

УМНИЛИ ГЛАДНИЛИ!

АПЕТИТЪТ



МОДА
СЪС
ЗНАНИЕТО



Лигл България в партньорство с Асоциация „Родители“ и със съдействието на Министерството на образованието и науката стартират инициатива за здравословно и балансирано хранене на децата от 1-ви до 4-ти клас, под надслов „Умници гладници“.

Нейната основна цел е по забавен и интересен начин да представи темата за балансираното хранене в училище.

Инициативата ще се проведе в три основни етапа:

Етап I: Провеждане на конкурс за най-забавен и полезен урок за здравословно и балансирано хранене. За целта Асоциация „Родители“ ще проведе серия от информационни срещи за учители, на които да ги запознае с правилата за участие в конкурса и да ги информира за процеса по изготвяне на методическите разработки.

Етап II: Номиниране на 15-те най-добри методически разработки на урок за здравословно и балансирано хранене. Допълнително ще бъдат проведени специални събития с шеф Иван Манчев и шеф Таньо Шишков в 3 от отличените класове, избрани на лотариев принцип.

Етап III: Издаване на Сборник с методически разработки на уроци за здравословно и балансирано хранене в помощ на учители и родители. Всеки учител от начален курс на обучение може да кандидатства със своя разработка на урок, като избере една от петте теми, представени в специалния материал „Апетитът идва със знанието“.

Настоящият материал с насоки за работа по темата за здравословно и балансирано хранене ще бъде ценен помощник за всеки педагог, който има желание да се включи в конкурса, като го използва за опорна точка при разработването на урок за балансирано хранене.

Следвайте изброените по-долу стъпки, за да структурирате успешно своята методическа разработка на урок за здравословно и балансирано хранене:

1. Изберете една от петте теми и базирайте съдържанието на фактите, които са представени в този специален материал с насоки;
 2. Представете коректно фактологията по време на часа и опишете подробно във формуляра за кандидатстване;
 3. Използвайте въображение, изгрови модели, примери и други подходящи техники за активното включване на децата в часа по балансирано хранене.
- За да бъде методическата ви разработка на урок за здравословно и балансирано хранене успешна в конкурса, вижте още полезни съвети при избора на тема и нейното представяне, от автора на материала с насоки - проф. д-р Люмила Иванова, дм.



Проф. д-р Людмила Иванова, гм – професор по „Хранене и диететика“, преподавател в Медицински факултет на СУ „Св. Климент Охридски“

„Храненето е комплексен процес, който включва физиологични и биохимични процеси в организма, но също и познания за храните, тяхната наличност и достъпност, както и психоемоционални нагласи при избор на храни.

Препоръчам при избор на тема тя да бъде водеща, но да не бъде пренебрегвана и друга, свързана с храненето информация.“

Тема 1: „Здравословно хранене“ - препоръчително е да се включат:

- Значението на „здравословно“ и „балансирано“
- Различните храни в чинията на балансираното хранене – роля и значение на разнообразието
- Мястото на водата в здравословното хранене

Тема 2: „Пътят на храната в тялото“ - препоръчително е да се включат:

- Основни процеси, свързани с усвояване на храната
- Полезните бактерии - храни, които ги съставят
- Хранителен режим - количества и правилно разпределение на храната през деня за осигуряване на равномерно и балансирано усвояване

Тема 3: „Хранителни вещества, енергия, вода“ - препоръчително е да се включат:

- Основни роли на хранителните вещества - белтъци, мазнини и въглехидрати, витамини и минерални вещества
- Значение на израза „балансиране на основни хранителни вещества“
- Храни източници на пълноценен белтък, „добри“ мазнини и „полезни“ въглехидрати

Тема 4: „Групи храни“ - препоръчително е да се включат:

- Храните като източници на хранителни вещества
- При избор на една основна група храни е необходимо да се включи резюме и за останалите, за да се подчертае ролята на разнообразието
- Разпределение през деня - колко и кога, режим на хранене

Тема 5: „Хранителен режим“ - препоръчително е да се включат:

- Разпределение на храната през деня - балансираност
- Подходящи съчетания на храни при всяко хранене - разнообразие

Жокер за интегриране на родителите в процеса:

Пример за разбираемо поднесена информация, е детето да може да изготви заедно с родител „Здравословен списък с храни“ за седмичното меню на семейството.

Цел

- Да се събуди интерес към храненето / храната.
- Да се запознаят с основните групи храни, хранителни вещества и тяхната роля и значение за организма.
- Да разберат понятията „здравословно“, „разнообразно“ и „балансирано“ хранене.
- Да се стимулира желание за изграждане на здравословен модел на хранене, основан на „умен“ избор, разнообразие и адекватни количества от вкусни и полезни храни.
- Да изгради разбиране за ролята на храненето и двигателната активност за профилактика на наднорменото тегло и затлъстяването.





