



Društvo
Radi
pišemo
z roko

Radi pišemo z roko

Časopis Društva Radi pišemo z roko | Številka 4, december 2019

IZ VSEBINE

Uvodnik

Telesna in umovadba za starejše

Novice

Zbor članov

Načrt dela Društva za leto 2020

Na Otroškem bazarju skupaj s Pošto Slovenije

Dva krat več prijav za Teden pisanja z roko 2020

Pismo podpore Tednu pisanja z roko 2020, minister dr. Jernej Pikalo

Intervju

Pisanje z roko- veščina, ki nas je pripeljala do današnje stopnje razvoja in jo zmore le človeška vrsta

Aktualno

Urice pisanja z roko za starejše

Raziskava o dolgotrajnem gledanju otrok v zaslone in vplivu na oblikovanje možganov

Zanimivosti

Kako pisanje z roko vpliva na našo kreativnost?

Specifična motnja branja in pisanja-disleksija (drugi del)

Naši člani

Waldorfska šola Ljubljana

Naši podporniki

TELESNA IN UMOVADBA ZA STAREJŠE

Dragi članice in člani!



Uredniški odbor:

Marijana Jazbec, Alenka Zdešar,
Danijela Marolt, Marika Mihelčič,
Nadja Lazar

Lektorica: Olga Podpadec

Časopis Društvo Radi pišemo z roko
izhaja dva krat letno. Prejemajo ga
člani Društva.

Društvo Radi pišemo z roko
Stegne 23 a 1000 Ljubljana
Telefon: 030 998217

info@pisemozroko.si
www.pisemozroko.si

ISSN 2670-515X



Starejše generacije se spominjamo, da so v mladih letih v šolah pripisovali pisanju in lepoti rokopisa velik pomen. V šolskih spričevalih je bila ocena iz predmeta lepopisje, ob koncih šolskega leta so najlepše zvezke, ki so bili vzor po vsebini in obliki, predstavili na zaključni razstavi. Časi se spreminjajo. Danes imajo mladi že ob koncu osnovne šole težave s pisanimi črkami, predvsem s čitljivostjo pisave. Tipkanje je postalo prevladujoči način pisanja. Ni torej naključje, da smo pobudo za več pisanja z roko oživili predvsem zaradi mlajših, saj so njihovi prsti prepogosto na tipkovnici. V Tednu pisanja z roko, ki bo od 20. do 24. januarja 2020, bo sodelovalo preko 230 izobraževalnih ustanov.

Prednosti pisanja z roko so univerzalne, veljajo za mlajše in starejše. Zato smo se letos v Društvu Radi pišemo z roko odločili, da bomo del svojega časa namenili starejšim. Zanje je še kako pomembna krepitev spomina, pozornosti in nasploh zdravega življenjskega sloga. Naš nevroznanstvenik dr. Vojko Kavčič v svoji knjigi Umovadba opozarja na pomen vseživljenjske telesne in umske aktivnosti. Pravi, da telesna aktivnost pri starejših podaljšuje neodvisno delovanje in izboljšuje psihološko dobrobit. Gibanje v pisavi je neposredno povezano s koordinacijo oči in rok. Motorična koordinacija namreč ni vselej samoumevna. Z leti se zmanjšuje, a ta proces lahko z vajo močno upočasnimo. Pisanje z roko je finomotorična spretnost; spretnosti pa se ohranjajo in razvijajo z vajo. Zato je pisanje z roko pri starejših prava paša za možgane in mišice. In Urice pisanja z roko so dober odziv na te ugotovitve.

Našli in usposobili smo prostovoljce na eni strani ter starejše udeležence, ki radi pišejo z roko, na drugi. Od jeseni naprej poteka v številnih domovih po Sloveniji dvakrat tedensko vodena vadba s pisali in zvezki, kjer s pomočjo različnih vaj ohranjamo finomotorične spretnosti in umske sposobnosti. Niso aktivne le roke, ampak tudi naši možgani. Gre za kombinacijo telesne in umske vadbe. Urice izvajamo redno in delamo po najboljših močeh, v skladu z individualnimi sposobnostmi. Vselej si postavljamo cilje, a znamo biti prizanesljivi, če jih vsi udeleženci ne dosežejo. Upoštevamo osnovna didaktična načela, npr. postopnost, prilagodljivost, nazornost, aktualnost, sistematičnost ipd.

Vsaka urica prinaša tudi priložnost za druženje in pogovor. V domu imajo stanovalci veliko prostega časa, zato so zaposlitvene ter socialne aktivnosti pomembne za njihovo zdravje in zadovoljstvo. Aktivnosti jih osrečujejo. Dejstvo je, da izgubijo stanovalci z vstopom v institucionalno varstvo precej stikov z ljudmi iz domačega okolja. Nekateri stiki se izgubijo, a na srečo pridejo tudi drugi. Z njimi povečujemo medčloveško povezanost, ki je pri starejših verjetno pomembnejša kot pri mlajših. Ob koncu Urice nas običajno vprašajo: 'Kdaj pridete naslednjič?'

V tej številki časopisa smo posebno pozornost namenili prav Uricam pisanja z roko za starejše. Urice prinašajo veliko zadovoljstva udeležencem in tistim, ki jih vodimo. Le kdo ve, komu več?

Predsednica
Marijana Jazbec

ZBOR ČLANOV

28. novembra ob 18. uri je bil na Šolskem centru Ljubljana 3. Zbor članov Društva Radi pišemo z roko. Udeležili so se ga individualni in predstavniki kolektivnih članov. Predsednica Marijana Jazbec je v poročilu predstavila aktivnosti, ki so bile opravljene v zadnjih dveh letih. V Društvu so oblikovali spletno in FB stran, logo, slogan Društva, naredili pingvina in tiskovine za Društvo. Izvedli so raziskavo o odnosu do pisanja z roko (873 oseb, 23 vprašanj). Izdali so 3 časopise Društva, ki izhajajo dvakrat letno z mednarodno standardno serijsko številko. Izvedli so Teden pisanja z roko 2018 in 2019, v pripravi pa je Teden pisanja z roko 2020. Uvedli so Urice pisanja z roko za starejše, ki jih izvajajo po 22 domovih po Sloveniji. Ustanovili so grafološko in kaligrafsko sekcijo, ustvarili in natisnili so 6 razglednic in 4 voščilnice s tematiko spodbujanja pisanja z roko. Pridobili so trojna pisma podpore ministrov za izobraževanje, znanost in šport, pokrovitelje in donatorje iz podjetij, letos prvič tudi Zavoda RS za šolstvo. Objavili so 167 novic na spletni strani Društva in oblikovali plakate z rokopisi devetih uglednih osebnosti. Na FB imajo prek 520 sledilcev. Ustvarjajo Grafološki slovar. Organizirali so obisk v Parlamentu in pisanje posvetil poslancev ter razstavo ob koncu Tedna pisanja z roko v središču Ljubljane. Udeležili so se Posvetov ravnateljev vrtcev, osnovnih in srednjih šol, sodelujejo na Slovenskem knjižnem sejmu in Otroškem bazarju. Društvo sistematično komunicira s člani in z mediji. Poiskali in opremili so pisarno za Društvo s pomočjo pokroviteljev. Društvo ima preko 120 članov: 60 individualnih in 62 kolektivnih.

Sledilo je letno poročilo o finančnem poslovanju društva za leto 2018, ki ga je obrazložila tajnica društva Ljiljana Vojnovič, in poročilo nadzornega odbora, ki ga je predstavila članica Aleksandra Kosec.

V nadaljevanju je predsednica Marijana Jazbec predstavila Načrt dela za leto 2020, tajnica Ljiljana Vojnovič pa finančni načrt društva.

Po dveh letih so člani ponovno volili organe Društva. Soglasno so za predsednico izvolili Marijano Jazbec, za podpredsednico Danijelo Marolt in za tajnico Vesno Škreblin. V Nadzornem odboru bodo: Oli Olga Veber Markelj, Katarina Čepič in Monika Javornik, v Častnem razsodišču pa: Gregor Deleja, Sabina Pačnik in Nives Šircelj Fortunat, namestnika pa Tatjana Petrič in Marijan Demšar.

Ob koncu je bilo zanimivo predavanje avtorja nalivnih peres Storyteller Martina Maniasa. Darilo presenečenja pa je dobila Marika Mihelčič.

Vesna Škreblin



NAČRT DELA ZA LETO 2020

- Priprava in izvedba Tedna pisanja z roko 2020.
- Oblikovanje e-knjige ob koncu Tedna 2020.
- Izvajanje Uric pisanja z roko za starejše.
- Izdaja dveh številok časopisa.
- Širjenje števila članov Društva (20 %).
- Dokončanje Grafološkega slovarja.
- Oblikovanje razstave z rokopisi znanih osebnosti.
- Uvrstitev Društva RPR med društva v javnem interesu.
- Redno komuniciranje s člani, mediji in pokrovitelji Društva.
- Redno umeščanje novic na spletno in FB stran Društva.

NA OTROŠKEM BAZARJU SKUPAJ S POŠTO SLOVENIJE



OTROŠKI BAZAR, izobraževalno-sejemski dogodek, ki je največji tovrstni dogodek v Sloveniji, je letos doživel že štirinajsto ponovitev. Potekal je 14. in 15. septembra na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani. Naše Društvo Radi pišemo z roko se je predstavilo skupaj s Pošto Slovenije. Velikodušno so nam odstopili prostor na stojnici in z veseljem smo se poistovetili z njihovim sloganom "ZANESLJIVO Z VAMI".

