Aktivnosti u prirodi za neurodivergentnu djecu

Vodič za učitelje predškolske i osnovnoškolske dobi

Nature Diverse



Co-funded by the European Union

2025-1-CY01-KA210-SCH-000349465

Izjava o odricanju od odgovornosti

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili IDEP-a. Ni Europska unija ni IDEP ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Sadržaj

- Naslovnica 01
- Izjava o odricanju od odgovornosti 02

Sadržaj 03

Poruka dobrodošlice 06

01 **Uvod** 07
- Povijest učenja o prirodi 10
- Prednosti učenja temeljenog na aktivnostima u prirodi (NBL) 11
- Od istraživačkih nalaza do praktičnih smjernica 12

02 **Neuroraznolikost, autizam i učenje u prirodi** 13
- Teorijske osnove 15
- Kako vanjsko okruženje pomaže neurodivergentnoj djeci 16
- Regulacija putem kretanja 16
- Predvidljivi prirodni obrasci 17
- Smanjeni socijalni pritisak 17
- Mogućnosti sudjelovanja vlastitim tempom 18
- Zaključak 18

03 **Inkluzija u okruženjima za učenje u prirodi** 19

Podržavanje sudjelovanja u grupi: strategije suradničkog ponašanja u okruženju na otvorenom 21

Zašto grupno potkrepljenje odgovara učenju temeljenom na prirodi 21

Vrste grupno uvjetovanih događaja 22

Etička i inkluzivna razmatranja 23

04 **Aktivnosti učenja u prirodi** 24

- 4.1 Aktivnosti 25
- 4.2 Dobna skupina 25
- 4.3 Kako strukturirati i planirati aktivnosti 25
- 4.4 Prilagodbe 26

01 **Aktivnosti senzorne regulacije** 28

Razina - predškolsko obrazovanje
Šetnja uz zvukove prirode - slušanje šume 29

Razina - osnovnoškolsko obrazovanje
Staza prirodnih tekstura - istraživanje prirode dodirom 33

02 **Aktivnosti socijalnih vještina** 37

Razina - predškolsko obrazovanje
Izrada ljudske figure od prirodnih materijala 38

Razina - osnovnoškolsko obrazovanje
Križić-kružić 42

03 **Aktivnosti usmjerene na komunikaciju** 46

Razina - predškolsko obrazovanje
Šumski istraživači – pronađi i reci 47

Razina - osnovnoškolsko obrazovanje
Izrada vlastitog imena pomoću grančica i prirodnih materijala 51

04 **Aktivnosti emocionalne regulacije** 55

Razina - predškolsko obrazovanje
Mirni kutak prirode za predškolsku dob 56

Razina - osnovnoškolsko obrazovanje
Stablo emocija - rastući osjećaji u prirodi 60

05 **Tjelesne aktivnosti temeljene na kretanju** 64

Razina - predškolsko obrazovanje
Avantura kretanja životinja 65

Razina - osnovnoškolsko obrazovanje
Izazov kretanja u krugu 69

06 **STEAM aktivnosti u prirodi** 73

Razina - predškolsko obrazovanje
Laboratorij za vodene igre - istraživanje vode kroz prirodu 74

Razina - osnovnoškolsko obrazovanje
Izgradite vlastiti mini ekosustav 78

07 **Kreativne/umjetničke aktivnosti** 81

Razina - predškolsko obrazovanje
Potraga za bojama i izrada reljefa od prirodnih materijala 82

Razina - osnovnoškolsko obrazovanje
Prirodne mandale - Uzorci u prirodi 86

08 **Dnevne rutinske aktivnosti na otvorenom** 90

Razina - predškolsko obrazovanje
Šetnja uz pomoć vremenskih informacija 91

Razina - osnovnoškolsko obrazovanje
Jutarnje razgibavanje na otvorenom 94

13 **Izvori** 97



PORUKA DOBRODOŠLICE

Dobrodošli u Vodič RAZNOLIKOST PRIRODE, praktični resurs osmišljen kako bi inspirirao i podržao edukatore u stvaranju smislenih, uključivih i zanimljivih iskustava učenja kroz prirodu.

Svako dijete zaslužuje prilike za učenje, istraživanje i napredak u okruženjima koja prepoznaju i slave njihove jedinstvene snage. Priroda nudi bogat, fleksibilan i multisenzorni prostor za učenje gdje neuroraznolika djeca, uključujući djecu u spektru autizma, mogu razviti samopouzdanje, znatiželju, komunikaciju, socijalnu interakciju i dublju povezanost sa svijetom oko sebe. Kombiniranjem inkluzivnih obrazovnih praksi s učenjem temeljenim na aktivnostima u prirodi i STEAM pristupima, ovaj vodič ima za cilj pomoći edukatorima u stvaranju iskustava koja su pristupačna, ugodna i korisna za sve učenike.



01
Uvod



Ako ste oduvijek osjećali zov prirode i vjerujete da je učenje izvan učionice korisno za vaše učenike, onda se upustite u ovu avanturu.

Vodič za učitelje u predškolskom i osnovnoškolskom obrazovanju sastoji se od uvodnog dijela, pregleda i predstavljanja projekta, projektnih partnera i ciljeva projekta. Također predstavlja razvoj metoda učenja u prirodi kroz povijest.

Glavni dio Vodiča predstavlja praktične aktivnosti u nekoliko područja:
Aktivnosti senzorne regulacije,
Aktivnosti socijalnih vještina,
Aktivnosti usmjerene na komunikaciju,
Aktivnosti emocionalne regulacije,
Tjelesne/aktivnosti temeljene na kretanju,
STEAM aktivnosti u prirodi,
Kreativne/umjetničke aktivnosti i
Aktivnosti dnevnih rutina na otvorenom.

U svakom području predlažu se dvije aktivnosti, jedna za mlađu dobnu skupinu (predškolci) i jedna za stariju dobnu skupinu (osnovnoškolci).



Ovaj vodič je razvijen u okviru Erasmus+ projekta „Njegovanje inkluzivnog učenja kroz obrazovanje temeljeno na aktivnostima u prirodi za neurodivergentnu djecu – NATURE DIVERSE“, kojim koordinira Vimodo ITD s Cipra, zajedno s partnerima: Centrom za autizam (Hrvatska), Udrugom za poboljšanje kvalitete života osoba s poremećajima iz spektra autizma „Sina Svetulka“ (Sjeverna Makedonija) i Growing and Learning „Tree-gether“ Forest School (Research and Resource Center) Ltd (Cipar).

Ciljevi projekta bili su:

- razviti niz praktičnih obrazovnih aktivnosti temeljenih na aktivnostima u prirodi prilagođenih potrebama djece i učenika u spektru autizma,
- pružiti specifičnu podršku stručnjacima u stjecanju dodatnih vještina i znanja vezanih uz aktivnosti u prirodi,
- stvoriti podržavajuće okruženje za neurodivergentne učenike.

Istraživanje o potrebama provedeno među predškolskim odgojiteljima i učiteljima u svim partnerskim zemljama značajno je doprinijelo razvoju Vodiča.

Ovaj Vodič namijenjen je odgojiteljima koji rade u predškolskim i osnovnoškolskim ustanovama, učiteljima zainteresiranima za učenje u prirodi, uključujući one uključene u “Škole u šumi”, te stručnjacima koji žele unaprijediti svoje vještine u pružanju inkluzivnog i STEAM obrazovanja u prirodi za učenike u spektru autizma.

Povijest učenja u prirodi

Škola u šumi (Forest School) ima duboke korijene u dugim tradicijama učenja na otvorenom i obrazovanja usmjerenog na dijete, ali moderni pokret Škola u šumi ima prepoznatljive prekretnice:

- **Dugi obrazovni korijeni (1800-ih – 1900-ih)**: Europska i britanska obrazovna misao sve su više naglašavale djetinjstvo, igru, iskustvo i vrijednost prirodnog svijeta (s utjecajima romantičnih/prirodnih filozofija i odgojitelja usmjerenih na dijete).
- **Razvoj skandinavskih zemalja nakon Drugog svjetskog rata**: Nordijske tradicije „šumske pedagogije“ razvile su se u kulturama oblikovanim životom na otvorenom („friluftsliv“), uključujući inicijative u Švedskoj i šire nordijske pokrete u ranim godinama.
- **Prvi korijeni vrtića u šumi (Danska, početak 1950-ih)**: Jedan često citirani izvještaj povezuje prvi šumski vrtić s Danskom početkom 1950-ih, povezan s Ellom Flautau i praksama „hodajućeg vrtića“ u zajednici (FSF, 2020a, 2020b). I Švedska i Danska bile su pioniri koncepta „škole u šumi“ 1950-ih, usredotočujući se na obrazovanje temeljeno na aktivnostima u prirodi i vođeno igrom kako bi se potaknula otpornost, samopouzdanje i motoričke vještine. Danska je poznata po nastanku vrtića u šumi (skovbørnehaver) (Gazdula, Gazdula i McGee, 2022), dok je Švedska poznata po konceptu „Skogsmulle“ i školama na otvorenom po principu kiša ili sunce (I Ur och Skur). „Skogsmulle“ ili „kiša ili sunce“ razvio je otprilike u isto vrijeme (1957) Goesta Frohm s konceptom „Skogsmulle“ kako bi podučavao uvažavanje prirode. Oba su izvrsna i dijele slične filozofije.
- **Škola u šumi u Ujedinjenom Kraljevstvu (od 1993. nadalje)**: Izraz „Škola u šumi“ skovao se u Ujedinjenom Kraljevstvu nakon studijskog posjeta Danskoj 1993. godine od strane osoblja Bridgwater Collegea. Iako se ta oznaka ne koristi u Danskoj, zaokupila je maštu i brzo se proširila.
- **2000-e – 2012**: Škola u šumi brzo se proširila diljem Ujedinjenog Kraljevstva, a 2012. godine je nakon konzultacija osnovano Udruženje škola u šumi kao nacionalno tijelo, što je pomoglo u razjašnjavanju zajedničkih načela i standarda prakse.
- **Danas**: Nastavlja se međunarodno razvijati, često se prilagođavajući lokalnoj kulturi, krajoliku i obrazovnim sustavima (forestschoolassociation.org).



Prednosti učenja temeljenog na aktivnostima u prirodi (NBL)

Kroz povijest, ljudi su prepoznavali i koristili prednosti učenja temeljenog na aktivnostima u prirodi, uključujući poboljšane obrazovne ishode i veća akademska postignuća, ali i pozitivne učinke na fizičku, emocionalnu i socijalnu dobrobit djece. Te prednosti uključuju motivaciju i angažman, kognitivne funkcije poput pažnje, radnog pamćenja i samoregulacije, emocionalne funkcije poput regulacije stresa i emocionalne regulacije te socijalne funkcije poput prosocijalnog ponašanja i suradnje.

Prema Dadvand i sur. (2015) te Wu i Jackson (2017), zelene površine povezane su s poboljšanim mentalnim zdravljem, regulacijom ponašanja i kognitivnim razvojem kod djece.

Druge prednosti uključuju jaču povezanost djece s prirodom, poboljšanu ekološku svijest i otpornost na klimatske promjene.

Moderno doba donosi nove izazove učenju, uključujući pretjeranu izloženost ekranima i ovisnost o ekranima, smanjenu tjelesnu aktivnost i vrijeme provedeno na otvorenom kod djece, smanjen raspon pažnje i rastuće probleme s mentalnim zdravljem tijekom adolescencije i u odrasloj dobi. Stoga ne čudi da se sve veća pozornost posvećuje prednostima koje učenje na otvorenom može ponuditi djeci svih dobnih skupina za intrapersonalni i interpersonalni rast, kao i prednostima vanjskog okruženja za obrazovanje temeljeno na kurikulumu (Mann i sur., 2021).

Učenje na otvorenom definirano je kao izvođenje učenika u njihovu neposrednu ili bližu okolinu radi učenja bitnih lekcija iz nastavnog plana i programa, s četiri moguće zone: (a) školsko dvorište, (b) lokalna susjedstva, (c) jednodnevni izleti i (d) noćenja/stambeni kampovi i ekspedicije (Beames i sur., 2012). U programu temeljenom na prirodi, djeci se daju nestrukturirani materijali (npr. štapići, lišće, zemlja, kamenje) koji su potpuno otvoreni bez propisane upotrebe. Oni su stalno uključeni u transformaciju tih nestrukturiranih materijala u nove stvari koristeći svoju maštu.

Djeca moraju aktivirati kreativnost i rješavanje problema kako bi se igrala u ovakvom okruženju. Moraju naučiti fleksibilno razmišljati i prilagođavati se promjenjivim okolnostima, dok zemlja postaje blato, a kamenje i lišće sklisko i mokro na kiši. Materijali otvorenog tipa pogoduju timskom radu koji uključuje ideje grupe. U vanjskom okruženju, djeca će jednog dana sklonište od štapova pretvoriti u raketu, a sljedećeg u trgovinu (Cordiano i sur., 2019.).

Obrazovanje temeljeno na prirodi obuhvaća niz međusobno povezanih obrazovnih pristupa u kojima priroda igra središnju ulogu. Prepoznavanje i isticanje brojnih koristi koje donosi učenicima i učiteljima ključno je za njegovu uspješnu provedbu u školama i drugim obrazovnim okruženjima.

Obrazovanje temeljeno na prirodi može utjecati na obrazovanje u svim geografskim područjima i na svim razinama, od ranog djetinjstva do osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja, kao i visokog obrazovanja. Ovaj oblik obrazovanja primjenjiv je i koristan za sve učenike, uključujući djecu iz različitih kulturnih sredina, nepovoljnih socioekonomskih okolnosti ili one s različitim obrazovnim izazovima. Stoga se može tvrditi da učenje na otvorenom nudi svoj djeci priliku za učenje i igru u prirodnim okruženjima koja podržavaju i unapređuju akademski i socioemocionalni razvoj.

Od istraživačkih nalaza do praktičnih smjernica

U okviru projekta „Njegovanje inkluzivnog učenja kroz obrazovanje u prirodi za neurodivergentnu djecu“ u ožujku 2026. provedeno je međunacionalno istraživanje u Sjevernoj Makedoniji, Hrvatskoj i Cipru. Studija je istražila iskustva, pripremljenost, trenutne prakse i potrebe odgojitelja i učitelja vezane uz provedbu učenja u prirodi s autističnom i drugom neurodivergentnom djecom. Nalazi su poslužili kao baza za razvoj Vodiča za učiteljei odgojitelje o nastavi u prirodi za neurodivergentne učenike.
Istraživanje je pokazalo da iako većina edukatora već radi s neurodivergentnim učenicima (69% u Sjevernoj Makedoniji, 79% u Hrvatskoj i 74% na Cipru), učenje u prirodi još uvijek se ne provodi rutinski. Edukatori su kao važne izazove prepoznali sigurnost, ponašanje i emocionalnu regulaciju, senzorne potrebe i nepredvidljivost vanjskog okruženja. Istovremeno, izrazili su snažnu potrebu za praktičnim i pripremljenim aktivnostima, detaljnim uputama, strategijama prilagodbe, vizualnom podrškom i senzorno prilagođenim pristupima. Ovi nalazi izravno su utjecali na sadržaj Vodiča za učitelje, osiguravajući da odgovara stvarnim potrebama edukatora i podržava sigurnija, uključivija i smislenija iskustva učenja u prirodi.
Nalazi su također istaknuli važne razlike između triju zemalja sudionica, pokazujući da na potrebe edukatora utječu lokalni obrazovni konteksti, pristup vanjskom okruženju, struktura osoblja i prethodne mogućnosti osposobljavanja. Iz tog razloga, Vodič za učitelje osmišljen je da bude fleksibilan i prilagodljiv, a ne propisan. Cilj je pružiti edukatorima praktične alate koji se mogu prilagoditi različitim okruženjima, dobnim skupinama, razinama potreba za podrškom i dostupnim vanjskim prostorima, uz zadržavanje snažnog fokusa na sigurnost, uključivost, sudjelovanje i individualne potrebe neurodivergentnih učenika.

02

Neuroraznolikost, autizam i učenje u prirodi



Paradigma neuroraznolikosti konceptualizira autizam i druga neurorazvojna stanja kao prirodne varijacije u ljudskoj spoznaji i percepciji, a ne kao patološke deficite. Unutar ovog okvira, razlike u senzornoj obradi, pažnji, komunikaciji i socijalnom angažmanu prepoznaju se kao aspekti ljudske raznolikosti. Obrazovna okruženja igraju ključnu ulogu u pojačavanju stresora ili olakšavanju sudjelovanja.

NBL okruženja mogu biti od specifične koristi za autistične i druge neurodivergentne učenike. Dokazano je da prirodna okruženja smanjuju stres (Jiang i sur., 2014), povećavaju sposobnost fokusiranja pažnje (Bratman i sur., 2012), povećavaju znatiželju, motivaciju i predanost situacijama učenja (Sandell i Öhman, 2010) te povećavaju mogućnosti za fizičku i emocionalnu aktivnost kroz razigrane aktivnosti u prirodi (Fjørtoft, 2004). Osim toga, istraživanja u kontekstima Škole u šumi pokazuju pozitivne akademske, socijalne i emocionalne ishode za djecu u spektru autizma i s teškoćama u učenju, uključujući povećano samopouzdanje, angažman u upravljanju prihvatljivim rizicima, razvoj prijateljstva i emocionalno izražavanje (Bradley i Male, 2017). Evaluacije inkluzivnih programa Škola u šumi pokazuju da učenje na otvorenom može zadovoljiti potrebe učenika sa složenim teškoćama učenja, posebno osobnom, socijalnom i komunikacijskom području (Pavey, 2006).