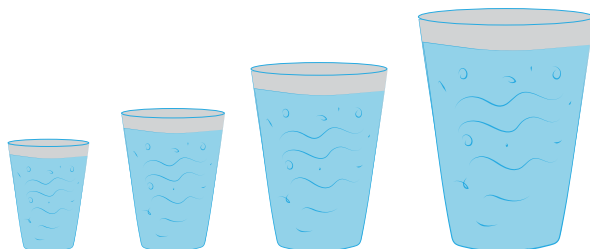
1 Здравословно хранене

Храненето е ежедневие от първия ден на живота. Чрез него се доставят необходимите хранителни вещества и енергия, благодарение на които децата растат и се развиват, стават силни и умни и се борят с всякакви болести. Начинът, по който се храни детето, определя не само неговия растеж, но и здравето и определени болести, които могат да възникнат по-късно в живота му на възрастен. За да може да расте, играе, успява в училище и да се забавлява, детето трябва не само да се храни, а храните които приема, да бъдат здравословни. Ключови думи на здравословно хранене са „баланс“ и „разнообразие“.

Здравословното хранене е съставено от разнообразни храни в балансирани количества, които задоволяват нуждите на организма, доставят всички необходими хранителни вещества, осигуряват нормален растеж, развитие и двигателна активност, предпазват от затлъстяване и гарантират добро здраве, настроение и буден ум. Наред с това здравословното хранене подпомага детския организъм да се справя с инфекции и да се възстановява бързо след заболяване. То трябва да бъде привлекателно, ароматно и вкусно.

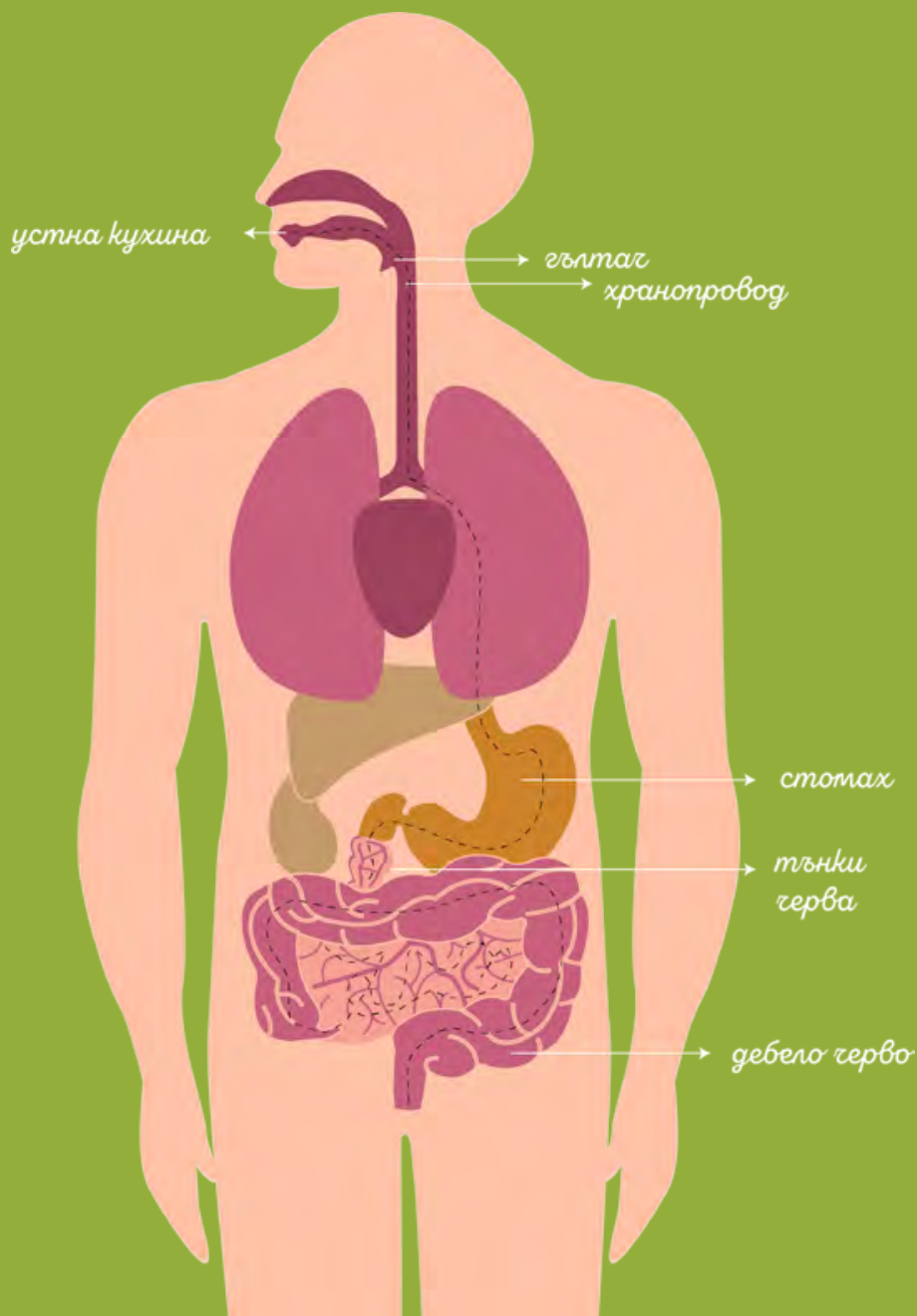
Хранителните предпочитания на детето се определят още в ранна детска възраст от средата, в която то живее. „Хранителните модели“ в семейството и обкръжаващата среда в детството оформят „хранителното поведение“ през целия живот.

