, govorne sposobnosti, vztrajnost idr.,
- ▶ krepitvi samozavesti z usvajanjem izzivov (zahtevnejših vaj).

Od drugih podobnih produktov se naš razlikuje v enostavnosti in priročnosti dostopa in uporabe s strani učitelja, saj **priprave niso potrebne**, vaj se ni treba učiti ali učitelju vplivati nanje. Primerne so **za cel razred** ne glede na sposobnosti in zmožnosti posameznika (vsak lahko nekaj od tega odnese – tudi učitelj, če dela vajo ali pa sam predahne). Vaje se lahko uporabljajo **ob različnih situacijah** po presoji učitelja in **za različne cilje**, en- do večkrat na dan skozi vse šolsko leto. Pri izvajanju vaj niso potrebne **nobene prilagoditve prostora**, saj se izvajajo v mikro prostoru posameznega učenca (za ali ob mizi in stolu, sede, stoje v razredu).

Videovadnice TRIMinute predstavljajo učinkovit in atraktiven didaktičen, pedagoški in vzgojni pripomoček, podprt s strokovnimi dognanji.



## Strokovno ozadje za TRIMinute

Videovadnice za aktivne premore med poukom so narejene z namenom spodbujanja in dozorevanja različnih področij učenja in razvoja otrok, z namenom sprostitve in motivacije ter z namenom povečanja učinkovitosti in lahkotnosti učenja.

Dejstvo je, da otroci vstopajo v šolo vedno manj zreli in pripravljeni za kognitivne izzive šolanja. Pedagoški delavci opažajo pri učencih, v primerjavi s prejšnjimi generacijami, več težav s koncentracijo, usmerjanjem pozornosti, s slušno in vidno pozornostjo, z grafomotoriko in držo pisala, s finomotoriko, z govorom in jezikom, z gibalnimi spretnostmi (gibljivost, koordinacija, ravnotežje ...). Vedno več je otrok z učnimi težavami, razvojnimi zaostanki, vedenjskimi in čustvenimi težavami.

Naš šolski sistem pa za uspešno delo zahteva zrelost in spretnost na vseh omenjenih področjih. Pomanjkanje gibalnih in senzornih izkušenj ter spodbud v zgodnjem otroštvu, pretirana uporaba tehnologij, stresen način življenja, poudarek na storilnosti, pretirana zaščita otrok v razvoju njihove samostojnosti in odgovornosti vplivajo na izražanje in porast omenjenih težav ter posledično na razvoj negativnih kompenzacij za šolsko delo in s tem zmanjšano motivacijo, veselje, lahkotnost, hitrost in uspešnost učenja. Ob natrpanih učnih načrtih je delo učiteljev tako vedno večji zahteven izziv.

Učitelji se zavedajo pomembnosti gibanja in njegove povezave s kvalitetnim učenjem. Vedo, da gibanje aktivira možganske funkcije, da je količina gibanja lahko povezana z akademsko uspešnostjo, da učenje poteka kvalitetneje in lahkotneje, če se ob njem gibamo. Gibanje aktivira in povezuje vse možganske podsisteme za učenje. Učenje ni zgolj kognitivni proces. Je aktivnost celega telesa.

Z videovadnicami so ovire za več gibanja med poukom popolnoma odpravljene, saj zanje niso potrebne nobene posebne priprave, pripomočki ali prostor. Sklopi vaj trajajo nekaj minut, a hkrati dovolj, da spodbujajo ali sprostijo. Nekaj minut gibanja pospeši učno delo, motivira, spodbuja in vnaša pozitivne občutke, saj se ob gibanju sproščajo hormoni ugodja in zadovoljstva. Strah, da ne bi v uri predelali določeno snov, je ob tem odveč. Hkrati pa gibalni premori omogočajo tudi počitek od akademskih vsebin ob prenasičenosti. Sledenje posnetkom omogoča učiteljem, da se jim ni treba z gibanjem osebno izpostaviti pred razredom ali tvegati, da nad učenci izgubijo nadzor. Vaje so prilagojene za različne starostne skupine in se lahko izvajajo pred ali med poukom kateregakoli šolskega predmeta oz. snovi.