U praksi se pokazalo da intervencije uz pomoć životinja i boravka u prirodi unapređuju uključenost u aktivnosti, svakodnevne rutine i izvođenje svakodnevnih zanimanja kod mlađih odraslih osoba u spektru autizma, a pozitivni su učinci vidljivi i nakon godinu dana praćenja (Holmberg i Gunnarsson, 2025). Sudionici su opisali iskustva koja odražavaju dimenzije „činjenja“, „bivanja“, „pripadanja“ i „postajanja“, što ukazuje na to da aktivno provođenje vremena u prirodi može osnažiti i funkcionalne i egzistencijalne aspekte njihova sudjelovanja.

Sveobuhvatna ekološka analiza provedena u Kaliforniji pokazala je da je veći udio šuma, travnjaka i krošnji drveća obrnuto proporcionalan s učestalošću autizma u visoko urbaniziranim okruzima (Wu i Jackson, 2017). Iako uzročno-posljedične veze tek treba dodatno istražiti, pretpostavlja se da ključni mehanizmi uključuju smanjenje onečišćenja zraka i buke, ublažavanje stresa te bolje mogućnosti za oporavak i obnovu pažnje.

Sveukupno, ovi nalazi upućuju na to da okruženja učenja temeljena na aktivnostima u prirodi (NBL) ne samo da prihvaćaju neurodivergentne učenike, već se i aktivno prilagođavaju njihovim profilima učenja

Teorijske osnove

Hipoteza biofilije

Hipoteza o biofiliji (Wilson, 1984) pretpostavlja da ljudi imaju urođenu sklonost prema vanjskim okruženjima koja kroz teoriju obnove pažnje potiču psihološki oporavak i smanjuju stres. Teorija Kaplana i Kaplana (1989) sugerira da prirodni okoliši potiču „blagu fascinaciju", omogućujući obnovu sposobnosti usmjerene pažnje. Za neurodivergentne učenike koji doživljavaju kognitivni umor u zahtjevnim unutarnjim okruženjima, prirodni okoliš može pružiti obnavljajuće uvjete koji olakšavaju održavanje angažiranosti i emocionalnu regulaciju.

Senzorna integracija

Iz perspektive senzorne integracije (Ayres, 1972), autizam je povezan s atipičnom senzornom obradom, uključujući hiperosjetljivost ili hipoosjetljivost na slušne, taktilne, vizualne i proprioceptivne podražaje. Tradicionalne učionice mogu pojačati podražaje koji dovode do disregulacije, poput fluorescentne rasvjete i nepredvidive buke. Nasuprot tome, vanjsko okruženje pruža ritmične, strukturirane i multisenzorne podražaje – uključujući strujanje vjetra, teksture tla te proprioceptivne informacije koje proizlaze iz penjanja ili nošenja predmeta – što može poduprijeti senzornu organizaciju i samoregulaciju. Tjelesno usmjerena priroda učenja temeljenog na prirodi (NBL), u čijem je središtu kretanje, usklađena je s načelima senzorne integracije jer omogućuje regulaciju kroz djelovanje, a ne isključivo kroz kognitivnu kontrolu.

Monotropizam

Teorija monotropizma u autizmu (Murray, Lesser i Lawson, 2005) navodi da autistično mišljenje karakterizira duboka, usmjerena pažnja na ograničen broj interesa u određenom trenutku. Umjesto raspršivanja pažnje na više usporednih podražaja, monotropizam omogućuje dugotrajno i predano bavljenje smislenim zadacima. Okruženja učenja temeljena na prirodi (NBL)– koja omogućuju opsežno istraživanje prirodnih materijala, brigu o životinjama, gradnju ili promatranje prirode, mogu izvrsno poduprijeti ovakav stil pažnje. Slobodna struktura aktivnosti na otvorenom, vođena isključivo interesima djeteta, pruža priliku za duboku zadubljenost bez potrebe za čestim preusmjeravanjem pažnje.

Znanost o radnoj terapiji

Znanost o radnoj terapiji definira sudjelovanje u smislenim aktivnostima kao ključan čimbenik za zdravlje i identitet pojedinca (Wilcock, 2006). Dimenzije *činjenja*, *bivanja*, *pripadanja* i *postajanja* pružaju teorijski okvir za razumijevanje utjecaja koji učenje temeljeno na prirodi (NBL) ima na neurodivergentne učenike. Holmberg i Gunnarsson (2025) utvrdili su da intervencije na otvorenom potiču veću uključenost u svakodnevne aktivnosti i socijalno sudjelovanje kod mlađih odraslih osoba u spektru autizma. Unutar tog okvira, NBL se ne promatra samo kao nastavna metoda, već kao okruženje za smislene aktivnosti koje podupiru oblikovanje identiteta, razvoj kompetencija i socijalnu povezanost.





Kako vanjsko okruženje pomaže neurodivergentnoj djeci

Priroda nudi puno više od svježeg zraka i prostora za igru; ona pruža okruženje koje prirodno podržava regulaciju, dobrobit i razvoj neurodivergentne djece. Za djecu koja svijet doživljavaju intenzivnije, brže ili drugačije, boravak na otvorenom često smanjuje pritisak umjesto da ga povećava. Umjesto prilagođavanja krutim pravilima, kada su u prirodi, djeca jednostavno mogu biti svoja.

Priroda ne „popravlja“ neurodivergentnu djecu. Ona uklanja barijere: senzorno preopterećenje, zahtjeve za socijalnim performansama, kruta očekivanja, i stvara prostor u kojem se regulacija, znatiželja i autentičnost prirodno javljaju.

Regulacija putem kretanja

Za mnogu neurodivergentnu djecu, uključujući autističnu djecu, djecu s ADHD-om, senzornim razlikama ili pojačanom anksioznošću, regulacija počinje u tijelu, a ne u umu. Kretanje nije distrakcija od učenja; ono je temelj učenja. Kretanje pomaže u oslobađanju viška energije i stresa, povećava fokus i svjesnost o tijelu, smanjuje senzorno preopterećenje i jača emocionalnu sigurnost.

Vanjski, prirodni okoliši prirodno potiču funkcionalno kretanje poput penjanja po stijenama, balansiranja na trupcima, kopanja, nošenja grana i trčanja po neravnom terenu. Ovi pokreti pružaju proprioceptivni i vestibularni unos koji pomaže u smirivanju i organiziranju živčanog sustava.

Za razliku od učionica, gdje se kretanje često ispravlja („sjedi mirno“, „ne trči“), kretanje u prirodi se očekuje i prihvaća. Ritmičke i repetitivne aktivnosti - hodanje stazom, bacanje kamenja u vodu, grabljanje lišća - mogu imati duboko smirujući učinak.

U prirodi, kretanje nije problem koji treba kontrolirati, već alat za dobrobit.

Predvidljivi prirodni obrasci

Iako se priroda može činiti nestrukturiranom ili „divljom", ona je zapravo ispunjena duboko umirujućim, pravilnim strukturama i obrascima. Ciklus dana i noći, promjena godišnjih doba, ritam valova, pjev ptica, rast biljaka - to su ponavljajući, pouzdani obrasci koje djeca mogu promatrati i predvidjeti.

Za neurodivergentnu djecu, predvidljivost znači sigurnost. Predvidljivi prirodni obrasci smanjuju anksioznost, smanjuju kognitivno opterećenje, podržavaju emocionalnu regulaciju i grade osjećaj kompetentnosti i kontrole.

Za razliku od umjetnih rasporeda nametnutih izvana, prirodni ritmovi djeluju inherentno i smisleno. Promjene su postupne, a uzročno-posljedične veze su jasne: kamen bačen u vodu stvara valove, gaženje po lišću proizvodi škripanje. Ova senzorna harmonija omogućuje živčanom sustavu da se smiri bez dodatnog napora.

Priroda nudi strukturu bez krutosti i promjenu bez kaosa. Igra (i/ili rad) u koju su se autistične osobe uključivale tijekom NBL-a često je imala logičniju svrhu i bila je predvidljivija od nekih aktivnosti u zatvorenom prostoru, a ove vrste aktivnosti mogle su se više podudarati s preferencijama autistične djece u vezi s igrom (Conn, 2015).



Smanjeni socijalni pritisak

Tradicionalna obrazovna okruženja nose mnoga neizrečena očekivanja: kako sjediti, kada govoriti, kako uspostaviti kontakt očima, kako „prikladno" sudjelovati. Za mnogu neurodivergentnu djecu ta očekivanja stvaraju dodatno kognitivno i emocionalno opterećenje koje ometa učenje. Za razliku od prepunih zatvorenih prostora, otvoreni vanjski prostori pružaju slobodu kretanja, istraživanja i regulacije (Senzorne prednosti igre u prirodi, 2026).

Priroda sama po sebi smanjuje taj pritisak.

U vanjskom okruženju kretanje se očekuje, a prirodna tišina je prihvatljiva; komunikacija može biti neverbalna, a sudjelovanje svakog djeteta može imati drugačiji oblik.

Paralelna igra - boravak u blizini druge djece bez izravne interakcije - postaje uobičajen i valjan oblik povezanosti. Djeca mogu kopati, graditi ili istraživati jedno pored drugog, s pažnjom usmjerenom na zajednički predmet, poput štapa, kukca ili potoka. Fokus nije na izvedbi, već na iskustvu.

Vani nema „prednjeg dijela učionice", nema stalnog promatranja i evaluacije. Pažnja je raspoređena po cijelom prostoru. Uspjeh je iskustven, a ne ocjenjivan.

Kada se smanji pritisak okoline, živčani sustav se smiruje, izvršne funkcije se poboljšavaju, a javljaju se spontana povezanost i znatiželja. Djeca mogu birati kontakt ili samoću - bez srama ili objašnjenja.

Ovaj pristup prirodi nije nagrada ili predah; to je integrirana strategija samoregulacije (Izvan učionice: Zašto je priroda moćna učiteljica za autistične mlade odrasle osobe, 2026).

Mogućnosti sudjelovanja vlastitim tempom

Prilike za uključivanje vlastitim tempom omogućuje djetetu da odabere kada, kako i koliko dugo može sudjelovati u aktivnosti. Za mnogu neurodivergentnu djecu učenje je najdublje kada je potaknuto unutarnjom motivacijom, a ne vanjskim vremenskim ograničenjima.

Priroda ne požuruje djecu.

Ne postoji strogo definiran ishod. Dijete može duboko uroniti u neki interes - igrati se štapovima, bacati kamenčiće u vodu, promatrati kukce dok ih kratko istražuje prije uključivanja, promatrati iz daljine prije nego što se uključi ili se kretati između aktivnosti prema vlastitom ritmu. Ova autonomija jača samopouzdanje i povjerenje u vlastite potrebe. Djeca uče slušati svoja tijela i interese umjesto da se prilagođavaju nametnutom tempu.

Za neurodivergentni stil učenja, koji često favorizira dubinu nad brzinom, takvo okruženje može biti transformativno. „Doze prirode“ mogle bi poslužiti kao siguran, jeftin i široko dostupan novi način u skupu alata za upravljanje simptomima ADHD-a (Taylor i Kuo, 2009).

Sustavni pregled i meta-analiza, uključujući 24 studije sa 717 sudionika, otkrili su da su intervencije temeljene na prirodi (NBIs), kao alternativni pristup izvan tradicionalnog okruženja, poput klinika, domova i obrazovnih ustanova, povezane s poboljšanjima zdravstvenih funkcionalnih ishoda djece u spektru autizma (Fan i sur., 2023). Intervencije temeljene na prirodi su stručno vođeni, svrsishodni pristupi koji poboljšavaju zdravlje i dobrobit aktivnim uključivanjem pojedinaca u strukturirana iskustva učenja u prirodnim okruženjima, prilagođena specifičnim potrebama i postizanju definiranih ciljeva, kao što su kvaliteta života, opća dobrobit, mentalna dobrobit, psihološka dobrobit, samoefikasnost i zadovoljstvo životom.

Zaključak

Priroda podržava neurodivergentnu djecu promjenom konteksta umjesto da od njih traži da se promijene. Uklanja pretjerane zahtjeve i stvara prostor u kojem se prihvaćaju kretanje, tišina, paralelna igra, duboki interesi i tjelesni ritmovi. U takvom okruženju regulacija nije stalna borba. Učenje nije uvjetovano socijalnim učinkom. Povezanost nije prisilna.

Priroda nudi ono što je mnogoj neurodivergentnoj djeci najpotrebnije: sigurnost bez kontrole, strukturu bez krutosti i slobodu da budu autentični.



03

Inkluzija u okruženjima za učenje u prirodi





Inkluzija u sklopu učenja temeljenog na prirodi (NBL) obuhvaća puno više od samog fizičkog pristupa prostorima na otvorenom. Ona zahtijeva osmišljeno i ciljano oblikovanje aktivnosti koje podupire komunikaciju, autonomiju, senzornu regulaciju i socijalnu uključenost.

Istraživanje Škola u šumi sugerira da inkluzivni programi na otvorenom mogu poboljšati osobni i socijalni razvoj učenika sa značajnim posebnim obrazovnim potrebama (Pavey, 2006), dok djeca u spektru autizma izvještavaju da cijene prijateljstvo, izazove i mogućnosti iskustvenog učenja u takvim kontekstima (Bradley i Male, 2017).

Ključne inkluzivne značajke NBL okruženja uključuju:

- Predvidljive rutine unutar fleksibilnih struktura
- Visok omjer odraslih i djece s posredničkim, a ne usmjeravajućim ulogama
- Mogućnosti za tjelesno utemeljeno i iskustveno učenje
- Zajednički praktični zadaci koji podržavaju paralelnu i kooperativnu interakciju
- Dizajn osjetljiv na senzorne potrebe (mirni prostori za povlačenje, postupna izloženost izazovima)
- Vizualna i augmentativna komunikacijska podrška

Važno je da NBL preoblikuje inkluziju od korekcije do sudjelovanja. Umjesto da autistične učenike pozicionira kao one kojima je potrebna korekcija, NBL okruženja omogućuju da njihove jake strane, poput pažnje prema detaljima, upornosti, senzorne usklađenosti i autentičnosti, postanu vidljive i cijenjene.



Podržavanje sudjelovanja u grupi: Strategije suradničkog ponašanja u okruženju na otvorenom

Okruženja učenja temeljena na prirodi (NBL) zahtijevaju više od samog fizičkog pristupa prostorima na otvorenom. Ona počivaju na promišljenom vođenju koje potiče suradnju, predvidljivost i zajedničku odgovornost. U okruženju na otvorenom, gdje aktivnosti često uključuju zajedničku procjenu rizika, dijeljenje materijala i timsko rješavanje problema, grupne strategije podrške ponašanju mogu pružiti jasnu strukturu. Pritom se i dalje zadržava pristup usmjeren na jake strane pojedinca te na uvažavanje i afirmaciju neuroraznolikosti.

Zajednički dogovori o ponašanju ne bi se trebali shvaćati kao sustavi kontrole. Umjesto toga, kada se provode u skladu s etičkim načelima, oni funkcioniraju kao sporazumi unutar zajednice koji jačaju sigurnost, međusobnu podršku i brigu za okoliš. Ova je perspektiva usklađena sa znanošću o radnoj terapiji koja naglašava da su sudjelovanje, pripadnost i predano bavljenje smislenim aktivnostima ključni za zdravlje i identitet pojedinca (Wilcock, 2006).

Zašto grupno potkrepljivanje odgovara učenju temeljenom na aktivnostima u prirodi

Programi temeljeni na aktivnostima u prirodi često se oslanjaju na zajedničke zadatke poput izgradnje skloništa, vrtlarstva, istraživanja staza ili brige o životinjama. Ovi konteksti prirodno doprinose zajedničkim ciljevima i kolektivnoj odgovornosti. Međuovisne strukture mogu smanjiti pritisak na pojedinačne učenike, a istovremeno ojačati vršnjački model i socijalnu koheziju.

Za autističke i druge neurodivergentne učenike, smanjenje uspoređivanja učenika na temelju procjene posebno je važno. Kada su očekivanja grupe predvidljiva i pozitivno formulirana, mogu podržati emocionalnu regulaciju i održavanje pažnje, osobito u okruženjima koja već pružaju obnavljajuće učinke kroz kontakt s prirodom (Kaplan i Kaplan, 1989).

Vrste grupno uvjetovanih događaja

Edukatori se mogu susresti s tri opća formata grupno uvjetovanih događaja. Iako svaki ima praktičnu primjenu, međuovisni model obično je najprikladniji u inkluzivnim NBL okruženjima.