Dogodek je zaradi svojega datuma znanilec novega šolskega leta, a ima veliko širši pomen. Predstavlja mesto celovitih informacij o aktivnostih, opremi, prehrani, gibanju, glasbi, počitnicah in o vsem, kar potrebuje družina z otroki za kakovostno preživljanje časa. Postal je srečališče družin iz celotne Slovenije, saj marsikateri družini predstavlja dan, preživet na Bazarju, idealno skupno doživetje.

Poleg družin ga obiščejo vzgojitelji, pedagoški delavci, vsi, ki so kakor koli povezani z otroki. Letošnjo ponudbo je za kar 24 000 obiskovalcev oblikovalo 250 sodelujočih organizacij.

Naše sodelovanje je doseglo zastavljene cilje. Obiskovalci so se z veseljem ustavljali na našem razstavnem prostoru in pisali skupaj z nami. Pogovarjali smo se o pomenu pisanja z roko in o majhnih radostih, ki jih doživljamo pri prejemanju razglednic, voščilnic in drugih sporočil, napisanih z roko.

Predsednica našega društva mag. Marijana Jazbec je v kratki predstavitvi na odru Otroškega bazarja med drugim povedala:

»Prenašanje sporočil po navadni pošti je tradicionalna aktivnost Pošte, ki izgublja svoj pomen z množično uporabo e-pošte. Čas in pozornost sta redki dobrini. Redke dobrine imajo visoko ceno. Za pisanje razglednic, pisem ali voščilnic potrebujemo čas. Za najdražje in ljudi, ki jih imamo radi, si moramo vzeti čas. Le koga bomo razveselili, če ne njih?«

Naši članici, Ljiljana in Deja, sta obiskovalcem ponudili razglednice, svinčnike, pripomočke za pravilno držo pisal in vodič za samostojno analizo pisave Analiza pisave z malo zabave.

Našemu sponzorju Pošti Slovenije smo zelo hvaležni za vso podporo. Želimo si in verjamemo, da se bo tovrstno sodelovanje nadaljevalo tudi v bodoče.

Ljiljana Vojnović

DVAKRAT VEČ PRIJAV ZA TEDEN PISANJA Z ROKO 2020

Še dober mesec dni nas loči od Tedna pisanja z roko, ki bo potekal od 20. do 24. januarja 2020. Projekt podpira Zavod RS za šolstvo in nekatera uspešna slovenska podjetja. Organizacijski odbor sestavljajo: Marijana Jazbec, Monika Javornik, Nadja Lazar, Anja Marin, Deja Kačič in Rok Lipnik. Letos se je prijavilo preko 230 udeležencev, dvakrat več kot za Teden pisanja z roko 2019. Zamudnike smo morali odkloniti, saj izvajamo projekt na popolnoma prostovoljni osnovi; obseg prijav je presegal naše zmoglosti. Največ udeležencev je iz osnovnih in srednjih šol. Osrednja tema Tedna pisanja z roko 2020 je 'V naši družini radi pišemo z roko'. S tokratno akcijo želimo poleg učencev, dijakov in učiteljev nagovoriti tudi starše in stare starše. Udeležencem Tedna ponujamo svinčnike s pripomočki za pravilno pisanje, zimske razglednice za božično novoletne praznike, voščilnice Društva, obisk Šolskega muzeja, Vodič za samostojno analizo pisave, razna predavanja, povezana s pisanjem z roko. S posebnim vabilom bomo nagovorili znane osebnosti, da z nami delijo svoje rokopise. Dogovarjamo se, da bi jih razstavili v osrednjih izložbenih oknih enega od trgovskih podjetij v središču Ljubljane. Z novih plakatov, ki bodo spodbujali več pisanja z roko, nas bodo tokrat s svojimi rokopisi pozdravili: Nuška Drašček, pevka resne in zabavne glasbe, matematik in stand up komik Uroš Kuzman in vrhunska športnica Ilka Štuhec. Vsak udeleženec, tj. ustanova, bo prejel dva plakata in dve zloženki Društva. Delili jih bomo s pomočjo koordinatorjev na šolah na desetih lokacijah po Sloveniji: v Ljubljani, Celju, Mariboru, Murski Soboti, Novem mestu, Črnomlju, Ajdovščini, Kranju, Radovljici in Ravnah na Koroškem. Načrtujemo, da bomo ob koncu Tedna pisanja z roko 2020 oblikovali e-knjigo s poročili koordinatorjev iz sodelujočih ustanov.

Marijana Jazbec

Teden pisanja iz roko 2020
od 20. januarja do 24. januarja 2020



NUŠKA DRAŠČEK



UROŠ KUZMAN



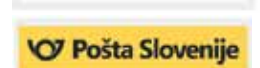
ILKA ŠTUHEC



UROŠ KURMAN



PODPORNIKI



**PISMO PODPORE TEDNU PISANJA Z ROKO 2020,
MINISTER DR. JERNEJ PIKALO**

Spoštovani,

z veliko radostjo pisem nad. že vaje
dobivam pisma, razglednice, sporočila
napisana na roko. Ker veliko
bolje kot računalniška pisa
odsevajo človekovega duha. Pisanje
z roko nas dela tudi bolj
kreativne, zato si privoščite razkošje
pisanja z roko.


dr. Jernej Pikalo
Minister

PISANJE Z ROKO – VEŠČINA, KI NAS JE PRIPELJALA DO DANAŠNJE STOPNJE RAZVOJA IN JO ZMORE LE ČLOVEŠKA VRSTA

Na višinah, kjer je jasno nebo znak življenjske priložnosti, kjer je zaupanje in razumevanje s soplezalci na najbolj prefinjeni stopnji, se človek nauči drugače razmišljati in odločati. V trenutkih, ko je telo izpostavljeno velikim preizkušnjam in naporom, se miselni in čustveni horizont razširi. Življenje postane veličastni privilegij in človek je sposoben odrešujočih sprememb. Takrat piše celotno telo. V tkivo skladišči misli in občutke, da jih kasneje roka lahko prenese na papir.

O tem in še marsičem smo se pogovarjali s pronicljivim sogovornikom. **Mag. Tomaž Rotar** je estetski zobozdravnik, popotnik, alpinist, avanturist iz Radovljice. Z velikim veseljem lahko napišemo, da je ta odlični pisec tudi podpornik delovanja našega društva.



Na vašem blogu najdemo, poleg strokovnih prispevkov, tudi zanimive popotniške zapise. Med njimi imajo prav posebno mesto tisti z alpinističnih odprav. Kako in kje nastajajo te med strastjo in razumom napisane misli?

Če želimo razmišljati drugače, se moramo postaviti v drugačno okolje, se izpostaviti dejavnikom, ki sicer niso prisotni vsak dan. Možgani bodo sledili dogodkom in nastale bodo drugačne misli. Včasih so strastne, a vedno razumne, saj drugačne misli ne morejo biti. Ko pišem o hribih, pišem o spominih. Slabi s časom bledijo, lepi ostajajo, vendar se tudi ti počasi spreminjajo kot obraz pred ogledalom. Vsak dan sprememb ne opazimo, ko pa pogledamo nekaj let stare fotografije, ugotovimo, da se staramo. Podobno je s spomini. Zapisi le-teh so vedno malo drugačni kot umetniške upodobitve iz različnih časovnih obdobj.

Včasih se mi visoko v hribih ali daleč od doma utrne kakšna nora ideja in žal mi je, ker jo takrat ne morem zapisati. Največkrat jo pozabim. Tudi dnevnika ne pišem redno ali, bolje rečeno, se mi ga ne ljubi. Začnem zelo zagreto, celo nov zvezek si kupim, potem se pa zgodi, da so misli dan za dnem enake. V pustem okolju se ne zgodi prav veliko, zato snovi za pisanje ni na pretek. Sproži se kakšen nov plaz, ukvarjaš se s seboj, opazuješ kolege, ki so ti tako ali tako podobni ... Največ pišem po prihodu domov. Takrat sem kot star general po bitki. Pameten.

Kaj vas žene v visokogorje? Iskanje stika s seboj, s prvinsko naravo, tkanje globokih vezi v neusmiljenih razmerah, redkim dana doživetja ...

V hribe hodim že vse življenje. Žene me navada, življenjska tradicija in način življenja. Ne predstavljam si dneva, ko mi bodo odpovedala kolena ali mi bo potovanje preprečila katera koli drugačna usoda. Kot je dejal veliki Nejc Zaplotnik: "Cilj je pot ..." Ali kot pravijo m Masaji: "Beseda "safari" združuje življenje in potovanje." Sem pač popolnoma običajen Gorenjčan, ki je začel dvigati svoja merila vzpona od Robleka naprej.

Počasi se staram in morda se bojim, da bo življenje do smrti dolgočasno in neizkoriščeno, da bo minilo kot "pot v službo in nazaj" in da bom nekoč obžaloval, da nisem ušpičil še kakšne večje neumnosti, kot le delal za preživetje. Vse večkrat se odpravim v hribe, bežim pred vsakdanom ali sam pred sabo, kar po besedah psihiatrov ni najboljša navada.