В детската възраст особено силно влияние има средата (семейство, детска градина, училище, приятели, идеали, медии и др.). Създаване на положително отношение към здравословните храни чрез предлагането им в привлекателен вид и ограничаване на храни и напитки с много захар, сол и мазнини е процес, който трябва да започне от най-ранна възраст, да се затвърди в училищната, за да се превърне в трайно здравословно хранително поведение за цял живот.



2

Пътят на храната в тялото



Пътят на храната започва от устата. Зъбите раздробяват твърдата храна на малки късчета, а някои ензими в слюнката започват да я обработват още тук, така че да бъде по-лесно и по-пълно разградена в останалата част на храносмилателната система.

Важно е в устата да се поставя малко количество храна, зъбите да са здрави, да се дъвче бавно, спокойно и продължително. Храната не трябва да се приема едновременно с течности. По този начин гладът се засища по-бързо с относително по-малко храна и има по-малка вероятност за прехранване.

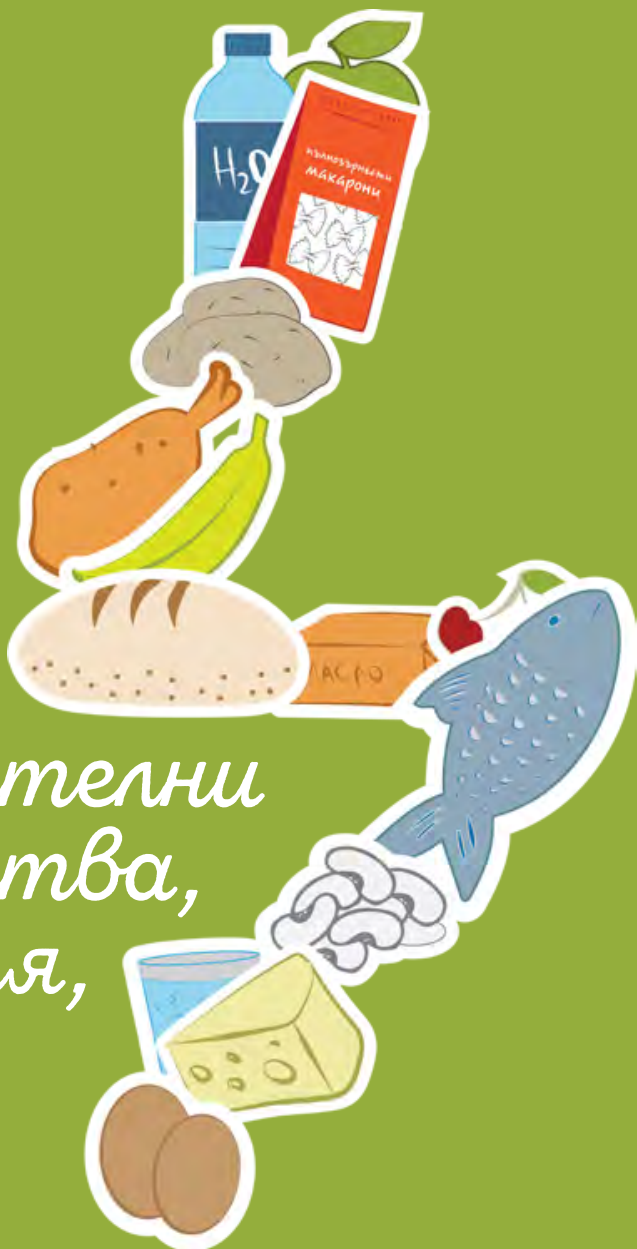
Плъзгайки се надолу по *хранопровода* раздробената, овлажнена и добре размесена храна попада в стомаха. Там обработката продължава под влияние на киселия стомашен сок и някои стомашни ензими. За да могат да подготвят храната за по-нататъшния ѝ път, количеството храна, което малкият ученик трябва приеме за едно хранене, не бива да бъде по-голяма от $\frac{1}{2}$ л. В противен случай стомахът не може да се справи с прекомерното натоварване, получава се тежест, а при по-продължително преяждане стомахът може и да заболее.

Все надолу и надолу продължава, почти напълно разградената до основни хранителни вещества, храна (аминокиселини, захари, витамини, минерали) под влияние на „букет“ от ензими, идващи от различните органи. Хранителните вещества се усвояват от организма, преминават в кръвта и се използват за всички обменни процеси в тялото. В храносмилателната система има бактерии, част от които са полезни и защитават организма от инфекции. Те са във война с болестотворните бактерии, които в малки количества също присъстват тук, дори при здрави хора. Здравето и доброто състояние на полезните бактерии зависи от редовния прием на определени храни и от добрата хигиена.



3

Хранителни вещества, енергия, вода



Хранителните вещества, които се съдържат в храните и се усвояват от организма могат да бъдат разделени в две големи групи – такива, които доставят енергия и основни хранителни вещества и такива, които предимно регулират сложните процеси на обмяната.

Първата група са нужни в по-големи количества, от порядъка на десетки грамове (т.нар. макронутриенти) като белтъци, мазнини и въглехидрати, а втората, не по-малко важна група са веществата, необходими в количества от милиграми до части от милиграма (микронутриенти) и са витамини, минерални вещества и микроелементи.