Nezavisni grupno uvjetovani događaji

Svim učenicima se daju ista očekivanja u ponašanju i pojedinačno zarađuju potkrepljenje. Na primjer, svako dijete, koje samostalno dovrši sigurnosnu provjeru, može zaraditi dodatno vrijeme za istraživanje. Ovaj pristup održava pravednost, ali i dalje može istaknuti individualne razlike u izvedbi.

Zavisni grupno uvjetovani događaji (također poznati kao Postupak heroja)

Cijela grupa dobiva pojačanje na temelju ponašanja jednog odabranog učenika (npr. „tajanstvenog pomagača“). U inkluzivnim kontekstima, ovaj format treba koristiti oprezno, jer može nenamjerno povećati socijalni pritisak ili anksioznost.

Međuovisni grupno uvjetovani događaji

Grupa radi prema zajedničkom kriteriju, a pojačanje se pruža kada se ispune kolektivna očekivanja. Na primjer, „ako svi slijedimo dogovorena pravila korištenja alata, imat ćemo dulje vrijeme za slobodno istraživanje šume.“ Ovaj format dobro se slaže s pedagogijom na otvorenom jer su zadaci u svojoj osnovi kooperativni. Također podržava zajedničku odgovornost bez izoliranja pojedinačnih učenika.

Međuovisne strukture posebno su u skladu s paradigmom neuroraznolikosti, koja prepoznaje varijacije u pažnji, komunikaciji i senzornoj obradi kao prirodne aspekte ljudske raznolikosti, a ne kao deficite. Okruženja za učenje na otvorenom mogu smanjiti stres i zamor pažnje kroz obnavljajuću izloženost prirodnim podražajima (Kaplan i Kaplan, 1989; Dadvand i sur., 2015). Potkrepljenje temeljeno na grupnom uvjetovanju može nadopuniti ovu podršku iz okoline pojašnjavanjem očekivanja i promicanjem kolektivnog angažmana.

Primjeri

U praksi, grupno uvjetovani događaji trebaju biti transparentni, vizualno podržani gdje je to potrebno i povezani sa značajnim ishodima. Potkrepljenje je najučinkovitije kada poboljšava autonomiju ili izbor, a ne kada se oslanja na vanjske nagrade.

Primjeri uključuju:

Ako grupa završi rutinu okupljanja u krugu mirno i sigurno, odabiru završnu aktivnost refleksije.

Ako svi učenici demonstriraju sigurnu upotrebu alata tijekom aktivnosti obrade drveta, grupa dobiva dodatno vrijeme za kreativnu gradnju.

Ako grupa kolektivno slijedi principe „ne ostavljaj traga“, u sljedećoj aktivnosti otključavaju pristup novoj istraživačkoj zoni.

Bodovi za odgovorno ponašanje, osvojeni za suradnju, brigu o opremi i poštovanje prema divljim životinjama, doprinose zajedničkoj sezonskoj proslavi.

Ovi primjeri dodatno jačaju prosocijalno ponašanje i ponašanje usmjereno na očuvanje sigurnosti, a istovremeno čuvaju intrinzičnu motivaciju. Naglasak ostaje na sudjelovanju i zajedničkom postignuću, a ne na natjecanju.



Etička i inkluzivna razmatranja

Kako bi se održala usklađenost s inkluzivnom praksom, potrebno je nekoliko zaštitnih mjera:

Očekivanja moraju biti primjerena razvoju i jasno modelirana. Vizualni rasporedi ili slikovni znakovi podržavaju predvidljivost za učenike koji imaju koristi od strukturirane komunikacijske podrške. Voditelji bi trebali izbjegavati javne usporedbe, sustave rangiranja ili jezik koji pripisuje grupne ishode jednom djetetu.

Važno je da grupno uvjetovani događaji budu dovoljno fleksibilni kako bi se prilagodili potrebama senzorne regulacije. Iz perspektive senzorne integracije, autističnim učenicima su potrebne pauze u kretanju, smanjeni senzorni unos ili alternativne metode sudjelovanja (Ayres, 1972). Dijete koje se privremeno povuče kako bi se reguliralo ne bi trebalo biti prikazano kao ono koje onemogućuje uspjeh grupe. Umjesto toga, ponašanje treba tumačiti unutar regulatornog okvira, a prilagodbe okoline trebaju biti prioritet.

Kada se primjenjuje uz uvažavanje individualnih potreba, strategije kooperativnog ponašanja prebacuju fokus s pridržavanja očekivanja na kolektivno sudjelovanje. One podržavaju dimenzije „činjenja“ i „pripadanja“ identificirane u znanosti o radnoj terapiji (Wilcock, 2006) i usklađene su s istraživanjima koja pokazuju da vanjsko okruženje može poboljšati angažman, emocionalnu regulaciju i ssudjelovanje među neurodivergentnim učenicima (Bradley i Male, 2017; Pavey, 2006).

Na taj način, grupni sustavi potkrepljivanja prelaze sa sustava nagrađivanja prema izgradnji zajednice usmjerene na učenje - one u kojoj su sigurnost, suradnja i poštovanje prema ljudima i prirodi zajedničke odgovornosti.

04

Aktivnosti učenja u prirodi



4.1 Aktivnosti

U ovom Priručniku ponuđene su dvije aktivnosti za svaku od sljedećih osam domena:

- **Aktivnosti senzorne regulacije**
- **Aktivnosti socijalnih vještina**
- **Aktivnosti usmjerene na komunikaciju**
- **Aktivnosti emocionalne regulacije**
- **Tjelesne/Aktivnosti temeljene na kretanju**
- **STEAM aktivnosti u prirodi**
- **Kreativne/Umjetničke aktivnosti**
- **Aktivnosti dnevnih rutina na otvorenom**

4.2 Dobna skupina



Dječji vrtić - predškolska dob



Osnovna škola - osnovnoškolska dob

Jedna aktivnost namijenjena je mlađoj dobnoj skupini (predškolci), a druga starijoj dobnoj skupini (osnovna škola).

4.3 Struktura aktivnosti

- Naziv aktivnosti
- Lokacija (šuma, obala, park, planina)
- Trajanje i razina zahtjevnosti
- Veličina grupe
- Potrebni materijali i oprema (planiranje vremena i aktivnosti)
- Senzorni profil (tiho/glasno, neuredno/čisto, razina kretanja) *Predvještine
- Sigurnosne napomene
- Ciljevi (što dijete može postići) / Vještine koje potičemo (emocionalne, fizičke, socijalne, kognitivne)
- Detaljne upute (korak po korak) / Vizualna podrška

4.4 Prilagodbe

Svako autistično dijete je jedinstveno i nijedan pristup neće funkcionirati jednako za svakoga. Prilagodbe uvijek treba individualizirati, uzimajući u obzir djetetove jake strane, interese, stil komunikacije, senzorni profil i potrebe za podrškom. Strategije u nastavku predstavljaju neke od najčešće korištenih prilagodbi temeljenih na dokazima koje mogu pomoći u stvaranju uključivih i pristupačnijih iskustava učenja na otvorenom.

Komunikacijske prilagodbe

- Koristite jasan, sažet i konkretan jezik.
- Dajte jednu po jednu uputu.
- Dopunite govorni jezik vizualnom podrškom (slikama, simbolima, fotografijama ili pisanim uputama).
- Demonstrirajte aktivnosti umjesto da se oslanjate isključivo na verbalna objašnjenja.
- Provjerite razumijevanje tako da tražite od djece da pokažu ili objasne što će učiniti.
- Omogućite dodatno vrijeme obrade prije nego što očekujete odgovor.
- Ponudite izbore umjesto otvorenih pitanja kada je to prikladno.
- Iskoristite dječje posebne interese kako biste povećali angažman i motivaciju.

Vizualna podrška

- Koristite vizualni raspored aktivnosti.
- Pružite detaljne upute (korak-po-korak) za provedbu aktivnosti.
- Koristite ploče "Prvo-Zatim" za objašnjenje slijeda aktivnosti.
- Osigurajte vizualne granice kako biste definirali područja aktivnosti.
- Koristite vizualne timere ili odbrojavanja za prijelaze.
- Prikažite fotografije ili primjere očekivanog konačnog proizvoda.
- Koristite kartice s natpisima za socijalna očekivanja ili sigurnosna pravila.
- Pripremite vizualne kontrolne liste za aktivnosti u više koraka.



Senzorne prilagodbe

- Prije početka aktivnosti identificirajte potencijalne senzorne okidače u vanjskom okruženju.
- Po potrebi ponudite slušalice za smanjenje buke.
- Dopustite sunčane naočale ili šešire djeci osjetljivoj na jaku svjetlost.
- Osigurajte rukavice za djecu koja ne vole određene teksture.
- Osigurajte pristup tihim ili prostorima s niskom stimulacijom za pauze.
- Dopustite djeci da promatraju prije nego što sudjeluju.
- Ponudite pauze za kretanje tijekom duljih aktivnosti.
- Izbjegavajte prisilu na sudjelovanje u senzornim iskustvima poput blata, vode ili insekata.
- Omogućite djeci da se bave senzornim materijalima vlastitim tempom.

🌳 Prilagodbe okoline

- Održavajte rutine predvidljivima kad god je to moguće.
- Jasno definirajte prostore aktivnosti.
- Smanjite nepotrebne distrakcije tijekom uputa.
- Unaprijed pripremite djecu za promjene vremena ili planova.
- Posjetite nova okruženja na otvorenom prije uvođenja strukturiranih aktivnosti, kad god je to moguće.
- Koristite poznata mjesta sastanka i dosljedne rutine.

🧩 Prilagodbe aktivnosti

- Podijelite složene aktivnosti na manje, lakše izvedive korake.
- Osigurajte dodatno vrijeme za dovršetak zadataka.
- Ponudite više načina sudjelovanja u istoj aktivnosti.
- Omogućite djeci da rade samostalno, s partnerom ili u malim grupama.
- Prilagodite razinu izazova prema sposobnostima svakog djeteta.
- Osigurajte alternativne materijale ako su određene teksture ili alati neudobni.
- Kad god je to moguće, osmislite aktivnosti oko dječjih interesa.

🕑 Podrška u prijelazu

- Unaprijed upozorite prije promjene aktivnosti (npr. "Ostalo je pet minuta").
- Koristite vizualna odbrojavanja ili timere.
- Objasnite što će se sljedeće dogoditi.
- Održavajte dosljednost prijelaznih rutina.
- Dopustite djeci da nose predmet koji preferiraju ako im pruža udobnost.
- Smanjite vrijeme čekanja između aktivnosti.

Prilagodbe se ne odnose na snižavanje očekivanja, već na uklanjanje prepreka sudjelovanju.

01

Aktivnosti senzorne regulacije



1.A Šetnja uz zvukove prirode: Slušanje šume



Mjesto

Ova se aktivnost odvija u prirodnom vanjskom okruženju, kao što je šuma u blizini škole, prirodna staza, park, vrt ili tihi zeleni prostor. Vanjsko okruženje pruža širok raspon zvukova, uključujući pjev ptica, šuštanje lišća, kukce, tekuću vodu i vjetar. Ova senzorna iskustva pomažu djeci da postanu svjesnija svoje okoline, a istovremeno potiču smirenost, pažnju i emocionalnu regulaciju. Preporučuje se miran i siguran vanjski prostor s minimalnom bukom prometa.



Veličina grupe

Aktivnost je najučinkovitija u malim grupama od 6 do 12 djece. Djeca mogu sudjelovati pojedinačno, u parovima ili u malim grupama, ovisno o svojim senzornim preferencijama i stilovima komunikacije. Manje grupe pomažu u smanjenju ometanja i stvaraju predvidljivo i umirujuće iskustvo za neurodivergentne učenike.



Zahtjevnost

Jednostavna. Aktivnost zahtijeva samo slušanje, promatranje i jednostavnu komunikaciju. Može se prilagoditi djeci s različitim razvojnim razinama i komunikacijskim sposobnostima.



Trajanje

Otprilike 30–45 minuta. Kraće aktivnosti slušanja od 10–15 minuta mogu se redovito ponavljati kao dio dnevne rutine senzorne regulacije.

1.A Šetnja uz zvukove prirode: Slušanje šume



Materijali i oprema

- Zvučne ili slikovne kartice prirode
- Podloga za pisanje i papir (po želji)
- Olovke ili bojice
- Kartice s vizualnim uputama
- Male prostirke ili jastuci za sjedenje
- Opcionalno: jednostavan uređaj za snimanje zvuka ili tablet



Senzorni profil

Ova aktivnost prvenstveno pruža slušne senzorne informacije kroz slušanje prirodnih zvukova. Također uključuje vizualne senzorne doživljaje kroz promatranje prirode i proprioceptivnu regulaciju kroz sporo hodanje i kontrolirano kretanje. Mirna i predvidljiva priroda aktivnosti podržava samoregulaciju, fokus i emocionalno blagostanje. Djeca osjetljiva na zvuk mogu koristiti slušalice za smanjenje buke kada je to potrebno.



Sigurnosne napomene

Osigurajte da je pješačka ruta sigurna, pristupačna i bez opasnosti. Djeca bi trebala cijelo vrijeme biti u vidokrugu odraslih. odgojitelji bi trebali prethodno provjeriti područje na potencijalne alergene, neravno tlo ili rizike za okoliš. Prije početka aktivnosti treba postaviti jasne granice prostora.



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Poboljšati senzornu svijest i slušnu diskriminaciju
- Podržati emocionalnu regulaciju kroz svjesnost u prirodi
- Razviti pažnju i vještine slušanja
- Povećati svijest o okolišu
- Potaknuti komunikaciju i deskriptivni jezik
- Ojačati opažanje i koncentraciju
- Potaknuti opuštanje i smanjenje stresa
- Izgraditi samopouzdanje u istraživanju na otvorenom

1.A Upute



Korak 1: Predstavljanje aktivnosti

Objasnite da će djeca postati „Detektivi zvukova u prirodi“ i istraživati zvukove koji postoje u prirodi oko njih.



Korak 2: Vježbajte tiho slušanje

Zamolite djecu da mirno sjede jednu minutu i usredotoče se samo na slušanje zvukova oko sebe.



Korak 3: Započnite šetnju prirodom

Polako hodajte kroz vanjski prostor, potičući djecu da se kreću mirno i tiho.



Korak 4: Stanite i poslušajte

Na nekoliko mjesta duž rute zastanite na jednu minutu i pozovite djecu da prepoznaju zvukove koje čuju.

1.A Upute



Korak 5: Spojite zvukove s prirodom

Djeca koriste slikovne kartice ili pokazuju na prirodne predmete koji mogu proizvoditi zvukove koje čuju (ptice, vjetar, lišće, kukci, voda).



Korak 6: Izradite zvučnu mapu

Djeca crtaju simbole, slike ili jednostavne oznake koje predstavljaju zvukove koje su primijetili na različitim mjestima.



Korak 7: Podijelite otkrića

Pozovite djecu da razgovaraju o zvukovima ili pokažu koje su zvukove čuli, a koji su im se zvukovi činili umirujućima, uzbudljivima ili iznenađujućima.



Korak 8: Refleksija i opuštanje

Završite aktivnost tako da svi sjedite mirno još jednu minutu slušajući i razmišljajući o tome kako ste se osjećali zahvaljujući zvukovima prirode.

Fokus na senzornu regulaciju: Ova aktivnost podržava samoregulaciju tako što potiče svjesno slušanje, smanjuje senzornu preopterećenost te usmjerava pažnju na predvidljive zvukove iz prirode, čime se stvara prilika za umirujuću interakciju s okolinom.

1.B Staza prirodnih tekstura: istraživanje prirode dodirom



Mjesto

Ova se aktivnost odvija u sigurnom i pristupačnom vanjskom okruženju, kao što je škola u prirodi, senzorni vrt, školsko dvorište, park ili šumska staza. Aktivnost potiče djecu da istražuju prirodne teksture dodirom dok se kreću vlastitim tempom. Vanjsko okruženje pruža bogata taktilna iskustva koja podržavaju senzornu obradu, istraživanje i emocionalnu regulaciju. Ruta bi trebala biti pristupačna invalidskim kolicima kad god je to moguće i uključivati područja s raznim prirodnim materijalima.



Veličina grupe

Aktivnost je najučinkovitija u malim grupama od 6 do 12 djece. Djeca mogu sudjelovati pojedinačno, s vršnjakom ili uz odraslu osobu za podršku. Male grupe pomažu u smanjenju senzornog preopterećenja i omogućuju učiteljima da pruže individualiziranu podršku.



Zahtjevnost

Jednostavna. Aktivnost se može prilagoditi djeci s tjelesnim invaliditetom, autizmom, intelektualnim teškoćama, oštećenjem vida, komunikacijskim poteškoćama ili višestrukim invaliditetom. Sudjelovanje može varirati od izravnog istraživanja do promatranja i potpomognutog angažmana.



Trajanje

Otprilike 30–45 minuta. Kraće aktivnosti od 10–15 minuta mogu se koristiti kao senzorne pauze tijekom školskog dana.