Če se vrnem na "safari", je življenje pot in sami si izberemo, ali bomo slepo sledili zemljevidu ali bomo kje skrenili na brezpotje, v avanturo. Himalaja je avantura brez primere in nikoli mi ne bo žal časa ali denarja, ki sem ga tam "zapravil". Doživetja na osematisočakah so res žal dana le redkim, zato o njih pišem. Zelo sem vesel, da ljudje mojo namero razumejo dobronamerno. Želim le, da bi bili z mano tam gori vsi, ki imajo radi hribe in avanture.

Občutke je težko opisovati. V osami gora marsikaj zagotovo še posebej močno doživite. Kako jih ne prepuščate pozabi?

Želim pisati dnevnik, vendar, kot sem rekel že prej, sem preveč len, da bi to dobro in redno počel. Namesto tega se raje zatekam k fotografiji. Danes je to preprosto, neprimerno lažje kot v časih, ko so ljudje začeli hoditi po najvišjih hribih na planetu. Ko gledam svoje fotografije, se spomnim vsega, tudi hitrih misli, kratkih kot sunek zaslonke na aparatu. Težji kot je trenutek, v katerem je bila fotografija posneta, lažje se spomnim tudi nepomembnih podrobnosti. Občutki, ko gledam posnetke, so pa vsakokrat drugačni in tudi drugače zapisani. V tem je čar. Včasih delam zapise o fotografijah. Morda za čase, ko me napade tista zlovesča nemška nadloga na "A".

Kako se borite proti malodušju v baznih taborih. Dolgotrajna aklimatizacija in čakanje na ugodno vreme marsikoga pahne v depresijo in posledično k opustitvi cilja. Kaj vam v težkih razmerah pomaga ohraniti zbranost

in osredotočenost na cilj?

Človeški organizem je tako narejen, da moramo več tednov prebiti na določeni višini, da telo zmore napore in preživi. V tem času se ukvarjamo predvsem s seboj. Najbolj preproste stvari, kot je skrb za higieno in prehranjevanje, zahtevajo precej časa. Po lastnih izkušnjah se tudi odločamo in odhajamo na aklimatizacijske pohode do višinskih taborov in nazaj.

Čas se vleče. Največji problem je, kako prestopiti iz vsakodnevnega ritma, ko lovimo vsako minuto, v brezdelje, čakanje, da se bo morda naslednji dan pojavilo boljše vreme, ki bo omogočilo odhod. Za marsikoga je to tudi preveč. Če se čakanju pridruži še slabo počutje, znaki višinske bolezni, slaba hrana, prebavne težave, ga dotolče, opusti cilj in se vrne domov. Nadzor nad samim seboj je umetnost, ki se je dolgo učimo. Mislim, da ni pravil, po katerih bi se lahko ravnali v težkih razmerah. Smo le ljudje in nekateri se s problemi soočajo lažje kot drugi. V trenutkih nemoči je potrebno najti pot do samozavesti in vsakokrat nam do tja pomaga kaj drugega. Že vnaprej se zavedam, da bodo težki trenutki prišli, ne slepim se, da bom zvožil brez tega. Problem pričakujem in sem nanj že delno pripravljen. Vedno mi pomaga, če lahko pokličem ali pišem domov ali pa se pogovorim s soplezalcem. Ko vidim, da nisem edini, ki mu je težko, mi je lažje. Ne vem, zakaj ljudje čutimo nekakšno neumno utego, če poleg nas trpi še nekdo drug.

Na cilj sem vedno osredotočen. Ne mine ura, da ne bi razmišljal o njem. Iz dneva v dan ga bolj jasno vidim in ko se bliža dan vzpona na vrh, ni sile na tem svetu, ki bi me odvrnila. Želja je nad vsem, morda celo nad lastnim obstojem.

Doživeto zapisane misli na vašem blogu kažejo, kako zelo živi ste tam gori. »Gre za tiho srečo. Kako čutiš samega sebe, ko se premikaš po skali, ko spoznaš, kaj je tišina ...« Človek dobi občutek, da gibi zapisujejo misli in občutke v telo, da jih kasneje lahko prikličete in zapišete enako doživeto kot v trenutku, ko so se zgodili.

Pišemo vedno o spominih, občutki v povezavi z njimi pa so iz dneva v dan drugačni. Človeški spomin je selektiven, sčasoma se določene stvari izgublajo, spremenijo. Če bi knjigo napisali v hribih, bi bila popolnoma drugačna, kot jo napišemo z določenim časovnim in čustvenim odmikom po vrnitvi. Tudi zgodovina so občutki in spomini nekega posameznika, ki jih je bil sposoben zapisati. Vse, kar beremo o avanturah, so subjektivna doživljanja pisca in njegovih želja po doživetjih. Dobra knjiga je vedno napisana z dobro domišljijo, tudi če je zapis resničnih dogodkov.

Za kakšna doživetja gre pri alpinizmu, v čem je smisel tveganja in trpljenja?

Alpinizem, to raziskovanje nekoristnega sveta, z gledišča opazovalca nima posebnega smisla. Pravzaprav gre za izzivanje smrti in sočasno uhajanje tej. A ko gre posameznik zelo visoko in se telesno izpostavlja izredno neprijetni okolici, ima vse



skupaj zanj velik smisel. Bistvo je v bolečini. Je ogromno vredna in najboljše vodilo v življenju, zato je ne smemo zapravljati. Oblikuje nas, zaradi nje smo takšni, kakršni smo. Ko to »pogrunamo«, ovir v življenju ni več težko premagovati ...

Ali govoriva o bolečini iz napa ...?

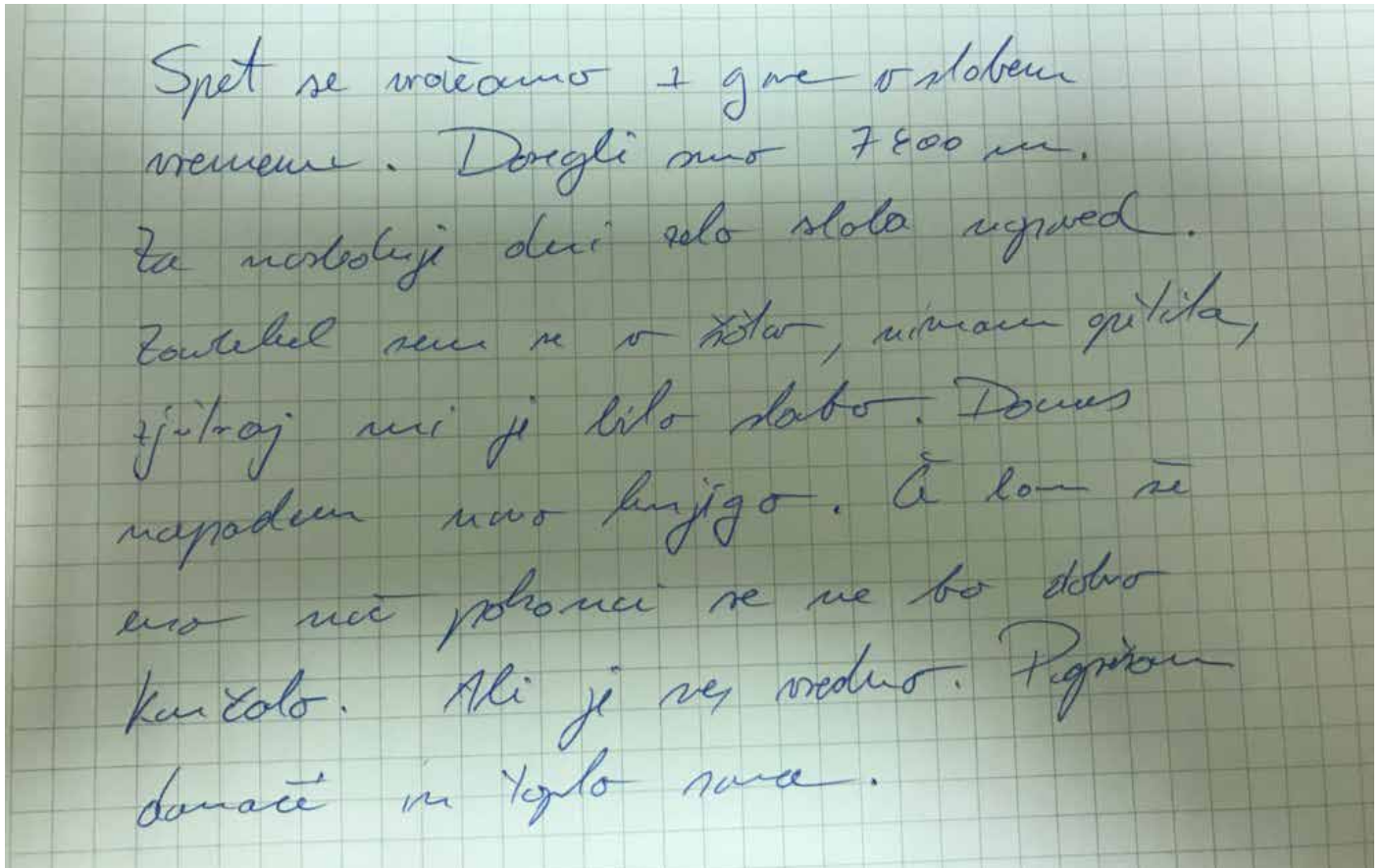
Kakršni koli. Bolečina ima različne oblike. Ko se naučimo živeti z njo in je več ne odganjamo, dobi velik smisel. Strah pred bolečino nas ohromi, zato moramo razviti metode, kako obvladati strah in z njim tudi bolečino.

