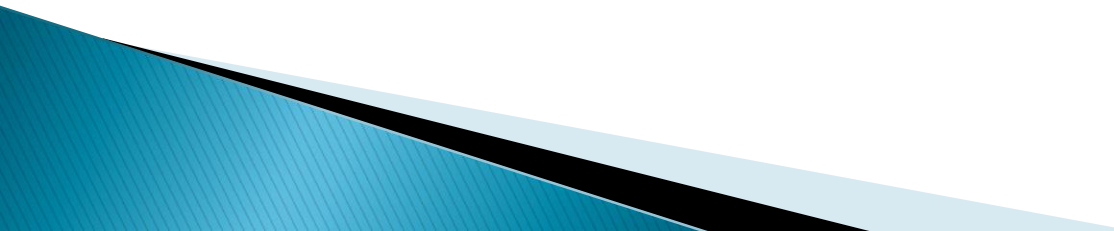


Motiviranje učencev za telesno dejavnost

Srečanje Zdravih šol, 27. 03. 2017

mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih.

Izhodišča

- ▶ Smernice: vsak dan **60 min zmerno do intenzivno**, vsaj 3x tedensko intenzivno.
 - ▶ Podatki: vse manj gibanja, vse več sedečih vedenj.
 - ▶ Koristi gibanja.
 - ▶ Kako motivirati učence?
 - ▶ Kako vključiti več gibanja v pouk?
- 

Koristi gibanja

- ▶ **Telesna raven:** fizični in motorični razvoj, ohranjanje zdravja.
- ▶ **Psihološka raven:** zmanjšano doživljanje stresa, vpliv na pozornost–fokus, spomin, regulacija razpoloženja in čustev, vpliv na samopodobo, občutek uspeha, zdrave navade, bolj učinkovito učenje.
- ▶ **Socialna raven:** druženje – sklepanje prijateljstev, razvoj zdrave tekmovalnosti, sodelovanja, medsebojnega usklajevanja, kako se razvijajo in kako delujejo skupine.


Spremembe v gibanju

- ▶ Za otroke „naravno stanje“: raziskovanje, fizična interakcija s svetom, igra=učenje.
- ▶ Upad interesa za gibanje z leti: številni, prepleteni razlogi (šolski sistem, družbene spremembe, sedeča vedenja - zasloni, vzgled staršev, helikoptersko starševstvo,....).

Od česa je odvisno koliko se otroci gibajo? (Haug, 2008)

- ▶ Predipozicije
- ▶ Zanimanje za gibanje
- ▶ Veselje do gibanja
- ▶ Občutek sposobnosti
- ▶ Okolje, ki je spodbudno oz. zaviralno
- ▶ Starost (mlajši – potreba, zabava, spontanost; starejši – struktura, organizacija)
- ▶ Spol otroka (dečki več, razlike v izbiri dejavnosti: kolektivno vs. individualno)
- ▶ Šola (poleg organizirane dejavnosti, vključitev gibanja v učenje – poveča verjetnost zapomnitve)
- ▶ Družina (vzгляд, spodbuda)

Ključna je motivacija

- ▶ Tisto, kar nas spodbudi (kaj?)
 - ▶ Količina navdušenja in odločenosti za telesno dejavnost.
 - ▶ Kombinacija zagona znotraj nas in dejavnikov izven nas.
 - ▶ Vpliva na izbiro aktivnost, vztrajanju pri aktivnosti, trudu/intenzivnosti vloženega truda, kako se odrežemo.
 - ▶ Bolj kot smo motivirani, bolj se trudimo.
 - ▶ Ni učenja brez motivacije.
- 

Motivacija

- ▶ NOTRANJA (notranji vzvod) – odločenost za vadbo, trening, tekmovanje; mlajši: **zabava–užitek–zadovoljstvo**. starejši: **izziv, zadovoljstvo, občutek uspeha, ohranjanje zdravja...**
- ▶ ZUNANJA (zunanje spodbude) – od zunaj: pohvala, nagrada, prepoznavanje,....

Previdno z zunanjo motivacijo! Uporabimo kot sredstvo seznanjanja **kako dobro mi gre** (ne sme biti razlog), omejeno trajanje, ni primerno za učenje kompleksnih spretnosti.

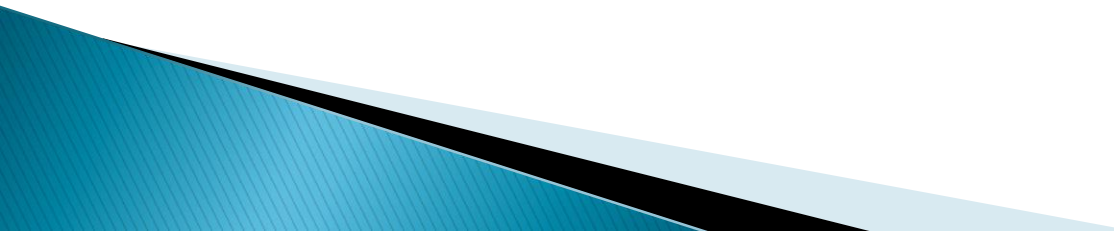
Kako spodbuditi več gibanja

Upoštevanje notranje in zunanje motivacije

Kaj lahko s tem pridobim?

- ▶ Da je zabavno, me navdušuje, je fajn...
(zabava)
- ▶ Se počutim uspešnega, mi je v izziv...(kompetence)
- ▶ Izogibanje „zaviralcem“ motivacije: dolgčas, čakanje, nezanimivo, preveč/premalo, dobri/slabi...

Kaj potrebujemo?

- ▶ **Dovolj priložnosti** (mini priložnosti tekom dneva – aktivni odmori, pet minut za gibanje, gib kot pristop k učenju).
 - ▶ **Dejavnosti**, ki so primerne starosti/razvoju (mlajši – starejši).
 - ▶ Različnost otrok – **raznovrstni pristopi**: (Manj spretni? Sramežljivi? Nesodelovalni? Tekmovalni? Nemotivirani?)
- 

Kaj je še pomembno?

- ▶ Vzgled odraslih oseb.
- ▶ Gibajmo se skupaj.
- ▶ Omejevanje sedečih vedenj in uporabe zaslonov.
- ▶ Skupinske aktivnosti.
- ▶ Kreativnost.
- ▶ Ustrezen feedback.
- ▶ Spoznavanje različnih aktivnosti (najstništvo).
- ▶ Zunanje spodbude (previdno, naj ne bo kazen/nagrada, naj ne bo obveza)
- ▶ Aktivnosti, ki na prvi pogled niso „gibalne“.
- ▶ Navada, ki se utrjuje.
- ▶ Kako dodati? Kako spremeniti načine?

Hvala!