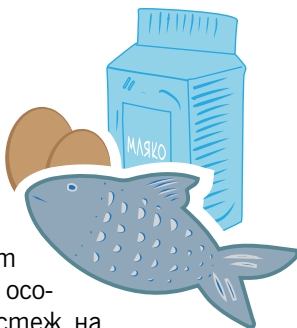
Белтъците, мазнините и въглехидратите имат разнообразни роли и трябва да се приемат в достатъчно и в балансирани помежду си количества, които да са съобразени с потребностите на организма (възраст, пол и двигателна активност).



Въглехидратите са основният източник на енергия в храната.

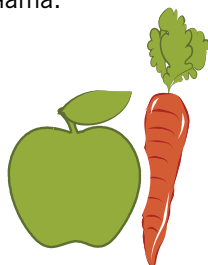
Белтъците

доставят енергия, но най-важната им роля е като строителен материал за изграждане на мускулите, кожата и вътрешните органи. Белтъците са съставени от аминокиселини (АК), някои от които са от особено важност (есенциални) за правилния растеж на детето и задължително трябва да се приемат ежедневно с храните. Приемът на достатъчно пълноценен белтък поддържа имунитета и прави организма устойчив на инфекции.



Мазнините доставят два пъти повече енергия от белтъци и въглехидратите, но техният относителен дял в храненето трябва да бъде по-малък. Те също съдържат есенциални съставки – мастни киселини (МК), част от които съдействат мозъкът на детето да се развива и освен това добавят вкус и аромат на храната.

Витамините и минералите са тези, които организмът не може да синтезира, а трябва непременно да получи от храните. Те обединяват работата на останалите хранителни вещества и дирижират всички процеси в тялото. Освен това те защитават здравето.





Не трябва да се пренебрегва знанието на водата, която е необходима в количество 1-1,5 литра на ден.

Водата, без да доставя енергия, е основна съставка на тялото. Тя участва активно в обмяната на веществата, пречиства организма като с нея се отделят непотребните продукти на обмяната и се осигурява температурен комфорт.



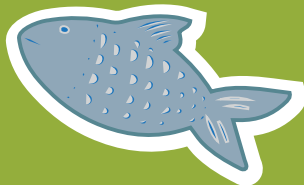
2/3 от човешкото тяло се състои от вода като в тялото на децата и погръстващите тя е в значително по-голямо количество в сравнение с възрастните.

Нуждите от вода зависят от възрастта, околната температура и физическата активност на човек. Не трябва да чакаме да почувстваме жажда! Жаждата вече е признак на дехидратация, която е лесно постижима в горещ летен ден или активни спортни занимания. Необходимото дневно количество вода може да се изчисли като теглото в kg се умножи по 35 мл до 45 мл при активна физическа дейност.

Потребностите от вода се задоволяват с всички приети течности – вода, изворна и минерална, чай, кафе, мляко, топла или студена супа. Малко количество течности постъпват и от храните, които съдържат вода. Най-здравословната напитка е прясната изворна вода с температура 6 - 160 C, приемана равномерно през деня.

Сладките напитки, сокове и безалкохолни газирани напитки не утоляват жаждата и се отделят по-бързо от организма в сравнение с водата, което ги прави по-неподходящи за ежедневна употреба.

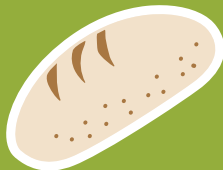
Белтъци



Мазнини



Въглехидрати



Вода



Витамини

Всички тези вещества се съдържат в храните в различни количества и съотношения. Именно затова храни от всяка група трябва да присъстват в храненето ежедневно.

При избора на храни трябва да се предпочитат такива с високо съдържание на есенциални хранителни вещества като белтъци, витамини и минерали, с по-малко калории (с висока хранителна плътност) за сметка на храни по-малко богати на мазнини, захар и сол.

За да бъде храненето здравословно е нужно познаване на основните групи храни и техния състав.

4

Групи храни



Зърнени храни



В тази група попадат: хляб (пшеничен, ръжен, царевичен), тестени храни, овесени ядки, закуски на зърнена основа, ориз, кус-кус, киноа, елда, спагети и макаронени изделия.

Роля на тази хранителна група: доставят енергия, сложни въглехидрати (усвояват се по-бавно и засищат за по-продължително време), баластни вещества (целулоза), витамини от група В (улесняват използването на енергията и дават сили; съдържат се повече в пълнозърнените храни, губят се при рафиниране на брашната), доставят конкретни минерални вещества (магнезий, фосфор).

Колко приема на ден? От 3 до 5 приема на зърнени храни. За да бъде по-здравословно: поне $\frac{1}{2}$ от храните в тази група трябва да бъдат пълнозърнести.

Какво означава един прием? 1 филия хляб, $\frac{1}{2}$ чаша ориз или паста, $\frac{1}{4}$ чаша овесени ядки (варени).

Плодове и зеленчуци



В тази група попадат: ябълки, сливи, череши, ягоди, кайсии, диня, пъпеш, моркови, домати, краставици, марули, спанак, зеле, цветно зеле, броколи, патладжани, зелен фасул и безброй други пъстроцветни видове, сушени плодове, замразени, консервирани (без добавена захар и други консерванти). Мястото на картофите е деликатно. Колебанията са дали попадат към групата на зърнените или към зеленчуците, защото съдържат полезни въглехидрати и влакнини (особено когато са пресни и необелени), калий и витамин С.