Ko že govorimo o smislu ... Kaj ima sploh smisel v življenju? Več kot doživimo, več bi lahko povedali, manj smisla vidimo v vsem skupaj. Smiselni so morda spomini. Življenje je stanje med spomini in pričakovanji. Boljše kot imaš spomine, večja pričakovanja imaš. S tem bogatiš svoje življenje, zato večina počne stvari zaradi lastnih doživetij. Sicer pa mislim, da je smrt najboljša »pogrunavščina« v življenju. Kaj bi počeli, če se ne bi zavedali, da bo enkrat prišla, da je naš čas omejen. Zakaj bi sploh kaj naredili, če bi živeli petsto let.

V dobi digitalne odtujenosti izgublamo romantičnost z roko napisanih pisem, voščilnic, ljubezen težje verbaliziramo, samskost je sindrom sodobnega časa ... Kako gledate na to kot človek, ki samost, občasno celo osamljenost, intenzivno doživlja na svojih poteh?

Mislim, da so pisma lahko vedno romantična, ne glede na to, kako so napisana. Občutek, kot je ljubezen, bomo vedno lahko verbalizirali, saj je najbolj bazično čustvo, ki nas ohranja kot vrsto, in mislim, da se za to ni bati. Le verbalizacija je nekoliko drugačna, kot je bila, kar je normalno, čas gre naprej. Odnose sklepamo precej lažje in hitreje, kot smo jih včasih. Problem je le v virtualnosti, ki nam jo prinaša splet. Okolici se lahko predstavljamo v svoji idealizirani podobi in take podobe tudi prejmemo od drugih. Virtualni odnosi so tako idealni, lahko jih prekinemo in začnemo, kadar hočemo, kar pa v »klasičnem« življenju največkrat ne gre, zato so ljudje razočarani in »pravi« odnosi so tako redkejši in kratkotrajnejši.

Samota je zoprna stvar. Ljudje smo socialna bitja, naš čredni nagon je izredno močan, saj nam je v evoluciji pomagal preživeti. Sam morda nimam zelo močne potrebe po socializaciji in to



si štejem v prednost. Pomaga mi preživeti samoto baznega tabora, pa tudi sicer v življenju. Lažje razmišljam z lastno glavo in manj mi je mar za to, kaj si mislijo drugi. Na odpravah prej ali slej pride do občutka osamljenosti. Ko obdobje socialnega šoka prebolimo, je občutek, da smo sposobni živeti brez lastne "črede" izredno lep. Na koncu ugotovimo, da je osamljenost odvisna predvsem od nas samih in ni pogojena s številom ljudi okoli nas.

Mnogo držav opušča učenje pisane pisave v osnovnih šolah, 23. januarja ima pisanje z roko svoj mednarodni dan, januarja v Sloveniji poteka Teden pisanja z roko. Se ne sliši kot klic na pomoč?

Nimam veliko znanja s tega področja. Sam pišem z roko le takrat, ko podpisujem recepte ali ko poskušam pisati dnevnik. Morda je vse skupaj podobno Morsejevi abecedi, nekoč edinemu načinu komunikacije na daljavo. Ohranila se je le kot veščina ljudi, ki jim v posebnih okoliščinah še vedno pride prav. Tudi pismenke na Kitajskem niso več tisto, kar so bile. Svetu izven zibelke kulture in znanja se zdijo celo neumen način zapisovanja. Ko bo medicina tako napredovala, da gluhih ljudi ne bo več, bo izginil tudi način komunikacije z rokami, ki je danes še vedno nujno potreben za ljudi s to motnjo. Morda se bo podobno zgodilo tudi naši ročni pisavi. Vse je odvisno od potreb, ki jih bomo imeli ljudje.

Pisava, takšna ali drugačna, si vsekakor zasluži posebno mesto v človekovem izobraževanju. Je veščina, ki je našo vrsto pripeljala do današnje stopnje razvoja. Mislim, da bo, ne glede

na smer razvoja naše civilizacije, obstala kot osnovna moderna človeška veščina, ki morda "trenutno" doživlja manjšo krizo, vendar se bo prav kmalu izkazalo, da brez nje ne gre.

Torej posameznikova odgovornost za svoj razvoj vključuje tudi ohranjanje pisanja z roko?

Sposobnost pisanja, torej izvajanja hitrih, hotenih in natančnih gibov, ki so kombinacija delovanja hotenega razmišljanja in podzvestne sposobnosti gibanja roke, podobno kot hoja, je lastnost, ki jo premore le naša vrsta. S tega vidika smo vsekakor dolžni, da to lastnost ne le ohranjamo, ampak tudi razvijamo.

Na vrhu vsake osvojene gore pustite fotografijo svoje družine. Če bi vam premrli prsti dovoljevali, kaj bi napisali na list papirja, kdo ste?

"Sem človek, postajam oče."

Nekje ste zapisali »Ko gledaš čez rob življenja, postajaš bolj človeški«. Po srečnem povratku se zagotovo spremenijo prioritete, odnos do problemov ... Kaj opazite pri sebi?

Upal sem, da bom zaradi stvari, ki sem jih doživel v hribih, postal bolj pameten in zrel, ampak, kot pravi moja žena, meni ni pomoči.

Alenka Zdešar

Alenka Zdešar

URICE PISANJA Z ROKO ZA STAREJŠE

Ideja za izvedbo Uric pisanja z roko za starejše se je porodila kot nadaljevanje uspešne izvedbe Tedna pisanja z roko, ki je usmerjen k mlajši generaciji, to je k mladini in njihovim učiteljem. Z Uricami pisanja z roko za starejše (v nadaljevanju: Urice) vpliv pisanja z roko prenesemo tudi na starejšo populacijo. Vemo, da pisanje z roko - ne glede na starost - spodbuja spomin, ustvarjalnost, učinkovitejšo branje, koncentracijo in še bi lahko naštevali.

Ponudbo za izvedbo Uric smo posredovali domovom starejših občanov po Sloveniji. Odzvalo se je 22 domov, v katerih od septembra dalje z veseljem izvajamo Urice. Potekajo dvakrat mesečno po eno šolsko uro. V nekaterih domovih smo na željo udeležencev trajanje Uric podaljšali. Vodimo jih prostovoljci: študenti, delovno aktivni, upokojenci, tudi brezposelni ... A vsi imamo radi sočloveka in se dobro počutimo, ko zanj naredimo nekaj dobrega.

Ena pomembnih članic delovne skupine za pripravo Uric je bila psihiatrinja dr. Mira Ahlin, ki je za vodje Uric napisala, kaj je za kakovostno izvedbo Uric dobro vedeti. V povzetku je napisala takole:

»S pisanjem z roko krepimo finomotoriko, dobimo občutek pripadnosti, izboljšajo se spomin, koncentracija, predvsem pa kreativnost. To velja tako za mlade kot starejše. Vendar imajo starejši to prednost, da so svobodnejši glede na družbene norme in zahteve. Urice bodo vzcvetele in napredovale, če se bo vsak član počutil dobro in mu bodo Urice izziv. To je lahko uživanje nad lepoto pisane besede ali pa odkrivanje novih vsebin in modrosti. Vodja uric bo k temu pripomogel, če bo empatičen, kreativen in zlasti intuitiven. Tako ne bo nikoli dolgčas, člani se bodo radi vračali, prenekateremu pa bodo dale pobudo, da bo svoj čas porabil za svoje osmišljenje.«

Usmeritve za izvedbo Uric zajemajo predlog tematik, ki se lahko izvajajo na njih. Vendar vodje Uric sami določamo, kako bodo le-te potekale in s kakšno vsebino jo bomo začrtali. Med seboj si izmenjavamo izkušnje in že ugotavljamo, da smo v prvih nekaj mesecih izvedbe Uric dobili veliko zanimivih izkušenj. Ob tem je čudovito občutiti, da udeleženci radi prihajajo na Urice.

Ugotovili smo, da je ob pričetku posamezne Urice zelo dobrodošlo rahlo razgibavanje prstov in zapestja, zato to počnemo v večini domov. Vodja Uric v Domu starejših Ljutomer nam je posredovala s slikami podprte vaje za razgibavanje prstov in zapestij.

Prste in zapestja lahko razgibavamo tudi z risanjem različnih likov v obeh smereh. Idejo in sličice nam je posredovala vodja Uric v Domu Danijela Halasa Velika Polana.



dr. Mira Ahlin, članica delovne skupine za pripravo Uric

Vodja Uric v Domu sv. Eme v Šentjanžu pri Dravogradu se je domislila tudi zanimivega načina razgibavanja prstov. Udeleženci so trgali krep papir, ga zvijali v kepice in z lepljenjem okraševali začetno črko svojega imena.

V Medichotel - domu starejših Renče sta vodji Uric udeležencem na prvem srečanju ponudili pisanje v koruzni moki, pisanje z volno, pisanje s koščki kolaž papirja. Prav posebna Urica! Eno njihovih naslednjih srečanj pa je bilo zdravilnega duha. Pogovor je tekel o jesenskih plodovih in zdravilnih rastlinah. Starejši imajo veliko znanja, zato so brez težav zapisovali zdravilne učinke rastline, ki so jo izbrali.

V Domu Danijela Halasa Velika Polana je vodja Uric oblikovala oblačke, na katere udeleženci pred vsako Urico zapišejo besedo ali stavek na temo, ki jo vodja Uric napiše na svoj oblaček. Oblački iz vsake Urice se hranijo in na koncu šolskega leta bo iz tega nastala skupna zgodba udeležencev Uric.