1.B Staza prirodnih tekstura: istraživanje prirode dodirom



Materijali i oprema

- Kutije ili posude za sakupljanje
- Kartice za vizualnu komunikaciju
- Ploče izbora
- Povećala (opcionalno)
- Senzorne rukavice (opcionalno)
- Kontejneri za prikupljene predmete prilagođeni osobama u invalidskim kolicima
- Podloga i pribor za crtanje (nije obavezno)
- AAK uređaji ili komunikacijska podrška kada je potrebno



Senzorni profil

Ova aktivnost prvenstveno pruža taktilni senzorni unos dodirivanjem prirodnih materijala poput lišća, kore, trave, mahovine, kamenja, cvijeća, perja i sjemenki. Također uključuje vizualna, slušna i proprioceptivna iskustva kroz kretanje i promatranje. Djeca mogu odabrati željenu razinu senzornog angažmana, potičući udobnost, samoregulaciju i neovisnost.



Sigurnosne napomene

Prethodno pregledajte područje na alergene, oštre predmete, otrovne biljke ili neravne površine. Osigurajte da su sve staze pristupačne i sigurne za djecu s poteškoćama u kretanju. Sudjelovanje uvijek treba biti dobrovoljno, a djeci koja ne žele izravno dodirivati određene teksture trebaju biti dostupni alternativni načini istraživanja materijala.



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Poboljšati senzornu obradu i taktilno istraživanje
- Podržavati emocionalnu regulaciju i samosmirivanje
- Razviti komunikacijske vještine i vještine donošenja odluka
- Poticati neovisnost i samozastupanje
- Jačati finu motoriku
- Povećati pažnju i interakciju s prirodom
- Promicati uključivost i sudjelovanje
- Poticati znatiželju i ekološku svijest

1.B Upute



Korak 1: Predstavljanje aktivnosti

Objasnite da će djeca postati "Detektivi prirodnih tekstura" i otkrivati različite teksture koje se nalaze u prirodi.



Korak 2: Istražite okolinu

Polako hodajte vanjskim prostorom i potaknite djecu da promatraju prirodne materijale oko sebe.



Korak 3: Dodirnite i otkrijte

Potaknite djecu da sigurno dodiruju različite prirodne materijale poput lišća, kore, kamenja, trave, mahovine, cvijeća ili perja.



Korak 4: Opis teksture

Podržite djecu u opisivanju tekstura riječima, simbolima, slikama, gestama, AAK uređajima ili izrazima lica. Primjeri: meko, hrapavo, glatko, neravno, suho ili pahuljasto.

1.B Upute



Korak 5: Prikupite omiljene predmete

Djeca odabiru nekoliko prirodnih predmeta koji im se sviđaju i stavljaju ih u kutiju ili pladanj.



Korak 6: Sortiraj i usporedi

Djeca sortiraju materijale prema teksturi, veličini, obliku ili osobnim preferencijama.



Korak 7: Izradite ploču s teksturom prirode

Prikupljeni materijali se slažu na ploču, papir ili pladanj kako bi se stvorio senzorni prikaz.



Korak 8: Refleksija i opuštanje

Okupite se i razmijenite mišljenja:

- Koja je tekstura bila ugodna na dodir?
- Koja je tekstura izazvala iznenađenje?
- Koji biste prirodni predmet željeli ponovno istražiti?

Aktivnost završite kratkim opuštanjem: potaknite djecu da uzmu svoj omiljeni predmet iz prirode, drže ga u rukama, polako dišu i usmjere pažnju na zvukove koji ih okružuju.

02

Aktivnosti socijalnih vještina



2.A Izrada ljudske figure od prirodnih materijala



Mjesto

Aktivnost se provodi na otvorenom – primjerice u dvorištu, parku ili zelenoj površini vrtića – uz mogućnost nastavka u zatvorenom prostoru na kartonskoj podlozi ili velikom arku papira. Za provedbu je potrebno osigurati mirno okruženje, bez suvišne buke i ometajućih sadržaja



Veličina grupe

Preporučena veličina grupe: 4 do 8 djece koja rade zajedno na jednoj velikoj, zajedničkoj ljudskoj figuri. Ako je grupa veća, djeca se mogu podijeliti u manje grupe, pri čemu svaka grupa stvara vlastitu figuru.



Zahtjevnost

Jednostavna. Prilagođeno dobi i sposobnostima djece (od 4-6 godina).
Sudjelovanje je dobrovoljno. Dijete se ne mora uključiti u svaki dio aktivnosti – u redu je da prvo samo promatra i pridruži se kada osjeti spremnost. Svi oblici dječjeg izražavanja i kreativnosti su dobrodošli.
Upute trebaju biti jasne i jednostavne, a samu aktivnost valja podijeliti na manje korake: (odabrati materijale, napraviti glavu, dodati ruke, dodati noge, ukrasiti figuru).



Trajanje

Ukupno otprilike 45–60 minuta, podijeljeno u nekoliko kraćih segmenata. Trajanje i složenost mogu se prilagoditi prema potrebi.

2.A Izrada ljudske figure od prirodnih materijala



Materijali i oprema

- Vizualni prikaz ljudske figure
- Prirodni materijali: lišće, grančice, kamenčići, češeri, trava, cvijeće, žir
- Podloga: karton, arak papir ili ravna vanjska površina (igralište)
- Škare sa zaobljenim vrhovima sigurne za djecu i ljepilo (ako je potrebno)
- Platnene košare ili kutije za sakupljanje i sortiranje materijala
- Detaljne vizualne upute (korak po korak)
- Vlažne maramice i maramice



Senzorni profil

Djeci se nudi izbor materijala u skladu s njihovim senzornim sklonostima. Ako neko dijete izbjegava određene teksture, to treba poštovati. Za djecu koja su izrazito osjetljiva na dodirivanje prirodnih materijala mogu se osigurati rukavice. Djeca slobodno biraju materijale s kojima se osjećaju ugodno i opušteno. Svi ponuđeni materijali moraju biti čisti, sigurni, bez intenzivnih ili neugodnih mirisa te potpuno bezopasni za rad.



Sigurnosne napomene

- Provjerite područje prije aktivnosti i uklonite sve opasne predmete / podsjetite djecu da ne stavljaju materijale u usta, nos ili uši
- Koristite samo sigurne, čiste i neoštećene prirodne materijale bez trnja i plijesni
- Izbjegavajte biljke koje mogu izazvati alergijske reakcije ili su otrovne
- Osigurajte stalan nadzor odraslih tijekom cijele aktivnosti
- Pratite pravilnu upotrebu škara sa zaobljenim vrhom
- Potaknite pranje ruku nakon aktivnosti
- Potičite pažljivo kretanje i sigurno rukovanje materijalima
- Osigurajte dovoljno prostora za kretanje i rad
- Prilagodite aktivnost vremenskim uvjetima kada se provodi na otvorenom



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Podučavati o prirodnim materijalima i njihovoj raznolikosti
- Istraživati prirodne teksture i razvijati senzornu svijest
- Prepoznavati dijelove tijela
- Razvijati finu motoriku i kreativnost
- Razvijati kominikacijske vještine: slušanje, izražavanje ideja i pregovaranje
- Poticati socijalne vještine: dijeljenje, suradnju i poštivanje tuđih ideja
- Jačati osjećaj pripadnosti i timskog rada
- Razvijati empatiju i razumijevanja drugih
- Poticati samostalnost i samopouzdanje tijekom rada u grupi

2.A Upute



Korak 1: Uvod u aktivnost (5–10 minuta)

Djeca stoje u krugu i razgovaraju o ljudskom tijelu i prirodi (Koje sve dijelove tijela osoba ima? Koji se prirodni materijali mogu koristiti za glavu, ruke ili kosu?). Edukator pokazuje sliku osobe ili primjer izrađen od prirodnih materijala.



Korak 2: Istraživanje i prikupljanje materijala (15–20 minuta)

Djeca istražuju dvorište, park ili šumu i skupljaju prirodne materijale potrebne za izradu ljudske figure (lišće, grančice, kamenčiće, travu, češere itd.).



Korak 3: Planiranje ljudske figure (5 minuta)

Djeca zajedno pregledavaju prikupljene materijale i odlučuju koje će materijale koristiti za različite dijelove tijela (npr. kamenčić = glava, grančice = ruke i noge, trava = kosa, lišće = odjeća).



Korak 4: Izrada ljudske figure od prirodnih materijala (20–30 minuta)

Djeca slažu prikupljene materijale na odabranu površinu kako bi stvorili ljudsku figuru. Edukator ih vodi i podržava davanjem uputa, postavljanjem pitanja i pružanjem vizualne podrške kada je potrebno.

2.A Upute



Korak 5: Prezentacija kreacija (10 minuta)

Svaka grupa predstavlja svoju ljudsku figuru i objašnjava materijale koje je koristila.



Korak 6: Refleksija i opuštanje (5–10 minuta)

Djeca sjede u krugu i promatraju svoje kreacije i prirodu oko sebe. Razgovaraju o tome kako su se osjećali tijekom aktivnosti (Što im se svidjelo? Što im je bilo teško?).



Korak 7: Čišćenje (5 minuta)

Djeca zajedno skupljaju preostale materijale i pospremaju područje aktivnosti. Edukator ih podsjeća na važnost brige za prirodu i zajedničke prostore.

2.B Križić-kružić



Mjesto

Igra križić-kružić može se odvijati u bilo kojem okruženju, ali ovdje je prvenstveno osmišljena za aktivnosti učenja u prirodi poput parka, šume ili prirodnog zelenog prostora unutar ili u blizini škole. Ova aktivnost omogućuje učenicima interakciju s prirodom kroz šetnju, promatranje ekosustava u njihovim prirodnim staništima, identificiranje prikladnih lokacija ili materijala potrebnih za aktivnost ili sudjelovanje u samoj aktivnosti. Preporučuje se miran i strukturiran vanjski prostor kako bi se osigurala pristupačnost, sigurnost i udobnost za sve učenike.



Veličina grupe

Aktivnost je prikladna za male do srednje grupe od otprilike 10-12 učenika. Učenici mogu raditi pojedinačno, u parovima ili se podijeliti u manje grupe. Na taj se način razvijaju i potiču socijalne vještine, poput suradnje i pregovaranja među učenicima, kao i održavanja osobnog prostora i čekanja na svoj red.



Zahtjevnost

Laka do umjerena. Igra uključuje osnovne upute o pravilima igre, kao i pronalaženje i prikupljanje materijala potrebnih za igru. Zahtijeva promatranje, strpljenje i koncentraciju. Upute se mogu lako prilagoditi različitim kognitivnim i razvojnim razinama, a istovremeno pružaju učenicima pomoć i podršku u igranju igre. Mogu se pripremiti vizualni podsjetnici i kartice s uputama i/ili pravilima igre.



Trajanje

Ukupno trajanje aktivnosti može varirati ovisno o blizini lokacije na kojoj se aktivnost izvodi i dostupnosti materijala potrebnih za postavljanje i igranje igre. Očekivano trajanje igre, uključujući sve pripreme, je 45-60 minuta. Sama igra može trajati do petnaest minuta, a može se igrati više puta.

2.B Križić-kružić



Materijali i oprema

- grančice (za mrežu)
- malo kamenje
- lišće / cvijeće / žir / borovi češeri
- ravna površina (tlo, pijesak, trava)
- prostirke za sjedenje
- rukavice (opcionalno)
- slušalice za smanjenje buke po potrebi
- vizualni raspored aktivnosti



Senzorni profil

Ova aktivnost, zahvaljujući različitim vrstama senzornih podražaja koji se nalaze u prirodi, pruža sudionicima multisenzorno iskustvo. Uz vizualne i olfaktorne podražaje, koji su sastavni dio prirode, glavni fokus aktivnosti je na taktilnim zadacima. Prilagodbe za sudionike sa senzornom osjetljivošću mogu uključivati nošenje rukavica, odabir specifičnih materijala za aktivnost (poput kamenja, češera, lišća itd.), korištenje slušalica za smanjenje buke ili pružanje mogućnosti šetnje ili povlačenja u miran kutak.
Senzomotorni ciljevi aktivnosti: koordinacija pokreta, manipulacija objektima i regulacija putem pokreta.



Sigurnosne napomene

Provjeriti postojanje rupa, stakla i oštrih predmeta. Izbjegavajte skliske ili prestrme površine. Unaprijed definirajte pravila kretanja i područje u kojem se učenici mogu sigurno kretati.
Svi korišteni materijali trebaju biti sigurni za djecu. NE koristite nepoznate biljke ili trnje/oštre grančice. Naglasite: „Ne stavljajte predmete u usta“ i nadzirite učenike tijekom aktivnosti. Pripremite pribor za prvu pomoć u slučaju uboda insekata, alergijskih reakcija i drugih hitnih slučajeva.
Jasno definirajte i koristite vizualna pomagala kako biste učenike informirali o početku, cilju i kraju aktivnosti. Izbjegavajte stvaranje natjecateljske atmosfere i potičite suradnju među učenicima.



Ciljevi/vještine koje se potiču

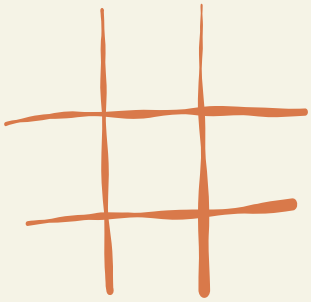
- Razumijevati i primjenjivati pravila, promatrati i razumijevati prostorne odnose, rješavati probleme i učiti putem pokušaja i pogrešaka
- Sudjelovati u komunikaciji i suradnji s vršnjacima
- Prihvaćati ishode igre
- Koordinirati pokrete fine motorike kroz manipulaciju predmetima
- Istraživati prirodne materijale i razvijati odnos s okolišem
- Minimalne potrebne vještine: sposobnost praćenja jednostavnih uputa (1-2 koraka), osnovno razumijevanje naizmjeničnog igranja u igri i kratak raspon pažnje (nekoliko minuta)
- Poželjne vještine: prepoznavanje obrazaca, osnovna socijalna interakcija, tolerancija nelagode (čekanje reda, mogući gubitak u igri)

2.B Upute



Korak 1: Istražite prirodu/okolinu (15-20 min)

Učenici istražuju vanjski prostor u potrazi za prikladnom lokacijom za provođenje aktivnosti i usput skupljaju materijale koje će koristiti tijekom aktivnosti (grane, kamenje, lišće, češere itd.)



Korak 2: Pripremite okvir i mrežu (5-10 min)

Učenici grade mrežu (3x3) koristeći prikupljene materijale prema uputama učitelja/učiteljice.



Korak 3: Uvod u igru (5–10 min)

Učitelj demonstrira igru križić-kružić, objašnjavajući korake i cilj. Učitelj učenicima pokazuje kako izgleda pobjeda te provjerava razumiju li učenici pravila i ciljeve igre.



Korak 4: Formiranje timova (5 min)

Učenici su podijeljeni u parove ili timove. Učitelj objašnjava važnost suradnje i dogovora, kao i poštivanja redoslijeda igranja u skladu s pravilima igre.

2.B Upute



Korak 5: Igrajte u parovima / malim grupama (10-15 min)

Učenici igraju igru dok učitelj moderira izmjenu. Mogu se koristiti podsjetnici/vizualne kartice poput „tvoj red / moj red“. Učenicima treba dati dovoljno vremena da odluče o svom sljedećem potezu. Na kraju igre se određuje pobjednik. Igra se može ponoviti više puta.



Korak 6: Refleksija i opuštanje (5–10 min)

Učenici se okupljaju u krugu i mogu sjesti na tlo ako imaju odgovarajuće prostirke za sjedenje. Kratko slušaju zvukove prirode, a zatim razmišljaju o svom iskustvu igre. Za razmišljanje učenici mogu koristiti unaprijed pripremljene vizualne kartice ili opisati svoje iskustvo vlastitim riječima (npr. „što mi je bilo lako/teško“, „što mi je bilo zanimljivo“ itd.).



Korak 7: Čišćenje i uređivanje prostora

Učenici skupljaju materijale korištene za igru i ostavljaju vanjski prostor urednim i čistim.

03

Aktivnosti usmjerene na komunikaciju



3.A Šumski istraživači – Pronađi i reci



Mjesto

Aktivnost se može provoditi u dvorištu vrtića, obližnjem parku, livadi, šumskoj stazi ili drugom vanjskom području u blizini vrtića. Prostor treba biti vidljiv, siguran, bez opasnih prepreka i omogućiti lako kretanje djeci s različitim motoričkim sposobnostima.



Veličina grupe

Aktivnost je optimalna za 6-10 djece, s omjerom 1 odgojitelj na 5 djece. Za djecu s većim komunikacijskim ili senzornim potrebama preporučuju se grupe od 4-6 djece.



Zahtjevnost

Laka do umjerena. Ova se aktivnost može prilagoditi po broju zadataka, složenosti komunikacijskih zahtjeva, razini podrške odraslih i senzornim potrebama djece.