Роля на хранителната група: доставят лесно усвоими въглехидрати, витамини (С, А, В-комплекс и др.) и минерални вещества (желязо, калций, магнезий, калий и др.), влакнини, органични киселини, вода. Дават енергия и сила, поддържат храносмилането, подобряват апетита, предпазват от болести. Витамин С поддържа имунитета, защитава от вируси и бактерии, помага за усвояване на желязото. Витамин А подобрява зрението, защитава от инфекции, а витамин В комплекс улеснява използване на енергията и поддържа балансирана нервната система.

Колко приема на ден? Поне 5, от които 3 на зеленчуци и 2 на плодове. За да бъде по-здравословно и привлекателно е добре всеки ден да се избират разноцветни и различни видове зеленчуци и плодове, повечето от плодовете и зеленчуците да бъдат пресни, сезонни или замразени без допълнителна захар, като се ограничават сухите плодове и количествата на натуралните сокове (до 150 мл/ден).

Какво означава един прием? 1 малка ябълка, банан, портокал, ½ чаша нарязани плодове, ½ чаша варени зеленчуци, 1 чаша зелена листна салата.

Мляко и млечни храни



В тази група попадат: прясно и кисело мляко, сирене, кашкавал, извара.

Роля на хранителната група: доставят калций, витамини (D, B2, B12), лесно усвоим белтък. Ежедневният прием подпомага изграждане на здрави кости и зъби, осигурява нормален растеж. Плътността на костите и размерът на скелета на възрастен човек зависи от приема на калций в детска възраст. Киселото мляко доставя полезни бактерии и поддържа здрава храносмилателната система. Млечните храни съдържат доста сол и мазнини, особено жълтите сирена и кашкавала.

Колко приема на ден? От 2 до 3 приема на млечни продукти.

Какво означава един прием? 1 чаша мляко, 1/3 -1 чаша кисело мляко, 30-40 г сирене. Препоръчително е да се консумират обезсолени и нискомаслени сирена и извари.

Храни, богати на белтъчини



В тази група попадат: месо, риба, яйца, птици, варива (боб, леща, нахут, соя), ядки (орехи, бадеми, лешници, кашу).

Роля на хранителната група: всички храни в групата доставят пълноценен белтък (всички незаменими аминокиселини).

- месото, птиците, рибата и яйцата съдържат лесно усвояемо желязо и цинк, витамини от група В; осигуряват растежа, предпазват от анемия; рибата (особено мазната) съдържа необходими за мозъка незаменими мастни киселини (омега-3-МК) и витамин Д за здрави кости; минерали (фосфор);
- варивата (боб, леща, нахут, соя) съдържат белтък и същевременно са бедни на мазнини; добър заместител на животински храни поне веднъж в седмицата;
- ядките доставят белтък, полезни мазнини, калций, фосфор, магнезий, желязо, калий, витамини от група В и много енергия.

Колко приема на ден? От 2 до 4 приема на ден. Здравословният вариант е да се редуват протеини от животински храни с такива от варива. Да се ограничават червените меса и колбаси. Да се консумира риба два пъти седмично (поне един път тя да бъде мазна риба). Ядки да се консумират в малки количества до 3-4 пъти на седмица.

Какво означава един прием? Риба – 140 г, месо – 60-90 г; 1-2 яйца, ½ чаша варени бобови храни, ядки- 20-30 г.

Добавени мазнини



В тази група попадат: растителни мазнини (слънчогледово, маслиново, ленено, рапично, орехово масло), животински мазнини (краве масло, свинска мас и др.), хидрогенирани мазнини (маргарини).

Роля на хранителната група: внасят значителни количества енергия, есенциални мастни киселини (ЕМК), улесняват усвояването на мастноразтворимите витамини – D, A, E, K, придават вкус и аромат на храната. В храните са представени две големи групи - наситени мастни киселини (предимно в животинските храни, но също така в палмовото и кокосовото масло) и ненаситени мастни киселини - предимно в растителните храни. Особено полезни за здравето са полиненаситените мастни киселини в зехтина, рапичното и лененото масло, авокадо, маслата от ядки (орехово, бадемово, фъстъчено), рибено. Есенциалните мастни киселини подобряват мозъчната функция и правят мозъка по-активен.

Контролирай приема: да се ограничават, особено животинските мазнини. Да се предпочитат храни - източници на моно - и полиненаситените мазнини (растителни и рибни), да се възпитава отрано ограничаване на наситените животински мазнини и мазнините, потенциален източник на транс-мастни киселини, които вредят на сърцето и кръвоносните съдове.

Захар, захарни и сладкарски изделия



В тази група попадат: захар (бяла кристална, кафява и гр), глюкозо-фруктозен сироп, бонбони, шоколад, пасти, кексове, сиропирани сладкиши, локум, халва, безалкохолни напитки

Роля на хранителната група: внасят захари, които се усвояват бързо от организма, в повечето случаи не съдържат други полезни за детето вещества. Внасят енергия, бързо повишават кръвната захар и подобряват за кратко време настроението. Прекомерната консумация води до пристрастяване.

Контролирай приема: да се ограничават, да се съобразяват с физическата активност (спорт, игри), прекомерната и редовна консумация уврежда зъбите, води до затлъстяване, уврежда черния дроб.