Vaje so zasnovane tako, da vplivajo oz. spodbujajo taktilni, vestibularni, propioceptivni, senzorni in motorični sistem, kar je baza, osnova v piramidi učenja. Na omenjenih sistemih sloni celoten kognitivni razvoj. Z vajami lahko spodbujamo dozorevanje omenjenih področij, kar omogoča razvoj višjih miselnih funkcij. Šola sicer ne more nadomeščati zgodnjega razvoja in spodbud staršev ter ožjega okolja, ima pa veliko vlogo pri dozorevanju otrok in omogočanju lahkotnejšega in kvalitetnejšega učenja.

Vaje videovadnic so ciljno in strokovno izbrane tako, da vplivajo na številne funkcije, ki so pri opisu vsake vaje natančno opredeljene. Učinek vaj se doseže ob večkratnem ponavljanju. Ob začetnih izvajanjih, učenju se tvorijo nove nevronske povezave, ki jih s ponavljanjem oz. večkratnim izvajanjem utrjujemo in avtomatiziramo. Tako vplivamo na dozorevanje pomembnih funkcij za zrelejše in lahkotnejše učenje in funkcioniranje ter aktiviramo možgane ob dolgotrajnem sedenju, poslušanju in sledenju.

Cilj vsake vaje je, da jo otrok izvede z lahkoto, pravilno in v ustreznem tempu, ob tem pa razvija funkcije, ki so navedene ob vsaki vaji.

Učitelj vaje izbira glede na potrebe razreda, glede na funkcije, ki jih želi razvijati ali spodbujati, glede na starost otrok in glede namen (spodbuda, sprostitev, izziv).

Vaje se lahko izvajajo pred poukom oz. ob začetku ure kot motivacija, priprava, uvod, načrtno aktiviranje določenih sposobnosti in spretnosti. Lahko pa med poukom kot sprostitev, za vzpostavljanje koncentracije, motivacije, aktiviranje.

Otroci vaje opazujejo in jih izvajajo v skupini, kar okrepi izkušnjo. Sledenje vajam na posnetkih spodbuja vizualno sledenje, slušno in vidno pozornost, sledenje ritmu, kopiranje gibov, urjenje spomina in sledenja zaporedjem ter navodilom.

Vaje še posebej razvijajo:

- **Sledenje z očmi.** Lahkotnost le-tega je nujna za kvalitetno branje, pisanje, prepisovanje in vizualno sledenje pouku.
- **Orientacijo na telesu.** To je osnova za dobro orientacijo na ploskvi in v prostoru.
- **Koordinacijo posameznih delov telesa (oko-roka, obe roki, nogi) in celega telesa.** To je osnova za kvalitetno pisanje, risanje, finomotorične in grobomotorične spretnosti.
- **Prehode čez sredino, povezovanje hemisfer s križnimi gibi.** Za lažje branje, pisanje, govor, komunikacijo, koordinacijo.
- **Motoriko in senzoriko rok.** Roke oživčujejo velik del možganske skorje in so povezane z razvojem govora. Predstavljajo orodje za količinske in številске predstave.
- **Spretnost rok.** Povezana je s spretnostjo grafo in finomotorike.
- **Pozornost, koncentracijo in vztrajnost.**
- **Motorično planiranje in organizacijo.**

Ob vsaki vaji je zapisan namen in učinek oz. katere funkcije, področja se spodbujajo.

S tem, da so vaje posnete in dostopne preko tehnologije, smo z avtoricama sledile željam, da bi bile vaje za otroke atraktivne preko njim zanimivega medija, da bi učiteljem olajšale delo s pripravami, vajami in prikazi in da bi dosegle vsako šolo, vsak razred. Hkrati pa smo se zavedale pasti pretirane uporabe tehnologije v učnih procesih. Ob videovadnicah otroci niso le pasivni sprejemniki informaciji, ampak aktivni udeleženci. Da bi se izognile pretirani vizualni stimulaciji, smo strokovno in premišljeno izbirale ozadja in efekte. Še posebej pri sklopih vaj, ki so namenjeni spodbujanju oz. razvijanju posameznih področij.

Videovadnice oz. miganice v programu TRIMinute se odlikujejo po strokovnem izboru in pripravi vaj, po praktičnosti in uporabnosti v šolskem prostoru ter po privlačnosti, pestrosti in izzivih sestavljenih gibalnih segmentov. So nov, sodoben in inovativen pripomoček.