V Domu starejših Ljubljana Šiška sta vodji Uric izdelali Piši mi! To je poštni nabiralnik, ki spodbuja udeležence k pisanju tudi izven samih Uric. Nabiralnik je lepo zaživel, v njem je najti sporočila, pesmice, pregovore ...

AKTUALNO

Velikokrat potekajo Urice v duhu petja. Starejši zelo radi pojejo. Pesmi si izberejo sami, skupaj zapojemo in jih zapišemo. Pozitivno vzdušje je zagotovljeno!

Obujanje lepih spominov je tudi nekaj, kar naše udeležence razveseljuje in jih spodbuja k pisanju. Urica tako kar prehitro mine.

Pisanje pregovorov je, poleg ostalih tematik, tudi zelo ljuba tema na Uricah. Pri tem so udeleženci zelo aktivni, saj so novodobni pregovori kar precej drugačni. Ob pisanju pregovorov obujamo vrednote, ki smo jih domala že pozabili.

V domovih je veliko dogajanja. Tematike Uric so velikokrat navdihnjene s posebnimi dogodki. V Medichotelu Renče je to bil 10. pohod po Gregorčičevi poti, v Domu starejših Idila pa smo obujali spomine na koncert Alenke Gotar. V veliko domovih imajo nastope pevskih zborov, ki jih varovanci v domovih radi poslušajo in se o tem na Uricah z nami pogovarjajo in zapisujejo te lepe spomine.

Raznolikost naše dežele se kaže tudi pri izvedbi Uric, ki potekajo na različne načine v različnih krajih v skladu z njihovimi navadami, značilnostmi, posebnostmi. V Prekmurju je to lahko praznik buč, na Primorskem praznik češenj.

Včasih se nekdo počuti slabo, a se vseeno udeleži Urice. Takrat morda samo posluša ali kaj malega nariše. Naslednjič pa zopet pride poln navdih za pisanje.

Tako kot se zaključi šolsko leto, bomo tudi z Uricami prenehali konec meseca junija in s septembrom zopet nadaljevali.

Veseli smo, da je izvedba Uric pisanja z roko za starejše pozitivno sprejeta tako s strani vodstvenega in strokovnega osebja v Domovih starejših občanov, kot tudi s strani udeležencev Uric.

Aleksandra Kosec,
vodja Uric za pisanje z roko za starejše

Aleksandra Kosec



Center starejših Pristan Vipava



Pegazov dom Rogaška Slatina



Center starejših Trnovo



Dom Janka Škrabana Beltinci



Dom Danijela Halasa Velika Polana

AKTUALNO



Dom Kuzma



Dom starejših Idila



Dom starejših Rakičan



Dom starejših občanov Ajdovščina



Dom starejših občanov Kočevje



Dom starejših občanov Krško



Dom starejših občanov Ljubljana Šiška

AKTUALNO



Dom sv. Eme Šentjanž pri Dravogradu



Dom upokojencev Domžale



Medic Hotel - dom starejših Renče



Dom dr. Janka Benedika Radovljica



Dom starejših občanov Ljutomer



Center starejših Črnuče



Dom starejših občanov Novo mesto

RAZISKAVA O DOLGOTRAJNEM GLEDANJU PREDŠOLSKIH OTROK V ZASLONE IN VPLIVU NA OBLIKOVANJE MOŽGANOV

John S. Hutton, Jonathan Dudley, Tzipi Horowitz-Kraus, Tom DeWitt, Scott K. Holland

Raziskava, objavljena v reviji JAMA Pediatrics, kaže, da imajo otroci, ki več časa preživijo pred zaslonom, manjšo strukturno skladnost bele možganovine v delih možganov, ki so odgovorni za govor in porajajoče se veščine opismenjevanja. Med te veščine štejemo tudi predstavnost in izvršilne funkcije – proces duševnega nadzora in samokontrole. Taki otroci dosegajo tudi nižje rezultate na testih pismenosti in znanja jezika.

Raziskava centra Children's Hospital Medical (OHM) iz Cincinnatija je ocenila čas pred zaslonom po priporočilih organizacije AAP (American Academy of Pediatrics). V priporočilih AAP se ne upošteva le aktivno preživeti čas pred zaslonom, ampak tudi čas, ko ima posameznik dostop do naprav z zaslonom (vključno s prenosnimi napravami); upoštevajo tudi vsebino, s kom je bil posameznik v času izpostavljenosti zaslonu in kako se obnaša ter odziva ob gledanju zaslona.

“Ob tej raziskavi se poraja vprašanje, ali uporaba medijske predstavnosti na zaslonu v zgodnjem otroštvu v določenih pogledih predstavlja neoptimalno spodbudo v tej hitri in občutljivi fazi oblikovanja možganov,” pravi dr. John Hutton, vodja Centra za odkrivanje branja in pismenosti v OHM in glavni avtor raziskave. “Čeprav z raziskavo še ne moremo natančno potrditi, ali čas, preživet pred zaslonom, povzroča strukturne spremembe v možganih ter kaže na dolgoročne posledice in tveganja v nevrološkem razvoju, bodo rezultati naše raziskave sprožili nove raziskave, ki bodo pojasnile rezultate in podale vpogled v to, kako postaviti meje v uporabi tehnologije.”

Nekaj priporočil organizacije AAP:

- Otrokom, mlajšim od 18 mesecev, se odsvetuje uporabo predstavnostnih medijev, razen video-pogovorov. Starši otrok, starih med 18 in 24 mesecev, ki želijo otroka seznaniti z digitalnimi mediji, naj izberejo programe z zelo kvalitetno vsebino, ki si jo ogledajo skupaj z otrokom in mu pri tem pomagajo razumeti, kaj gleda.
- Otrokom, starim med 2 in 5 let, naj se čas, preživet pred zaslonom, omeji (s kvalitetno vsebino) na 1 uro na dan. Starši naj si ogledajo vsebino z otrokom in mu pomagajo razumeti, kaj gleda ter kako se vsebine nanašajo na svet okoli njega.
- Nekaj skupnega časa naj bo brez predstavnostnih medijev (npr. med večerjo ali vožnjo); določite tudi prostor v stanovanju, kjer se predstavnostnih medijev ne uporablja (npr. spalnica).

V raziskavo dr. Huttona je bilo vključenih 47 zdravih otrok (27 deklet in 20 fantov) v starosti od 3 do 5 let in njihovih staršev. Otroci so izpolnjevali standardne kognitivne teste, nato pa so njihove možgane slikali še z magnetno resonanco (MRI),



s pomočjo katere so ocenili celovitost bele možganovine. Raziskovalci so staršem razdelili 15-delno testno orodje ScreenQ, ki upošteva priporočila organizacije AAP. Rezultate, pridobljene z MRI, orodjem ScreenQ in kognitivnimi testi so nato statistično obdelali v korelaciji s starostjo, spolom in z družinskim prihodkom.

Nekaj glavnih ugotovitev:

- Obstaja značilna povezanost med visokimi rezultati v orodju ScreenQ in slabšo izraznostjo v jeziku, sposobnostjo hitrega naštevanja predmetov (hitrost obdelave podatkov) ter porajajočimi se veščinami opismenjevanja.
- Visoki rezultati na preizkusu v orodju ScreenQ so bili povezani z manjšo strukturno celovitostjo bele možganovine, kar vpliva na organizacijo in mielinizacijo – proces tvorjenja mielinske ovojnice okoli živca, ki pripomore k hitrejšemu prenosu impulzov – v delu možganov, odgovornih za govor in druge veščine pismenosti.

“Vedno mlajši uporabljajo predstavnostne medije, pogosto in vedno več doma, v vrtcih in šolah,” pravi dr. Hutton. “Rezultati raziskave poudarjajo potrebo po razumevanju vpliva časa, preživetega pred zaslonom, na možgane predvsem v času dinamičnega razvoja možganov v zgodnjem otroštvu. Pričakovati je, da bodo znali starši, politiki in izvajalci postaviti zdrave meje.”

Raziskavo so financirali z znanstveno nagrado Procter iz fundacije Children's Research v Cincinnatiju. Raziskovalci ne poročajo o finančnih konfliktih interesov v povezavi z raziskavo.

Prevod: Deja Kačič

Deja

KAKO PISANJE Z ROKO VPLIVA NA NAŠO KREATIVNOST?

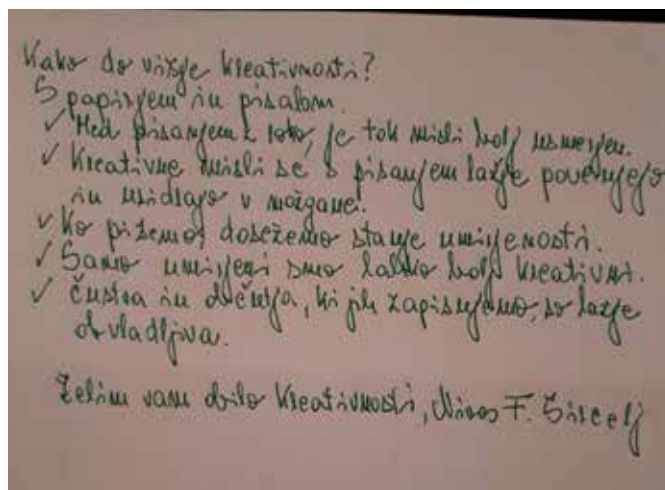
Kaj je tisto, zaradi česar je oseba kreativna oz. ima visok ustvarjalni potencial? Je to nekaj, s čimer se rodi, ali je to veščina, ki se jo da razviti in okrepiti kot telo s fizično aktivnostjo? Nagnjenost h kreativnosti je nekaterim sicer položena v zibelko, toda vsi lahko v naš vsakdan vključimo nekaj praks, ki dvigujejo ustvarjalnega duha. Ena izmed teh je tudi pisanje z roko. Še več, rečemo lahko, da sta pisalo in papir najmočnejši orodji kreativnega človeka.