Витамины и другие полезные вещества



5

*Хранителен режим,
гестота на хранене*



За да бъде храненето на малкия ученик здравословно, е нужно разнообразие от здравословни храни от първите четири групи, в балансиран количества и с подходящ хранителен режим.

За да расте, играе и да усвоява учебния материал, детето трябва да спазва определен режим на хранене. За малките ученици се препоръчват три основни хранения и две подкрепителни закуски.

Сутрешина закуска: задължителна за успешен старт на деня и най-важна за зареждане с енергия, и стимулиране на мозъка. Включва зърнени храни (овесени ядки, пълнозърнест хляб, ориз и др.), протеини (яйце, сирене, мляко, бяло пилешко месо), източници на витамин С (плодове и зеленчуци с различен цвят).

Обяд: основно ядене, което доставя енергия и необходимите хранителни вещества за поддържане на дейността на мозъка и балансиране с физическата активност: протеини (месо, риба, варива, млечни продукти), зърнени храни като основно ястие или гарнитура, зеленчуци и плодове, малки десерти с млечна и плодова компонента.

Вечеря: осигурява стабилно ниво на кръвната захар през цялата нощ, спокоен сън, бодрост и добро настроение след събуждане. Внася необходими за растежа хранителни вещества в лесно усвояема форма. Доставя протеини (варива, нетлъсто месо), бавно усвояеми въглехидрати (зърнени, зеленчуци (паста, картофи), усвоим калций (сирене, мляко), есенциални мастни киселини (ядки), зеленчуци / плодове. Добре е вечерята да бъде приета най-малко два часа преди сън.

Подкрепителни закуски: зеленчук / плод / мляко. Подкрепителните закуски да бъдат в количество не повече от 50% от редовното основното хранене и да бъдат консумирани поне два часа преди него. Да бъдат съобразени с учебния график и с физическата активност (редовна и извънкласна).

Вода: поддържа баланса на организма, осигурява работоспособността и активността. Подпомага доброто съсредоточаване и представяне в клас. Зависи от сезона, от физическите занятия и спортните занимания, но за малкия ученик са нужни 6-8 чаши течности, като за предпочитане е водата.



6

Движение за баланс

За нормален растеж и развитие на детето то трябва да се движи, играе и спортува поне 60 минути на ден. Това предпазва от наднормено тегло и затлъстяване, изкривявания на гръбначния стълб и други проблеми, свързани с бързия растеж.

Всички упражнения трябва да натоварват отделни мускулни групи или цялото тяло, и да бъдат с достатъчен разход на енергия, който да осигури равновесие с хранителния прием като се взема предвид и растежа. Препоръчват се умерени до интензивни физически натоварвания съобразени с физическото състояние и кондиция. Умерено натоварване се осигурява с пешеходни разходки, игри на открито, летни и зимни кънки, колоездене по равен терен. По-интензивен енергоразход се постига с плувне, бягане, гимнастика, карате, колоездене по наклонен терен.

При деца с наднормено тегло се препоръчва нормализирането да се постигне основно чрез повишаване на физическите натоварвания и избор на здравословни и разнообразни храни от първите четири групи без да се ограничава вноса на есенциалните съставки (пълноценен белтък, витамини и минерални вещества). Също така да се поддържа положителен воден баланс чрез прием на течности (без добавена захар и сол).





МЕТОДИКА

*за провеждане на
интерактивен урок*

Интерактивни методи за работа с група

Интерактивните методи са техники, при които участниците са поставени в ситуации на активно взаимодействие помежду си, пораждат се определени преживявания, които впоследствие могат да бъдат обсъждани. Предимството на интерактивните методи е, че чрез тях учениците не само получават знания, но преди всичко формират умения, изграждат нагласи и позитивно мислене, което способства за личностното им израстване.

Прилагането на интерактивни техники изисква различен подход към процеса на обучение, в който доминират дейността на ученика, неговото личностно развитие и утвърждаване. Границата между ученето и играта се доближава, което повишава вниманието и като цяло води до позитивни емоции. Създават се условия за хармонични взаимоотношения ученик-ученик и ученик-учител, на базата на които взаимодействието, правенето на избор и вземането на решения зависи в голяма степен от самия ученик. Елементите на средата също са съобразени с осигуряването на психологически комфорт на участниците и на подобряване на взаимодействието помежду им – всички седят един до друг в кръг и имат възможност да се виждат и да се движат. Учителят също е част от кръга и от пространството на участниците – качва се на подиума или до дъската само когато трябва да запише нещо или да вземе материали.

Още от много малки децата започват да учат чрез интеракциите си със средата и чрез преживяванията, които тези интеракции пораждат. Във формата на групова работа интерактивните техники позволяват именно изследване на себе си чрез взаимодействие с другите в сигурна среда. Участниците са извадени от стандартния модел на учене, в който учителят предава знания, а те са в пасивната позиция на приемащи тези знания. Учителят е в ролята на подкрепящ възрастен, който е част от процеса, без непременно да е в позицията на експерт. Всеки учител има важната задача да съдейства за груповите дейности и за груповото разбирателство, да насърчава процеса на взаимно опознаване и предаване на опит.