Jasna Trapečar Pavšič, prof. spec. in reh. ped.



## Kako uporabljati videovadnice?

S svojimi uporabniškimi podatki se prijavite v spletno stran. Priporočamo uporabo novejših posodobljenih brskalnikov, kot so Google Chrome ali Mozilla Firefox.

Videovadnice so pripravljene tako, da so prilagojene starostnim stopnjam učencev. Tako so razdeljene v dva sklopa, in sicer prvi za učence od 1. do 5. razreda, drugi pa za učence od 6. do 9. razreda.

Videovadnice po želji in potrebi uporabljate (predvajate na platno ali interaktivno tablo) takrat, ko ocenite, da otroci potrebujejo določeno dejavnost. Vsaka videovadnica ima tudi natančna navodila, v kateri situaciji jo lahko uporabimo in kaj spodbuja, razvija, jača, na kaj vpliva ali krepi.

Izberite ustrezno videovadnico, ki vam bo podpora pri določeni dejavnosti oziroma situaciji.

Posnetek predvajate tako, da kliknete na funkcijo Predvajaj. 

Priporočamo, da izberete celozaslonski način predvajanja posnetka. 

### Kaj lahko učitelj svetuje otrokom pred izvedbo vaje?

- ▶ **Po najboljših močeh in čim bolj natančno posnemajte.**  
Poskusite po najboljših močeh čim bolj natančno posnemati in izvajati to, kar izvaja vrstnik v videu.
- ▶ **Vztrajajte do konca, četudi vam kaj ne gre.**  
Nič hudega ni, če vam katera vaja ne gre ali se izgubite med vajo. Poskusite se ujeti in nadaljajte.
- ▶ **Ne ozirajte se na druge. Osredotočite se nase in na prijatelja v videu.**  
Ni pomembno, kaj počnejo drugi v razredu. Osredotočite se nase in na prijatelja ali prijateljico v videu, ki vas vodi skozi vajo.
- ▶ **Vaje so pripravljene posebej za vas. Koristile bodo vašim možganom, telesu in počutju.**

### Pogoji uporabe

S prijavo na spletno stran se zavezujete, da svojega osebnega gesla ne boste posredovali tretjim osebam. Vsi posnetki so avtorsko zaščiteni, njihovo razmnoževanje in/ali kopiranje ni dovoljeno.

### Splošni pogoji

Dostopne podatke za videovadnice boste prejeli na vaš elektronski poštni. Za proračunske porabnike veljajo plačilni pogoji v skladu z zakonodajo o javnih plačilih. Naročnina na videovadnice se sklene za obdobje 12 mesecev in se ob poteku samodejno podaljša. Če želite naročnino na portal prekiniti, je o tem treba pisno opozoriti Založbo Forum Media najmanj 30 dni pred pričetkom novega letnega naročniškega obdobja.

## Naročilnica – videovadnice TRIMinute

Naročilnico lahko pošljete:

- po e-pošti: narocila@zfm.si
- po pošti: Založba Forum Media d.o.o., Prešernova ulica 1, 2000 Maribor
- ali nas pokličite na telefonsko številko 02 250 18 00

Da, naročamo  dostopov: **VIDEOVADNICE za kratke gibalno-kognitivne premore med poukom**

Cena za en dostop (enega uporabnika) = 9,90 EUR/mesec (DDV ni vštet v ceno.)

Posebne ugodnosti za več dostopov (več uporabnikov):

- 6–10 dostopov: 10 % popusta
- 11–15 dostopov: 20 % popusta
- 16–20 dostopov: 25 % popusta
- 21–25 dostopov: 30 % popusta
- nad 26 dostopov: 35 % popusta

Naročnik digitalnih vsebin – odgovorna oseba zavoda (ime in priimek):

E-naslov naročnika:

Zavod:

Davčna številka:

Davčni zavezanec:

 Da  Ne

Naslov naročnika:

Naslov za izdajo računa:

E-naslov za e-račun:

Kontaktna oseba (ime in priimek):

Delovno mesto:

Podpis naročnika:

Žig:

### Pogoji uporabe

S prijavo na spletno stran se zavezujete, da svojega osebnega gesla ne boste posredovali tretjim osebam. Vsi posnetki so avtorsko zaščiteni, njihovo razmnoževanje in/ali kopiranje ni dovoljeno.