Trajanje

Ukupno trajanje aktivnosti može varirati ovisno o blizini mjesta gdje se aktivnost izvodi i dostupnosti materijala potrebnih za postavljanje i igranje igre. Očekivano trajanje igre, uključujući sve pripreme iznosi 30-40 minuta:

- Kratki uvod: 5 minuta
- Istraživanje prirode: 10–15 minuta
- Rasprava o prikupljenim predmetima: 10 minuta
- Zajednička priča i zaključak: 5–10 minuta

3.A Šumski istraživači – Pronađi i reci



Materijali i oprema

- Slikovne kartice s prikazima predmeta iz prirode (list, kamen, cvijet, grančica, kukac itd.)
- Komunikacijske kartice ili vizualni materijali (PECS simboli, fotografije)
- Košare ili vrećice za skupljanje predmeta
- Prostirke za sjedenje
- Povećalo (nije obavezno)
- Vizualni raspored aktivnosti/vizualni prikaz predmeta koje treba tražiti

---



Senzorni profil

Omogućite korištenje slušalica za smanjenje buke
Osigurajte zaštitne rukavice za neugodne teksture

- Neki učenici mogu dodirivati i istraživati predmete, dok drugi radije promatraju, mirišu, slušaju ili koriste alate umjesto izravnog kontakta
- Učenici mogu komunicirati pokazivanjem, gestama, crtanjem, pisanjem, korištenjem komunikacijskih uređaja ili jednostavno pokazivanjem svog razumijevanja kroz radnje.

Osigurajte miran kutak za odmor ili mirnije područje za djecu kojoj je potrebno manje senzornih podražaja

---



Sigurnosne napomene

- Provjerite vremenske uvjete
- Pregledajte područje prije početka aktivnosti
- Uklonite opasne predmete
- Upoznajte djecu s granicama kretanja
- Potaknite hodanje umjesto trčanja
- Osigurajte sredstva za dezinfekciju i/ili pranje ruku nakon aktivnosti

---



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Poticati verbalnu i neverbalnu komunikaciju
- Razvijati vokabular i vještinu opisivanja
- Razvijati vještinu slušanja i sposobnosti praćenja jednostavnih uputa
- Poticati zajedničku pažnju i socijalne interakcije
- Poticati sudjelovanja u zajedničkoj aktivnosti
- Poticati dijeljenje iskustava s vršnjacima
- Poticati istraživanja različitih senzornih iskustava
- Izgrađivati toleranciju na podražaje iz prirode
- Prepoznavati predmete
- Spajati slike sa stvarnim predmetima
- Donositi jednostavne odluke

3.A Upute



Korak 1: Priprema okoline

Odgojitelj unaprijed pregledava područje i određuje siguran prostor za istraživanje. Priprema slikovne kartice, košare i vizualni raspored.

Korak 2: Uvod i rasprava (5 minuta)



Djeca sjede u krugu. Odgojitelj predstavlja vizualni raspored (gledanje slika, traženje predmeta, razgovor o onome što je pronađeno, stvaranje zajedničke priče i završetak aktivnosti). Odgojitelj pokazuje kartice i imenuje predmete („Danas tražimo list“, „Tražimo kamen“, „Tražimo grančicu“). Razumijevanje se provjerava tako da djeca pokazuju na kartice.

Korak 3: Istraživanje prirode (10–15 minuta)



Svako dijete dobiva 2-4 kartice i zadatak pronaći predmet, pokazati ga i staviti u košaru. odgojitelj koristi kratke upute („Pogledaj oko sebe“, „Možeš li pronaći list?“, „Odlično, pronašao/la si ga“).
Za djecu koja koriste alternativne metode komunikacije, potiče se pokazivanje ili odabir kartica.

Korak 4: Rasprava o prikupljenim predmetima (10 minuta)



Djeca sjede u krugu. Svako dijete pokazuje jedan predmet. Odgojitelj postavlja pitanja poput:
"Što si pronašao?"
"Koje je boje?"
"Je li veliko ili malo?"
Za djecu s većim komunikacijskim poteškoćama mogu se ponuditi dva moguća odgovora, a mogu se koristiti i simboli ili fotografije.

3.A Upute



Korak 5: Dijeljenje priče (5–10 minuta)

Odgojitelj započinje rečenicu o tome što su djeca radila tijekom aktivnosti, a svako dijete redom dodaje riječ, predmet, simbol ili gestu.



Korak 6: Zaključak

Odgojitelj hvali različite oblike sudjelovanja (traženje predmeta, pokazivanje, govor i suradnju s drugima). Djeca zajedno pregledavaju prikupljene predmete i vraćaju ih u prirodu kad god je to moguće.

3.B Izrada vlastitog imena pomoću grančica i prirodnih materijala



Mjesto

Aktivnost se može odvijati u školskom dvorištu ili zelenim područjima u blizini škole, poput obližnjeg parka, šume ili livade. Mogu se koristiti vizualna pomagala koja prikazuju pravila kretanja na otvorenom, kao i vizualna podrška za djecu kojoj je potrebna veća predvidljivost.



Veličina grupe

Aktivnost je idealna za male grupe učenika (do 8 djece) u dobi od 6 do 10 godina, ali se može organizirati i za veće grupe ako djeca rade u parovima i uz podršku učitelja.



Zahtjevnost

Laka do umjerena. Aktivnost pretpostavlja poznavanje slova u vlastitom imenu ili čak cijele abecede.
Aktivnost se također može prilagoditi tako da djeca pišu druge riječi ili jednostavne rečenice ako imaju naprednije vještine pisanja. To omogućuje dodatnu vježbu u pismenosti, kreativnosti i samoizražavanju uz korištenje prirodnih materijala.



Trajanje

Aktivnost može trajati između 45 i 60 minuta.

- Uvod i priprema: 10 minuta
- Prikupljanje materijala: 15–20 minuta
- Izrada imena: 20 minuta
- Prezentacija i refleksija: 10 minuta

3.B Izrada vlastitog imena pomoću grančica i prirodnih materijala



Materijali i oprema

- Grančice različitih veličina
- Lišće, kamenčići, trava, cvijeće
- Karton ili čvrsti papir kao podloga
- Ljepilo
- Škare sa zaobljenim vrhovima sigurne za djecu
- Košare ili vreće za sakupljanje materijala
- Vizualni primjeri slova/imena (ako je potrebno)
- Komunikacijske kartice ili vizualni raspored aktivnosti



Senzorni profil

- Omogućite izbor tekstura
- Koristite rukavice ili alternativne materijale
- Ne prisiljavajte djecu da dodiruju određene materijale
- Dopustite promatranje prije sudjelovanja
- Dijete smije sakupljati samo jednu vrstu materijala
- Po potrebi osigurajte senzorne rukavice
- Koristite vizualne kartice s primjerima materijala
- Omogućite rad u mirnijem području
- Po potrebi koristite slušalice za smanjenje buke



Sigurnosne napomene

- Prethodno pregledajte područje i uklonite opasne predmete
- Ne koristite oštre, bodljikave ili prljave grančice
- Podsjetite djecu da ne stavljaju predmete u usta
- Koristite škare sa zaobljenim vrhovima sigurne za djecu
- Osigurajte stalan nadzor tijekom aktivnosti na otvorenom
- Budite svjesni alergija na biljke, travu ili pelud
- Osigurajte pranje ruku nakon aktivnosti
- Potaknite sigurno kretanje bez trčanja ili guranja
- Pažljivo koristite materijale i izbjegavajte bacanje
- Poštujte senzorne potrebe djece i dopustite im da se povuku iz aktivnosti ako je potrebno



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Razvijati pismenost i poticati izražavanje putem alternativnih metoda komunikacije
- Poticati verbalne i neverbalne komunikacije u kratkim, strukturiranim situacijama
- Razvijati finu motoriku i vizualno-prostorne percepcije
- Razvijati kreativnost i maštu
- Smanjiti socijalni pritisak radom u malim grupama
- Jačati identitet, samopouzdanje i osjećaj sigurnosti unutar grupe
- Razvijati vještinu suradnje, traženja pomoći i dijeljenja materijala
- Razvijati senzornu regulaciju i samoregulaciju
- Poticati istraživanja na otvorenom i u skladu s prirodom

3.B Upute



Korak 1: Dolazak i organizacija prostora (5 minuta)

Djeca dolaze na određeno mjesto u prirodi i sjedaju u krug na deke ili prostirke. Voditelj predstavlja aktivnost i pokazuje područje gdje djeca mogu skupljati grančice i kamenčiće. Djecu se podsjeća da ne beru žive biljke.



Korak 2: Motivacijska rasprava u prirodi (5–10 minuta)

Djeca promatraju okolinu i prirodne materijale. Voditelj pokazuje primjer slova napravljenog od grančica. Djeca dobivaju ispisane verzije svojih imena velikim tiskanim slovima.



Korak 3: Prikupljanje prirodnih materijala (15–20 minuta)

Djeca rade u parovima ili malim grupama kako bi skupljala grančice, lišće, kamenčiće, travu i cvijeće koje je već palo na tlo. Svako dijete dobiva malu košaru ili vrećicu. Voditelj potiče komunikaciju (npr. „Možeš li pronaći ravnu grančicu?“).



Korak 4: Povratak u zajednički prostor i sortiranje materijala (5 minuta)

Djeca sjede u krugu ili za vanjskim stolovima. Zajedno sortiraju materijale: duge grančice, kratke grančice, lišće i malo kamenje. Mogu koristiti označene kutije za sortiranje materijala ili podloge s predlošcima kao vizualna pomagala koja će im pomoći da slože i napišu svoja imena.

3.B Upute



Korak 5: Pisanje/stvaranje vlastitog imena (20 minuta)

Djeca slažu slova svog imena na podlogu ili direktno na tlo.
Koraci:

- Pronađite prvo slovo
- Rasporedite grančice
- Dodajte preostala slova
- Ukrasite ime lišćem ili kamenčićima

Mogu se koristiti predlošci slova ili djeca mogu stvoriti samo prvo slovo svog imena.



Korak 6: Krug komunikacije i prezentacija rada (10 minuta)

Djeca pokazuju svoja imena grupi. Mogu izgovoriti svoje ime naglas ili ga pokazati.
Ako žele, djeca mogu opisati i proces stvaranja svog imena, bilo verbalno, pokazujući na vizualnu podršku ili kroz alternativne oblike komunikacije. To potiče razvoj jezika, vještine slaganja u slijed, samoizražavanje i promišljanje o vlastitom radu.



Korak 7: Završetak i čišćenje grupe (5 minuta)

Djeca zajedno rade na prikupljanju potrepština, vraćanju prirodnih materijala u prirodu gdje je to moguće i čišćenju područja aktivnosti.

04

Aktivnosti emocionalne regulacije



4.A Mirni kutak prirode



Mjesto

Ova aktivnost osmišljena je za mirno vanjsko okruženje kao što je škola u prirodi, šumsko područje, senzorni vrt, zasjenjeni park ili tihi zeleni prostor. Vanjsko okruženje pruža djeci mogućnosti povezivanja s prirodom dok uče strategije za prepoznavanje, izražavanje i regulaciju emocija. Okruženje bi trebalo uključivati udobna mjesta za sjedenje, drveće, biljke i minimalne distrakcije kako bi se stvorila sigurna i podržavajuća atmosfera.



Veličina grupe

Aktivnost je najučinkovitija s malim grupama od 6 do 12 djece. Djeca mogu sudjelovati pojedinačno, u parovima ili u malim grupama. Fleksibilna struktura omogućuje odgojiteljima da pruže individualiziranu podršku, a istovremeno potiču interakciju s vršnjacima i razmjenu emocija.



Zahtjevnost

Laka do umjerena. Aktivnost se može prilagoditi različitim razvojnim razinama, komunikacijskim sposobnostima i emocionalnim potrebama. Vizualna podrška i alternativne metode komunikacije mogu se uključiti po potrebi.



Trajanje

Otprilike 30–45 minuta. Aktivnost se također može koristiti kao kraća rutina emocionalne regulacije u trajanju od 10–15 minuta prije ili nakon aktivnosti učenja.

4.A Mirni kutak prirode



Materijali i oprema

- Kartice emocija ili vizualni simboli emocija
- Košare za prikupljanje prirodnih sastojaka
- Male prostirke ili jastuci
- Kartice s vizualnim uputama
- Termometar emocija ili skala osjećaja
- Papir i bojice
- Neobavezno: AAK uređaji, predmeti za smirenje, senzorni alati



Senzorni profil

Ova aktivnost kombinira vizualna, taktilna, slušna i proprioceptivna senzorna iskustva. Djeca komuniciraju s prirodnim materijalima, slušaju zvukove prirode, sudjeluju u sporim pokretima i vježbaju strategije smirivanja. Predvidljiva struktura i vanjsko okruženje podržavaju emocionalnu regulaciju, smanjenje stresa i usredotočenu svjesnost.



Sigurnosne napomene

Osigurajte da je vanjski prostor siguran, pristupačan i bez opasnosti. Provjerite prirodne materijale na alergene ili oštre predmete. Sudjelovanje treba biti dobrovoljno, a djeci treba dopustiti pauzu kada je potrebno. Poštujte preferirani način emocionalnog izražavanja svakog djeteta.



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Prepoznavati i identificirati emocije
- Razvijati strategije emocionalne regulacije
- Povećavati samosvijest i emocionalni vokabular
- Poticati komunikaciju i samoizražavanje
- Podržavati svjesnost i opuštanje
- Jačati vještinu suočavanja
- Poticati empatiju i razumijevanje drugih
- Poticati pozitivne veze s prirodom

4.A Upute



Korak 1: Predstavljanje aktivnosti

Objasnite da svatko doživljava različite emocije i da nam priroda može pomoći da se osjećamo mirno, sigurno i uravnoteženo.



Korak 2: Provjera emocija

Pozovite djecu da odaberu karticu s emocijama, pokažu na simbol osjećaja ili opišu kako se osjećaju na početku aktivnosti.



Korak 3: Šetnja prirodom za osjećaje

Polako prošećite vanjskim prostorom i potaknite djecu da promatraju prirodu i predmete koji odgovaraju njihovim trenutnim emocijama.



Korak 4: Sakupite "predmet osjećaja"

Djeca biraju jedan predmet iz prirode (list, kamen, cvijet, grančicu, pero itd.) koji predstavlja kako se danas osjećaju.

4.A Upute



Korak 5: Mirno disanje s prirodom

Djeca udobno sjede i drže odabrani predmet dok vježbaju sporo disanje. Potaknite ih da primjećuju zvukove, mirise i pokrete u prirodi.



Korak 6: Podijelite i razmislite

Djeca se pozivaju da podijele s drugima zašto su odabrala svoj predmet i kako je on povezan s njihovim osjećajima. Po potrebi se mogu koristiti alternativne metode komunikacije.



Korak 7: Stvorite mirni krug prirode

Postavite prikupljene predmete u krug i razgovarajte o tome kako nam priroda može pomoći kada se osjećamo tužno, ljutito, zabrinuto, uzbuđeno ili preopterećeno.



Korak 8: Provjera emocija

Na kraju aktivnosti, djeca ponovno pregledavaju kartice s emocijama ili skalu osjećaja i određuju kako se sada osjećaju. Razgovarajte o svim promjenama koje su primijetili.

4.B Stablo emocija: Osjećaji u prirodi



Mjesto

Ova se aktivnost odvija u školi u prirodi, šumskom području, školskom vrtu, parku ili prostoru za učenje na otvorenom gdje djeca imaju pristup drveću, biljkama i prirodnim materijalima. Vanjsko okruženje pruža umirujuću atmosferu koja potiče razmišljanje, emocionalno izražavanje i povezanost s prirodom. Preporučuje se mirno područje s jednim velikim drvetom ili izrađenim "Stablom emocija".



Veličina grupe

Aktivnost je najučinkovitija s grupama od 6 do 12 djece. Djeca mogu sudjelovati pojedinačno ili u parovima, dijeleći ideje tijekom grupnih rasprava. Aktivnost potiče i osobnu refleksiju i socijalno-emocionalno učenje.



Zahtjevnost

Jednostavna. Aktivnost je vrlo prilagodljiva i prikladna za djecu s različitim razvojnim razinama, komunikacijskim stilovima i emocionalnim potrebama.



Trajanje

Otprilike 30 - 40 minuta. Aktivnost također može postati stalna rutina emocionalne regulacije, koja se ponavlja tjedno tijekom školske godine.

4.B Stablo emocija: Osjećaji u prirodi



Materijali i oprema

- Sakupljeno lišće, štapići, cvijeće ili kamenje
- Kartice emocija ili vizualni simboli emocija
- Konac ili vrpce (po želji)
- Listovi papira i olovke (po želji)
- AAK komunikatori ili komunikacijske ploče
- Kartice s vizualnim uputama



Senzorni profil

Ova aktivnost pruža vizualna, taktilna, slušna i emocionalno-senzorna iskustva. Djeca dodiruju prirodne materijale, promatraju prirodu, slušaju zvukove vanjskog svijeta i povezuju emocije sa simboličnim predmetima. Aktivnost potiče smireno promišljanje i emocionalnu samosvijest.



Sigurnosne napomene

Pazite da djeca skupljaju samo sigurne prirodne materijale. Izbjegavajte otrovne biljke, trnovite grane ili materijale koji mogu izazvati alergijske reakcije. Nadzor odraslih trebao bi se održavati tijekom cijele aktivnosti.



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Prepoznavati i označavati emocije
- Razvijati emocionalnu svijest
- Poticati samoizražavanje
- Razvijati empatiju i socijalno razumijevanje
- Podržavati emocionalnu regulaciju
- Poticati razvoj promišljanja i svjesnosti
- Jačati komunikacijske vještine
- Njegovati povezanost s prirodom

4.B Upute



Korak 1: Uvođenje stabla emocija

Okupite djecu oko stabla i objasnite im da se, baš kao što se stabla mijenjaju tijekom godišnjih doba, tako se i naši osjećaji mijenjaju tijekom dana.