Активността от страна на участниците и социално-емоционалното учене, присъщи на интерактивните техники, са необходими за развиването на редица умения, свързани с общуването, предаването на идеи, себеизразяването и решаването на проблеми. Интерактивните методи за работа насърчават включването на всеки ученик и спомагат за развиването на самостоятелно критично мислене или в група. Когато всеки ученик има възможност да

сподели своето мнение, се осъществява обмен на знания и информация, от който всички участници в процеса могат да се възползват. Така те се учат да анализират информация и обстоятелства, да зачитат чуждото мнение, да обмислят решенията си да работят в екип.

Предварителна подготовка за часа

I. Погреждане на столовете в стаята в кръг

Кръгчето позволява на децата и младежите да се виждат и затова стимулира равностойното и непринудено общуване между тях. Общуването им дава енергия, която е изключително ползотворна за работния процес, но трябва да бъде управлявана, като се ангажират всички в дейността на класа и се насърчава активното им участие. Доверието в групата е много по-голямо, когато всички могат да се обърнат лице в лице един към друг.

Възможно е някой да не желае да се включи в кръгчето поради притеснение или несигурност. Първата стъпка е да го поканите при останалите, за да бъде част от групата. Ако съпротивата е голяма, оставете възможността да се включи, когато намери за добре. Уверете момчето или момичето, че искате да бъде в кръгчето, но решението за това е лично, стига да не пречи на процеса, който се случва между останалите.

II. Подготовка на материалите за часа

Подгответе всичко, от което ще имате нужда, за да проведете своя интерактивен урок – маркери, флипчарт лист/бяла дъска, мултимедия, казуси, цветни листа, моливи и т.н.

План на часа

Планът на часа, който учителят може да използва, включва три типа дейности – въвеждаща дейност, основна дейност и заключителна дейност.

I. Въвеждаща дейност

Въвеждащата дейност обикновено служи за представяне на темата на часа пред учениците. Особено подходящо за целта е да бъдат използвани игра или

демонстрация, които по забавен начин да привлекат вниманието на класа. Същевременно, въвеждащата дейност спомага за създаването на добра работна атмосфера и повишава степенята на близост и доверие между членовете на групата.

Времето за въвеждащата дейност може да бъде използвано и за изработване на групови правила за работа, което ще подпомогне провеждането на основната дейност, базирана на интерактивни методи.

II. Основна дейност

Основната дейност представя ключовата за часа информация пред учениците. За целта могат да бъдат използвани множество интерактивни техники, които да ангажират вниманието на учениците и те да учат през собствения си опит, изразявайки мнение и участвайки в груповата работа. Примерни техники, които могат да бъдат използвани и / или адаптирани, са:



Мозъчна атака (brainstorming)

При тази техника учителят поставя някакъв въпрос (ситуация) или тема, които нямат еднозначен отговор. Целта е за кратко време да бъдат генерирани голям брой идеи за решаване на поставения въпрос или за оценка на дадената ситуация.

В началото е важно да се каже, че всеки един отговор на учениците, дори и на пръв поглед абсурден, се приема и не се обсъжда в момента. Не се изисква от тях да обясняват и аргументират идеите си, а само да ги казват, докато учителят ги записва чрез ключови думи или фрази. След като учениците се изчерпят, се преминава към анализ на написаните предложения, мнения и идеи – това може да се осъществи и на по-късен етап от груповата работа под формата на дискусия, ролева игра или работа по казуси. Важното при тази техника е да се създаде позитивна атмосфера, която да стимулира учениците да мислят и предлагат колкото се може повече и разнообразни отговори и мнения.



Дискусия

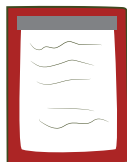
Дискусията е техника, при която участниците се приканват да мислят и изразяват своите мисли върху определена тема, а учителят само ги насочва като задава допълнителни и уточняващи въпроси. Всеки има правото не само да изкаже своето мнение, но и да го аргументира и обясни. Ролята на учителя е много важна – той трябва да създаде и поддържа позитивна атмосфера и с поведението си да окуражава и подпомага дискусията, а не да ѝ пречи. Важно е по време на дискусията всеки, който желае, да получи възможност да изрази своето мнение.



Викторина

Викторината е забавна игра, в която отделни групи могат да се състезават, отговаряйки на въпроси – обикновено от дадена тематична област. Викторината е чудесен начин, по който учениците могат да придобият нови знания. Погрешните отговори не се приемат с критика, а служат като повод за дискусия и анализирането на алтернативните отговори и откриването на верния такъв. Състезателният елемент прави дейността забавна, като същевременно кара учениците да са съсредоточени и въвлечени в процеса. Ако учениците работят на малки групи и трябва заедно да дадат отговор на въпрос, тази техника спомага за развиването на умения за работа в екип.

Работа по казус



Казусът цели да представи на учениците реална и близка до тяхното ежедневие ситуация, върху която те да разсъждават. Той обикновено е придружен от въпроси, на които учениците трябва свободно да отговарят и които целят да провокират критичното им мислене. Вариант на работата по казус е учениците да измислят край на дадена история, който след това да обосноват. Работата по казус също е подходящо да се случва на по-малки групи, като след това винаги е придружена от дискусия с целия клас.