Veliko sodobnih avtorjev s svetovnimi knjižnimi uspešnicami je svoja dela vsaj deloma napisalo z roko. Mednje spadajo tudi Stephen King, J. K. Rowling in Danielle Steele, ki so naklonjeni pisanju z roko iz več razlogov. Zakaj? Odgovor je lahko bolj znanstvene narave, kot si sami predstavljajo. Študije, izvedene na različnih univerzah, namreč kreativnost močno povezujejo s pisanjem z roko. Ker poleg tega spodbuja tudi motoričnost in koordinacijo oči, se učinki pisanja z roko prenesejo preko pisne kreativnosti na druga področja, kot so umetnost, glasba in ples. Razlog, zakaj sta kreativnost in pisanje z roko povezna, je precej lahko razumeti. Vsak dan, cel dan naši možgani avtomatično sprejemajo, filtrirajo in razvrščajo informacije. Večina naših individualnih misli je zato zamaskiranih in za vedno izgubljenih. Rečemo lahko, da imamo torej misli, ki se jih sploh ne zavedamo. Slednje je razlog, zakaj včasih težko rešimo kakšen problem ali pa imamo težavo najti originalno rešitev. Informacije, ki bi nam lahko koristile, prenasršeni možgani preprosto odvržejo in ignorirajo.

Eden od načinov, kako se lahko spopademo s tem avtomatičnim procesom filtriranja možganov, je pisanje z roko. Predvsem prosto pisanje vam omogoča, da neovirano zajamete tok misli, brez da bi jih vaši možgani prej poskušali popredalčkati. Med pisanjem so namreč zaposleni samo s to dejavnostjo – z roko, ki drži pisalo in drsi po listu papirja, ter kreiranjem približnega toka misli, ki jih zapisujete.

Tudi sama hitrost, s katero v primerjavi s tipkanjem pišemo, in fluidnost, s katero opravljamo to dejavnost, krepi kreativni proces. Kreativne ideje rabijo določen čas, da se materializirajo. Pisanje z roko nam omogoča ravno to, saj je počasnejše od tipkanja besedila. Kreativne misli imajo zato dovolj časa, da se med seboj povezujejo in nadgrajujejo.

Dokazano je tudi, da preprosto dejanje, kot je pisanje z roko, sprošča kreativnost, ki drugače ni z lahkoto dostopna. Spodbuja namreč meditaciji podobno nevronske aktivnosti v določenih predelih možganov. Za primer vzemimo kaligrafijo. Njena poanta ni hitro zapisati sporočila, temveč v skoraj meditativnem in osredotočenem stanju ponavljanja ročnih gibov.



Med pisanjem z roko smo ujeti v trenutke čuječnosti in osredotočenosti, ko imajo kreativni tokovi prosto pot – najboljše od vsega pa je, da lahko to z lahkoto vključimo v vsakdanje življenje, dovolj je le nekaj minut na dan. Kako lahko vikorporiramo pisanje z roko v naš vsakdan, brez da bi se nam zdelo kot dolgočasno opravilo? Zapisujte si svoje zamisli in ideje, dajte jim prosto pot ali pa ob jutranji kavi zapišite kakšno sporočilo svojemu prijatelju.

Pisarniški način dela je ena izmed najpogostejših oblik dela sodobnega sveta, zato smo že vsi kdaj občutili blagodejne učinke zamenjave okolja. Na žalost imamo le redko priložnost postaviti vse obveznosti v kot in nekam odpotovati. Zato moramo najti druge metode, ki nam pomagajo na enak način, le brez dejanskega premika iz enega kraja v drugega. Ko smo zasuti z delom, je dovolj že sama zamenjava »orodja«, s katerim delamo. Že če vzamemo v roke pisalo namesto tipkovnice, je lahko dovolj, da se vrneta naša delovna vnema in kreativnost. Pisanje z roko pa je nenazadnje tudi učinkovita terapija za izboljšanje počutja, ne samo orodje za višanje ustvarjalnosti. Čeprav so rezultati pisanja z roko težko merljivi, večina ljudi skozi čas prepozna pozitivne učinke, ki ga ima na njihovo duševno stanje. Čustva in občutja, ki jih posameznik redno zapisuje, so lažje obvladljiva, prav tako pa se na tak način vzpostavljajo povezave, miselni procesi in asociacije, ki pomagajo predelati negativne emocije ali travme.

Pisanje z roko ima torej ogromno pozitivnih učinkov na našo možgansko aktivnost – učinkov, za katere si moramo prizadevati, da jih ne potepta tehnologija. Višja kreativnost je zgolj ena izmed njih, pomembna pa je za vsakogar, ne zgolj za umetnike. Omogoča nam, da lažje in hitreje najdemo rešitve, da lažje razumemo svoja čustva, naše motorične sposobnosti ohranja aktivne, krepi spomin ... In še bi lahko naštevali.

Želim vam obilo kreativnosti!

Nives Fortunat Šircelj

Oliver F. Šircelj

PISANJE Z ROKO PRI SPECIFIČNI MOTNJI PISANJA - DISGRAFIJI (DRUGI DEL)

Otroci ali mladostniki s specifično motnjo pisanja (disgrafijo) le s težavo sledijo učnemu procesu ter so zaradi pojavnosti motnje večkrat manj uspešni pri preverjanju in ocenjevanju znanja. Da bi lahko razvijali svoje potenciale ter ustrezno samopodobo, v šoli potrebujejo prilagoditve. Otroci in mladostniki, ki imajo blažje ali zmerne oblike teh težav, so upravičeni do individualizacije in diferenciacije, upoštevanja prilagoditev pri pouku ter do vključitve v dopolnilni pouk in individualno ter skupinsko pomoč na šoli. Otroci in mladostniki, ki imajo težje ali težke oblike teh težav, so usmerjeni v izobraževani program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo ter so upravičeni do dodatne strokovne pomoči in prilagoditev pri pouku.

Pri otrocih in mladostnikih je pomembno znotraj dodatne strokovne pomoči razvijati naslednje kompenzacijske strategije: (1) oblikovanje miselnih vzorcev, zapisovanje po alinejah ali pisanje povzetkov, (2) izdelovanje zapiskov: beleženje učne snovi (točno beleženje, dopolnjevanje manjkajočih podatkov, preverjanje negotovih podatkov) ter urejanje podatkov (podčrtovanje, povezovanje, izpiski, oblikovanje skic, uporaba simbolov); (3) uporabo ključnih besed; (4) usvajanje ustreznih motivacijskih, metakognitivnih in samoregulacijskih strategij; (5) pisanje na računalnik. Pisanje na računalnik priporočamo v primeru težje oblike disgrafije ali dispraksije (razvojne motnje koordinacije), zlasti pri starejših otrocih in mladostnikih. Pisanje na osebni računalnik je otroku ali mladostniku v pomoč le takrat, ko osvoji hitro ali desetprstno slepo tipkanje. Zato svetujemo udeležbo na tečaju ter izvajanje vaj, ki so dostopne preko svetovnega spleta.

Prilagoditve prostora pri pouku za otroka ali mladostnika z disgrafijo

- Prilagojen sedežni red: sedi naj na mestu, ki omogoča boljše sledenje pouku (sedi na mestu, kjer lahko dobro vidi na tablo, kjer ni veliko motečih dražljajev – stran od okna, radiatorjev, glasnih sošolcev ter kjer ima lahko stalen kontakt z učiteljem).
- Otroci ali mladostnik naj ima dovolj prostora na šolski klopi. Če ima težave z organizacijo površine, mu označimo z lepilnim trakom, do kod sega njegov prostor. Če v šolski klopi sedita dva učenca, smo posebno pozorni na položaj levičarja, da se ne zadeva z levo roko ob desno roko desničarja.
- Optimalna je uporaba šolske klopi z naklonom.

Metodično-didaktične prilagoditve pri pouku za otroka ali mladostnika z disgrafijo

- Opazujemo, ali otrok ali mladostnik pri pisanju lahko deli pozornost na zapis vsebine ter na upoštevanje navodil in slovničnih ter pravopisnih pravil pisanja hkrati.
- Pozorni smo, ali otrok ali mladostnik pri pouku lahko sledi učni snovi. Zapiše naj toliko, kot lahko.
- Na šolsko klop mu položimo napisano vsebino šolske snovi, npr. povzetek učne snovi (ob tem učni snovi lažje sledi ter jo tudi lažje prepiše, kot če bi jo prepisoval s table).
- Vzpostavljajmo verbalni in neverbalni kontakt ter nudimo čim več povratnih informacij o napredku.
- Otroka in mladostnika naučimo, da med pisanjem sprošča roko.
- Spodbujajmo način pisanja, kjer je otrok ali mladostnik močnejši (prepis ali narek ali obnova šolske snovi).
- Razumimo, da učenec ne bo napisal vse učne snovi ali da bo zapis težje čitljiv ali celo nečitljiv ter ne bo omogočal učenja iz lastnih zapiskov. Učenca podpirajmo, da prepiše manjkajoče dele učne snovi ali jih fotokopira.
- Spodbujajmo medvrstniško pomoč (posojanje zvezkov, narekovanje vsebine, dopolnjevanje zapiskov med odmorom).