Korak 2: Provjera emocija

Potaknite djecu da prepoznaju kako se osjećaju koristeći kartice s emocijama, slike, riječi, geste ili AAK podršku.



Korak 3: Pronađite simbol prirode

Djeca traže prirodni predmet koji predstavlja njihovu emociju. Na primjer:

- Svijetli cvijet može predstavljati sreću.
- Snažan štap može predstavljati samopouzdanje.
- Uvijeni list može predstavljati umor.
- Neobrađeni kamen može predstavljati frustraciju.



Korak 4: Posjetite Stablo emocija

Djeca donose odabrani predmet do Stabla emocija i postavljaju ga u blizini ili ga pričvršćuju vrpcama ako je prikladno.

4.B Upute



Korak 5: Podijelite osjećaje

Svako dijete se poziva da objasni zašto je odabralo svoj predmet i kako on predstavlja njegovu emociju. Potiču se alternativne metode komunikacije.



Korak 6: Trenutak smirivanja u prirodi

Vodite djecu kroz sporo disanje dok gledaju u stablo. Potaknite ih da primijete kretanje grana, lišća i zvukova oko sebe.



Korak 7: Razvijanje pozitivnih emocija

Pitajte djecu što bi moglo pomoći da njihova emocija preraste u pozitivan osjećaj. Na primjer:
Što može pomoći da se osjećaj zabrinutosti smiri?
Što može pomoći da se ljutnja smiri?



Korak 8: Krug refleksije

Okupite se oko drveta i razgovarajte:

- Je li itko odabrao slične objekte?
- Kako se emocije mijenjaju poput prirode?
- Što nam pomaže da se osjećamo mirno i sigurno?

05

Tjelesne/aktivnosti temeljene na kretanju



5.A Avantura kretanja životinja



Mjesto

Ova aktivnost može se odvijati u učionici vrtića s dovoljno slobodnog prostora, u dvorani ili na vanjskom igralištu. Vanjski prostori su posebno korisni jer djeci pružaju više prostora za slobodno kretanje i istraživanje različitih vrsta pokreta. Aktivnost se također može prilagoditi za unutarnju upotrebu tijekom lošeg vremena premještanjem namještaja u učionici kako bi se stvorilo sigurno područje za kretanje.



Veličina grupe

Aktivnost je idealna za rad u malim skupinama od 4 do 8 djece, što odgojitelju omogućuje individualan pristup i pružanje podrške svakom djetetu. Također se može provesti s cijelom odgojnom skupinom ili razrednim odjelom, i to tako da se djeca podijele u manje timove koji se izmjenjuju. Zbog svoje je fleksibilnosti aktivnost se lako može prilagoditi različitim prostornim uvjetima i oblicima rada.



Zahtjevnost

Aktivnost je osmišljena kao jednostavno iskustvo kretanja koje je dostupno većini predškolske djece. Odgojitelj može pojednostaviti ili proširiti pokrete prema sposobnostima svakog djeteta, osiguravajući da se svaki sudionik osjeća uspješno i uključeno. Naglasak je na sudjelovanju, kreativnosti i uživanju, a ne na ispravnoj izvedbi.



Trajanje

Aktivnost traje otprilike 15-20 minuta. To trajanje odgovara tipičnom rasponu pažnje male djece i pruža dovoljno vremena za uvođenje nekoliko različitih pokreta životinja bez izazivanja umora. Mogu se dodati dodatni krugovi ako djeca ostanu zainteresirana.

5.A Avantura kretanja životinja



Materijali i oprema

- Karte ili kartice sa slikama životinja
- Čunjevi ili podne oznake
- Glazbeni player (opcionalno)
- Otvoren prostor bez prepreka
- Mekane prostirke (opcionalno za aktivnosti puzanja)



Senzorni profil

Aktivnost pruža bogata multisenzorna iskustva. Djeca reagiraju na šarene vizualne upute, pažljivo slušaju upute i zvukove životinja te aktiviraju svoj proprioceptivni i vestibularni sustav puzanjem, skakanjem, balansiranjem, istezanjem i trčanjem. Ova raznolika senzorna iskustva podržavaju svjesnost o tijelu, motoričko planiranje i senzornu integraciju, a istovremeno održavaju djecu aktivno uključenima.



Sigurnosne napomene

Prije početka, odgojitelj treba osigurati da u području aktivnosti nema prepreka, skliskih površina ili predmeta koji bi mogli uzrokovati spoticanje djece. Između sudionika treba osigurati dovoljno prostora kako bi se smanjio rizik od sudara. Svaki pokret treba jasno prikazati, a djecu treba poticati da se kreću vlastitim tempom. Za djecu s različitim tjelesnim sposobnostima ili dodatnim potrebama za podrškom mogu se ponuditi alternativni pokreti kako bi se osiguralo sigurno i uključivo sudjelovanje.



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Poticati razvoj grube motorike, ravnoteže, koordinacije i opće fizičke spremnosti.
- Razvijati vještine slušanja, pažnju, maštu i sposobnost praćenja uputa.
- Dok djeca zajedno oponašaju različite životinje, vježbaju socijalnu interakciju, suradnju i samopouzdanje dok uživaju u aktivnoj igri.

7.A Upute



Korak 1: Uvedite aktivnost kretanja životinja

Objasnite djeci da će istraživati različite načine kretanja pretvarajući se da su razne životinje. Potaknite ih da koriste maštu i zabave se dok se sigurno kreću prostorom.



Korak 2: Predstavite kartice sa slikama životinja

Pokažite djeci niz kartica sa slikama životinja i kratko razgovarajte o životinjama. Zamolite ih da razmisle o tome kako se svaka životinja kreće prije nego što im demonstriraju kretanje.



Korak 3: Imitirajte pokrete životinja

Potaknite djecu da se kreću po području oponašajući pokrete različitih životinja. Primjeri mogu uključivati:

- Skakuću kao žabe
- Gaze poput medvjeda
- Puze poput zmija



Korak 4: Istražite različite uzorke

Potaknite djecu da eksperimentiraju s raznim stilovima kretanja, brzinama i smjerovima dok oponašaju svaku životinju. Dopustite im da slobodno i sigurno koriste raspoloživi prostor.

7.A Upute



Korak 5: Promatrajte i usporedite pokrete

Nakon svakog pokreta životinje, uključite djecu u raspravu o tome kako se životinja kreće i što je njezino kretanje čini drugačijim od ostalih. Potaknite ih da uoče značajke poput brzine, ravnoteže, položaja tijela i koordinacije.



Korak 6: Potaknite kreativnost i sudjelovanje

Podržite djecu dok samouvjereno istražuju nove načine kretanja. Pružite im pozitivne povratne informacije i potaknite ih da se kreativno izraze kroz imitaciju životinja.



Korak 7: Podijelite i razmislite

Okupite djecu kako bi razmislili o aktivnosti. Pozovite ih da razgovaraju o svom omiljenom pokretu životinje, opišu što su naučili i rasprave o fizičkim vještinama koje su vježbali, poput ravnoteže, koordinacije, kontrole tijela i svjesnosti o pokretu.

5.B Izazov kretanja u krugu



Mjesto

Ovu aktivnost je najbolje provoditi u školskoj teretani, sportskoj dvorani, igralištu ili bilo kojem vanjskom prostoru koji pruža dovoljno prostora za više aktivnih postaja. Može se organizirati i u velikoj učionici ako se namještaj premjesti kako bi se stvorile sigurne zone kretanja. Vanjska okruženja su posebno prikladna jer potiču aktivno sudjelovanje i omogućuju učenicima slobodno kretanje između postaja.



Veličina grupe

Aktivnost je prikladna za razrede od 8 do 24 učenika. Učenici mogu raditi pojedinačno, u parovima ili u malim grupama, rotirajući se kroz različite stanice. Suradnički rad potiče komunikaciju, vršnjačku podršku i pozitivnu socijalnu interakciju, a istovremeno omogućuje svakom djetetu da ostane aktivno uključeno tijekom cijele aktivnosti.



Zahtjevnost

Ova aktivnost nudi umjerenu razinu fizičkog izazova i može se lako prilagoditi različitim dobnim skupinama i razinama kondicije. Edukator može povećati ili smanjiti broj ponavljanja, prilagoditi složenost pokreta ili modificirati opremu kako bi osigurao da svaki učenik iskusi uspjeh dok istovremeno nastavlja razvijati svoje fizičke sposobnosti.



Trajanje

Za završetak kruga potrebno je otprilike 25-30 minuta, uključujući uvod, demonstraciju svake stanice, vrijeme aktivnosti i kratku refleksiju na kraju. Fleksibilna struktura omogućuje učiteljima skraćivanje ili produljenje aktivnosti ovisno o ciljevima lekcije i raspoloživom vremenu.

5.B Izazov kretanja u krugu



Materijali i oprema

- Češeri
- Obruči
- Užad za preskakanje
- Vreće za sjedenje
- Štoperica ili mjerač vremena
- Greda za ravnotežu ili traka za pod
- Kartice postaja s uputama za aktivnosti (nije obavezno)
- Boce s vodom za hidrataciju



Senzorni profil

Učenici primaju kontinuirane vizualne, slušne i proprioceptivne informacije dok se kreću kroz krug. Prate vizualne znakove postaja, slušaju upute i vremenske znakove te izvode aktivnosti koje uključuju trčanje, balansiranje, bacanje, skakanje i promjenu smjera. Ta iskustva podržavaju motoričku koordinaciju, prostornu svijest, ravnotežu i opće fizičko samopouzdanje.



Sigurnosne napomene

Prije početka aktivnosti, edukator treba pregledati svu opremu i jasno demonstrirati svaku postaju. Učenike treba podsjetiti da pokrete izvode kontrolirano, a ne brzo, te da održavaju sigurnu udaljenost jedni od drugih dok se izmjenjuju između postaja. Treba poticati redovite pauze za vodu, posebno tijekom nastave na otvorenom ili toplog vremena, a sve aktivnosti treba prilagoditi potrebama učenika s različitim fizičkim sposobnostima.



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Podržavati razvoj kardiovaskularne kondicije, mišićne snage, izdržljivosti, ravnoteže, agilnosti, koordinacije i motoričkog planiranja.
- Istovremeno, učenici jačaju komunikaciju, timski rad, otpornost, rješavanje problema i samopouzdanje dok se međusobno potiču i rade na uspješnom rješavanju svakog izazova.

7.A Upute



Korak 1: Uvođenje kruga kretanja

Objasnite djeci da će se kretati u zabavnom krugu osmišljenom za razvoj njihovih tjelesnih vještina, koordinacije i kondicije kroz razne aktivne postaje.



Korak 2: Postavljanje i demonstracija postaja

Predstavite svaku radnu postajui pokažite ispravan način izvođenja pokreta. Pokažite učenicima kako sigurno koristiti opremu poput čunjeva, obruča, vreća s grahom i oznaka za ravnotežu.



Korak 3: Započnite rotaciju kruga

Podijelite učenike u male grupe i potaknite ih da se izmjenjuju kroz postaje, dovršavajući svaki izazov svojim tempom slijedeći upute i sigurnosne smjernice.



Korak 4: Završite izazove kretanja

Djeca sudjeluju u različitim aktivnostima kao što su:

- Cik-cak trčanje oko čunjeva
- Skakanje kroz obruče
- Balansiranje duž označene linije

7.A Upute



Korak 5: Potaknite timski rad i sigurno sudjelovanje

Tijekom cijelog kruga, edukator pruža ohrabrenje, potiče suradnju među učenicima i podsjeća ih da se usredotoče na ispravne tehnike kretanja i sigurno sudjelovanje.



Korak 6: Promatrajte i podržavajte razvoj vještina

Pratite učenike dok se kreću kroz postaje, nudeći im smjernice i pozitivne povratne informacije kako biste im pomogli poboljšati samopouzdanje, koordinaciju i fizičke performanse.



Korak 7: Razmislite i zaključite aktivnost

Okupite učenike na kraju kruga kako biste razgovarali o svojim iskustvima. Potaknite ih da podijele koje su im aktivnosti najviše odgovarale i da prepoznaju fizičke vještine koje su razvili tijekom aktivnosti.

06

STEAM aktivnosti u prirodi



6.A Laboratorij za vodene igre: Istraživanje vode kroz prirodu



Mjesto

Ova je aktivnost osmišljena za provođenje u okruženju za učenje na otvorenom, kao što je školski vrt, dvorište ili sigurno vanjsko područje u blizini. Vanjski prostor omogućuje djeci istraživanje vode kao dijela prirode, promatranje kako se kreće, mijenja i stupa u interakciju s tlom, kamenjem, lišćem i drugim prirodnim materijalima. Preporučuje se miran, zasjenjen i pristupačan prostor kako bi se podržala senzorna udobnost i sigurno kretanje.



Veličina grupe

Ova je aktivnost najučinkovitija u malim do srednje velikim grupama od otprilike 6-12 djece, što omogućuje odgojiteljima da pruže smjernice i individualiziranu podršku kada je to potrebno. Djeca mogu raditi samostalno, u parovima ili u malim suradničkim grupama ovisno o svom komunikacijskom stilu, senzornim preferencijama i razini udobnosti. Manje grupe pomažu u stvaranju mirnijeg i predvidljivijeg okruženja, što je posebno korisno za autističke i neurodivergentne učenike, a istovremeno potiču socijalnu interakciju, izmjenu u učenju i suradničko istraživanje.



Zahtjevnost

Aktivnost se smatra lakom do umjerenom jer je vrlo prilagodljiva različitim razvojnim i obrazovnim razinama. Osnovni zadaci poput ulijevanja, grabljenja i promatranja dostupni su mlađoj djeci i djeci s različitim sposobnostima, dok se napredniji elementi, poput predviđanja, eksperimentiranja i rješavanja problema, mogu uvesti za prošireno učenje. Otvorena priroda aktivnosti omogućuje odgojiteljima da prilagode složenost, tempo i razinu podrške prema potrebama svake skupine.



Trajanje

Početna aktivnost može se dovršiti u roku od otprilike 45-60 minuta, ovisno o broju istraživačkih stanica i razini uključene rasprave. Dodatne kraće aktivnosti od 10-15 minuta mogu se provoditi tijekom nekoliko dana ili tjedana kako bi se proširilo učenje kroz ponovljeno eksperimentiranje, promatranje i refleksiju. Ova fleksibilna struktura omogućuje da aktivnost postane dio kontinuirane rutine učenja na otvorenom, a ne jednokratno iskustvo, podržavajući dosljednost, poznavanje i dublje angažiranje u senzornom i znanstvenom istraživanju.

6.A Laboratorij za vodene igre: Istraživanje vode kroz prirodu



Materijali i oprema

- Posude za vodu, zdjele ili plitke posude
- Šalice, žlice, lijevci, mali vrčevi
- Prirodni materijali: lišće, kamenje, grančice, zemlja, cvijeće
- Objekti za istraživanje plutanja/potonuća
- Ručnici ili krpe
- Kartice s vizualnim uputama
- Dodatno: povećala, mjerne čašice, list za bilježenje



Senzorni profil

Ova aktivnost nudi taktilna, vizualna i slušna senzorna iskustva kroz istraživanje vode, prirodnih tekstura, kretanja i zvuka. Ponavljajuće radnje ulijevanja, grabljenja i promatranja vode mogu podržati emocionalnu regulaciju i fokus, posebno za autistične i neurodivergentne učenike. Senzorni unos može se prilagoditi ponudom alata, rukavica, manjih količina vode ili sudjelovanjem samo u promatranju prema razini udobnosti svakog djeteta.



Sigurnosne napomene

Aktivnost bi se trebala odvijati pod nadzorom odrasle osobe na sigurnom vanjskom prostoru bez skliskih površina ili štetnih predmeta. Treba koristiti samo plitke posude i materijale sigurne za djecu, a prirodne elemente treba prethodno provjeriti na alergene ili oštre predmete. Nakon aktivnosti treba poticati rutinu pranja ruku kako bi se podržala higijena i odgovornost.



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Razumjeti osnovna svojstva vode: kretanje, protok, plutanje, potonuće
- Istražiti uzrok i posljedicu kroz ulijevanje, miješanje i testiranje
- Razviti vještine promatranja, predviđanja i rješavanja problema
- Jačati motoričke vještine grabljenjem, sipanjem i premještanjem
- Podržati senzornu regulaciju kroz umirujuću igru na bazi vode
- Poticati komunikaciju, suradnju i naizmjeničnost
- Poticati znatiželju za prirodom i prirodnim materijalima
- Znanost: Istražiti plutanje, potonuće, apsorpciju, kretanje vode i svojstva materijala
- Tehnologija: Koristiti jednostavne alate poput lijevaka, šalica i mjernih posuda
- Inženjerstvo: Izgraditi jednostavne vodene puteve koristeći prirodne materijale i posude
- Umjetnost: Stvarati vodene uzorake, prirodne aranžmane ili „vodene svjetove“
- Matematika: Uspoređivati količine, brojati predmete, mjereiti vodu i klasificirati materijale

6.A Upute



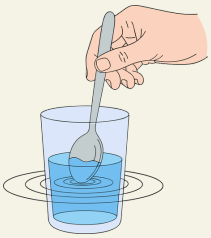
Korak 1: Predstavljanje aktivnosti

Započnite objašnjavajući da će djeca istraživati kako se voda kreće i kako reagira s prirodnim materijalima.