### Splošni pogoji

Dostopne podatke za videovadnice boste prejeli na vaš elektronski poštni. Za proračunske porabnike veljajo plačilni pogoji v skladu z zakonodajo o javnih plačilih. Naročnina na videovadnice se sklone za obdobje 12 mesecev in se ob poteku samodejno podaljša. Če želite naročnino na portal prekiniti, je o tem treba pisno opozoriti Založbo Forum Media najmanj 30 dni pred pričetkom novega letnega naročniškega obdobja.

Za aktivacijo dostopov nam sporočite ime in priimek vseh učiteljev, ki želijo dostop, ter njihov elektronski naslov:

	Ime in priimek	E-naslov
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

	Ime in priimek	E-naslov
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		

Da, kot kontaktna oseba podajam privolitev za obdelavo osebnih podatkov (Označite).

Založba Forum Media d.o.o., Prešernova 1, Maribor stremi k najvišjim standardom varstva osebnih podatkov, ki jih obdeluje le, če vi to izrecno dovolite. Vabimo vas, da podate privolitev za obdelavo vaših podatkov na spodnjem obrazcu in si s tem zagotovite, da boste sprti obveščeni o vseh zakonskih novostih in izobraževalnih dogodkih ter da boste lahko izkoristili druge ugodnosti, ki vam jih ponuja Založba Forum Media.

Soglašam, da Založba Forum Media d.o.o., Prešernova 1, Maribor (odslej: družba), moje zgoraj posredovane podatke obdeluje za potrebe obveščanja o novostih in za potrebe neposrednega trženja njihovih produktov oziroma storitev (priročniki, knjige, izobraževanja in ostalo). Ob tem sem seznanjen/-a, da:

- lahko pooblaščen osebo za varstvo osebnih podatkov pri družbi kontaktiram preko e-naslova: dpo@zfm.si;
- osebni podatki ne bodo obdelovani za noben drug namen, kot navedeno zgoraj, in se bodo po prenehanju namena izbrisali;
- osebni podatki ne bodo posredovani tretjim osebam razen tistim uporabnikom, ki imajo za to podlago v zakonu, pogodbi ali izkažejo drugo pravno podlago;
- se bodo osebni podatki, pridobljeni na podlagi privolitve in za namen iz privolitve, obdelovali dokler privolitve (soglasja) ne bom preklical (umaknil) oziroma dokler ne bom sporočil zahteve za izbris podatkov iz baz. Svojo privolitev za obdelavo podatkov za zgoraj naveden namen lahko kadarkoli prekličem, začasno ali trajno, tako, da v elektronskem sporočilu kliknem na označeno povezavo za odjavo ali da pokličem na številko 02/250 18 00. Pri tem preklic privolitve ne vpliva na zakonitost obdelav, ki so se na njeni podlagi izvajale do njenega preklica;
- imam po zakonu pravico od družbe zahtevati dostop do podatkov, njihov popravek, izbris ali omejitev obdelave ter pravico vložiti ugovor zoper obdelavo osebnih podatkov in zahtevo za prenos osebnih podatkov. Navedene pravice lahko uveljavljam z zahtevo, poslano na (elektronski) naslov: dpo@zfm.si;
- lahko osebne podatke iz zbirk družbe za v privolitvi naveden namen obdelujejo tudi pogodbeni partnerji, s katerimi ima družba sklenjene pogodbe o obdelovanju osebnih podatkov in ki hkrati lahko zagotavljajo ustrežno visoko raven varstva osebnih podatkov;
- lahko pri nadzornem organu (Informacijski pooblaščenec RS) vložim pritožbo, če obdelava osebnih podatkov ne bi bila skladna s predpisi;
- se promocijska sporočila lahko posredujejo v okviru segmentiranega neposrednega trženja, kar lahko vključuje tudi oblikovanje profilov za zagotovitev, da se pošiljajo takšne informacije, ki so na podlagi analize mojih aktivnosti in zanimanj v največji možni meri prilagojene mojim potrebam in interesom;
- več informacij o varstvu osebnih podatkov v družbi lahko pridobim v »Pravilih o varstvu osebnih podatkov družbe«, dostopnih na [www.zfm.si](http://www.zfm.si).