Didaktično-tehnični pripomočki in prilagoditve učnih gradiv za otroke ali mladostnike z disgrafijo

- Otroci naj uporabljajo prilagojene zvezke z večjimi razmiki med črtovjem ter s stransko črto.
- Otroci ali mladostniki naj uporabljajo dodatne papirje.
- Otroci ali mladostniki naj uporabljajo oblikovno prilagojene delovne liste.
- Otroci ali mladostniki naj uporabljajo tabele, kartončke.
- Otroci ali mladostniki naj na povzetkih učne snovi ali v izročkih označuje pomembne podatke, dejstva.
- Otroci ali mladostniki naj uporabljajo prenosni računalnik, tablico, kalkulator.
- Otroci ali mladostniki naj uporabljajo osebni računalnik pri domačem delu za zapis posameznih domačih nalog in spisov.
- Otroci ali mladostniki naj vprašajo za možnost avdio snemanja razlage učne snovi. Pri učenju naj uporabljajo avdio posnetke učne snovi (če gre za preferenčni učni kanal). Posnetke lahko pripravi učitelj dodatne strokovne pomoči ali starši npr. za učenje besedišča pri tujem jeziku, za učenje obsežne in kompleksne učne snovi.
- Učitelj naj pripravi povzetke učne snovi ter vprašanja za domače učenje.

Prilagoditve pri preverjanju in ocenjevanju znanja za otroke ali mladostnike z disgrafijo:

- Znanje preverjamo in ocenjujemo predvsem ustno.
- Vnaprej se dogovorimo za določen obseg učne snovi in določimo datum preverjanja in ocenjevanja znanja.
- Ob preverjanju in ocenjevanju otroka in mladostnika opogumljamo ter mu pomagajmo usmerjati ter ohranjati pozornost v nalogi.
- Zapise, ki jih učitelj ne zna razbrati, naj vrednoti tudi ustno.
- Zvezkov ne ocenjujemo, ker bi s tem ocenjevali motnjo.
- Dopustimo pisanje z malimi ali velikimi tiskanimi črkami, s tem da otrok označuje velike začetnice zlasti pri slovenskem in tujem jeziku.
- Dopustimo pisanje z mehkim svinčnikom ali pisalom, kjer je pritisk roke in pisala na površino ravno pravšnji.
- Preverjanje in ocenjevanje znanja naj poteka individualno ali v majhni skupini z vmesnim odmorom za gibanje in hidracijo ter s podaljšanim časom.
- Pri preverjanju in ocenjevanju znanja upoštevajmo oblikovne prilagoditve: naloge naj bodo ločene na posameznih listih, posebej če gre za kombinacijo osnovne motnje z motnjo pozornosti in aktivnosti; omogočimo večji razmik med nalogami; ponudimo več nalog zaprtega tipa; prostor za odgovor strukturiramo (povlečemo črte); poudarimo ključne besede v navodilih, omogočimo večje razmike med nalogami.



Pomembno je, da izvajalci dodatne strokovne pomoči, učitelji ter starši spodbujamo doživljanje otrokove ali mladostnikove kompetentnosti na nekem področju, kajti z razvojem potencialov in močnih področij bo doživljal sprejetost in samospoštovanje. Ob tem pa je pomembno, da razumemo otrokov ali mladostnikov primanjkljaj, mu nudimo ustrezno podporo ter hkrati omogočamo razvoj samostojnosti in avtonomije.

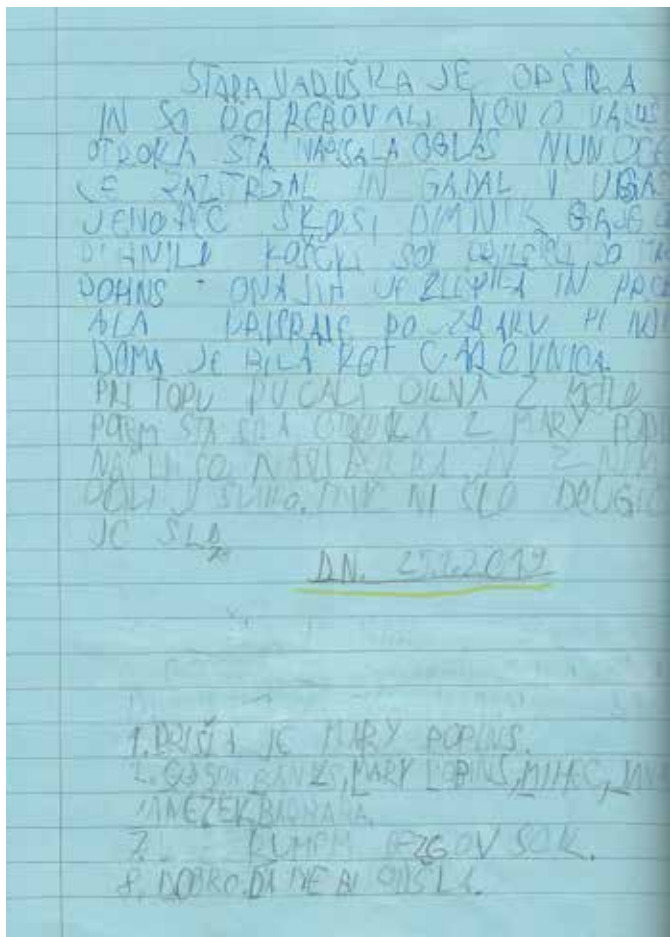
Viri:

Černe T. (2002). *Obravnava otroka in mladostnika s specifično motnjo branja in pisanja*. V N. Končnik Goršič in M. Kavkler (ur.), *Specifične učne težave otrok in mladostnikov* (str. 135–154). Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, Ljubljana.

Spletni vir fotografije: <http://www.ift-malta.com/training/certificate-in-therapeutic-care-with-children-and-adolescents-in-out-of-home-settings/>

Tanja Černe, prof. defektologije, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana

Tanja Černe



WALDORFSKA ŠOLA LJUBLJANA

Waldorfska šola Ljubljana deluje v Sloveniji že skoraj trideset let. Svoja vrata smo za prve šolarje odprli 1. septembra 1992. Danes naš zavod obiskuje skoraj 1200 otrok (predšolski, osnovnošolci, srednješolci). Šola ima enote tudi v Naklem, Žalcu in Ajdovščini, vrtci pa so širom po Sloveniji.

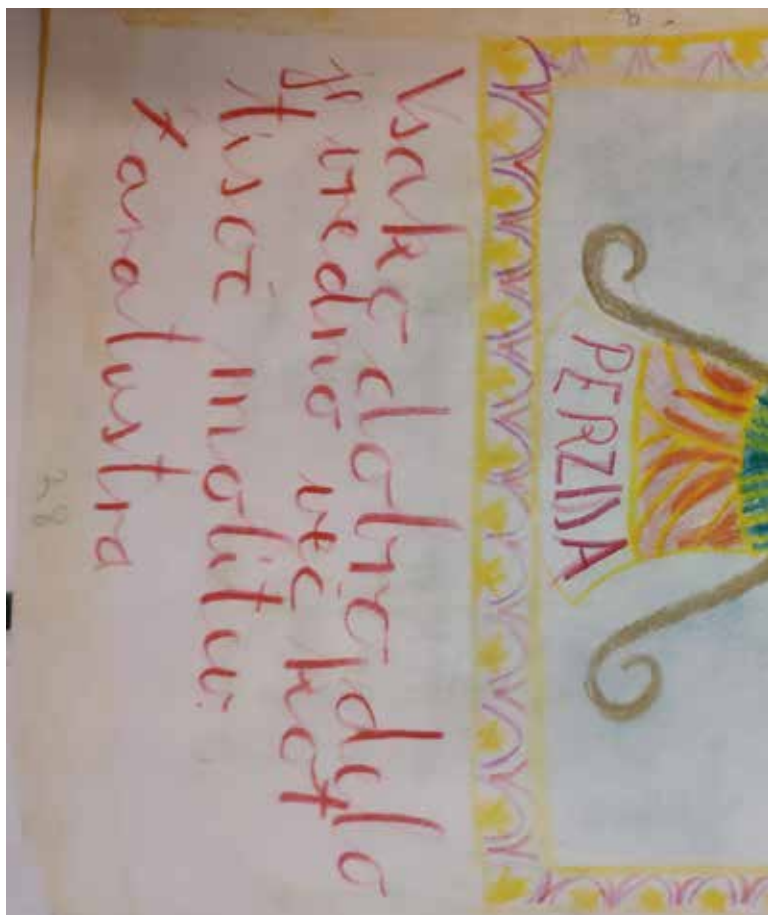
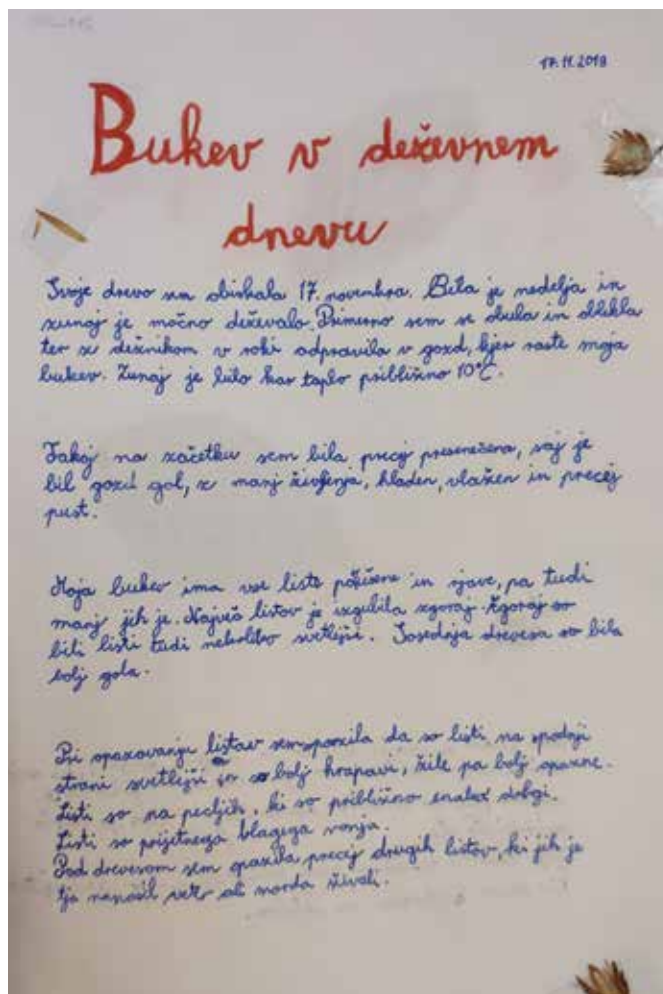
Letošnjega septembra smo v vseh waldorfskih šolah po svetu, kjer jih je že več kot tisoč, vsaka na svoj način, praznovali 100-letnico ustanovitve prve šole v Stuttgartu. Waldorfska vzgoja je postala največje neodvisno vzgojno gibanje na svetu.