Korak 2: Istražite materijale

Dopustite djeci da gledaju i dodiruju dostupne materijale, poput kamenja, lišća, grančica i zemlje.



Korak 3: Ulijte i prelijte vodu

Djeca koriste šalice, žlice, lijevke i vrčeve za ulijevanje vode između posuda i promatranje kretanja.



Korak 4: Eksperiment plutanja i tonjenja

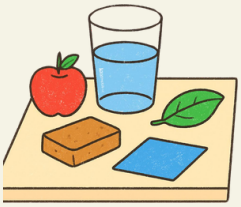
Djeca biraju prirodne predmete i predviđaju hoće li svaki od njih plutati ili potonuti prije nego što ga isprobaju.



Korak 5: Napravite vodeni put

Koristeći pladnjeve, posude, kamenje i lišće, djeca pokušavaju prelijevati vodu s jedne točke na drugu.

6.A Upute



Korak 6: Promatrajte i raspravljajte

Potaknite djecu da primijete što se dogodilo: Koji su predmeti plutali? Koji su upili vodu? Koji su se promijenili?



Korak 7: Zabilježite otkrića

Djeca mogu crtati što su primijetila, koristiti naljepnice/simbole ili usmeno podijeliti svoja otkrića.



Korak 8: Refleksija i čišćenje

Završite kratkim razmišljanjem i vodite djecu kako bi pomogli u čišćenju prostora, potičući odgovornost i rutinu.

6.B Izgradite vlastiti mini ekosustav



Mjesto

Ova je aktivnost osmišljena prvenstveno za odvijanje u okruženju za učenje na otvorenom, kao što je školski vrt, park ili prirodni zeleni prostor unutar ili u blizini škole. Provođenje aktivnosti na otvorenom omogućuje učenicima izravnu interakciju s prirodnim elementima, promatranje ekosustava u njihovom stvarnom kontekstu i razvoj dublje senzorne i emocionalne veze s prirodom. Vanjsko okruženje podržava iskustveno učenje, potiče istraživanje i kretanje te pruža autentične materijale koji poboljšavaju izgradnju mini ekosustava. Preporučuje se miran i strukturiran vanjski prostor kako bi se osigurala pristupačnost, sigurnost i udobnost za sve učenike, uključujući neurodivergentnu djecu.



Veličina grupe

Aktivnost je prikladna za male do srednje grupe od otprilike 10-20 učenika. Učenici mogu raditi pojedinačno ili u parovima kako bi potaknuli suradnju, a istovremeno zadržali osobni prostor i autonomiju, što je posebno korisno za neurodivergentne učenike.



Zahtjevnost

Umjerena. Aktivnost uključuje osnovnu konstrukciju, promatranje i jednostavne znanstvene koncepte poput ekosustava, potreba biljaka i ravnoteže okoliša. Upute se mogu lako prilagoditi različitim kognitivnim i razvojnim razinama.



Trajanje

Početno postavljanje traje otprilike 45–60 minuta. Naknadne sesije promatranja (10–15 minuta) mogu se provoditi tijekom nekoliko dana ili tjedana, što omogućuje da se ova aktivnost razvije u dugoročni projekt u učionici.

6.B Izgradite vlastiti mini ekosustav



Materijali i oprema

- prozirne staklenke ili male posude
- tlo/zemlja
- male biljke ili mahovina
- prirodni elementi (kamenje, lišće, grančice)
- voda, mali alati (žlice ili mjerice)
- boce s raspršivačem
- opcionalno naljepnice ili oznake za dokumentaciju.



Senzorni profil

Ova aktivnost pruža multisenzorno iskustvo, uključujući taktilnu (tlo, biljke), vizualnu (slojevi, rast) i olfaktornu (prirodni mirisi) stimulaciju. Senzorni unos može se prilagoditi ponudom rukavica, alata umjesto izravnog kontakta ili alternativnih materijala za učenike s osjetljivošću.



Sigurnosne napomene

Osigurajte da su svi korišteni materijali netoksični i sigurni za djecu. Nadzirite korištenje malih alata i pratite učenike kako biste izbjegli gutanje materijala. Potaknite pranje ruku nakon aktivnosti. Budite svjesni alergija povezanih s biljkama ili tlom.



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Razumjeti osnovni koncept ekosustava i interakciju između živih i neživih elemenata
- Razvijati svijest o ekološkoj ravnoteži i održivosti
- Izgraditi odgovornost brigom za živi sustav tijekom vremena
- Razvijati fine motoričke vještine kroz rukovanje materijalima
- Razvijati promatranje i kritičko mišljenje
- Razvijati rješavanje problema i eksperimentiranje
- Razvijati emocionalnu regulaciju i senzornu interakciju
- Poticati suradnju (pri radu u parovima ili grupama)
- Znanost: Razumjeti potrebe biljaka (voda, svjetlost, tlo) i interakciju ekosustava
- Tehnologija: Promatrati i dokumentirati promjene (po želji korištenjem fotografija ili jednostavnih digitalnih alata)
- Inženjerstvo: Izgraditi funkcionalni mini ekosustav sa slojevitim materijalima
- Umjetnost: Koristiti kreativni raspored i dizajn elemenata ekosustava
- Matematika: Mjeriti količine (tlo, voda), prepoznavati obrasce i promjene tijekom vremena

6.B Upute



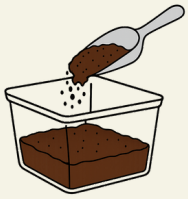
Korak 1: Istražite prirodu

Učenici istražuju vanjski prostor i skupljaju prirodne materijale poput zemlje, lišća, sitnog kamenja i biljaka.



Korak 2: Pripremite posudu

Učenici dobivaju prozirnu posudu i pripremaju je za izgradnju svog mini ekosustava.



Korak 3: Dodajte sloj tla

Učenici dodaju osnovni sloj zemlje kako bi podržali rast biljaka.



Korak 4: Dodajte biljke i prirodne elemente

Učenici postavljaju biljke, mahovinu, lišće i malo kamenje kako bi stvorili svoj ekosustav.



Korak 5: Dodajte vodu

Učenici pažljivo dodaju malu količinu vode kako bi podržali ekosustav.



Korak 6: Postavite na prirodno svjetlo

Ekosustavi se postavljaju u prikladan vanjski ili poluotvoreni prostor s prirodnim svjetlom.



Korak 7: Promatrajte i razmišljajte

Učenici promatraju promjene tijekom vremena i bilježe svoja otkrića crtežima, simbolima ili raspravom.

07

Kreativne/umjetničke aktivnosti



7.A Potraga za bojama i izrada prirodnog reljefa



Mjesto

Ova aktivnost osmišljena je za provođenje u okruženju za učenje na otvorenom, kao što je školski vrt, park, igralište ili prirodna zelena površina. Vanjski prostor potiče djecu da istražuju boje, teksture, oblike i uzorke izravno u prirodi, a istovremeno podržava kretanje, senzornu interakciju i iskustveno učenje. Miran i pristupačan vanjski prostor omogućuje djeci slobodnu interakciju s prirodnim elementima i promatranje raznolikosti okoliša kroz kreativno istraživanje.



Veličina grupe

Ova je aktivnost prikladna za male do srednje velike grupe od otprilike 6-15 djece. Djeca mogu sudjelovati pojedinačno, u parovima ili u suradničkim grupama, ovisno o svojim preferencijama i stilovima komunikacije. Aranžmani u manjim grupama pomažu u stvaranju podržavajućeg i manje stresnog okruženja, posebno za autističke i neurodivergentne učenike, a istovremeno potiču suradnju, raspravu i zajedničko otkrivanje.



Zahtjevnost

Aktivnost se smatra lakom do umjerenom jer kombinira jednostavne istraživačke zadatke s kreativnim umjetničkim izražavanjem. Mlađa djeca ili djeca kojoj je potrebna dodatna podrška mogu se usredotočiti na prepoznavanje i skupljanje boja i tekstura, dok starija djeca mogu proširiti aktivnost klasifikacijom, stvaranjem uzoraka, pripovijedanjem priča ili detaljnim umjetničkim kompozicijama. Fleksibilna struktura omogućuje odgojiteljima da prilagode aktivnost različitim razvojnim razinama i senzornim potrebama.



Trajanje

Aktivnost se može dovršiti u roku od otprilike 45-60 minuta, uključujući istraživanje na otvorenom i umjetničko stvaranje. Mogu se dodati dodatne aktivnosti za produženo promatranje, zajednički umjetnički rad ili sezonsko istraživanje prirode. Aktivnost također može postati dio kontinuirane rutine učenja na otvorenom koja se mijenja ovisno o vremenu, godišnjim dobima ili temama okoliša.

7.A Potraga za bojama i izrada reljefa od prirodnih materijala



Materijali i oprema

- Karton ili veliki listovi papira
- Ljepilo ili traka
- Bojice, markeri ili olovke u boji
- Male košare ili posude za sakupljanje materijala
- Prirodni materijali: lišće, cvijeće, kamenje, štapići, trava, latice
- Neobavezno: povećala, kartice u boji, vizualne upute



Senzorni profil

Ova aktivnost pruža vizualna, taktilna i proprioceptivna senzorna iskustva kroz kretanje, istraživanje na otvorenom i interakciju s prirodnim teksturama i bojama. Djeca istražuju teksture pomoću mekih, grubih, glatkih i neravnih materijala dok promatraju vizualne kontraste i uzorke u prirodi. Senzorno sudjelovanje može se prilagoditi tako da se djeci dopusti promatranje umjesto dodirivanja, korištenje alata ili rukavica ili odabir preferiranih materijala.



Sigurnosne napomene

Aktivnost bi se trebala odvijati pod nadzorom odrasle osobe na sigurnom vanjskom prostoru bez štetnih biljaka ili opasnih predmeta. Prirodne materijale treba prethodno provjeriti kako bi se izbjegli alergeni, insekti ili oštri elementi. Djecu treba poticati da prikupljene materijale ne stavljaju blizu usta ili lica te da operu ruke nakon aktivnosti. Treba uspostaviti jasne granice i rutine kako bi se osiguralo sigurno istraživanje i kretanje.



Ciljevi/vještine koje se potiču

- Poticati promatranje i istraživanje boja, tekstura i uzoraka pronađenih u prirodi
- Podržati kreativnost i umjetničko samoizražavanje kroz prirodne materijale
- Razvijati fine motorike kroz skupljanje, sortiranje, slaganje i lijepljenje predmeta
- Poticati senzorno istraživanje kroz taktilnu i vizualnu interakciju s prirodnim elementima
- Ojačati vještine promatranja, uspoređivanja i rješavanja problema
- Poticati znatiželju i aktivno sudjelovanje u vanjskom okruženju
- Podržavati komunikaciju, suradnju i zajedničko istraživanje među vršnjacima

7.A Potraga za bojama i izrada reljefa od prirodnih materijala



Ciljevi / vještine koje se potiču

- Sudjelovati prema individualnim senzornim preferencijama i komunikacijskim stilovima
- Razvijati emocionalnu povezanost s prirodom i ekološku osviještenost
- Znanost: Promatrati boje, teksture i uzorke u prirodi
- Tehnologija: Koristiti jednostavne alate poput povećala ili posuda za sakupljanje
- Inženjerstvo: Slagati i izgrađivati prirodne materijale u organizirane umjetničke kompozicije
- Umjetnost: Izraditi kolaže, uzorke i vizualne dizajne inspirirane prirodom
- Matematika: Sortirati, klasificirati, uspoređivati i grupirati materijale prema boji, veličini ili obliku

7.A Upute



Korak 1: Započnite potragu za bojama

Objasnite djeci da će istraživati prirodu kako bi otkrili različite boje, teksture i uzorke u okolišu.



Korak 2: Istražite vanjsko područje

Djeca šeću vanjskim prostorom i skupljaju prirodne materijale poput lišća, cvijeća, kamenčića, štapića ili trave.



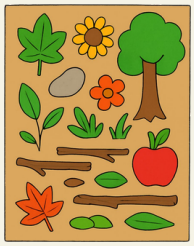
Korak 3: Promatrajte i usporedite

Potaknite djecu da pažljivo promatraju prikupljene predmete i uočavaju sličnosti i razlike u boji, obliku, teksturi i veličini.



Korak 4: Sortirajte materijale

Djeca grupiraju prikupljene materijale prema kategorijama kao što su boja, tekstura ili vrsta.



Korak 5: Izradite ploču za prirodnu umjetnost

Koristeći karton ili veliki papir, djeca slažu i lijepe svoje materijale kako bi stvorila umjetničke kompozicije, uzorke ili prizore prirode.



Korak 6: Podijelite i razmislite

Djeca su pozvana da predstave ili opišu svoja umjetnička djela riječima, crtežima, gestama ili simbolima, ovisno o svojoj razini udobnosti.



Korak 7: Čišćenje i zatvaranje

Vodite djecu da očiste prostor i vrate neiskorištene prirodne materijale u okoliš kad god je to moguće.

7.B Prirodne mandale - Uzorci u prirodi



Mjesto

Ova aktivnost osmišljena je za provođenje u okruženju za učenje na otvorenom, kao što je školski vrt, park, šumsko područje ili vanjsko igralište. Vanjski prostor potiče djecu da istražuju prirodne materijale izravno unutar svog okruženja, istovremeno razvijajući dublju vezu s prirodom kroz promatranje, kreativnost i svjesnu interakciju. Miran i strukturiran vanjski prostor podržava koncentraciju, senzornu regulaciju i suradničko sudjelovanje, posebno za autistične i neuroraznolike učenike.



Veličina grupe

Ova je aktivnost prikladna za male do srednje velike grupe od otprilike 6-15 djece. Djeca mogu raditi pojedinačno, u parovima ili surađivati ovisno o svojim preferencijama i stilovima komunikacije. Manje grupe pomažu u održavanju mirne i predvidljive atmosfere, a istovremeno omogućuju odgojiteljima da pruže smjernice i individualiziranu podršku kada je to potrebno.



Zahtjevnost

Aktivnost se smatra lakom do umjerenom jer kombinira jednostavne zadatke sakupljanja i slaganja s kreativnim razmišljanjem i prepoznavanjem uzoraka. Mlađa djeca mogu se usredotočiti na osnovne oblike i usklađivanje boja, dok starija djeca mogu stvarati detaljnije i simetrične mandale. Fleksibilna i otvorena struktura omogućuje prilagodbu aktivnosti različitim razvojnim razinama, sposobnostima i senzornim potrebama.



Trajanje

Aktivnost se može dovršiti u roku od otprilike 45-60 minuta, uključujući istraživanje na otvorenom, prikupljanje materijala i izradu mandale. Dodatne aktivnosti mogu obuhvaćati sezonske teme, zajedničku izradu grupnih mandala te razgovore usmjerene na promišljanje o uzorcima i prirodi. Aktivnost također može postati dio kontinuirane rutine svjesnosti na otvorenom ili kreativnog učenja.

7.B Prirodne mandale - Uzorci u prirodi



Materijali i oprema

- Lišće, cvijeće, štapići, kamenje, trava, latice, češeri ili drugi prirodni materijali
- Vanjske prostirke ili prirodne ravne površine
- Male košare ili posude za sakupljanje materijala
- Neobavezno: vizualni primjeri mandala, povećala, kartice u boji, kamere/tableti za dokumentiranje



Senzorni profil

Ova aktivnost pruža vizualna, taktilna i proprioceptivna senzorna iskustva kroz kretanje na otvorenom i interakciju s prirodnim teksturama, oblicima i uzorcima. Ponavljajući i organizirani proces slaganja materijala u kružne dizajne može podržati emocionalnu regulaciju, fokus i svjesnost. Senzorno sudjelovanje može se prilagoditi dopuštanjem djeci da promatraju, koriste alate umjesto izravnog dodira ili odabiru željene materijale prema svojoj razini udobnosti.



Sigurnosne napomene

Aktivnost bi se trebala odvijati pod nadzorom odraslih na sigurnom vanjskom prostoru bez štetnih biljaka, oštrih predmeta ili nesigurnog terena. Prirodne materijale treba unaprijed provjeriti na alergene, insekte ili opasne elemente. Djecu treba poticati da s poštovanjem skupljaju materijale iz okoline i peru ruke nakon aktivnosti. Treba uspostaviti jasne granice i rutine kako bi se podržalo sigurno i organizirano sudjelovanje.