Дебат



Дебатът е техника, при която двама или повече човека (групи) спорят по определена тема от противоположни гледни точки. Целта им е да убедят трета, неутрална страна (водещия, наблюдател), че аргументите им са по-добри от тези на опонента. Правилата при дебат са, че всеки опонент или говорител на групата за кратко време представя аргументите на групата „за“ или „против“. По време на изказванията се спазва добър тон и не се прекъсват или оборват аргументите. Водещият и участниците слушат внимателно и аргументите се записват. Обикновено дебатът завършва с обобщаване от водещия на двата противоположни аспекта на обсъждания проблем, с което се припознава фактът, че няма по-вярно или по-истинно решение, а многообразие от тези, които могат да бъдат аргументирани и верни сами по себе си.



Ролева игра

Това е техника, при която на групата се представя кратка сцена, която отразява реална или хипотетична ситуация. Участниците се приканват да влязат в ролята на някого друг и да я изиграят. Тази техника позволява да се изследват и осмислят собствените и на другите емоции, мисли, нагласи, поведение. Влизането в роля винаги предполага елемент на

емпатия и води до саморефлексия и личностно израстване.

Ролевата игра трябва да завърши с обсъждане за това как са се чувствали участниците по време на играта, кое им е било трудно и кое лесно, какво са забелязали наблюдаващите играта.

Всеки учител би могъл и самостоятелно да създаде и използва нови форми/техники за работа с класа, които да бъдат успешни.

III. Заключителна дейност

Заключителната дейност се използва, за да се обобщят новите знания и да се изследва мнението на учениците. Също така, по време на заключителната дейност те имат възможност да споделят емоциите от преживяното с другите, а водещият получава обратна връзка. Финалната дейност дава ясна структура на процеса – очертава неговия край и дава възможност за набелязване на следващи стъпки, ако се предвиждат такива.

В хода на урока по всяко едно време могат да бъдат използвани игри за раздвижване или т. нар. енерджайзъри. Тяхната цел е да се енергетизира групата и да доведе до разреждане на натрупано напрежение или умора чрез кратка игра, съдържаща движение, танц или песни. Често това са неангажиращи игри, понякога дори изглеждащи абсурдно и безсмислено, но имащи много добър ефект върху групата за тонизиране и забавление.

Някои от предимствата на интерактивните техники:

- Дават възможност на учениците да изразяват себе си – своята позиция по даден проблем, своите чувства и нагласи, както и да опознават другите чрез взаимодействие с тях и емпатия;
- Спомагат за формирането на умения за анализ на дадена ситуация и за взимане на решения – самостоятелно или в група;
- Дават възможност на учениците да изграждат и изпробват (отиграват) различни поведенчески стратегии в сигурна и безопасна среда, дават възможност за учене от собствените грешки;
- Учениците се въвличат в разнообразни дейности и ситуации чрез динамичните елементи на използваните техники, благодарение на което ученето става интересно, а ученикът е активна фигура в обучителния процес;
- Обратната връзка се осъществява на момента и е ценен коректив както за учителя, така и за учениците; стимулира се саморефлексията;
- На основата на доброволното участие, насърчаване и използване на принципите на ненасилствена комуникация се формира позитивно мислене и отношение към себе си, околните и света.

Накратко, интерактивните техники в обучението са един от начините за себепознание и личностно израстване на ученика – процес бавен и труден, но постижим.



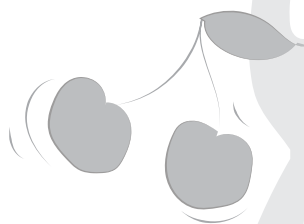
Насоки за използване на интерактивни игри и упражнения

1. Изпробвайте лично игрите и упражненията, ако не ги знаете и не сте ги виждали, както и ако не сте напълно сигурни в някои моменти.
2. Уверете се, че сте наясно с целите на използваната техника.
3. Въвеждайте игрите и упражненията сензитивно – съобразявайки ги със ситуацията и настроението на групата.
4. Дайте инструкциите за играта по ясен и лесно разбираем начин, давайте примери и демонстрации. При нужда повторете инструкцията кратко и се уверете, че е разбрана. Винаги помага, ако сте репетирали инструкциите предварително и имате поне един резервен вариант инструкция или за друга игра.

5. Мотивирайте и насърчавайте участниците да се включат в играта/упражнението, но не ги изнудвайте – важи принципът на доброволното участие.
6. Изигравайте играта от начало до край, но прекратете навреме – преди настроението на участниците да се развали поради насищане или умора.
7. Играйте според инструкциите и правилата, но при възможност приемайте и включвайте предложения на участниците за възможни варианти на играта или подобни форми.
8. Участвайте наравно с групата в игрите и упражненията, освен в тези варианти, които изискват страничен водещ или наблюдател.
9. Представете кратък и ясен коментар след приключването на играта, който служи като извод и същевременно е във връзка с разглежданата тема.
10. При възникване на конфликтни ситуации по време на интерактивните игри и упражнения напомнете на участниците, че това е игра и целта е да се забавляват и учат. Бъдете готови да прекратите играта при сериозна ситуация и да обсъдите случилото се.
11. Забавлявайте се – Вашето позитивно отношение и добро настроение трябва да са заразителни за групата!

УМНИЦЫ ТАНУЦЫ 

АПЕИИТЪТ



ИОВА

СЪС

ЗНАНИЕТО