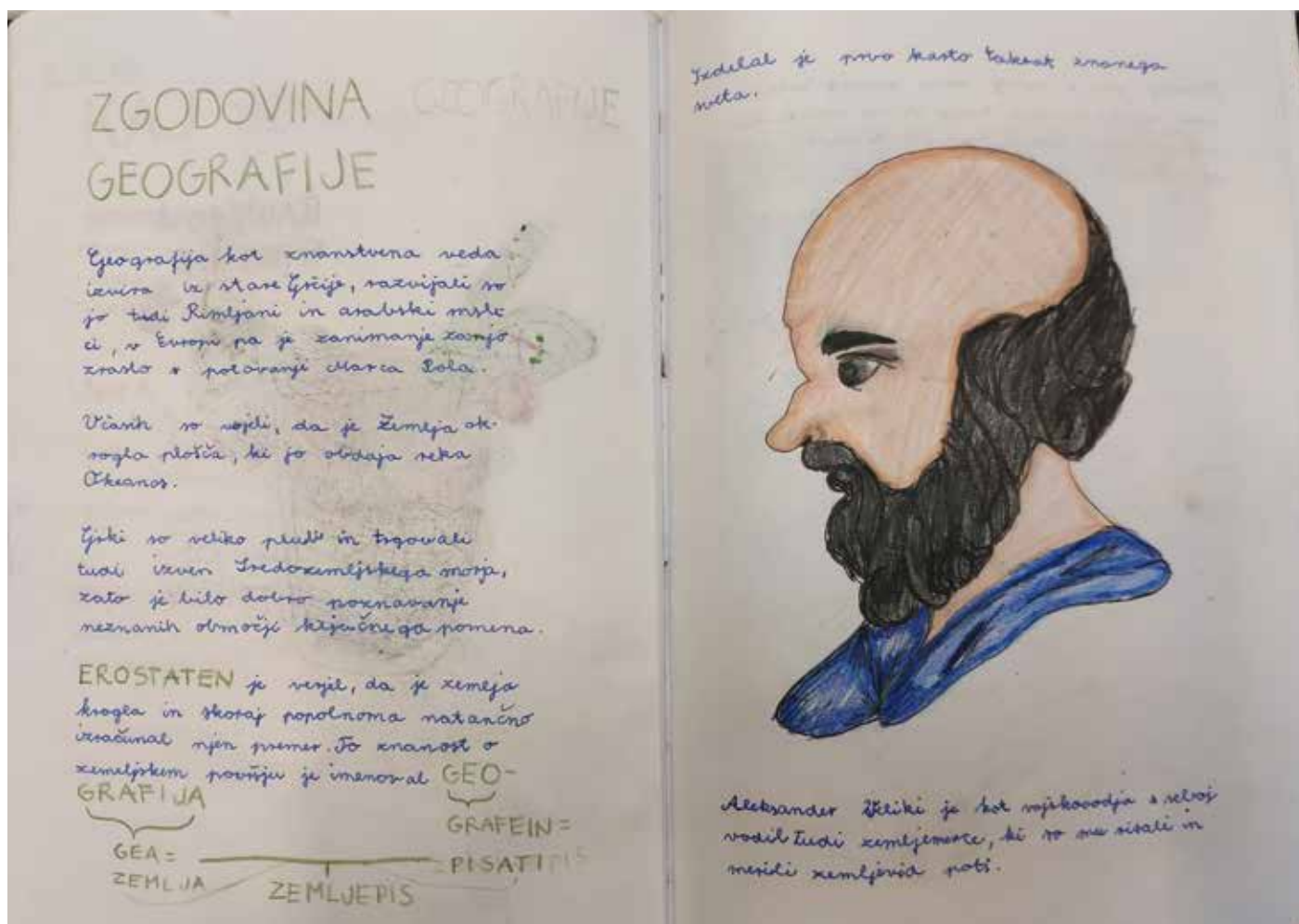
Učni načrt temelji na 100-letni tradiciji vzgoje in izobraževanja, ki jo je osnoval Rudolf Steiner, avstrijski filozof in vzgojitelj, ki je imel izreden vpogled v potrebe odrasčajočega otroka in zorečega mladostnika, saj waldorfski učni načrt oblikuje celotnega otroka: glavo (mišljenje), srce (čutenje) in okončine (voljo). V naši šoli učenci in dijaki ne razvijajo le sposobnosti na akademskem področju, pač pa jim nudimo ravnotežje v bogatem učnem načrtu, ki vsebuje bogat športni program (številne šole v naravi), tuje jezike (angleški in nemški jezik od prvega razreda naprej), umetniško izražanje (oblikovanje gline, igranje flavte, pletenje, kvačkanje, vezenje, šivanje, rezljanje lesa, pletenje košar, oblikovanje bakra, knjigoveštvo, gledališke igre ...).

Tudi zato, ker se zavedamo pomena pisanja z roko in ker otroci v šoli ne uporabljajo učbenikov, ki se kupijo v knjigarni, pri vsakem predmetu ustvarijo lastni »učbenik«, torej zvezek, poln čitljivih zapisov z voščenkami, barvicami ali nalivniki, le-te pa krasijo domiselne ilustracije.

Vse waldorfske šole pa imajo marsikaj skupnega: nadvse globoko upoštevanje individualnih potreb v razvoju vsakega otroka. Način poučevanja vzgaja zdrav razvoj mladostnika, spodbuja otrokovo zanimanje za učenje in izziva na novo odkrite sposobnosti mladostnikov. Svet, ki se tako hitro spreminja in v katerega stopajo naši otroci kot odrasli, zahteva od njih ustvarjalne, samozavestne, iznajdljive, prilagodljive in vprašujoče osebnosti. Prav tako mora znati prisluhniti sočloveku in na pravi način izražati svoje mišljenje. Naš cilj je, da otroci razvijejo čut za življenje v šolskih dejavnostih.

Kot vse waldorfske šole po svetu je tudi naša vsestranska: vrtec in šolo obiskujejo otroci iz različnih socialnih in kulturnih okolij z različnimi nadarjenostmi in vsi so del enotnega učnega načrta. Razred je tako družbeni mikrokozmos. Bodoči tesar in pravnik, bolniška sestra in učitelj, sistemski analitik in umetnik tako lahko skupaj doživijo leta šolanja. Vsak od njih se uči spoštovanja in skrbi za sočloveka. Otroci iz istega





razreda skupaj potujejo v dobo odraščanja in skupaj gradijo varne temelje, ki jih pripravljajo na izzive individualnih poti, po katerih bodo hodili, ko bodo končali šolanje.

Naša šola je v mesecu novembru v pripravi na tradicionalni dogodek, ki ga obiskujejo družine od blizu in daleč. 30. novembra bomo med 10. in 18. uro imeli na široko odprta vrata. Vsako leto se na božičnem sejmu srečajo z nami starši, sorodniki, znanci in prijatelji waldorfske šole. Morda se srečamo tudi mi? Srčno vabljeni!

Waldorfska Šola Ljubljana

šola: Streliška ulica 12, 1000 Ljubljana, tel: 434 55 70
vrtec: Ulica stare pravde 2, 1000 Ljubljana
www.wsl.si

Nadja Lazar

Nadja Lazar

Teden
pisanja
12 rokov
20. - 24.1.2020

NAŠI PODPORNICI

KOLEKTOR



INOTHERM