Ciljevi / vještine koji se potiču

- Poticati kreativnost i likovno izražavanje kroz prirodne materijale
- Razvijati vještine opažanja i prepoznavanja uzoraka
- Podržati razvoj fine motorike skupljanjem i slaganjem predmeta
- Poticati senzorno istraživanje kroz taktilnu i vizualnu interakciju s prirodom
- Poticati fokus, strpljenje i svjesnost kroz ponavljajuće kreativne procese
- Ojačati vještine rješavanja problema i donošenja odluka tijekom stvaranja dizajna
- Poticati suradnju i komunikaciju tijekom zajedničkog istraživanja i grupnih mandala
- Podržavati emocionalnu regulaciju i smireno djelovanje u vanjskom okruženju
- Promicati ekološku osviještenost i uvažavanje prirodne raznolikosti

7.B Prirodne mandale - Uzorci u prirodi



Ciljevi / vještine koji se potiču

- Znanost: Promatrati prirodne uzorke, teksture, boje i oblike pronađene u okolišu
- Tehnologija: Koristiti jednostavne alate poput povećala ili kamera za promatranje i dokumentiranje
- Inženjerstvo: Raspoređivati i uravnotežiti prirodne materijale u strukturirane kružne kompozicije
- Umjetnost: Izraditi simetrične i prirodom inspirirane dizajne mandala
- Matematika: Istražiti simetriju, oblike, nizanje, brojanje i prostornu organizaciju

7.B Upute



Korak 1: Upoznavanje s mandalama od prirodnih materijala

Objasnite da su mandale kružni uzorci stvoreni korištenjem prirodnih materijala pronađenih u okolišu.



Korak 2: Istražite vanjsko područje

Djeca šetaju vanjskim prostorom i skupljaju lišće, cvijeće, kamenje, štapiće i druge sigurne prirodne elemente.



Korak 3: Promatrajte i sortirajte materijale

Potaknite djecu da uspoređuju boje, teksture, veličine i oblike prije nego što organiziraju materijale u skupine.



Korak 4: Započnite dizajn mandale

Djeca počinju stvarati kružne uzorke postavljanjem materijala od središta prema van.



Korak 5: Proširite i ukrasite

Djeca nastavljaju dodavati slojeve, boje i ponavljajuće uzorke kako bi dovršila svoju mandalu.



Korak 6: Promatrajte i razmišljajte

Pozovite djecu da promatraju međusobne kreacije i razgovaraju o uzorcima, bojama ili osjećajima povezanim s aktivnošću.



Korak 7: Čišćenje i poštovanje prirode

Vodite djecu da s poštovanjem vrate neiskorištene prirodne materijale u okoliš kad god je to moguće i očiste područje aktivnosti.

08

Aktivnosti dnevnih rutina na otvorenom



8.A Šetnja uz pomoć vremenskih informacija



Mjesto

Ova se aktivnost odvija na školskom igralištu, u vrtu ili nekom drugom sigurnom vanjskom prostoru i osmišljena je da postane dio jutarnje rutine djece. Prije ulaska u učionicu, djeca provode nekoliko minuta promatrajući vrijeme i svoju prirodnu okolinu. Aktivnost se može provoditi tijekom cijele godine, što djeci omogućuje da iz prve ruke iskuse promjene godišnjih doba.



Veličina grupe

Aktivnost je prikladna za cijeli razred, omogućujući djeci da zajedno promatraju i dijele ideje o vremenu. Alternativno, djeca mogu raditi u parovima ili malim grupama od tri do petero djece, potičući suradnju, komunikaciju i vršnjačko učenje. Male grupe također omogućuju odgojitelju da pruži više individualne podrške, a istovremeno osigurava da svako dijete ima priliku aktivno sudjelovati u promatranjima i aktivnostima kretanja.



Zahtjevnost

Aktivnost je osmišljena da bude jednostavna i pristupačna svoj predškolskoj djeci. Zadaci promatranja i aktivnosti kretanja mogu se prilagoditi razvojnoj razini djeteta, samopouzdanju i fizičkim sposobnostima. Odgojitelj može pojednostaviti zadatke za mlađu djecu ili uvesti dodatna pitanja i izazove kretanja za stariju predškolsku djecu. Naglasak je na razvijanju dnevnih rutina, znatiželje i aktivnog sudjelovanja, a ne na postizanju točnih odgovora.



Trajanje

Aktivnost traje otprilike 15-20 minuta i namijenjena je da postane redoviti dio jutarnje rutine prije početka nastave u učionici. To vrijeme omogućuje djeci da promatraju vrijeme, raspravljaju o svojim opažanjima, dovrše kratku aktivnost kretanja povezanu s vremenskim uvjetima dana i ažuriraju vremensku prognozu u učionici (kalendar prirode). Trajanje je fleksibilno i može se skratiti ili produžiti kada djeca pokažu poseban interes za istraživanje vanjskog okoliša.

8.A Šetnja uz pomoć vremenskih informacija



Materijali i oprema

- Vizualni prikaz prognoze vremena
- Slikovne kartice koje prikazuju različite vremenske uvjete
- Povećala (opcionalno)
- Podloga i bojice
- Prikladna odjeća za vanjske aktivnosti



Senzorni profil

Djeca promatraju boje neba, osjećaju temperaturu i vjetar, slušaju ptice ili druge zvukove iz okoline i kreću se po različitim vanjskim površinama. Ta iskustva jačaju senzornu svijest, a istovremeno pomažu djeci da povežu dnevne rutine s prirodnim promjenama.



Sigurnosne napomene

Vanjski prostor treba provjeriti prije početka aktivnosti. Djeca trebaju ostati unutar određenih granica i nositi odjeću prikladnu vremenskim uvjetima. Odgojitelj/ica treba podsjetiti djecu da ne diraju nepoznate biljke ili insekte.



Ciljevi / vještine koji se potiču

Aktivnost potiče vještine promatranja, ekološku svijest, razvoj vokabulara, grubu motoriku, samostalnost i uspostavljanje zdravih rutina na otvorenom.

7.B Upute



Korak 1: Uvedite aktivnost Pomoćnika za vrijeme

Objasnite djeci da će postati „pomagači u praćenju vremenske prognoze “ i da će zajedno promatrati i raspravljati o trenutnom vremenu prije početka nastave.



Korak 2: Promatrajte vrijeme

Pozovite djecu da pogledaju van i pažljivo promatraju nebo i vremenske uvjete. Potaknite ih da prepoznaju je li sunčano, oblačno, vjetrovito, kišovito ili snježno.



Korak 3: Razgovarajte o prikladnoj odjeći

Vodite djecu u raspravi o tome koja je odjeća prikladna za vremenske prilike. Potaknite ih da razmisle o predmetima poput jakni, šešira, čizama, sunčanih naočala ili kabanica.



Korak 4: Dovršite pokret s temom vremena

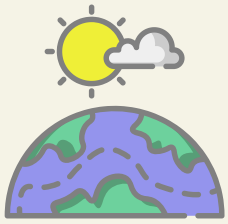
Povedite djecu u kratku aktivnost kretanja vezanu uz vremenske prilike. Primjeri mogu uključivati:

- Istezanje prema suncu
- Kretanje poput vjetra
- Tapkanje na prstima poput padanja snijega



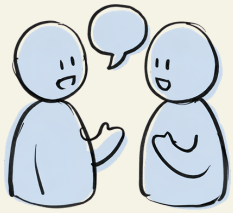
Korak 5: Istražite veze između vremena i kretanja

Potaknite djecu da razgovaraju o tome kako njihovi pokreti predstavljaju različite vremenske uvjete i kako vrijeme može utjecati na način na koji se ljudi kreću i odijevaju.



Korak 6: Ažurirajte vremensku kartu / kalendar prirode

Pozovite djecu da zabilježe vremensku prognozu tog dana dodavanjem odgovarajućeg simbola, slike ili oznake na kalendaru prirode.



Korak 7: Razmislite i započnite dan

Okupite djecu na kratko razmišljanje o promatranju vremena i aktivnostima kretanja. Potaknite ih da podijele svoje omiljeno kretanje prije nego što prijeđu na nastavu tog dana.

8.B Jutarnje razgibavanje na otvorenom



Mjesto

Ova aktivnost može se odvijati na školskom igralištu, sportskom terenu, dvorištu ili bilo kojem sigurnom vanjskom prostoru prije početka nastave. Osmišljena je da postane dio dnevne rutine škole, pomažući učenicima u prijelazu iz doma u učionicu, a istovremeno potičući redovitu tjelesnu aktivnost na svježem zraku. Aktivnost se može provoditi tijekom cijele godine, uz prilagodbe vremenskim uvjetima.



Veličina grupe

Aktivnost je prikladna za cijeli razred ili za manje grupe od šest do deset učenika. Zajedničko izvršavanje rutine potiče osjećaj zajedništva i pomaže u uspostavljanju pozitivnog početka školskog dana. Učenici također mogu raditi u parovima tijekom nekih aktivnosti, potičući suradnju i vršnjačku podršku, a istovremeno osiguravajući da svi ostanu aktivno uključeni.



Zahtjevnost

Aktivnost je jednostavna do umjerene težine i može se prilagoditi učenicima s različitim razinama kondicije i fizičkim sposobnostima. Pokreti se mogu pojednostaviti ili učiniti izazovnijima prilagođavanjem broja ponavljanja ili tempa vježbi. Naglasak je na sudjelovanju, izgradnji zdravih navika i fizičkoj i mentalnoj pripremi učenika za učenje.



Trajanje

Rutina traje otprilike 15-20 minuta i može se uključiti u dnevni raspored prije prvog sata. Ovo kratko razdoblje kretanja na otvorenom pomaže učenicima da oslobode energiju, poboljšaju koncentraciju i pripreme se za aktivnosti u učionici bez izazivanja umora.

8.B. Jutarnje razgibavanje na otvorenom



Materijali i oprema

- Čunjevi ili podne oznake
- Glazbeni player/zvučnik (opcionalno)
- Štoperica ili mjerač vremena
- Kartice aktivnosti s uputama za kretanje (nije obavezno)
- Boce za vodu



Senzorni profil

Aktivnost kombinira vizualne, slušne, vestibularne i proprioceptivne podražaje kroz koordinirano kretanje u vanjskom okruženju. Učenici doživljavaju svježi zrak, prirodno svjetlo i promjenjive vremenske uvjete dok vježbaju istezanje, balansiranje, skakanje i hodanje koje podržavaju svjesnost o tijelu i motoričku koordinaciju.



Sigurnosne napomene

Odgojitelj/ica treba pregledati vanjski prostor prije početka aktivnosti kako bi se uvjerio/la da nema opasnosti. Učenici/ce trebaju nositi prikladnu obuću i odjeću primjerenu vremenskim uvjetima te održavati dovoljno osobnog prostora tijekom kretanja. Vježbe treba jasno prikazati, a po potrebi ponuditi alternativne pokrete kako bi se prilagodili različitim fizičkim sposobnostima.



Ciljevi / vještine koji se potiču

Aktivnost potiče zdrave dnevne navike, tjelesnu kondiciju, koordinaciju, ravnotežu, fleksibilnost, samoregulaciju i koncentraciju. Također podržava emocionalnu dobrobit učenika pružajući aktivan i ugodan prijelaz u školski dan, a istovremeno potiče pozitivnu sinterakciju.

7.B Upute



Korak 1: Uvedite jutarnju rutinu kretanja

Objasnite učenicima da će svaki dan započeti kratkom rutinom kretanja na otvorenom kako bi pripremili svoja tijela i umove za učenje.



Korak 2: Započnite s laganim istezanjima

Vodite učenike kroz jednostavne vježbe istezanja za ruke, noge, ramena i leđa. Potičite spore, kontrolirane pokrete i sigurno korištenje prostora.



Korak 3: Vježbajte vježbe ravnoteže

Pozovite učenike da izvedu jednostavne aktivnosti održavanja ravnoteže, poput stajanja na jednoj nozi, hodanja uz crtu ili zadržavanja ravnotežnog položaja nekoliko sekundi.



Korak 4: Potpuno lagano trčanje

Potaknite učenike da lagano trče po vanjskom prostoru. Podsjetite ih da održavaju ugodan tempo i da budu svjesni drugih.



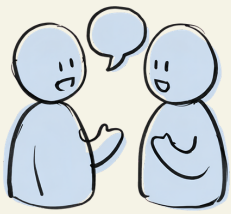
Korak 5: Izvedite aktivnosti skakanja

Vodite učenike kroz jednostavne pokrete poput skakanja u mjestu, skakanja s jedne strane na drugu ili preskakanja oznaka.



Korak 6: Uvedite male promjene

Održavajte rutinu poznatom uz povremene sezonske pokrete, nove izazove ravnoteže ili partnerske aktivnosti kako biste održali interes i sudjelovanje.



Korak 7: Dišite i razmišljajte

Završite kratkom vježbom disanja i tihim trenutkom razmišljanja. Potaknite učenike da primijete kako se osjećaju njihova tijela i pripreme se za početak učenja smireno i usredotočeno.

Izvori

Ayres, A. J. (1972). Sensory integration and learning disorders. Western Psychological Services.

Beames, S., Higgins, P., Nicol, R. (2012). Learning Outside the Classroom: Theory and Guidelines for Practice. Routledge; New York, NY, USA.

Beyond the Classroom: Why Nature is a Powerful Teacher for Autistic Young Adults. https://meristem.pro/independent-living/beyond-the-classroom-why-nature-is-a-powerful-teacher-for-autistic-young-adults/ [Accessed Feb. 19, 2026].

Bradley, K., & Male, D. (2017). "Forest School is muddy and I like it": Perspectives of young children with autism spectrum disorders, their parents and educational professionals. Educational & Child Psychology, 34(2), 80–94.

Bratman, G.N., Hamilton, J.P., Daily, G.C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. Ann. N. Y. Acad. Sci.; 1249:118–136.

Conn, C. (2015). 'Sensory highs,' 'vivid rememberings' and 'interactive stimming': Children's play cultures and experiences of friendship in autistic autobiographies. Disability & Society, 30(8), 1192–1206.

Cordiano, T. S., Lee, A., Wilt, J., Elszasz, A., Damour, L. K., Russ, S. W. (2019). Nature-Based Education and Kindergarten Readiness: Nature-Based and Traditional Preschoolers are Equally Prepared for Kindergarten. The International Journal of Early Childhood Environmental Education, 6(3), p. 18. North American Association for Environmental Education.

Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M., et al. (2015). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(26), 7937–7942.

Fan, M. S. N., Li, W. H. C., Ho, L. L. K., Phiri, L., & Choi, K. C. (2023). Nature-Based Interventions for Autistic Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Network Open, 6(12), e2346715. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.46715 [Accessed Feb. 7, 2026].

What is the Forest School Association? www.forestschoolassociation.org [Accessed Feb. 10, 2026].

Forest School Foundation (FSF) (2020a, Oct. 9). A brief history of forest schools around the world. https://www.growingwildforestschool.org/post/the-brief-history-heritage-of-forest-schools-around-the-world [Accessed Feb. 7, 2026].

Forest School Foundation (FSF) (2020b). Forest school history & philosophy. https://www.theforestschoolfoundation.org/background-information-history [Accessed Feb. 7, 2026].

Fjørtoft, I. (2004). Landscape as Playscape: The Effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development. Child. Youth Environ; 14:21–44.

Gazdula, J., Gazdula, E. & McGee, M. (2022). Preservation of learning outside the primary classroom: A comparison of policy and practice in Danish udeskole (outdoor school) and English primary Outdoor Education (OE). Educational Futures, [online] Vol. 13(1). Available at: https://educationstudies.org.uk/?p=17327 [Accessed Feb. 2, 2026].

Holmberg, S., & Gunnarsson, A. B. (2025). Animal-assisted and nature-based intervention on a farm for young adults with autism and social withdrawal – A one-year follow-up with a socioeconomic approach. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 32(1).

Jiang, B., Chang, C.-Y., Sullivan, W.C. (2014). A dose of nature: Tree cover, stress reduction, and gender differences. Landsc. Urban Plan; 132:26–36.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press.

Mann, J., Gray, T., Truong, S., Sahlberg, P., Bentsen, P., Passy, R., Ho, S., Ward, K., & Cowper, R. (2021). A Systematic Review Protocol to Identify the Key Benefits and Efficacy of Nature-Based Learning in Outdoor Educational Settings. International journal of environmental research and public health, 18(3), 1199.
https://doi.org/10.3390/ijerph18031199

Murray, D., Lesser, M., & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. Autism, 9(2), 139–156.

Pavey, B. (2006). The Forest School and inclusion: A project evaluation.

Sandell, K., Öhman, J. (2010). Educational potentials of encounters with nature: Reflections from a Swedish outdoor perspective. Environ. Educ. Res.; 16:113–132.

Taylor, A. F., and Kuo, F. E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. Journal of Attention Disorders, 12(5), 402–409.

The Sensory Benefits of Nature Play: Why the Outdoors Calms the Nervous System. https://www.naturemoves.com.au/blog/the-sensory-benefits-of-nature-play-why-the-outdoors-calms-the-nervous-system [Accessed Feb. 17, 2026].

Wilcock, A. (2006). An Occupational Perspective on Health (2nd ed.), Thorofare, NJ: Slack.

Wilson, E. O. (1984). Biophilia. Harvard University Press.

Wu, J., & Jackson, L. (2017). Inverse relationship between urban green space and childhood autism in California elementary school districts. Environment International, 107, 140–146.

Co-funded by
the European Union



Hvala

ViModo
Research & Education Hub

СИНА
СВЕТУЛКА

CENTAR ZA AUTIZAM

forest school